










# A BOSSELESCH


PROGRAMME  
MAI-AOÛT 2019

this  
must be  
the place


**LEGENDE**

-  **DATUM**  
DATE
-  **UHRZEIT**  
HORAIRE
-  **TREFFPUNKT**  
LIEU
-  **KONTAKTPERSON**  
PERSONNE DE CONTACT
-  **TARIF**
-  **EINSCHREIBEFRIST**  
DATE LIMITE D'INSCRIPTION
-  **MINDESTTEILNEHMERZAHL**  
NOMBRE MINIMUM
-  **REFERENZNUMMER**  
NUMÉRO DE RÉFÉRENCE
-  **KONTAKT**

**INFO ZUR ANMELDUNG**

 Bei Überweisung bitte die Referenznummer der Aktivität sowie die Kundennummer angeben.

**Unsere Bankverbindung lautet:**  
**BCEE LU23 0019 4655 8276 1000**

 Veuillez indiquer lors du virement le numéro de référence de l'activité ainsi que votre numéro de client.

**Nos coordonnées bancaires:**  
**BCEE LU23 0019 4655 8276 1000**

**A BOSSELESCH**

GIM asbl  
1, rue de Limpach  
L-3932 Mondercange  
T +352 26 55 36

info@gim.lu  
www.gim.mondercange.lu

heure d'ouverture:  
9.00-12.00 / 13.30-16.30







 @Centre A Bosselesch 50+

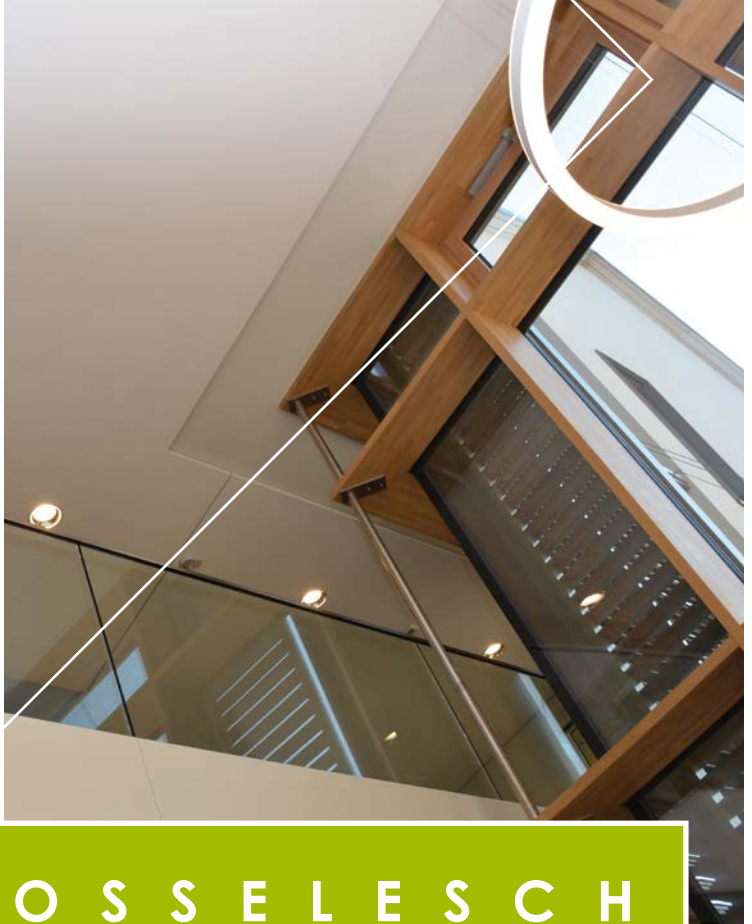
# SOMMAIRE

## A BOSSELESCH

<b>GIM asbl</b>	05
<b>RESTAURANT</b>	06
<b>JUMO &amp; CIGL</b>	09
<b>CLUB "A BOSSELESCH"</b>	11
<b>HAUSORDNUNG RÈGLEMENT INTERNE</b>	16

## AKTIVITÄTEN / ACTIVITÉS

 <b>BILDUNG UND VORTRÄGE</b> ÉDUCATION ET CONFÉRENCES	18
 <b>KREATIVITÄT</b> CRÉATIVITÉ	24
 <b>AUSFLÜGE UND REISEN</b> VOYAGES ET EXCURSIONS	28
 <b>KULTUR &amp; EVENTS</b> CULTURE & ÉVÉNEMENTS	39
 <b>GEMEINSAM</b> ENSEMBLE	47
 <b>WELLNESS, GESUNDHEIT, SPORT</b> BIEN-ÊTRE, SANTÉ & SPORT	53



A B O S S E L E S C H

---

## GIM asbl A BOSSELESCH

### GIM asbl A BOSSELESCH

---

**DE** Das Haus "A Bosselesch" bietet drei verschiedene Dienstleistungen, nämlich Unterkünfte für Personen ab 60 Jahren, einen Club, der verschiedene Aktivitäten organisiert und ein Restaurant, das ebenfalls Essen auf Rädern anbietet.

**FR** La maison "A Bosselesch" vous offre trois services différents, des logements pour personnes âgées de 60 ans ou plus, le Club qui organise diverses activités et un restaurant qui propose également le Repas sur Roues.

### PERSONNES DE CONTACT "A BOSSELESCH"

Assistante sociale -  
Service Logement:  
*Bremer Lisa*

Educatrice du Club:  
*Courtois Myriam*

Chef de Cuisine:  
*Pagnacco Guillaume*

Chargée de direction  
du Club A Bosselesch:  
*Mathieu Anna*

Responsable de la GIM  
asbl:  
*Munhowen Joy*

Secrétariat:  
*Donnen Diane*

---

## SENIOREN RESIDENZ

### RESIDENCE SENIOR

---

**DE** "A Bosselesch" zeichnet sich durch 26 Wohnungen aus, die über ein oder über zwei Schlafzimmer verfügen. Alle Wohnungen sind barrierefrei, dies natürlich auch in den Badezimmern. Private Keller und Parkplätze sind ebenfalls für jede Wohnung verfügbar. Die Mieter müssen selbstständig sein.

**FR** "A Bosselesch" se caractérise par 26 appartements partagés à moitié en unités à une respectivement deux chambres à coucher. Tous les appartements sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, dont les aménagements spéciaux se font remarquer particulièrement dans les salles de bain. Des caves privatives et des emplacements de parking sont également disponibles pour chaque appartement. Les locataires doivent être indépendants.

## MITTAGSTISCH IN A BOSSELESCH "MËTTESDËSCH" A BOSSELESCH

**DE** Verbringen Sie mit uns ein Moment der Geselligkeit rund um einen schön gedeckten Tisch und lernen Sie liebe Menschen kennen.

Die Küche in unserem **Restaurant** ist von Montag bis Sonntag für Sie geöffnet, dies von 12h00 bis 13h15.

Die Speisepläne der jeweiligen Woche finden Sie in unserem Eingangsbereich, auf Facebook, in unserem Raider auf dem Dorfplatz und auf der Webseite von der Gemeinde Mondercange/Citoyens/Drëtten Alter.

Wenn Sie bei uns zu Mittag essen möchten, melden Sie sich hierzu bitte bis zum Vortag um 15h00 an. Für Reservierungen betreffend Samstag, Sonntag und Montag nehmen wir bis Freitag 15h00 entgegen.

Anmeldung unter der Nummer: 26 55 36.  
Das Menu kostet 12,50€.

Unser Restaurant bietet auch den Service **Essen auf Rädern** an.

**FR** Passez avec nous un moment de convivialité autour d'une belle table et faites de nouvelles rencontres.

La cuisine de notre **restaurant** est ouverte du lundi au dimanche de 12h00 à 13h15.

Les menus de chaque semaine sont affichés à l'entrée, sur Facebook, dans notre Raider se trouvant sur la Duerfplatz ainsi que sur le site de la municipalité de Mondercange/Citoyens/Drëtten Alter.

Si vous souhaitez déjeuner chez nous, merci de bien vouloir vous inscrire la veille avant 15h. Les repas du samedi, dimanche et lundi sont à réserver le vendredi avant 15h00.

Inscription au numéro: 26 55 36.  
Le menu est à 12,50€.

Notre Restaurant vous propose également le service **Repas sur Roues**.




---

## RESTAURANT A BOSSELESCH

---

**DE** An jedem ersten Freitag im Monat laden wir Sie zu einem kleinen **Apéritif** ein.

In unserem Restaurant befindet sich eine kleine Spielecke für **Kinder**.

Gerne können Sie bei uns auch Ihre **Familienfeste** feiern. Lassen Sie sich hierfür einfach bei uns beraten.

Unser Team bietet Ihnen ein **Catering Service** an, falls Sie für ihre private Angelegenheit Finger Food benötigen. Jeden Monat um 14h30 zeigen wir einen **Film**.

Unsere **Terrasse** lädt bei schönem Wetter zum Verweilen ein.

**FR** Chaque premier vendredi du mois un petit **apéritif** vous sera offert par la maison.

Pour les plus petits nous mettons un coin **enfants** à leur disposition.

Vous pouvez célébrer vos **fêtes de familles** dans notre restaurant. Nous sommes à votre écoute.

Avez-vous des invités, et besoin de Finger Food ? Nous vous proposons un **Service Catering**.

Chaque lundi à 14h30 nous diffusons un **film**.

Notre **terrasse** est le lieu idéal quand il fait beau.

# CIGL UND JUMO

## CIGL ET JUMO

### CIGL

#### **Der Nachbarschaftsdienst**

Der 1998 gegründete Nachbarschaftsdienst richtet sich an Senioren (in der Regel älter als 60) sowie hilfsbedürftige Menschen, die in der Gemeinde Monnerich ansässig sind.

Zu den auf Anfrage angebotenen Dienstleistungen gehören **Garten-, Heimwerker- und Unterhaltsarbeiten, kleinere Renovierungen** und **Reparaturen** sowie **Saisonarbeiten** (Grabpflege, Schnee- und Laubräumen, usw...).

#### **Personennahe Dienstleistungen**

Neben der Nachbarschaftshilfe bietet das CIGL Monnerich auch personennahe Dienstleistungen für ältere, hilfsbedürftige Personen an.

Zu den angebotenen Diensten gehören unter anderem Wäsche waschen und bügeln, **Begleitung zum Arzt** oder bei **Einkäufen, Gesellschaft leisten** sowie **Unterstützung bei der Zubereitung von Mahlzeiten**.

#### **Service de proximité**

Créée en 1998, le service de proximité répond à tout type de demande de petits travaux de la part de personnes âgées (généralement 60 ans et plus), dépendantes ou convalescentes résidant dans la commune de Mondercange.

Ces petits travaux comprennent **bricolage, jardinage, entretien, petites rénovations** ou **réparations** et **travaux saisonniers** (entretien des tombes, déblayage de neige, ramassage de feuilles, etc.).


#### **Service aide à la personne**

Notre personnel accompagne, encadre, guide et aide les personnes âgées, et veille à leur bien-être.

Les prestations proposées par le service d'aide à la personne concernent différents aspects de la vie quotidienne : **Aide au ménage; Aide au lavage et repassage; Accompagnement lors des courses, etc...**



 **CIGL Mondercange asbl**  
8, rue de l'École  
L-4394 Pontpierre

 **T: 558111-1**  
**F: 558390**  
[mondercange@cig.lu](mailto:mondercange@cig.lu)



#### **Heures d'ouverture:**

lundi / vendredi	08h00 / 12h00	13h00 / 17h00
---------------------	------------------	------------------



## JUMO

**DE** Das Jugendhaus JUMO ist eine offene Struktur für alle Jugendlichen zwischen 12 und 26 Jahren.

### Aktivitäten und Projekte:

Das Jugendhaus organisiert und realisiert verschiedene **Aktivitäten mit Jugendlichen** durch.

Beispiel: Fußball, Tanz, Karting, Städtereise, Museum, Geocaching, Camping, Rallye, Spielekonsole, Kino, Schwimmbad, Graffiti, Brettspiel, kulinarische oder kreative Aktivität, etc.

### Hausaufgabenhilfe:

Jugendliche können ins JUMO kommen, um **Hausaufgaben** zu machen oder sich auf einen **Test vorzubereiten**. Ein Mitglied unseres Teams kann ihnen bei Schulschwierigkeiten helfen.

### Individuelle Hilfe:

Jugendliche und Eltern haben die Möglichkeit, im Falle von Schwierigkeiten (Personal, Familie, Schule, Beziehung, etc.) das pädagogische Team zu konsultieren und können von einer auf ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmten Unterstützung profitieren. Das Jugendhaus bietet auch **Informationen zu verschiedenen Themen**.

Beispiel: Realisierung eines Lebenslaufs und eines Motivations Schreibens, Lebensprojekt, Interview mit einem Teammitglied, Suche nach einer Stelle für Praktika, Ausbildung oder Arbeit usw.

**FR** La Maison JUMO est une structure ouverte pour tous les jeunes âgés entre 12 et 26 ans.

### Les activités et projets :

La Maison JUMO organise et réalise ensemble avec les jeunes **diverses activités**.

Exemple: Football, dance, karting, city trip, musée, Geocaching, camping, rallye, console de jeu, cinéma, piscine, graffiti, jeu de société, activité culinaire ou créative, etc.

### Les aides aux devoirs :

Les jeunes peuvent venir à la maison de jeunes pour faire leurs devoirs ou pour **se préparer pour un test**. Un membre de l'équipe peut les accompagner lors de difficultés scolaires.

### Les aides individuelles :

Jeunes et parents ont la possibilité de consulter l'équipe éducative en cas de difficultés (personnelles, familiales, scolaires, relationnelles, etc.) et peuvent profiter d'un accompagnement adapté à leurs besoins et demandes. La Maison JUMO met également à disposition des **informations sur de différents thèmes**. Exemple: Réalisation d'un cv et d'une lettre de motivation, projet de vie, entretien avec un membre de l'équipe, recherche d'un poste de stages, d'apprentissages ou de travail, etc.



**JUMO Jugend Monnerech**  
1, rue de l'Eglise  
L-3917 Mondercange


**T: 550574-58**  
info@jumo.lu



### Heures d'ouverture:

mardi / vendredi	14h00 / 20h00
samedi	14h00 / 18h00

## BESCHREIBUNG "A BOSSELESCH" DESCRIPTION "A BOSSELESCH"

 Liebe Freunde unseres Clubs,

"Alles wirkliche Leben ist Begegnung", so sagte einst der Philosoph Martin Buber. Und wirklich ist unser Leben undenkbar ohne die Begegnung mit dem Anderen. Wir wären nicht die, die wir sind, wenn es nicht den Anderen/die Anderen gäbe, und dies ein Leben lang.

Wenn Sie Lust auf Begegnungen mit andern Menschen haben und – wohl dosiert – weniger Zeit allein verbringen möchten, dann kommen Sie zu uns in unser schönes Centre. Oder begleiten Sie uns auf Reisen, Ausflügen, zu Konzerten oder nehmen Sie an einem unserer vielen Kurse teil. Sie sind herzlich willkommen!

Ihr Team vom Club "A Bosselesch" wie auch der Verwaltungsrat

P.S. Es finden viele spontane Aktivitäten statt ; Informationen hierzu finden Sie an der Rezeption.

**Wir freuen uns über Ihre Anregungen !**





FR Chers amis de notre Club,

"Toute vie authentique est rencontre." Ces mots du philosophe Martin Buber font réfléchir et en effet, nous ne saurions imaginer notre vie comme elle est sans la rencontre avec autrui. En d'autres mots: nous sommes ce que nous sommes grâce à nos rencontres avec les autres, et cela durant toute notre vie.

Si l'envie vous prend de passer une partie de votre temps en compagnie, n'hésitez pas à nous rejoindre au Club, à nous accompagner au concert, à voyager avec nous ou à suivre un de nos multiples cours. Soyez les bienvenus!

L'équipe du Club "A Bosselesch" ainsi que le Conseil d'Administration.

P.S. Il y a beaucoup des activités spontanées; à la réception vous recevrez des informations ultérieures

**Nous apprécions vos idées !**

## WAS IST EIN CLUB SENIOR? QU'EST-CE QU'UN CLUB SENIOR?

**DE** Eingetretene Pfade verlassen, den Blickwinkel verändern und sich neuen Herausforderungen stellen? Das klingt nach Ihnen?

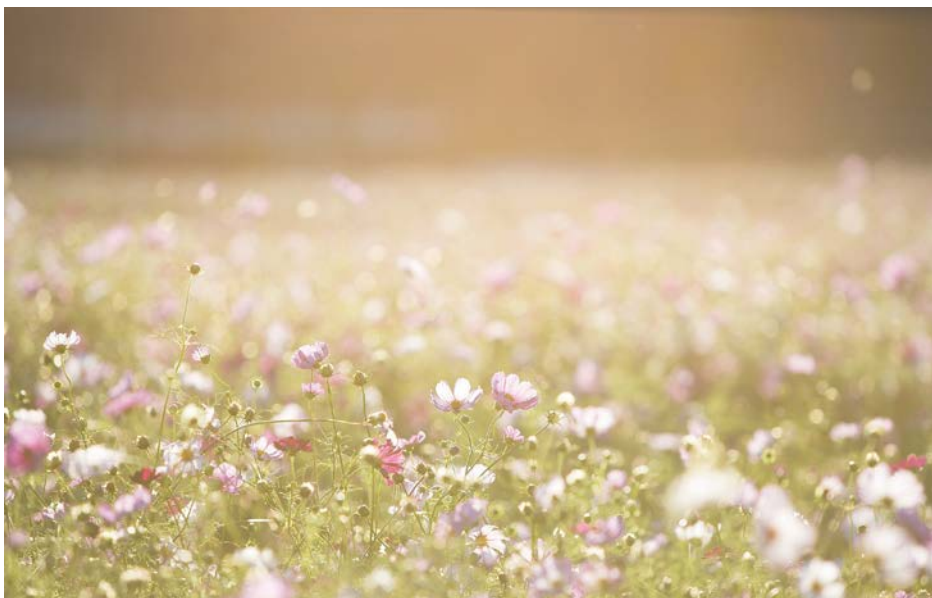
Wir unterstützen Sie gerne dabei, solchen Wünschen nachzugehen. Mit einem umfangreichen Programm, das von kulturellen und kreativen bis zu sportlichen und intellektuellen Aktivitäten, Ausflügen und Reisen reicht, bieten wir Ihnen die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen, spannende Erfahrungen zu machen, Ihren Alltag umzukrempeln oder auch ganz einfach: sich selbst neu zu erfinden.

Alter ist für uns unsichtbar und stellt keine Grenze, sondern eine Möglichkeit dar, nämlich die, sich so jung zu fühlen wie man es selbst will. Also: Restart your mind und zwar jetzt.

Eine Übersicht zu allen Aktivitäten unseres Clubs finden Sie unter dem Hauptlink: <http://www.mondercange.lu/index.php/seniors-dretten-alter/seniors-dretten-alter-programme>

Und übrigens: Für diejenigen, die es noch nicht wissen, der ehemalige Club Senior "Am Duerf" befindet sich im Centre "A Bosselesch", nur einen kleinen Katzensprung entfernt.

*Wir sehen uns dort.*





**FR** Sortir des sentiers battus, prendre un autre point de vue, relever de nouveaux défis? Cela vous concerne?

C'est avec plaisir que nous vous soutiendrons pour réaliser vos souhaits. A cette fin nous vous offrons un vaste programme qui englobe des activités culturelles et créatives, sportives et intellectuelles, des périples et des voyages. Vous aurez la possibilité d'avoir de nouveaux contacts, de faire des expériences captivantes, de mettre votre quotidien sens dessus dessous ou encore de vous réinventer ...

Pour nous l'âge d'une personne ne se voit pas et ne signifie nullement une limite, mais la possibilité de se sentir aussi jeune que l'on voudrait. Voilà donc: Restart your mind - et cela tout de suite.

Vous trouverez le sommaire de toutes nos activités ici: <http://www.mondercange.lu/index.php/seniors-dretten-alter/seniors-dretten-alter-programme>

Pour tous ceux qui ne le savent pas encore: notre Club a déménagé au Centre "A Bosselech", qui est à deux pas de l'ancien "Club Senior Am Duerf".

*Alors: à bientôt.*

## **DE CLUBKARTE**

Wir bieten eine Karte 50+ und eine Karte "Activités" an.

Die "Activités" ist für unsere Teilnehmer von Aktivitäten, die jünger sind als 50 Jahre.

Die Karte 50 + ist dementsprechend gedacht für Personen, die älter als 50 Jahre sind. Diese Karte berechtigt Sie, ab Ihrem 50. Lebensjahr an unserem Mittagstisch teilzunehmen – mit der Aktivitätskarte können Sie dies, wenn Sie an einem unserer Workshops teilnehmen, die sich über den ganzen Tag erstrecken.

Wenn Sie nicht in der Gemeinde Mondercange wohnen, bekommen Sie als Karteninhaber die Broschüre, die 3 Mal pro Jahr erscheint, mit der Post zugeschickt.

Aus umweltfreundlichen Gründen verschicken wir keine Clubkarte mehr. Bitte geben Sie bei Ihren Überweisungen **IMMER** Ihre Kundennummer an. Preis der Karte: 15,00€

## **REGELUNG DER SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN**

Wir verrechnen Ihnen Ihre Teilnahme an unseren Sport-Aktivitäten nur dann, wenn Sie tatsächlich teilgenommen haben. Die Rechnung wird Ihnen zum Ende des Quartals zugesandt.

## **EHRENAMTLICH**

In unserem Club Senior bieten wir in den Bereichen Kreativität/ Kultur / Gesundheit: Wellness & Sport / Ausflüge und Reisen / Events / Gemeinsames / Intergenerationelles vielfältige Aktivitäten an.

Hierfür sind wir immer auf der Suche nach **ehrenamtlichen Mitarbeitern**. Daher: wenn Sie gute Ideen haben oder aktiv bei uns mitwirken möchten, oder sie Personen kennen, die Kurse anbieten oder Konferenzen abhalten möchten, dann zögern Sie bitte nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Vorschläge.

## CARTE CLUB

Nous proposons une carte 50+ et une carte "Activités".

La carte "Activités" est destinée aux participants de moins de 50 ans.

La carte 50+ est destinée aux personnes de plus de 50 ans. Cette carte

vous permet de rejoindre notre menu de déjeuner à partir de 50 ans.

Avec la carte "Activités", vous pouvez le faire en participant à l'un de nos ateliers qui se déroulent tout au long de la journée. Si vous n'habitez pas dans la commune de Mondercange, vous recevrez en tant que membre la brochure publiée 3 fois par an par courrier.

Pour des raisons écologiques nous n'envoyons plus de Carte Club.

Merci de **TOUJOURS** indiquer votre numéro de clients, lors des paiements.

Prix de la carte : 15,00€

## RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS SPORTIVES

On vous facturera uniquement les cours auxquels vous avez participé.

La facture vous parviendra à la fin de chaque 4<sup>ème</sup> mois.

## BÉNÉVOLES

Dans notre Club Senior, nous offrons une variété d'activités dans les domaines suivants : créativité / culture /

Santé : bien-être et sports / excursions et voyages / événements /

conjoint / intergénérationnel, et nous sommes toujours à la **recherche de bénévoles**. Par conséquent, si vous avez de bonnes idées, ou si vous voulez participer activement chez nous ou bien si vous connaissez des personnes qui organisent des cours, des formations ou des conférences, n'hésitez pas de nous contacter !

## HAUSORDNUNG

### **DB** VERBINDLICHE REGELUNG ZUR ANMELDUNG

**Bitte melden Sie sich grundsätzlich immer für alle Veranstaltungen an oder ab!**

Offene Teilnahmemöglichkeit für alle interessierten Personen unabhängig von Alter und Wohnort.

Die Teilnahme an all unseren Aktivitäten, Kursen und Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bei gesundheitlichen Risiken, besonders vor sportlichen Aktivitäten und Reisen, bitten wir Sie, vor der Anmeldung Ihren Arzt zu konsultieren!

Ihre Anmeldung gilt erst dann als bestätigt, wenn nach Erhalt der Rechnung die Zahlung bei uns erfolgt ist.

### VERBINDLICHE REGELUNG ZUR ABMELDUNG

Grundsätzlich können auch Sie selbstverständlich jederzeit von Ihrer verbindlichen Anmeldung zurücktreten, jedoch müssen wir je nach Art der Veranstaltung und Zeitpunkt der Abmeldung unterschiedlich hohe Stornogebühren erheben.

**Keine Gebühren** werden erhoben, wenn eine Abmeldung mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn, Konzert- und Theateraufführung oder einem Tagesausflug erfolgt.

**Die Gebühren werden vollständig in Rechnung gestellt**, wenn eine verbindliche Anmeldung kurzfristig (weniger als 2 Wochen vor Veranstaltung) abgesagt wird.

Bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung, sowie bei Abmeldung wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn werden ebenfalls die gesamten Kursgebühren berechnet.

Veranstaltungen, welche vom Club Senior komplett abgesagt werden, erstatten wir zu 100% an Sie zurück.

Veranstaltungen können vom Club Senior aus folgenden Ursachen abgesagt oder verschoben werden:

Die Mindestteilnehmerzahl wurde nicht erreicht, Erkrankung der Kursleitung, witterungsbedingtes Sicherheits- und/oder Gesundheitsrisiko, sonstige nicht vorhersehbare Ereignisse.

Bei Rücktritt aus nicht versicherten Gründen können auch wir leider keine Erstattung leisten, da auch wir verbindlichen Reservierungen gegenüber Dritten nachkommen müssen.

Bei Reservierungen von Tickets erheben wir pro Ticket eine Gebühr.

**Unsere Bankverbindung lautet:  
BCEE LU23 0019 4655 8276 1000  
Bitte geben Sie bei jeder Zahlung folgende Informationen an:**

- 1. Ihre Kundennummer**
- 2. Referenz der Aktivität**

### MOBUS

Der MOBUS fährt von 8h00 bis 20h00. Telefonische Vorbestellung spätestens 1 Stunde vor Antritt der Fahrt über die Gratis-Nummer: 8002 60 80



## REGLEMENT INTERNE

### **FR** RÈGLEMENT OBLIGATOIRE POUR L'INSCRIPTION

#### **Prière de vous inscrire / désinscrire toujours pour toutes les manifestations.**

Participation ouverte à toutes les personnes intéressées, ceci indépendamment de leur âge ou domicile.

La participation à toutes nos activités et à toutes nos manifestations se fait à vos propres risques!

En cas de risques de santé, nous vous prions de consulter votre médecin avant de vous inscrire aux activités sportives et aux voyages!

L'inscription pour les excursions n'est définitive qu'à partir du payement de la totalité des frais d'inscription.

### RÈGLEMENT OBLIGATOIRE POUR LA DÉSINSCRIPTION

En principe, vous pouvez à tout moment renoncer votre inscription, mais en fonction de la manifestation et du moment de la désinscription, nous devons vous calculer des frais d'annulation conséquents.

**En cas d'une désinscription**, au plus tard deux semaines avant le début du cours, nous ne vous facturons pas de frais d'annulation.

**Les frais de participation** aux cours vous seront facturés en totalité au cas où la désinscription se fait moins de deux semaines avant le début de la manifestation.

En cas d'absence sans désinscription préalable, les frais de participation seront facturés en totalité.

Les frais de participation aux manifestations qui seront annulées complètement par le Centre "A Bosselesch" vous seront remboursés à 100 %.

Le Centre "A Bosselesch" peut annuler ou reculer des manifestations pour les raisons suivantes:

Le nombre minimum de participants n'a pas été atteint, maladie du responsable de formation, risque de sécurité et / ou de santé dû aux conditions météorologiques, cas de force majeure.

En cas de désistement pour des raisons non assurées, nous ne pouvons pas vous rembourser, vu que nous nous sommes également engagés envers un tiers.

Lors de la réservation de tickets, nous vous facturons une taxe par ticket.

**Nos coordonnées bancaires:**  
**BCEE LU23 0019 4655 8276 1000**  
**Merci de bien vouloir indiquer lors de chaque paiement:**

- 1. Numéro de client**
- 2. Référence de l'activité**

### MOBUS

Le MOBUS fonctionne de 8h00 à 20h00. Vous pouvez réserver le bus jusqu'au plus tard 1 heure avant le départ au numéro gratuit: 8002 60 80



A K T I V I T Ä T E N  
A C T I V I T É S



## CIGL – DER NACHBARSCHAFTSDIENST DER GEMEINDE MONNERICH

### CIGL – LE SERVICE DE VOISINAGE DE LA COMMUNE DE MONDERCANGE



- DE** Am Freitag, 24. Mai präsentiert sich der Nachbarschaftsdienst CIGL bei uns im Centre "A Bosselesch". Was verbirgt sich hinter CIGL? Was bietet CIGL an? Wer darf die Angebote wahrnehmen? Was kostet der CIGL? Muss ich die Dienste regelmäßig wahrnehmen?  
Diese und ähnliche Fragen werden an diesem Vormittag beantwortet

- FR** Vendredi le 24 mai, le service de proximité CIGL se présente au centre "A Bosselesch". Qu'est-ce qui se cache derrière le CIGL? Que propose le CIGL? Qui est autorisé à profiter des services? Combien coûte le CIGL? Dois-je utiliser régulièrement les services?  
Vous aurez des réponses à ces questions.

 vendredi, le 24 mai

 11.00

 Centre "A Bosselesch"

 Anna Mathieu

 gratuit

 # A2019CIGLP

## ZERO WASTE - WORKSHOP



Tania Gibéryen huet e puer Joer an der kanadescher Arktis gelieft an do ugefaangen ouni Offall ze liewen.

**DE** Zeréck zu Lëtzebuerg deelt Si hier Passioun vun deem Eko-chic'en Liewensstil a proposéiert bei eis am Haus e spannende Workshop:


Den eischten Deel besteet aus enger interaktiver Presentatioun wei een säin Alldag mat einfache Gesten a Richtung "Zero Waste" kann ëmstellen : an der Kichen, am Buedzëmmer, beim Botzen, beim Akafen, wann Besuch kennt, wann een ënnerwee ass, op der Aarbecht resp. mat Kanner an der Schoul.

Am zweeten Deel vum Workshop kennt Dir selwer Hand uleeën a léiere wéi een Deo, Zahnpasta, Wäsch- a Botzmëttel selwer präiswäert an ökologesch kann herstellen an dobäi och nach Offall kann vermeiden.

Material ass am Präis abegraff, an Dir kënnt är selwer gemachten Produiten a Rezepten och duerno mat heem huelen.

Bei guddem Wieder fennt de Workshop dobaussen op der Terrass statt a mir hunn och en "Zero Waste" Aperitif fir lech virgesinn.

Den Workshop ass op lëtzebuergesch.

 Samschden, den 29. Juni

€ 55,00 € (Produiten abegraff)

 9.30-12.30

 7 Juni

 Centre "A Bosselesch"

 5 personnes

 Tania Gibéryen/ Myriam Courtois

# A2019ZEROW





## SPANISCH FÜR ANFÄNGER

### ESPAGNOL POUR DEBUTANTS



- DE** In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache kennen. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, einige kurze Sätze und Ausdrücke auf Spanisch zu sagen, die Ihnen den Aufenthalt bei Ihren Reisen in Spanien erleichtern. Vielleicht haben Sie aber auch Lust bekommen, den fortgeschrittenen Kurs zu belegen.
- FR** Ce cours vous permet d'apprendre les bases de la langue espagnole. Après ce cours vous serez en mesure de vous exprimer en espagnol. Cela peut vous faciliter la vie lors de vos voyages en Espagne. Peut-être vous avez envie d'approfondir vos connaissances ?

 chaque mercredi

 10.00 -11.00

 Centre "A Bosselesch"

 Magdalena Fey

€ 50,00 € membres  
55,00 € non-membres  
pour 5 séances

 5 personnes

# A2019SPANI


## — INITIATION A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE — (POUR UNE PRATIQUE FAMILIALE)



- FR** Cette formation sera assurée par Lucie CHARLES, réflexologue diplômée certifiée. De quoi s'agit-il ?
- La réflexologie est une méthode d'appoint consistant à réguler différents troubles du corps par des pressions sur les pieds
  - La technique consiste à exercer des pressions sur des points spécifiques, les zones réflexes
  - Un syllabus sera distribué à chaque participant

Envie de participer à cette formation? Alors à vos agendas!


Formation en français !

 samedi 5 octobre au  
dimanche 6 octobre

 9.30-16.30

 Centre "A Bosselesch"

 Lucie Charles / Anna Mathieu

 255,00 €  
Le repas sera pris sur place (non inclus)

 6-10 personnes

 # A2019REFLF



## KREATIVTREFF ATELIER CREATIF



**DE** Jeden Montag versammeln wir uns in unserem Atelier und sind kreativ. Hier nähen, stricken und basteln wir schöne Dekorationen für die verschiedenen Jahreszeiten.

Kommen Sie vorbei und gesellen Sie sich zu uns.

**FR** Chaque lundi nous nous réunissons dans notre atelier et laissons nous guider par notre créativité. Ici, nous cousons, tricots, faisons de belles décorations pour les différentes saisons.

Venez nous rejoindre!

 chaque lundi

 14.00-16.00

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

 gratuit

 # A2019KREAT

---

## BOSSI

---



- DE** Mit unserem Maskottchen "Bossi" unterstützen wir die "Fondation kriibskrank Kanner".  
Dieser wird in unserem Kreativtreff am Montag hergestellt.
- FR** Avec notre mascotte "Bossi" nous soutenons la "Fondation kriibskrank Kanner".  
Il sera produit dans notre atelier créatif du lundi.

 chaque lundi

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

€ 15,00 € (8,00 € un petit Bossi)

# A2019KREAT





## —SCHECKÜBERREICHUNG FÜR EINEN GUTEN ZWECK— REMISE D'UN CHEQUE POUR UNE BONNE CAUSE



- DE** Mit der tatkräftigen Unterstützung der Teilnehmer/innen unseres Kreativtreffs, in dem unter anderem der "Bossi" entstanden ist, konnten wir am 25. Januar der "Fondation kribbskrank Kanner" einen Scheck in Höhe von 2500,00 € überreichen. Diese Summe kam durch den Verkauf der "Bossi", gehäkelten Perlenketten und unserem Flohmarkt für den guten Zweck zustande. Wir danken auf diesem Weg allen Beteiligten von Herzen.
- FR** Avec le soutien des participants de notre atelier créatif, ou il y a eu la naissance du "Bossi", nous avons pu remettre un chèque d'un montant de 2500,00 €, le 25 janvier à la "Fondation kribbskrank Kanner". Cette somme provient de la vente du "Bossi", de colliers de perles au crochet et de notre marché aux puces pour une bonne cause. Nous remercions de tout cœur toutes les personnes impliquées.

## WORKSHOP IN ACRYLMALEREI ATELIER EN PEINTURE ACRYLIQUE




- DE** Sie arbeiten mit sehr verschiedenen Materialien und Farben, so dass jeder seine eigenen Ideen einbringen kann. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.
- FR** Vous travaillez avec de multiples matériaux et couleurs, où chacun peut réaliser ses propres idées.  
Le stage s'adresse tant bien aux débutants qu'aux expérimentés.

 vendredi le 17 mai, 14 juin

 9.30-12.00/ 13.30-16.00

 Centre "A Bosselesch"

 Maggy Schlessler

 45,00 € membres  
53,00 € non-membres  
par séance

 une semaine en avance

 5 personnes

 # A2019ACRYL



## AUSFLÜGE UND REISEN

### AUSBlick AUF UNSERE REISEN 2019



#### Südtirol



13. Juni - 19. Juni 2019



Referenznummer: A2019TIROS/ A2019TIROD

#### Kroatien



21. September - 28. September 2019



Referenznummer: A2019KROAS/ A2019KROAD

#### Freiburg und Umgebung



8. Dezember - 10.12.2019



Referenznummer: A2019FREIS / A2019FREID

Bitte melden Sie sich bei Interesse, so dass wir Ihnen nähere Informationen mitteilen können


---


## EXCURSIONS ET VOYAGES 2019

---





### Tyrol du sud

 13 juin – 19 juin 2019


 Referenznummer: A2019TIROS/A2019TIROD


### Croatie

 21 septembre – 28 septembre 2019

 Referenznummer : A2019KROAS/ A2019KROAD

### Freiburg et ses alentours

 8 décembre – 10 décembre 2019

 Referenznummer : A2019FREIS / A2019FREID

Si vous êtes intéressé, contactez-nous, afin que nous puissions vous fournir plus d'informations.



## RODEMACK-VILLE FLEURIE



**DE** Am 5. Mai zieht es uns nach Rodemack – an diesem Tag steht alles im Zeichen der Blumen. Blüten, Samen, Knollen und Zwiebeln – ein Paradies für Blumenfreunde.

Ein Erfahrungsaustausch mit den Händlern vor Ort lässt jedes Gärtnerherz höher schlagen. Seien Sie willkommen!

**FR** Le 5 mai nous nous rendons à Rodemack. Ce sera la floraison, la ville pleine de fleurs, de bulbes, d'oignons et de graines.

Une belle occasion pour nous d'échanger nos expériences avec celles des jardiniers au marché.

Soyez les bienvenu(e)s!

 dimanche, le 5 mai


 11.00

 Centre "A Bosselesch"

 Anna Mathieu

€ 21,00 € membres  
26,00 € non-membres

 30 avril

 18 personnes

# A2019RODEM

## ECHTERNACHER SEE LAC D'ECHTERNACH











- DE** Das aus Luxemburg-Stadt kommende Erholungszentrum liegt am Eingang von Echternach um den künstlichen See von 30 ha. Hier gibt es viele Möglichkeiten für Erholung, Sport und Kultur. Um den See herum führt ein Fußgängerweg zu Spaziergängen, Rollschuhlaufen, Fahrradfahren usw. Auf dem See können Sie Tretboot fahren. Der See ist von einem Wald von 375 ha umgeben, in den viele Fußgänger-Rundgänge führen. An der Stelle des Sees befindet sich noch die römische Villa mit ihrem didaktischen Museum (freier Eintritt), einem Naturhaus usw.

Quelle: [www.mullerthal.lu](http://www.mullerthal.lu)

- FR** En venant de Luxembourg-Ville, le centre récréatif se trouve à l'entrée d'Echternach autour du lac artificiel de 30 ha. Ici, on trouve de nombreuses possibilités de loisirs, de sports et de culture. Autour du lac mène un chemin pour piétons pour des promenades, patin à roulettes, randonnées à vélos, etc. Sur le lac même on peut faire du pédalo. Le lac est entouré d'une forêt de 375 ha où mènent de nombreux circuits pédestre. Sur le site du lac s' y trouve encore la Villa Romaine avec son Musée didactique (entrée gratuite) une maison de nature etc.

Source: [www.mullerthal.lu](http://www.mullerthal.lu)

- |   |  |
|---|--|
|  mercredi, le 15 mai   |  selon consommation / bus gratuit |
|  10.00                 |  10 mai                           |
|  Centre "A Bosselesch" |  2-8 personnes                    |
|  Myriam Courtois       |  # A2019ECHTER                    |




## DURBUY – DIE KLEINSTE STADT EUROPAS

### LA PLUS PETITE VILLE D'EUROPE



**DE** Verbringen Sie mit uns einen entspannten Tag in Durbuy, der kleinsten Stadt Europas, mitunter auch die "kleinste Stadt der Welt" genannt. Ein historisches und kulinarisches Vergnügen erwartet uns dort. Nach dem Mittagessen besuchen wir den Park "Abeilles et oiseaux" ([www.birdsandbees.eu](http://www.birdsandbees.eu)). Seien Sie ganz herzlich willkommen zu diesem abwechslungsreichen Ausflug, den wir in der Chocolaterie von Defroidmont abschließen.

**FR** Nous vous invitons dans les rues de la plus petite ville du monde pour une visite guidée historique et gourmande. Après le repas de midi, nous nous rendrons à Erezée pour une balade nature des oiseaux et abeilles. Vous aurez l'opportunité d'observer de près des spécimens d'oiseaux de nos régions, d'en savoir plus sur eux grâce à de nombreux panneaux didactiques les concernant ainsi que d'approfondir vos connaissances sur nos précieuses abeilles. Jouxant directement la balade, la chocolaterie artisanale Defroidmont, sa boutique, son atelier vitré, son salon de dégustation vous attend pour une pause chocolatée.

 jeudi, le 23 mai


 7.45

 Centre "A Bosselesch"

 Anna Mathieu

€ 61,00 € membres  
66,00 € non-membres

 15 mai

 20 personnes

# A2019DURBU

## AUSFLUG IN DEN ZOO VON AMNEVILLE

### VISITE AU ZOO D'AMNEVILLE



**DE** Einen kleinen Tagesausflug unternehmen wir in den Zoo von Amnéville. Dort sind ca. 2000 Tiere aus 5 Kontinenten beherbergt, insgesamt können Sie dort 320 Tierarten bewundern. Wussten Sie, dass die Tiere dort täglich 500 kg Fleisch, 300 kg Fisch, 1 Tonne Heu, 200 kg Getreide, 500 kg Körner, 650 kg Obst und Gemüse und noch vieles andere verzehren? Die Behausungen der Tiere werden täglich gereinigt und regelmäßig desinfiziert. Durch das ganze Jahr hindurch belaufen sich die Fixkosten täglich auf 26.500 Euro.

Zwischen 90 und 170 Personen sind das ganze Jahr hindurch im Zoo von Amnéville beschäftigt. Verbringen Sie mit uns einen sommerlichen Tag und lassen Sie sich von der Artenvielfalt vor Ort beeindrucken. Diesen Ausflug unternehmen wir gemeinsam mit der Crèche "Spillwollek". Bitte nehmen Sie stabiles Schuhwerk und Wasser mit.

**FR** Nous allons passer une journée au zoo d'Amnéville. 2000 animaux de 5 continents se répartissant sur 320 espèces y ont trouvé une demeure. Ces animaux consomment 500 kg de viande par jour, 300 kg de poisson, 1 tonne de foin, 200 kg de céréales, 500 kg de grains, 650 kg de fruits et légumes et bien d'autres aliments. Les demeures des animaux sont nettoyées tous les jours et désinfectées régulièrement. Entre 90 et 170 personnes y sont occupées pendant toute l'année.

Rejoignez-nous pour passer une journée d'été et admirer la diversité des espèces animales.

Nous serons en compagnie des enfants de la crèche "Spillwollek". N'oubliez pas vos chaussures de marche et de l'eau potable.

 mardi, le 21 mai


 9.00

 Centre "A Bosselesch"

 Anna Mathieu

€ 41,00 € membres  
46,00 € non-membres pour adultes  
36,00 € pour enfants jusqu'à 11 ans

 14 mai

 20 personnes

# A2019AMNEV






## "MUSIKALESCH PÄISCHTCROISIÈRE"



- DE** Am 1. Juni fahren wir nach Remich und verbringen einen vergnüglichen Nachmittag auf einem Schiff bei flotter Musik und einem 3 Gänge Menü. Begleiten Sie uns!
- FR** Le 1 juin, nous nous dirigeons vers Remich et passons un après-midi agréable sur un bateau avec de la musique amusante et un repas à 3 plats. Rejoignez-nous!

 samedi, le 1 juin


 11.15, embarquement 12.15

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

€ 84,50 € membres  
90,00 € non-membres

 22 mai

 15 personnes

# A2019PÄISC

## AUSFLUG NACH VIANDEN EXCURSION A VIANDEN



- DE** Am 5. Juni machen wir einen Tagesausflug nach Vianden. Wir besichtigen die Burg, danach essen wir gemeinsam zu Mittag und machen anschließend eine Fahrt im Sessellift und genießen die Aussicht, bevor wir uns auf die Rückreise begeben.
- FR** Le 5 juin, nous faisons une excursion d'une journée à Vianden. Nous visitons le château, après nous déjeunons ensemble. En début d'après-midi nous prenons le télésiège et profitons de la vue avant de faire le voyage de retour.

 mercredi, le 5 juin


 9.00

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

€ (bus + entrées + déjeuner)

 29 mai

 15 personnes

# A2019VIAND




## MARILYN MONROE AUSSTELLUNG IN SPEYER

### EXPOSITION MARYLIN MONROE A SPEYER



**DE** Am Donnerstag, 6. Juni besuchen wir Speyer. Vormittags besichtigen wir den prächtigen Kaiser-Dom, die größte erhaltene romanische Kirche der Welt, die auch auf der Liste des UNESCO Kulturerbes steht. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir die Ausstellung: DIE UNBEKANNTE MARYLIN MONROE. Unvergessen für uns alle bleibt sie sicher aus "Some like it hot". "Die Sonderausstellung präsentiert Idol und Mythos einer ganzen Epoche – die SchauspielerIn, Sängerin und Stilikone Marilyn Monroe. Die Ausstellung lenkt dabei den Blick auf eine bisher unbeleuchtete private Seite dieser ungewöhnlichen Frau, die selbst 56 Jahre nach ihrem Tod im Jahr 1962 nichts von ihrer Faszination verloren hat und deren Einfluss in vielerlei Hinsicht bis heute spürbar ist." So der Veranstalter.

**FR** Le matin nous visiterons la somptueuse Cathédrale de Speyer, la plus grande église romane sauvegardée du monde, figurant sur la liste du patrimoine culturel de l'UNESCO. Après un repas de midi en convivialité, nous visiterons l'exposition "L'INCONNUE MARYLIN MONROE" inoubliable pour tout le monde dans "Some like it hot". L'exposition temporaire présente l'idole et le mythe d'une époque - l'actrice, chanteuse et icône de mode Marilyn Monroe. L'exposition permet d'attirer l'attention sur un côté privé de cette femme exceptionnelle, qui 56 ans après sa mort, n'a rien perdu de sa fascination, et l'influence est tangible dans différentes perspectives.

 jeudi, le 6 juin


 9.00

 Centre "A Bosselesch"

 Anna Mathieu

€ 74,00€ membres  
79,00 € non-membres

 31 mai

 20 personnes

# A2019MARIL

## ECHTERNACHER SPRINGPROZESSION LA PROSESSION D'ECHTERNACH



**DE** "Die Echternacher Springprozession ist eine religiöse Prozession, die jedes Jahr am Dienstag nach Pfingsten in Echternach in Luxemburg stattfindet. Die Teilnehmer "springen" zu Polkamelodien in Reihen durch die Straßen der Stadt bis zum Grab des Heiligen Willibrord in der Echternacher Basilika. Die UNESCO hat die Prozession auf ihrer Sitzung vom 16. November 2010 in Nairobi zur Repräsentativen Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit hinzugefügt."

*Quelle: Wikipedia*

**FR** "La procession d'Echternach" est une procession religieuse qui a lieu chaque année le mardi après la Pentecôte à Echternach au Luxembourg. Les participants "sautent" sur des mélodies de polka en rangées dans les rues de la ville jusqu'à la tombe de Saint Willibrord dans la basilique d'Echternach. L'UNESCO a ajouté la procession à la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité lors de sa réunion à Nairobi le 16 novembre 2010."

*Source : wikipédia*

 mardi, le 11 juin


 9.30

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

€ 30,00 € bus pour membres  
40,00 € pour non-membres (déjeuner à part)

 6 juin

 20 personnes

# A2019SPRIN



## — KLEINE WANDERUNG UND FAHRT — MIT DEM SOLARBOOT

### PETITE RANDONNEE ET BALADE EN BATEAU SOLAIRE



**DE** Am 26. Juni fahren wir nach Insenborn und machen dort eine kleine Wanderung. Anschließend essen wir eine Kleinigkeit zu Mittag und nehmen um 13h45 das Solarboot auf dem Stausee. Während der 2 stündigen Fahrt erhalten wir Informationen über Flora, Fauna, Trinkwasserschutz und die Geschichte des Stausees und der umliegenden Region. **(Bei Gewitter oder/und starkem Wind kann die Bootsfahrt kurzfristig abgesagt werden)**

Quelle: [www.naturpark-sure.lu](http://www.naturpark-sure.lu)

**FR** Le 26 juin, nous nous rendons à Insenborn, où nous faisons une petite randonnée. Ensuite, nous prenons une collation pour le déjeuner et prenons le bateau solaire à 13h45 sur le barrage.

Le tour en bateau dure 2 heures pendant lesquelles vous recevez des détails intéressants et surprenants sur la flore, la faune, la protection de l'eau et l'histoire du lac de barrage. **(La sortie en bateau peut être annulé en dernière minute en cas de vents forts ou d'orages).**

Source : [www.naturpark-sure.lu](http://www.naturpark-sure.lu)

 mercredi, le 26 juin

 9.00

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

€ ticket bateau  
prendre un pique-nique

 19 juin

 8 personnes

# A2019SOLAR


## HISTORY-TOUREN



**DE** Am Sonntag, 11. August, bringt uns ein Bus in den Norden unseres schönen Landes. Am Posteck Asselborn beginnt unsere Tour auf den Spuren der Postreiter.  
 "Begleiten Sie 'Zeitzeugen' auf den History-Touren in Asselborn und Arzfeld und erleben Sie fesselnde, spannende und auch lustige Momente aus dem Alltag der verwegenen Postreiter von vor 500 Jahren – ein unterhaltsamer Spaß in schöner Natur für Groß und Klein." <http://www.naturparkour.lu>  
 Bitte denken Sie an gutes Schuhwerk und Wasser für unterwegs

**FR** Dimanche, le 11 août le bus nous emmènera vers le nord de notre beau pays. Ce sera au lieu dit "Posteck" à Asselborn que débutera notre tour sur le chemin des postillons.  
 Vous serez témoins de ces "History-Touren" à Asselborn et à Arzfeld et vous vivrez des moments tout aussi captivants qu'amusants en écoutant des histoires sur la vie quotidienne de ces aventuriers à cheval d'il y a cinq siècles.  
 N'oubliez pas vos chaussures de marche et de l'eau potable.

 dimanche, le 11 août

 à voir

 Centre "A Bosselesch"

 Anna Mathieu

€ 12,00 € pour la visite guidée plus le transport en bus organisé

 5 août

 15 personnes

# A2019HISTO




## BELVAL PLAZA SHOPPING CENTER



**DE** Am 12. August fahren wir mit dem Mobus ins Shopping-Center "Belval Plaza". Hier haben Sie die Möglichkeit, ein wenig zu shoppen, oder gemütlich bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen auf einer Terrasse in der Passage zu sitzen.

**FR** Le 12 août, nous prenons le Mobus pour nous rendre au centre commercial "Belval Plaza". Ici, vous avez la possibilité de faire un peu de shopping ou de vous asseoir sur une terrasse dans le passage avec un morceau de gâteau et une tasse de café.

 lundi, le 12 août

 13.45

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

 € prix du Mobus

 9 août

 2 personnes

 # A2019BELVA


## MOSELWALK- SPAZIERGANG DURCH DIE WEINBERGE MARCHE A TRAVERS LES VIGNOBLES DE LA MOSELLE



**DE** Endlich ist es wieder so weit, dass wir gemeinsam nach Ellange fahren und von dort auf den Spuren der "JANGLISBUNN" nach Remich wandern. Im Restaurant "Moselbrück" erwartet uns ein leckeres Mittagessen.


**FR** Nous nous rendrons à Ellange pour nous promener sur l'ancien "JANGLISBUNN" en direction de Remich. Un repas copieux nous attendra au restaurant "Moselbrück".

 vendredi, le 4 octobre

 à voir

 Centre "A Bosselesch"

 Anna Mathieu

 chacun paye pour les transports en commun et le déjeuner

 30 septembre

 5 personnes

 # A2019MOSEL





## BESICHTIGUNG DER RTL-GROUP VISITE DU RTL-GROUP



**DE** Der erste Hauptsitz der Luxembourg Broadcasting Company (CLR) befindet sich in der 53, Avenue Monterey in Luxemburg. Am 29. August 1932 bezieht die CLR die im Stadtpark von Luxemburg gelegene Villa Louvigny. 1991 zieht der Rundfunksender in ein Gebäude im Stadtteil Kirchberg. 2016 bezieht RTL ein neues Gebäude, welches an derselben Stelle errichtet wird. Dieser Komplex namens "RTL City" umfasst mehrere Glastürme und viele Studios mit insgesamt 36.000 m<sup>2</sup>. **Für die geführte Besichtigung sollte man gut zu Fuss sein!**

Quelle: Wikipedia

**FR** Le premier siège de la Société de radiodiffusion luxembourgeoise (CLR) est situé au 53, avenue Monterey à Luxembourg. Le 29 août 1932, le CLR s'installe dans le parc de la ville de Luxembourg situé à la Villa Louvigny. En 1991, le radiodiffuseur a déménagé dans un bâtiment dans le district de Kirchberg. En 2016, RTL emménagera dans un nouveau bâtiment, qui sera construit sur le même site. Ce complexe appelé "RTL City" comprend plusieurs tours de verre et de nombreux studios d'une superficie totale de 36 000 m<sup>2</sup>. **Pour la visite guidée, vous devriez être bon à pied !**

Source: wikipédia

 mercredi, le 6 novembre

€ 20,00 € membres  
25,00 € non-membres

 13.00 ( visite 2hrs)

 23 octobre

 Centre "A Bosselesch"

 14-20 personnes

 Myriam Courtois

# A2019RTLVI

## — TE DEUM – CHŒUR DE CHAMBRE LUXEMBOURG —



**DE** Bruckner bezeichnete sein Te Deum als Stolz meines Lebens: "Wenn mich der liebe Gott einst zu sich ruft und fragt: Wo hast du die Talente, die ich dir gegeben habe? Dann halte ich ihm die Notenrolle mit meinem Te Deum hin, und er wird mir ein gnädiger Richter sein."

<https://osthessen-news.de/n11603661/ein-konzertantes-highlight-gounods-cacilienmesse-und-bruckners-te-deum.html>

Für alle, die das Te Deum bereits gehört haben, wird es ein "Wiederhören", für alle, die es noch nicht kennen, eine Entdeckung. Seien Sie herzlich willkommen, mit uns dieses wunderbare Werk in der Philharmonie zu hören.

**FR** Te Deum - Choeur de chambre Luxembourg Anton Bruckner faisait de son Te Deum l'orgueil de sa vie. "Si un jour le bon Dieu m'appelle et me demande: Qu'as-tu fait de tes talents? Je lui montrerai la partition de mon Te Deum et il sera pour moi un juge clément."

Pour tous ceux qui connaissent cette composition, ce sera certainement un revoir. Pour ceux d'entre vous qui ne l'ont jamais entendue, ce sera une découverte.

Rejoignez-nous pour admirer cette oeuvre majeure à la Philharmonie.

 samedi 18 mai

 19.00

 Centre "A Bosselesch"

 Anna Mathieu

€ 49,80 € membres  
60,00 € non-membres


 10 mai

# A2019TEDEU

## AUSTELLUNG / EXPOSITION "KONSCHT AM MINETT"



- DE** Eine Ausstellung, die Dutzende von Künstlern aus unserer Region zusammenbringt. Skulpturen, Fotografien, Gemälde finden Sie in der Paul Wurth Halle vor.  
Begleiten Sie uns am Montag, den 8. Juli nach Fond de Gras und besuchen Sie mit uns die Ausstellung.
- FR** Une exposition qui regroupe plusieurs dizaines d'artistes de notre région. Des sculptures, des photographies, des tableaux, vous les trouver au Hall Paul Wurth.  
Rejoignez-nous le lundi 8 juillet pour le Fond de Gras et visitez avec nous l'exposition.

 lundi, le 8 juillet

 gratuit

 14.30

 5 juillet

 Centre "A Bosselesch"

 # A2019EXPOS

 Myriam Courtois

## DINNERKRIMI DER LETZTE SCHREI



**DE** "Ein Krimispiel ist ein Begriff für unterschiedliche deduktive Gesellschaftsspiele. Allen gemeinsam ist eine kriminalistische Rahmenhandlung, bei der fiktive Täter fiktive Opfer ermorden. Die Aufgabe der Teilnehmer ist es, den Fall wie der Ermittler im Krimi zu lösen". *Quelle: Wikipedia*

Am 12. Oktober starten wir mit dem Schiff in Remich und nehmen an einer interaktiven Verbrecherjagd teil. Während des Spektakels wird ein 4-Gang Menü gereicht. Wenn Sie Lust auf einen originellen, unterhaltsamen Abend haben, begleiten Sie uns!

**FR** "Un jeu de crime est un terme pour différents jeux de société déductifs. Ce qu'ils ont tous en commun, c'est une histoire criminelle dans laquelle des auteurs fictifs assassinent des victimes fictives. La tâche des participants est de résoudre l'acte du crime en tant qu'enquêteur dans le crime". *Source : wikipedia*

Le 12 octobre, nous allons partir en bateau à Remich et participons à une chasse criminelle interactive. Pendant le spectacle, un menu à 4 services est servi. Si vous souhaitez une soirée originale et divertissante, rejoignez-nous!

 samedi, le 12 octobre

 18.00

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

€ 109,00 € membres  
120,00 € non-membres (voyage en bateau  
+ spectacle + menu à 4 services)

 20 septembre

# A2019DINKR

## STEVEN PITMAN ELVIS IS BACK



**DE** Während des Dinners nimmt Steven Pitman Sie mit auf eine musikalische Zeitreise durch die unvergessliche Ära des Elvis Presley und verzaubert Sie mit seiner LIVE Tribute-Show.

Stationen der Show sind die wilden 50er und 60er Jahre, Hollywood & Gospel bis hin zum legendären NBC Comeback Special im Jahre 1968 und Elvis' tragischem Tod 1977. Seien Sie dabei und erleben Sie den einzigartigen und unbestrittenen "King of Rock'n Roll" auf eine unvergessliche Art und Weise.

**FR** Pendant le dîner, Steven Pitman vous emmène à un voyage musical à travers l'ère inoubliable d'Elvis Presley et vous enchante avec son spectacle hommage en direct.

Les stations du spectacle sont Wild's 50s and 60s, Hollywood & Gospel au légendaire NBC Comeback Special en 1968 et la mort tragique d'Elvis en 1977. Rejoignez-nous et découvrez l'unique et incontesté "King of Rock'n Roll" pour un séjour inoubliable.

 samedi, le 19 octobre

€ 69,00 € (menu à trois plats + entrée show)

 18.00 entrée, 19.00 show

 20 septembre

 Centre "A Bosselesch"

# A2019ELVIS

 Myriam Courtois

## KEGELN

### JEU DE QUILLES




**DE** Jeden zweiten Donnerstag trifft sich unsere Gruppe von Kegelspielern im "Café beim Kueb" in Steinbrücken.

"Das Kegeln entwickelte sich in Europa über viele Jahrhunderte aus volkstümlichen Spielen im Freien. Heute ist es in zahlreichen Ländern der Welt verbreitet und findet in seiner modernen Form in speziell ausgestatteten Innenräumen und Hallen statt. Kegeln wird wie Bowling als Leistungs- und Breitensport betrieben, ist aber als Freizeitspiel noch weitaus populärer". *Quelle: Wikipedia*

**FR** Chaque deuxième jeudi, notre groupe de joueurs de quilles se réunit au "Café beim Kueb" à Pontpierre.

"Le bowling s'est développé en Europe au cours de nombreux siècles à partir de jeux de plein air populaires. Aujourd'hui, il est répandu dans de nombreux pays du monde et se présente sous sa forme moderne dans des intérieurs et des salles spécialement équipés. Le bowling est un sport populaire, mais beaucoup plus populaire en tant que jeu récréatif." *Source: wikipédia*

 à partir du 23 mai,  
chaque 2ième jeudi

 14.30

 Café "beim Kueb" à Pontpierre

 Germaine Kalny, Claude Bentz



## KINO NACHMITTAG APRES-MIDI DE CINEMA



**DE** Jeden Montag ab 14.30 Uhr zeigen wir in unserem Restaurant "A Bosselesch" einen Film. Wir zeigen alte Klassiker wie auch Neuerfilmungen. Gesellen Sie sich zu uns.

**FR** Chaque lundi à partir de 14h30 vous pouvez profiter d'une après-midi cinéma à notre restaurant "A Bosselesch" avec des films classiques ainsi que des films contemporains. Rejoignez-nous.



chaque lundi sauf jours fériés



Arlette Steffen



14.30



gratuit




Centre "A Bosselesch"

## BINGO



**DE** "Bingo" macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch die kognitiven Fähigkeiten, die Konzentration, die Koordination zwischen Auge und Hand sowie die Reaktionsfähigkeit, besonders wichtig jedoch ist die Integration in das Gemeinschaftserlebnis. Bei der Teilnehmerzahl ist nach oben praktisch keine Grenze gesetzt; drei bis 20 Teilnehmer können zusammen spielen.

**FR** Le bingo n'est pas seulement amusant, il favorise également les aptitudes cognitives, la concentration, la coordination œil-main et la réactivité, mais surtout, il s'intègre à l'expérience de la communauté. Le nombre de participants n'a pratiquement aucune limite à la hausse; trois à 20 participants peuvent jouer ensemble.

 les jeudis 16.5, 23.5, 6.6, 20.6, 4.7, 8.8, 22.8, 5.9, 19.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11, 5.12

 14.30-17.00

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

 1,00 € par jeu

 la veille





## DAMENABEND IM TIRE-BOUCHON SOIRÉE FEMME AU TIRE BOUCHON



- DE** Am 29. Mai treffen wir uns zu einem gemütlichen Abend im "Tire Bouchon". Wenn Sie Lust haben, auszugehen, aber nicht alleine als Frau sein möchten, dann begleiten Sie uns. Bei einem kleinen Abendessen verbringen wir gemeinsam einen schönen Abend.
- FR** Le 29 mai, nous nous retrouverons pour une soirée agréable au "Tire Bouchon". Si vous avez envie de sortir mais que vous ne voulez pas être seule en tant que femme, rejoignez-nous. Lors d'un petit dîner, nous passerons une bonne soirée ensemble.

 jeudi, le 29 mai

 19.00

 Centre "A Bosselesch"

 Myriam Courtois

 selon consommation  
(petit repas commandé)

 27 mai

 # A2019TIREB



# SENIOR DRIVERS DAY 2019

Un événement dédié à la sécurité routière

**Au programme, entre autres,:**

- Conduite écologique
- Atelier « pneus »
- Le constat d'accident
- Check « santé »
- Parcours de précision de conduite
- Contrôle technique

Dans le cadre de l'événement, organisé par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, des ateliers interactifs seront proposés. Les participants seront regroupés en équipes de 8 personnes au maximum.

**Quand** : Mercredi, le 19 juin 2019 de 8h30 à 17h30

**Prix** : 25.-€ (café/croissant, déjeuner inclus)

**Où** : Centre de Formation pour Conducteurs à Colmar-Berg

**Langue** : Luxembourgeois/Français

**Inscriptions** : Auprès de RBS – Center fir Altersfroen ☎ 36 04 78-35/28) Places limitées !!!

 LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG Ministère de la Famille, de l'intégration et à la Grande Région	 <b>POLICE</b> LËTZEBUERG	 <b>ACL</b>	 Garage THOMMES Heffingen • Mersch www.thommes.lu	 <b>DACIA</b>	 ASSOCIATION NATIONALE DES SECURITE DE LA ROUTE
 LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG Ministère de la Mobilité et des Travaux publics Département des transports	 <b>RBS</b> CENTER FIR ALTERSFROEN	 <b>SECURITE</b> ROUTIERE LUXEMBOURG	 <b>ASSE</b> Aktiv Sicherheit Colmar-Berg	 <b>GOODYEAR</b>	 <b>lalux</b> ASSURANCES



## THERMALBAD IN MONDORF MONDORF DOMAINE THERMAL



**DE** Haben Sie Lust auf einen Wellnessstag im Thermalbad in Mondorf ? Während Ihres Aufenthaltes haben Sie Zugang zu allen Wellness- und Fitnessbereichen der Domaine Thermal. Dies ist eine großartige Gelegenheit, um die Vorzüge des Thermalwassers bei 36 ° C, den großen Raum mit Saunen und Dampfbädern mit unterschiedlichen Ambienzen oder das Fitness von fast 1.800 m2 zu genießen. Wir nehmen uns 3 Stunden Zeit um zu entspannen und zu verweilen. Gegen 13h00 essen wir zusammen im Bistro "Maus Kätti" zu Mittag. Nach einem Spaziergang im Park treten wir die Heimreise an.

**FR** Envie d'une journée de bien-être au spa thermal de Mondorf ? Lors de votre séjour, vous pourrez accéder à l'ensemble des espaces Wellness & Fitness du Domaine Thermal. C'est une belle occasion de profiter des bienfaits de l'eau thermale à 36°C, du vaste espace avec saunas et hammams aux ambiances variées ou encore d'un fitness de près de 1.800 m2. Pendant 3 heures, vous pourrez vous détendre et vous reposer. Vers 13h00, nous déjeunons ensemble au bistro "Maus Kätti". Après une promenade dans le parc, nous prenons le bus pour le retour.

 jeudi, le 29 août

 Myriam Courtois

 8.15

 transport public et entrée piscine / déjeuner

 Centre "A Bosselesch" (bus à 8.33)  
(retour vers 16.00)

 26 août

 # A2019MONDO

## NEUIGKEITEN

### NOUVELLES DU RESTAURANT A BOSSELESCH



#### **DE** Kleine Speisekarte

Seit Oktober haben wir eine kleine Speisekarte, damit Sie sich auch noch morgens bis 10h00 spontan entscheiden können, ob Sie an unserem Mittagstisch teilhaben möchten. Diese Karte beinhaltet nur einige Speisen und die Preise variieren.

#### **Abends geöffnet**

Verweilen Sie an den folgenden Abenden um 18h00 – 20h00 mit Kollegen gemütlich bei einem Getränk und einem kleinen Essen. Wir danken Ihnen für Ihre Reservation.

#### **FR** Petite carte

Depuis octobre nous avons une petite carte. Ainsi vous pouvez décider spontanément le matin jusqu'à 10h00, si vous voulez venir manger. Ce menu comprend quelques plats avec d'autres tarifs.

#### **Ouvert le soir**

Détendez-vous avec des collègues autour d'un verre et d'un petit repas. Le repas est servi à 18h00-20h00.

Merci beaucoup de bien vouloir réserver.

8 mai: Soirée Asperges & Jambon

22 mai: Soirée Jambon, frites et salade

5 juin: Soirée Pommes de terre et saucisses

19 juin: Soirée Tartare de bœuf

10 juillet: Soirée Melon & Jambon



## KOCHKURS COURS DE CUISINE



**DE Am 26. Juni**  
Frische Melonen- und Karottensuppe  
Lamm in grüner Pfefferkruste

In der Küche des Restaurants "A Bosselesch", werden Sie vom Sous-Chef begleitet.

**FR Le 26 juin**  
Soupe fraîche de melon et carotte  
Agneau en croûte de tapenade verte et fondue de poivrons


Au sein de la cuisine du restaurant "A Bosselesch", le sous-chef vous accompagne.

 mercredi, le 26 juin

 18.00

 Centre "A Bosselesch"

 Guillaume Pagnacco

 55,00 € hors boissons

 21 juin

 8 personnes

 # RCOUR

---

## BRUNCH

---



**DE** Möchten Sie sich etwas Gutes tun und frühstücken wie die Könige? Dann kommen Sie doch einfach zum Brunch bei uns vorbei, am Sonntag, den 12. Mai 2019 und am Sonntag, den 14. Juli 2019 von 9h30 bis 13h30. Zwischen 9h30 – 11h30 können Sie mit einem guten Frühstück anfangen und ab 11h30 bieten wir Ihnen ein warm/kaltes Buffet an. Bitte melden Sie sich hierfür unter der Telefonnummer 265536 an.

**FR** Aimeriez-vous profiter d'un bon petit déjeuner? Pour bien commencer la matinée on vous propose de 9h30-11h30 un bon petit déjeuner et à partir de 11h30 un buffet chaud/froid bien garni. Alors venez nous rejoindre pour le Brunch, dimanche le 12 mai 2019 et dimanche le 14 juillet 2019 de 9h30 à 13h30. Veuillez-vous inscrire au numéro de téléphone 265536.



## FUSSREFLEXZONENMASSAGE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



**DE** Die Fußreflexzonenmassage eignet sich sehr zur gesundheitlichen Vorsorge und zum Wohlfühlen.

Diese manuelle Behandlung ist für jede Altersgruppe geeignet und äußerst angenehm.

Reflexzonenmassage induziert eine tiefe Entspannung, die es dem Körper ermöglicht Spannungen zu lösen. Der gesamte Körper wird neu ausbalanciert und harmonisiert.

**FR** La réflexologie plantaire est avant tout conseillée comme méthode préventive de santé et de bien-être. C'est une thérapie manuelle douce, très agréable et adaptée à tous les âges de la vie.

La réflexologie induit une profonde relaxation, permettant au corps de libérer toutes tensions inutiles.

Tout l'organisme est rééquilibré et harmonisé.

 lundi ou mardi, 3.9, 24.9, 7.10,  
22.10, 12.11, 25.11, 3.12, 16.12

€ 37,00 € pour 30 minutes  
57,00 € pour 50 minutes

 sur rdv

 3 personnes

 Centre "A Bosselesch"

# A2019REFLE


 Lucie Charles

## GESICHTSPFLEGE / MANIKÜRE

### SOIN DE VISAGE / MANUCURE



- DE** Reinigen, peelen, Maske auflegen, massieren – danach strahlen Sie mit Ihrem Teint um die Wette.  
Wenn Sie möchten, können Sie zeitgleich eine Maniküre-Behandlung erhalten.
- FR** Faites-vous gâter: nettoyage, gommage, mettre un masque, massage.  
Si vous voulez profiter d'une manucure en même temps, n'hésitez pas à le signaler.

 à partir du 8 mai (les mercredis)

 sur rdv

 Centre "A Bosselesch"

 Huynen Nadine

€ soin de visage: 67,00 €  
manucure: 38,00 €, ép. visage : 25,00 €  
manucure plus semi : 44,00 €

# A2019GESIC






## FUSSPFLEGE PEDICURE



- DE** Am Freitagnachmittag bietet Marcelline Della Modesta eine Pediküre an. Bei Interesse können Sie sich gerne einen Termin geben lassen.
- FR** Les vendredis après-midi, Marcelline Della Modesta vous propose une pédicure. Merci de prendre un rdv d'avance.

 à partir du 23 mai (les vendredis)

 Marcelline Della Modesta

 sur rdv à partir de 13.30-17.00

 35,00 €

 Centre "A Bosselesch"

 # A2019PEDIC

## GIMB – GESOND IESSEN, MEI BEWEGEN



**DE** Das Label GIMB steht für "GESOND IESSEN, MEI BEWEGEN", und wird auf nationaler Ebene vergeben. Daher sind wir sehr stolz, dass auch wir vom Club "A Bosselesch" dieses Label aufgrund unserer vielfältigen Aktivitäten in diesem Bereich erhalten haben. Dieses Label steht, wie erwähnt, für ausgewogene Ernährung und regelmäßige, körperliche Aktivität für alle Mitglieder der Bevölkerung. In der Ihnen vorliegenden Broschüre gehören folgende Aktivitäten zu diesem Label: Mein Rücken und ich, Pilates-Stretching, Yoga und Poweryoga, Meditation, Soft-Aerobic, Progressive Muskelentspannung, Qi-Gong, Kräftigung der Muskulatur, Krav Maga, Spaziergänge, Kegelspiel. Seien Sie ganz herzlich willkommen, sich uns bei diesen Aktivitäten anzuschließen!

**FR** GIMB signifie "GESOND IESSEN, MEI BEWEGEN" (manger des produits sains, bouger davantage). C'est un honneur pour nous que ce label, nous ait été attribué pour les multiples activités que nous offrons en rapport avec la santé de nos membres et amis. Un programme donc qui vise un mode de vie englobant une nourriture équilibrée tant bien que l'activité physique pour tout le monde. La brochure que vous tenez en main vous informera sur les activités que voici: Mon dos et moi, Yoga et power-yoga, Méditation, Soft-Aerobic, Relaxation progressive des muscles, Qi-Gong, Renforcement de la musculature, Krav Maga, la Promenade, Jeu de Quilles. Soyez les bienvenu(e)s et choisissez une (ou plusieurs) activité(s) de votre goût.



## BEGINNER-KURSE KRAV MAGA- SELBSTVERTEIDIGUNG

### COURS D'INITIATION À LA SELF-DÉFENSE KRAV MAGA



#### **DE** Krav Maga? Was genau ist das?

Das Selbstverteidigungssystem Krav Maga basiert auf den instinktiven Bewegungen und natürlichen Reflexen des menschlichen Körpers. Beim Krav Maga kann jeder, unabhängig vom Alter oder sportlichen Voraussetzungen, in Rekordzeit erlernen sich anhand einfacher Bewegungen zu verteidigen. Beim Krav Maga Schüler werden Ihnen nicht nur verschiedene Selbstverteidigungstechniken beigebracht, sondern Sie verbessert auch Ihren generellen Gesundheitszustand, straffen Ihren Körper und lernen sich mental darauf vorzubereiten gegebenfalls Ihre Kampfbereitschaft in jeder Situation im Alltag einzusetzen.

Verpassen Sie nicht die Gelegenheit mit unseren professionellen Coaches zu trainieren!

#### **FR** Krav Maga? C'est quoi exactement?

Le système de self-défense Krav Maga est basé sur les mouvements instinctifs et les réflexes naturels du corps humain. Le Krav Maga met l'accent sur les mouvements simples qui permettent à des personnes de tout âge et de tout niveau sportif d'apprendre à se défendre en un temps record.

Les élèves ne s'en vont pas seulement avec un corps plus tonique, un coeur plus sain, et des techniques de défenses, mais ils apprennent à se préparer mentalement pour utiliser leur combativité dans n'importe quelle situation de la vie courante. Ne ratez pas cette occasion pour vous entraîner avec nos coachs professionnels!



les lundis 29 avril – 8 juillet



Joy Munhowen



lundi 18.00-19.00



Prix à voir



Centre "A Bosselesch"



# A2019KRAVM

## NUIT DU SPORT



**DE** Am Samstag, den 8 Juni 2019 findet die "Nuit du Sport" statt, organisiert von der Gemeinde und dem Jugendhaus "JUMO" auf Initiative des Service National de la Jeunesse (SNJ). Viele Sportarten werden an diesem Tag angeboten, unter anderem der "Monnerecher Laaf". **Der Club "A Bosselesch" nutzt die Gelegenheit, um Ihnen an diesem Tag Sportaktivitäten zu präsentieren, welche im Centre "A Bosselesch" angeboten werden. Von 18h00-19h00 Qi-Gong mit unserer Kursleiterin Monika Evrard und von 19h00-20h00 Soft Aerobic mit unserer Kursleiterin Maggy Koenig. Kommen Sie vorbei!**

**FR** Samedi, le 8 juin 2019 aura lieu la "Nuit du Sport" organisée par la Commune et la Maison des Jeunes JUMO à l'initiative du Service National de la Jeune (SNJ). De nombreux sports sont proposés ce jour-là, y compris le "Monnerecher Laaf". **Le Club 'A Bosselesch' profite de l'occasion pour vous présenter des activités sportives proposées au Centre "A Bosselesch". Qi Gong avec notre entraîneur Monika Evrard et de 19h00 à 20h00 aérobic douce avec notre entraîneur Maggy Koenig. Rejoignez-nous!**

 samedi, le 8 juin

 Myriam Courtois

 16.00-20.00

 gratuit

 "Am Schoulhaff"



## SPAZIERGANG LA PROMENADE



- DE** Bewegung hält bekanntlich äußerst fit und gesund. Bewegung kann Ihnen so manche Krankheit vom Leibe halten und sogar bestehende Schmerzen zum Verschwinden bringen. Sie brauchen dazu übrigens weder ein Fitness-Studio noch einen Hometrainer, auch kein Fahrrad oder sonst eine kostspielige Ausrüstung. Gehen Sie einfach spazieren. Wenn Sie nämlich nur wenige Stunden pro Woche spazieren gehen, so schenkt Ihnen diese einfache Maßnahme viele gesundheitliche Vorteile. Am besten, Sie gehen gleich los.
- FR** La mobilité vous maintient en forme et en bonne santé. Elle peut vous éviter de nombreuses maladies et même faire disparaître la douleur existante. D'ailleurs, vous n'avez pas besoin d'une salle de sport, d'un vélo d'exercice, d'un vélo ou de tout autre équipement coûteux. Allez juste faire une promenade. Si vous ne passez que quelques heures par semaine, cette mesure simple vous procure de nombreux avantages pour la santé. Il vaut mieux partir tout de suite.

 chaque mercredi

 gratuit

 14.00-16.00

 la veille

 Centre "A Bosselesch"

 2 personnes

 Myriam Courtois


## MEIN RÜCKEN UND ICH MON DOS ET MOI



**DE** Schenken Sie Ihrem Rücken eine besondere Aufmerksamkeit: mit sanften Übungen verbessern Sie Ihre Haltung und Beweglichkeit, stärken die Muskeln und fördern das natürliche Gleichgewicht sowie die Koordination. Jede Kursstunde hat 4 Bestandteile: Einstimmung mit einer Wahrnehmungs- und Aufwärmübung, Haltungs- und Bewegungsschulung, sanfte rückenschonende Gymnastik (Stabilität, Koordination, Kräftigung und Dehnung), Entspannung. Yoga-Matte und bequeme Kleidung mitbringen.


**FR** Prêtez une attention particulière à votre dos: avec des exercices doux qui améliorent votre posture et votre mobilité, renforcent les muscles et favorisent l'équilibre naturel et la coordination. Chaque séance est constituée de 4 parties: Accueil avec un exercice de perception et d'échauffement, initiation à la posture et à la mobilité de votre dos, gymnastique douce (stabilité, coordination, renforcement et étirements), détente. Apportez un tapis de yoga et des vêtements confortables.

**Remarque: Pour les personnes souffrant de douleurs aiguës, inflammatoires, chroniques ou inexpliquées de la colonne vertébrale, il est conseillé de demander un avis médical avant de s'inscrire au cours**

 à partir du 6 mai, chaque lundi

 Anne Molitor

 16.00-17.00

 10,00 € membres  
14,00 € non-membres

 Centre "A Bosselesch"

 # A2019RÜCKS



## PILATES-STRETCHING




- DE** "Pilates ist ein sanftes Turnen, das mit vollem Körper- und Atembewusstsein, flüssigen und präzisen Bewegungen trainiert wird, um die Muskeln harmonisch zu stärken, das Körperzentrum (Bauch / Rücken / Perineum) zu festigen und die Haltung zu verbessern."
- FR** "Le Pilates est une gym douce pratiquée en pleine conscience de son corps et de sa respiration. Les mouvements fluides et précis permettent de renforcer la musculature de façon harmonieuse, de solliciter le centre du corps (abdominaux/dos/ périnée) et d'améliorer la posture."

 à partir du 7 mai, chaque mardi

 9.30-10.30

 Centre "A Bosselesch"

 Christelle Mauer

 10,00 € membres  
14,00 € non-membres

 7 personnes

 # A2019PILAS

## YOGA



- DE** Regelmäßige Yogapraxis verbessert Haltung, Flexibilität und Balance. Yogische Aktivitäten, die professionell unterstützt und betreut werden, können positive und präventive Auswirkungen auf die Gesundheit haben und den Heilungsprozess vieler Krankheiten unterstützen.
- FR** Une pratique régulière du yoga améliore la posture, la flexibilité et l'équilibre. L'activité yogique soutenue et encadrée professionnellement peut avoir des effets bénéfiques et préventifs au niveau de la santé et soutenir le processus de guérison de nombreuses maladies.

 à partir du 7 mai, chaque mardi  
18.00-19.15

€ 12,50 € membres  
16,50 € non-membres

 à partir 16 mai, chaque jeudi  
9.30-10.45

 7 personnes

 Centre "A Bosselesch"

# A2019YOGAM / mardi  
A2019YOGAJ / jeudi

 Mona Kralj





## YOGA FÜR ANFÄNGER

### YOGA POUR DEBUTANTS



**DE** Wir freuen uns sehr, Ihnen ab Mai einen Yoga-Kurs für Anfänger anbieten zu können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bitte eine Matte und ein kleines Kissen mit. Im Laufe des Kurses werden Sie den "Hund", den "Kämpfer" und den "Sonnengruß" kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Dame von über 80 Jahren sagte einst: "Seit ich Yoga mache, ist mein Körper wie geölt."

**FR** C'est avec plaisir que nous annonçons notre nouveau cours de yoga pour débutants chez nous. N'oubliez pas de vous munir de vêtements légers et confortables, d'un tapis et d'un petit coussin. Vous apprendrez bien vite de faire le "chien", le "combattant" etc. Vous n'aurez pas besoin d'apporter des connaissances préliminaires.

Je me souviens des mots d'une octogénaire: "Depuis que je fais du yoga, mon corps est souple et flexible".



à partir du 16 mai, chaque jeudi



16.45-17.45



Centre "A Bosselesch"



Mona Kralj



10,50 € membres  
14,50 € non-membres



7 personnes



A2019YOGAA / jeudi

## POWER-YOGA



**DE** Dieser Power Yoga Kurs ist gut geeignet für Menschen in ausgezeichneter körperlicher Verfassung. Hier einige Übungen, die im Laufe des Kurses praktiziert werden: dynamische Sonnengrüße, Bauchmuskeltraining, Inversionshaltungen, sitzende, stehende und liegende Posen. Entspannung und Pranayamas sind Bestandteil dieses Kurses.

**FR** Ce cours est pour des personnes en excellente condition physique. Ici quelques exercices du cours - les salutations de soleil dynamiques, - la formation abdominale, les postures d'inversion, les postures assises, debout, couchée, la relaxation et les pranayamas font partis du cours.

 à partir du 2 mai, chaque jeudi

 18.15-19.45

 Centre "A Bosselesch"

 Mona Kralj

€ 14,50 € membres  
18,50 € non-membres

 7 personnes

# A2019POYOG




## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

### COURS DE RELAXATION PROGRESSIVE MUSCULAIRE DE JACOBSEN



**DE** Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit! Trainieren Sie dabei Ihre Muskelentspannung und tanken Sie Ruhe und Kraft! Jede Kursstunde hat 3 Bestandteile:  
Ankommen, mit einer kleinen Wahrnehmungs- oder Atemübung, aufwärmen, mobilisieren und stärken, mit sanfter Gymnastik (Stabilitäts-, Koordinations- und Dehnungsübungen), entspannen und abschalten, mit der Methode der PME.

**FR** Offrez-vous un moment de détente en pratiquant la relaxation musculaire et faites le plein de sérénité et d'énergie. Chaque séance se compose de 3 parties: Accueil, avec un petit exercice de perception ou de respiration, échauffement, mobilisation et renforcement, avec de la gymnastique douce (exercices de stabilisation, de coordination et d'étirement), détente et décompression, avec la méthode de relaxation musculaire progressive PME.

 à partir du 8 mai, chaque mercredi  10,00 € membres  
14,00 € non-membres

 9.00-10.00

 Centre "A Bosselesch"

 Anne Molitor

 7 personnes

 # A2019PROMU

## SOFT-AEROBIC



**DE** Soft Aerobic ist das ideale Training für alle, die ihren Körper und Geist schonend zu angenehmen Musikrhythmen fit halten möchten. Ziel ist eine Verbesserung der Koordination, Stärkung und Dehnung der Gelenke und Muskeln, sowie eine bessere Leistungsfähigkeit insgesamt, die zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

**FR** Soft Aérobiec est un entraînement idéal pour tous ceux qui aiment maintenir en forme leur corps et leur esprit au rythme de musique plaisante. L'objectif visé est l'amélioration de la coordination, le renforcement et l'étirement des muscles et des articulations, ainsi que l'optimisation de la performance physique, le tout contribuant au bien-être général.

 à partir du 8 mai, chaque mercredi

€ 10,00 € membres  
14,00 € non-membres

 10.15-11.15

 7 personnes

 Centre "A Bosselesch"

# A2019SOFTA

 Maggy Koenig



## QI-GONG



- DE** Raum für sich selbst schaffen, körperlich und geistig beweglich bleiben, sich aus dem Alltag ausklinken und zu sich selbst finden – wer möchte das nicht? Üben Sie mit uns Qi Gong, diese Jahrtausende alte Kunst aus China, die seit den 1960er Jahren auch im Westen immer beliebter wurde. Jeder Kurs beinhaltet Selbstmassagen, Bewegungen und Meditationen.
- FR** Créer de l'espace pour soi-même, rester souple de corps et d'esprit, savoir se déconnecter des troubles de la vie quotidienne et se recentrer – qui ne rêve pas de ceci? Venez pratiquer avec nous le Qi Gong, cet art millénaire venant de la Chine, qui s'est bien répandu en Occident depuis les années 1960. Chaque cours comprend des automassages, mouvements et méditations.



à partir du 8 mai, chaque mercredi



10,00 € membres  
14,00 € non-membres



18.00-19.00



Centre "A Bosselesch"



7 personnes



Monika Evrard



# A2019QIGON

## KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR


### RENFORCEMENT DE LA MUSCULATURE



**DE** Die Auswahl und Anordnung der Kräftigungsübungen richten sich nach folgendem Grundanliegen:  
Zentrales Ziel dieses Programmes ist erstens, eine Verbesserung der stabilisierenden Muskulatur, und zweitens, eine Optimierung der Grundkraft.

**FR** Le choix et la disposition des exercices de renforcement sont basés sur la demande suivante:  
L'objectif central de ce programme est : premièrement, une amélioration de la musculature stabilisatrice et, deuxièmement, une optimisation de la force de base.

 à partir du 3 mai, chaque vendredi

 Myriam Courtois

 10.00-11.00

 gratuit

 Centre "A Bosselesch"

 3 personnes min.





**CONFÉRENCES, CRÉATIVITÉ, VOYAGES & EXCURSIONS,  
CULTURE & ÉVÉNEMENTS, BIEN-ÊTRE, SANTÉ & SPORT - POUR TOUT ÂGE**