

# ABOSSELESCH

Januar 2025 – April 2025



ABOSSELESCH  
WhatsApp Grupp



# ABOSSELESCH

## Légende pour les activités

	Datum   Dates
	Auerzäit   Heure   Départ   Lieu de Départ
	Aschreiwungsfrist   Délai d'inscription
€	Präis vun der Aktivitéit   Prix de l'activité
↓↑	Persounenunzuel   Nombre de personnes
M	Membre   NM Non-membre

## A Bosselesch

1, rue de Limpach  
L-3932 MONDERCANGE

T: 26 55 36 - 1 | [info@gim.lu](mailto:info@gim.lu)

[www.abosselesch.lu](http://www.abosselesch.lu)

[www.mondercange.lu/citoyens/seniors](http://www.mondercange.lu/citoyens/seniors)

**BCEELULL**

**LU23 0019 4655 8276 1000**

ABOSSELESCH  
WhatsApp Grupp



## Club Kaart - Carte Club

Mir bidden eng Club Kaart 50+ an eng Club Kaart « Aktivitéiten ».

D’Kaart « Aktivitéiten » ass fir Participanten déi manner wéi 50 Joer jonk sinn.

D’Club Kaart 50+ ass, wéi de Numm et seet, fir Leit ab 50 Joer. Dës Kaart gëtt lech d’Méiglechkeet op eise Mëttesdësch ze kommen. All Persoun, déi un enger Aktivitéit deelhëllt, kann den Dag selwer och op eise Mëttesdësch kommen.

Wann Dir net an der Monnerecher Gemeng wunnt, kritt Dir als Club Member eis Broschüre mat der Post geschéckt. Memberen déi an der Gemeng wunnen, kréien hir Broschüre direkt an d’Boîte geluecht.

Fir ëmweltfrëndlech ze sinn, verdeele mir keng physesch Kaart méi. Bei der Bezuelung vun enger Rechnung biede mir lech all Kéiers är Klientsnummer unzeginn.

D’Club Kaart 50+ an « Aktivitéiten » kascht 15 € pro Joer valabel ëmmer vu Januar bis Dezember.



Nous proposons une carte club 50+ et une carte club « Activités ». La Carte « Activités » est destinée aux participants de moins de 50 ans.

La carte club 50+ est destinée aux personnes de plus de 50 ans. Cette carte vous donne accès à notre « Mëttesdësch » où vous pouvez déguster notre menu du jour. Toute personne participant à une activité peut le jour de l’activité se joindre à notre « Mëttesdësch » sur réservation à l’avance.

Si vous n’habitez pas la commune de Mondercange, vous recevrez en tant que membre notre brochure d’activités par courrier. Les membres résidents de la commune de Mondercange reçoivent leur brochure directement dans leur boîte aux lettres.

Pour participer à la sauvegarde de notre planète nous n’imprimons pas de carte club physique, mais vous demandons de mentionner votre numéro de client lors du règlement des factures.

La carte club 50+ et « activités » peut être obtenue pour 15 € par an. Valable de janvier à décembre.



Gitt Member vun eiser WhatsApp-Grupp a sidd informéiert iwwert eis Aktivitéiten! Hei sinn d'Schrëtt fir Member ze ginn:

1. Späichert eis Nummer an Är Kontakter
2. Schéckt eis e Message fir dat mir lech an eis Grupp dobäisetzen!

Oder scant de QR Code ënnen op der Säit mam Fotoapparat vun Ärem Handy

---

Rejoignez notre groupe WhatsApp et restez informé de nos activités!

Voici comment faire:

1. Mémorisez notre numéro dans vos contacts
2. Envoyez-nous un message pour que nous vous ajoutions à notre groupe!

Ou scannez le code QR ci-dessous avec l'appareil photo de votre téléphone portable



Dës Nummer ass nëmmen aktiv fir WhatsApp  
a wann de Club ënnerwee ass

**Club A Bosselesch**  
**+352 621 239 034**

Ce numéro est utilisé uniquement pour la  
communication WhatsApp  
et lors de sorties externes



# JANUAR | JANVIER

Datum   date	Dag   jour	Aktivitéit   activité
<b>06/01/2025</b>	<b>MÉ   LU</b>	E Patt a Bosselesch
<b>07/01/2025</b>	<b>DË   MA</b>	Infoversammlung Musekskurs
07/01/2025	DË   MA	Strécknomëtten
09/01/2025	DO   JE	Cercle de Chant
09/01/2025	DO   JE	Kreativtreff
10/01/2025	FR   VE	Shuffleboard
<b>14/01/2025</b>	<b>DË   MA</b>	Ausflug: Escher Déierepark & Frühstück am Baumhauscafé
15/01/2025	MË   ME	Trëppeltour   Randonnée Autopédestre
16/01/2025	DO   JE	Kreativtreff: Kärzenatelier
<b>17/01/2025</b>	<b>FR   VE</b>	Ausflug: Duchfabréck Esch-Sauer
<b>21/01/2025</b>	<b>DË   MA</b>	Dammenowend am Tire Bouchon
21/01/2025	DË   MA	Strécknomëtten
<b>22/01/2025</b>	<b>MË   ME</b>	Ausflug: "Une promenade à travers l'art" Villa Vauban
23/01/2025	DO   JE	Kreativtreff
24/01/2025	FR   VE	Interkulturellen Treff
<b>24/01/2025</b>	<b>FR   VE</b>	Spill- & Kaffinomëtten
<b>28/01/2025</b>	<b>DË   MA</b>	Keelenowend
29/01/2025	MË   ME	Früstück zesummen mat der Maison Relais
29/01/2025	MË   ME	Projet Intergénérationnel Maison Relais: Fallschirmspiller
30/01/2025	DO   JE	Cercle de Chant
30/01/2025	DO   JE	Kreativtreff
<b>31/01/2025</b>	<b>FR   VE</b>	Concert: 12 Tenöre am Artikus



# FEBRUAR | FÉVRIER

Datum   date	Dag   jour	Aktiviteit   activité
04/02/2025	DË   MA	Strécknomëtten
<b>05/02/2025</b>	<b>MË   ME</b>	Musée de la Résistance et des Droits Humains
06/02/2025	DO   JE	Kreativtreff: Rousen aus Krepppabeier
07/02/2025	FR   VE	Interkulturellen Treff
07/02/2025	FR   VE	Shuffleboard
<b>08/02/2025</b>	SA   SA	Atelier: Lettres Fleuries
<b>11/02/2025</b>	<b>DË   MA</b>	Ausflug: Luxlait Vitarium
13/02/2025	DO   JE	Kreativtreff
<b>13/02/2025</b>	<b>DO   JE</b>	Wäffelcher Atelier
<b>15/02/2025</b>	<b>SA   SA</b>	Atelier: Acrylmolerei fir jiddereen   peinture acrylique pour tous
<b>19/02/2025</b>	<b>MË   ME</b>	Keelenowend
20/02/2025	DO   JE	Cercle de Chant
20/02/2025	DO   JE	Kreativtreff
<b>23/02/2025</b>	<b>SO   DI</b>	Atelier: Aféierung an d'Zentangle Method
25/02/2025	DË   MA	Früstück
<b>25/02/2025</b>	<b>DË   MA</b>	SmartTalk : Phishing
26/02/2025	MË   ME	Projet intergénérationnel Maison Relais: Mürbeteig
26/02/2025	MË   ME	Trëppeltour   Randonnée Autopédestre
27/02/2025	DO   JE	Kreativtreff
<b>28/02/2025</b>	<b>FR   VE</b>	Carnaval dansant A Bosselesch



# MÄRZ: MARS

Datum   date	Dag   jour	Aktivität   activité
04/03/2025	DĚ   MA	Sträcknomëtten
06/03/2025	DO   JE	Kreativtreff
<b>06/03/2025</b>	<b>DO   JE</b>	Dammenowend am Türe Bouchon
07/03/2025	FR   VE	Interkulturellen Treff
<b>08/03/2025</b>	<b>SA   SA</b>	Atelier: Acrylmolerei fir jiddereen   peinture acrylique pour tous
<b>09/03/2025</b>	<b>SO   DI</b>	Musical Mama Mia!
11/03/2025	DĚ   MA	Sträcknomëtten
<b>12/03/2025</b>	<b>MĚ   ME</b>	Trëppeltour   Randonnée Autopédestre
13/03/2025	DO   JE	Kreativtreff: Beienwuessduch
13/03/2025	DO   JE	Cercle de Chant
<b>14/03/2025</b>	<b>FR   VE</b>	Jubilé 400 Cathédrale Notre-Dame
14/03/2025	FR   VE	Shuffleboard
<b>19/03/2025</b>	<b>MĚ   ME</b>	Keelenowend
20/03/2025	DO   JE	Kreativtreff
<b>21/03/2025</b>	<b>FR   VE</b>	Spill- & Kaffinomëtten
25/03/2025	DĚ   MA	Sträcknomëtten
26/03/2025	MĚ   ME	Projet Intergénérationnel Maison Relais: Blummendëppen molen
27/03/2025	DO   JE	Früstüch
27/03/2025	DO   JE	Kreativtreff
<b>28/03/2025</b>	<b>FR   VE</b>	Ausflug: Buerg Buerschent   Château de Bourscheid
<b>30/03/2025</b>	<b>SO   DI</b>	Atelier: Aféierung an d'Zentangle Method



# ABRËLL | AVRIL

Datum   date	Dag   jour	Aktiviteit   activité
03/04/2025	DO   JE	Cercle de Chant
03/04/2025	DO   JE	Kreativtreff: Seefenatelier
<b>04/04/2025</b>	<b>FR   VE</b>	Ausflug   Excursion Ouschtermaat St.Wendel
<b>09/04/2025</b>	<b>MË   ME</b>	Trëppeltour   Randonnée Autopédestre
10/04/2025	DO   JE	Kreativtreff
17/04/2025	DO   JE	Kreativtreff
<b>17/04/2025</b>	<b>DO   JE</b>	SmartTalk : Mots de Passe sécurisés
18/04/2025	FR   VE	Shuffleboard
22/04/2025	DË   MA	Früstück
22/04/2025	DË   MA	Strécknomëten
<b>23/04/2025</b>	<b>MË   ME</b>	Ausflug: Spargelhaffmaat   à la découverte des Asperges
<b>24/04/2025</b>	<b>DO   JE</b>	Dammenowend am Tire Bouchon
24/04/2025	DO   JE	Kreativtreff
25/04/2025	FR   VE	Interkulturellen Treff
<b>30/04/2025</b>	<b>MË   ME</b>	Keelenowend
30/04/2025	MË   ME	Projet Intergénérationnel Maison Relais: Geschichten virliesen

# Club A Bosselesch

## Meet the Team | rencontrez l'équipe



Vu lénks no riets | de gauche à droite:

- **Carole Badia** | collaboratrice administrative | [carole.badia@gim.lu](mailto:carole.badia@gim.lu)
- **Angie Manternach** | éducatrice diplômée | [angie.manternach@gim.lu](mailto:angie.manternach@gim.lu)
- **Fatima Sousa** | collaboratrice polyvalente | [fatima.sousa@gim.lu](mailto:fatima.sousa@gim.lu)
- **Georges Andrade** | chargé de direction | [georges.andrade@gim.lu](mailto:georges.andrade@gim.lu)

T. 26 55 36

# Restaurant « A Bosselesch »

## Mëttesdësch

All Dag an der Woch sidd Dir häerzlech invitéiert an der Mëttesstonn eisen Dagesmenü fir 15€ A Bosselesch schmaachen ze kommen. Och wann Dir un engem Cours deelhuelt, kënn Dir lech gären umelle fir de Mëttesdësch.

Reservatioun en Dag am viraus



## Menu du Jour

Vous êtes cordialement invité à venir déguster notre menu du jour A Bosselesch tous les midis de la semaine au prix de 15€. Si vous participez à un cours, vous pouvez vous inscrire pour le déjeuner.

Veillez réserver votre table un jour à l'avance

Réservations: **26 55 36 508**

## Früstüch | Petit déjeuner

Sechs mol d'Joer hutt Dir d'Méiglechkeet am Restaurant ze früstücken. Et ass e Moment wou Dir d'Equipe vum Club kënn untreffe fir sech auszetauschen, Iddien ze sammele fir Aktivitéiten a Projete fir de Club, oder och einfach Leit hei unzetreffen.

Six fois par an vous avez la possibilité de venir prendre le petit-déjeuner au Restaurant. C'est l'occasion de se retrouver le matin, de discuter avec l'équipe du Club, d'échanger des idées d'activités et de projets pour le Club ou simplement de se réunir avec des amis.

Formule 1: Café-Jus-Kaffismëtsch-1/2 Baguette Botter a Gebeess 6 €

Formule 2: Café-Jus-Kaffismëtsch-1/2 Baguette Kéis a Charcuterie 8 €

☐ **MË | ME 29.01.**

**DË | MA 25.02. / 22.04. DO | JE 27.03.**

🕒 8h00 - 10h30

✂ 3 Deeg am viraus | 3 jours à l'avance: **26 55 36**





## E Patt A Bosselesch

Méinden | Lundi 06.01.

- 11h30** Accueil | Coupe de crémant offerte par GIM ASBL
- 12h00** Mëttesdësch | Menu du Jour 15 €
- 13h00** **Galettes des Rois avec une surprise pour les « reines et rois » qui auront trouvé une fève.**

**Réservations:**  
**26 55 36**  
**info@gim.lu**



## Wäffelcheratelier | Atelier Gaufrettes

Zesumme verbrénge mer e flotten Moien fir Wäffelcher ze baken. Kommt laanscht mathëllefen, dono kritt Dir och e Pak mat. Dir kritt dann och déi beschten Tipps an Tricks vun eisen Eelste mat op de Wee fir déi beschte Wäffelcher.

D'Wäffelcher kritt Dir den Dag nom Atelier am Restaurant ze kafen.

Ensemble nous passerons une belle matinée en faisant les gaufrettes. Venez participer et profitez des meilleurs conseils de nos seniors pour ne plus jamais rater vos gaufrettes. Vous repartirez avec un sachet bien rempli.

Les gaufrettes seront en vente au Restaurant le jour suivant l'atelier.

-  **Donneschdeg | jeudi 13.02.**
-  13h30 bis mer fäerdeg sinn
-  Een Dag am viraus | le jour avant





## Carnaval Dansant



De Club A Bosselesch invitéiert op säin éischte “Carnaval Dansant”. Kommt verkleet, de schéinste Fuesbok gëtt gekréint. Fir eng gutt Musikalesch Stëmmung suergt de Jeannot Conter. Iessen a Gedrénks wäerten och net feelen.

Le Club A Bosselesch vous invite à son premier “Carnaval Dansant”. Venez déguisés, le plus beau costume sera couronné. Jeannot Conter est en charge de l’ambiance musicale.

**Freides | vendredi**  
**28. Februar | 28 février**

 14h30 - 18h00  
Entrée 5 €



# FIR LAACHEN, DRÉCKT 3

Centre A Bosselesch

AB

Comedy mat

SA 29.03.2025 | 19h30

**Tri2PATTES**

Sonja Schmitz  
Dan Theisen  
Änder Thill

Choreographie : Sara Eden  
Foto : Studio Aline Photo  
Layout : Hanna Karczewska  
Technik : Fantan Chetno  
Ars Salvestrin

[www.tri2pattes.lu](http://www.tri2pattes.lu)

Dieren op ab 18:30  
Entrée 20 €

Reservéiert är Plazen:  
T. 26 55 36 info @gim.lu  
fir Snacks a Gedréns  
ass gesuert



De Benefiss geet integral un 'MEMA - Mon école mon avenir asbl' [www.mema.lu](http://www.mema.lu)

# Conférences | Cours

## Musekscours | Cours de Musique



Dat kléngt spannend! Et ass wierklech ni ze spéit, fir eppes Neies ze léieren. De Marius Romano bitt individuell Pianocoursen an och Gruppencoursen fir Gittar un. Et ass flott, well jidderee säi Léierstyle an Tempo huet, an dëst perfekt kann ugepasst ginn. Hutt Dir schon decidéiert, wéi een Instrument lech am meeschten unzitt, oder wëllt Dir béid probéieren?

Vous êtes curieux? Il n'est vraiment jamais trop tard pour apprendre quelque chose de nouveau. Marius Romano propose des cours individuels de piano ainsi que des cours collectifs de guitare. C'est génial, car chacun a son propre style et rythme d'apprentissage, et cela peut être parfaitement adapté. Avez-vous déjà décidé quel instrument vous attire le plus, ou souhaitez-vous essayer les deux ?

### **Infoversammlung an Umeldung | Réunion d'Information et inscriptions 7. Januar 2025 | 7 Janvier 2025 à 17h00**

Centre A Bosselesch, 1 rue de Limpach L-3932 Mondercange

Umeldung ass fir 6 Coursen | L'inscription se fait pour 6 cours  
1er cours: 14.01.2025

 **Dënschdes | mardis**

 **14h - 17h30 | Gruppe Cours Guitar / Piano individuel**

 Umeldung 07.01.2025 | Inscription 07.01.2025

€ 190 € - 6 cours renouvelable

↓↑ Cours de guitare max. 5 participants / cours de piano individuel



## GoldenMe SmartTalk Thème: Phishing



An dësem SmartTalk wäerte mir iwver Phishing schwätzen, seng Mechanismen a Strategien erläuteren, an erkläre wéi een sech dogéint schütze kann.

Dans ce SmartTalk, nous aborderons le phishing, ses mécanismes et stratégies, et expliquons comment se protéger.

### À la fin ce ce SmartTalk:

- Vous comprendrez les techniques psychologiques utilisées dans les attaques de phishing.
- Vous saurez identifier les e-mails, appels ou messages suspects qui cherchent à intercepter vos informations.
- Vous aurez appris à gérer les liens et pièces jointes dans les e-mails et messages en toute sécurité.
- Vous connaîtrez les différentes stratégies de réaction, par exemple: comment réagir à un e-mail suspect ou à un clic sur un lien douteux?



**Dënschden 25. Februar | mardi 25 février**



14h00 - 16h00 Centre A Bosselesch



Umelden bis den 20. Februar | inscription jusqu'au 20 février



Gratis | gratuit



Max. 20 participants



**en langue luxembourgeoise**



## GoldenMe SmartTalk Mots de Passe Sécurisés



An dësem SmartTalk léiert Dir, firwat staark Passwierder essenziell fir eng gutt digital Hygiène sinn!

Dans ce SmartTalk vous apprendrez pourquoi des mots de passe solides sont essentiels pour une bonne hygiène numérique!



### À la fin ce ce SmartTalk:

- Vous comprendrez pourquoi des mots de passe forts sont essentiels pour protéger vos données personnelles et financières.
- Création de mots de passe sécurisés: nous élaborerons ensemble des mots de passe à la fois sûrs et faciles à mémoriser.
- Vous aurez appris comment stocker et gérer vos mots de passe en toute sécurité, par exemple à l'aide d'un gestionnaire de mots de passe.



**Donneschden 17. Abrëll | jeudi 17 avril**



14h00 - 16h00 Centre A Bosselesch



Umelden bis den 14. Abrëll | inscription jusqu'au 14 avril



Gratis | gratuit



Max. 20 participants

**en langue luxembourgeoise**



## Digital / Handy - café



Braucht Dir Hëllef bei Ärem Tablett, Telefon oder Computer? Dann kommt laanscht op eisen Digital / Handy-Café. An Zesummenaarbecht mam Jugendhaus Monnerech hu mir eng Equipe vu jonke Leit déi lech kënnen hëllef bei deene méi oder och manner einfachen Astellungen um Handy, wéi ee verschidden "Appen" benotze kann: WhatsApp, Mobilitéit's App, E-mailen um Handy etc.

Vous avez besoin d'aide avec votre smartphone, tablette ou ordinateur? Participez à notre "Digital / Téléphone-Café". En collaboration avec la Maison des jeunes de Mondercange, une équipe de jeunes gens est prête à vous aider avec des tâches simples ou moins simples de votre appareil. Mais aussi comment utiliser certaines applications indispensables comme WhatsApp, l'app Mobilité, consulter vos emails via votre téléphone etc.



**Op Rendez-vous | sur rendez-vous**

26 55 36 -1 ou par email [info@gim.lu](mailto:info@gim.lu)

€ 5 € (30min.)

## Escher Déierepark & Frühstück am Baumhauscafé



Um Escher Gaalgebierg, just e Kazesprong vum Escher Zentrum ewech, liewe Réi, Geessebéck, Huesen a vill aner Déieren op engem Areal vun 2 Hektar. Am ganze ginn et do 150 Déieren vun 25 verschiddenen Aarten. Mir kréien eng geféierte Visitt vum Déierepark an en Abléck hannert d’Kulissen. Virdu fänke mir eisen Dag awer am **Baumhauscafé** mat engem gudde Frühstück un.

Sur le Gaalgebierg d’Esch, à deux pas du centre d’Esch, vivent des cerfs, des chèvres, des lièvres et de nombreux autres animaux sur une superficie de 2 hectares. En tout, il y a 150 animaux représentant 25 espèces différentes. Nous aurons une visite guidée du parc animalier ainsi qu’un aperçu des coulisses. Avant cela, nous commencerons notre journée au **Baumhauscafé** avec un bon petit-déjeuner

### Früstück | petit déjeuner:

Formule Française: croissant, baguette, confiture, Nutella, jus d’orange

Formule gourmande: formule française + fromage et charcuterie



**Dënschdeg 14. Januar | Mardi 14 janvier**



Départ 08h30 Centre A Bosselesch 08h50 Parking Escher Déierepark



Bis de 7. Januar | jusqu’au 7 janvier



20 € M | 25 € NM Visite + Frühstück formule française



11 € M | 16 € NM Visite + Frühstück formule gourmande

Max. 15 participants



## Ausflug | excursion Duchfabréck | Musée de la draperie à Esch-sur-Sûre



De Musée vun der Duchfabréck zu Esch-Sauer ass eng faszinéierend Plaz, déi d'Geschicht vun der Textilindustrie an der Region zur Geltung bréngt. De Musée weist Ausstellungen iwwer d'Techniken zur Stoffhierarchystellung, d'Maschinen, déi benotzt ginn, an d'Evolution vun der Textilindustrie iwwer d'Joren. No der Visitt vun der Duchfabréck ass e Mëttegiesse geplangt (net am Präis vum Ausflug). Dono fuere mir an de Shop vun der Käerzefabréck ier mer eis erëm op de Wee heem maachen.

Le Musée de la Draperie à Esch-sur-Sûre est un endroit fascinant qui met en valeur l'histoire de l'industrie textile dans la région. Le musée présente des expositions sur les techniques de fabrication de tissus, les machines utilisées et l'évolution de l'industrie textile au fil des ans. Après la visite de la Draperie, un déjeuner est prévu (non inclus dans le prix de l'excursion), suivi d'une visite de la boutique de la fabrique de bougies avant de reprendre le chemin du retour. La visite guidée sera en langue luxembourgeoise.

[www.natuerparkuewersauer.lu](http://www.natuerparkuewersauer.lu)



**Freideg 17 Januar | vendredi 17 janvier**



08h45 Départ Centre A Bosselesch



Bis den 10. Januar | jusqu'au 10 janvier



20 € transport, entrée Musée, visite guidée



Max. 15 participants



## Ausflug | excursion “Une promenade à travers l’art” à la Villa Vauban et temps libre au centre-ville de Luxembourg



De Club A Bosselesch invitéiert Iech, d'europäesch Konscht vum 17. bis 19. Joerhonnert an der Villa Vauban ze entdecken. D'Ausstellung weist Molereien a Skulpturen aus lëtzebuergesche Sammlungen, déi am 19. Joerhonnert verierft goufen, mat enger grousser Villfalt vu Stiler a Sujeten, déi duerch eng immersiv Projektioun ervirgehewe gëtt. No der geféierter Visitt kënn Dir fräi Zäit an der Stad genéissen, ier mir zeréck op Monnerech fueren. Mir huelen den ëffentlechen Transport (Bus, Tram) fir an d'Stad ze kommen.

Le Club A Bosselesch vous invite à découvrir l'art européen du 17e au 19e siècle à la Villa Vauban. L'exposition présente peintures et sculptures issues de collections luxembourgeoises léguées au 19e siècle, avec une diversité de styles et sujets illustrée par une projection immersive. Après la visite guidée, profitez de temps libre au centre-ville avant de retourner à Mondern. Nous prendrons les transports en commun (bus, tram) pour rejoindre la ville,



**Mëttwoch 22. Januar | Mercredi 22 janvier**



08h30 Départ Centre A Bosselesch 09h00 P&R Stadion



Bis den 10. Januar | jusqu'au 10 janvier



20 € entrée Musée, visite guidée



Min. 7 - Max. 15 participants



## Concert ! 12 Ténöre @ Artikus



Zwielef aussergewöhnlech Sänger, déi als eng vun de populäersten Tenorformatiounen weltwäit gëllen, huelen hiert Publikum mat op eng musikalesch Rees duerch d'Welt. Mat hirem neie Spektakel, dat Vergaangenheet a Géigewaart fusionéiert, kreéieren si Momenter voller Emotiounen, Erënnerungen an lwwerraschungen.

Douze chanteurs d'exception, considérés comme l'une des formations de ténors les plus populaires au monde, emmènent leur public dans un voyage musical international. Avec leur nouveau spectacle qui fusionne le passé et le présent, ils créent des moments pleins d'émotions, de souvenirs et de surprises.



**Freideg 31. Januar | vendredi 31 janvier**



19h15 Départ Centre A Bosselesch | 19h40 Centre ARTIKUS Soleuvre



Bis den 10. Januar | jusqu'au 10 janvier



85 € M | 90 € NM



Max. 23 participants



## Musée National de la Résistance et des Droits Humains



De Nationalmusée vun der Resistenz an de Mënscherechter, deen zu Esch-Uelzecht läit, erzielt d'Geschicht vu Lëtzebuerg während dem Zweete Weltkrich . De Musée setzt sech och mat de Mënscherechter auserneen a schafft eng Verbindung tëschent de Léieren aus der Vergaangenheet an den aktuellen Erausforderunge vu Fräiheet a Gerechtegkeet. Während eiser Visitt wäert de Guide en Accent op d'Mënscherechter leen.

Le Musée National de la Résistance et des Droits Humains, situé à Esch-sur-Alzette, retrace l'histoire du GD du Luxembourg pendant la seconde guerre mondiale. Le musée aborde également les droits humains, en reliant les leçons du passé aux enjeux contemporains de la liberté et de la justice. Lors de notre passage au musée, le guide mettra l'accent sur les droits humains.



**Mëttwoch 5. Februar | mercredi 5 février**



Départ 13h15 Centre A Bosselesch



Bis de 25. Januar | jusqu'au 25 janvier



15 € M | 20 € NM entrée et visite guidée



Max. 15 participants



## Visite Luxlait Vitarium



De **Vitarium** zu Biessen bitt eng interaktiv Erfahrung ronderëm d'lessen, d'Gesondheet an d'Landwirtschaft. Bei enger geféierter Visitt kënnt Dir d'Luxlait-Installatiounen, d'Produktioun vu Mëllechprodukter an d'Wichtigkeet vun der lokaler Landwirtschaft entdecken. Ee vun de besonneschen Momenter ass d'Degustatioun vu frësche Luxlait-Produkter, wéi Kéis. No der Visitt kënnt Dir am **Bistro Molkerei** zu Mëtteg iessen.

Le **Vitarium** à Bissen offre une expérience éducative et ludique axée sur l'alimentation, la santé et l'agriculture. Vous allez découvrir lors de la visite guidée les installations de **Luxlait**, les coulisses de la production laitière, et l'importance de l'agriculture locale. Un des temps forts est la dégustation de produits frais de Luxlait, comme les fromages. Après la visite, vous pourrez déjeuner au **Bistro Molkerei**.



**Dënschdeg 11. Februar | mardi 11 février**



Départ 08h15 Centre A Bosselesch



Bis den 29. Januar | jusqu'au 29 janvier



45 € M | 50 € NM d'Mëttegiessen ass nët am Präis mat abegraff

Le repas n'est pas compris dans le prix.



Max. 20 participants



## Musical

BENNY ANDERSSON & BJÖRN ULVAELUS'  
**MAMMA  
MIA!**  
THE SMASH HIT MUSICAL BASED ON THE SONGS OF ABBA®



Maacht lech bereet fir ze laachen, ze danzen a mat ze sangen, während Dir déi zäitlos Hits vun ABBA entdeckt oder erëm entdeckt an dëser faarweger Show. Vun "Dancing Queen" bis "Knowing Me, Knowing You" ass all Lidd eng Invitatioun fir an déi festlech an beandrockend Welt vu Mamma Mia ze dauchen!

Préparez-vous à rire, danser et chanter en découvrant ou redécouvrant les tubes intemporels d'ABBA dans ce spectacle haut en couleur. De « Dancing Queen » à « Knowing Me, Knowing You », chaque chanson est une invitation à plonger dans le monde festif et enivrant de Mamma Mia !



**Sonnden 9. März ! dimanche 9 mars**



Départ 12h45 Centre A Bosselesch



Bis de 15. Februar | jusqu'au 15 février



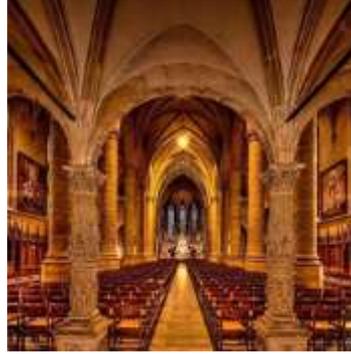
97 € M | 105 € NM transport - spectacle



Max. 22 participants



## Jubilé 400 Cathédrale Notre-Dame



Viru 400 Joer gouf de Kult vun der Oktave gebuer. Dës eenzegaarteg Geschicht vu Lëtzebuerg gëtt dëst Joer an der Kathedral grouss geféiert. Et ass derwäert dëse Wee vu 400 Joer méi genee ze erfuerschen. Dir kënnt matgoen ob des Rees unhand vun enger geféierter Visite vun der Kathedral, dem Votivaltoer, an der Krypta.

Mir fuere mam Bus an d'Staat wou Simone Wohl, Kiercheféierin, eis wärend enger Stonn déi néideg Erklärunge gëtt.

Il y a 400 ans, le culte de l'Octave est né. Cette histoire unique du Luxembourg est célébrée en grande pompe cette année dans la cathédrale. Cela vaut la peine d'explorer plus en détail ce parcours de 400 ans. Vous pouvez accompagner cette exploration à travers une visite guidée de la cathédrale, de la tour votive et de la crypte.

Nous nous rendrons en bus en ville, où Simone Wohl, guide ecclésiastique, nous fournira les explications nécessaires pendant une heure.

-  **Freideg 14. Mäerz | vendredi 14 mars**
-  09h35 Départ Centre A Bosselesch
-  Bis den 10. Mäerz | jusqu'au 10 mars
-  5 € M | 7 € NM visite guidée
-  Min. 5 participants



## Ausflug | excursion Buerg Buerschent | Château de Bourscheid



Eng e bëssen aner Visitt wäert Dir hei an der Buerg Buerschent erliewen. Mam Els, maacht Dir eng flott a léierräich Visitt! Als Geschichtenerzielerin kennt Si all Kraider op der Spëtz vun de Fangeren. Spaass ass hei garantéiert! Den Tour geet ronderëm d'Baussemauere vum Schlass. Maacht lech op fantastesch Blécker op den Uelzechtdall gefaasst, an entdeckt eenheemesch Planzen. **Opgepasst: de Wee huet e puer Schwieregkeeten.**

Venez découvrir le Château de Bourscheid. Avec Els, participez à une visite amusante et enrichissante! Porteuse d'histoires, cette femme connaît les herbes aromatiques sur le bout des doigts. Amusement garanti pour les grands et les petits! Parcours autour des fortifications extérieures du château. Vues magnifiques sur la vallée de la Sûre. Découverte des plantes locales. **ATTENTION: le chemin de la visite comporte quelques difficultés.**



**Freideg 28. Mäerz | vendredi 28 mars**



13h30 Départ Centre A Bosselesch | 15h15 sur place



Bis den 15. Mäerz | jusqu'au 15 mars



25 € M | 30 € NM transport minibus et visite guidée



## Ausflug | Excursion Ouschtermaart | Marché de Pâques St. Wendel



De schéinen Ouschtermaart zu St. Wendel versprécht e flotte Spektakel ronderëm d'Ouschterzäit! Hei kënt Dir eng ganz Welt entdecke voller Huesen, faarweg bemoolten Eeër an eng Vilfalt u schéine Faarwen. Et ass e super Event mat villen Attraktiounen an Aktivitéiten, déi d'Freed vun der Ouschterzäit bréngen.

Le magnifique marché de Pâques à St. Wendel promet un spectacle merveilleux autour de la période de Pâques ! Vous pourrez y découvrir tout un monde rempli de lapins, d'œufs colorés et une grande variété de belles couleurs. C'est un événement superbe avec de nombreuses attractions et activités qui apportent la joie de la période pascale.

### An zesummenaarbecht mam | en collaboration avec Club Aktiv+ Dudelange



**Freideg 4. Abrëll | vendredi 4 avril**



Départ 09h00 Centre A Bosselesch | retour +/- 19h00



Bis den 15. Maërz | jusqu'au 15 mars



35€ M | 40 € NM transport en bus - ↓↑ Min. 15 participants

Mëttegiessen ass nët organiséiert, do suergt jidderee selwer fir sech!  
le repas de midi n'est pas organisé.



## Ausflug | Excursion Spargelhofmaart | A la découverte des Asperges

Zesummen mam Club Aktiv+ Stroossen



En collaboration avec le Club Aktiv+  
de Strassen

Speyer ass bekannt fir seng Spargel a gëllt als eng vun de wichtigste Spargelbaugebieder an Däitschland. D'Spargel aus dëser Regioun ass bekannt fir säin exzellente Geschmaach a seng Qualitéit. Léiert alles iwver de Baute, d'Pfleeg an d'Ernte vum edele Pälzer Spargel. Niewent der Visitt vum Bauerenhaff kritt Dir e kulinarische Menü mat Spargel zerwéiert. Mëttes steet d'Visitt vu Speyer um Programm ier mir eis mam Reesbus op den Heemwee maachen.

Speyer est connue pour son asperge et est considérée comme l'une des principales régions de culture d'asperges en Allemagne. L'asperge de cette région est réputée pour son goût excellent et sa qualité. Apprenez tout sur la culture, l'entretien et la récolte de l'asperge noble de Palatinat. En plus d'une visite de la ferme, vous serez régalé avec un menu à base d'asperges. Après le repas vous aurez l'occasion de visiter la ville de Speyer avant de reprendre le chemin de la maison en bus.



**Mëttwoch 23. Abrëll | mercredi 23 avril**



Départ 7h30 Centre A Bosselesch



Bis den 19. Mäerz | jusqu'au 19 mars



100 € M | 105 € NM transport en bus, visites et repas de midi



Min. 14 - Max. 29 participants

# Ateliers créatifs

## Atelier initiales fleuries



Dësst ass de richtegen Atelier fir d'Wanterzäit, fir eist Doheem mat dresche Blummen ze verschéinere. Wielt de Buschtaf deen Dir wëllt dekoréieren. D'Sophie huet all Material prett fir Ärer Kreativitéit fräie Laf ze ginn.

Sot eis bei der Umeldung wéi e Buschtaf Dir wëllt maache fir d'Bestellung vum Material. Den Atelier gëtt op franséischer Sprooch ofgehale.

L'atelier parfait pour l'hiver, pour embellir votre intérieur avec des fleurs séchées. Choisissez la lettre que vous souhaitez sublimer. Sophie a tout le matériel prêt pour laisser libre cours à votre créativité.

Veuillez nous communiquer à l'inscription la lettre que vous désirez décorer. L'atelier se déroulera en langue française.



**Samschdeg | samedi**

**08. Februar | 8 février**



14h00 - 16h30



Bis den 9. Januar | jusqu'au 9 janvier



50 € M | 55 € NM



Min. 2 - Max. 8 participants



## Atelier Acrylmolerei | peinture acrylique



**Formatrice:**  
**Maggy Schlesser**

D'Maggy Schlesser weist lech d'Basis Technike vun der Acrylmolerei. Loosst Ärer Kreativitéit fräie Laf, Ärer Fantasie si keng Grenze gesat. Dësen Atelier gëtt 2 Mol ugebueden, Dir kënt lech fir een Datum oder allebéid umellen. D'Mëttesessen am Restaurant ass méglech, déinkt drun lech unzemellen.

Maggy Schlesser vous montre les techniques de base de la peinture acrylique. Laissez cours à votre créativité, votre phantaisie n'a pas de limite. Cet atelier est propose à deux dates différentes, vous pouvez vous inscrire pour un seul ou les deux. Il est possible de prendre votre repas de midi dans notre restaurant, n'oubliez pas de réserver votre table.



**Samschdeg | samedi**

**15.02. et/ou 08.03.**



09h00 - 12h00 et 13h30 - 17h00



Bis den 27. Januar | jusqu'au 27 janvier



1 cours 55 € M | 60 € NM • 2 cours 100 € M | 110 € NM



Min. 6 - Max. 10 participants



## Atelier Aféierung an d'Zentangle® Method ! Introduction à la méthode Zentangle®

„D' Liewen ass eng Konschtform a jiddereen eenzelnen vun eis ass ee Künstler“™

« La vie est une forme d'art, et chacun de nous est un artiste. »™



„Alles ass méiglech, ee Stréch no deem aneren.“™

« Tout est possible, un trait après l'autre. »™

Zentangle® ass eng meditativ Konschtform déi entspannend an ënnerhalsam zugläich ass. Si férdert Kreativitéit, Selbstwäertgefill an Empowerment. Zesumme mam Lena wäert Dir duerch d'Mole vu strukturéierte Musteren, an aacht einfache Schrëtt, schéi Konschtwierker kreéieren.

Le Zentangle® est une forme d'art méditatif qui est à la fois relaxante et divertissante. Elle favorise la créativité, l'estime de soi et l'autonomisation. Avec Lena, vous créerez de belles œuvres d'art en dessinant des motifs structurés en huit étapes simples



**Sonnden ! dimanche**

**23.02. / 30.03**



10h00 - 12h30



Bis den 3. Februar ! jusqu'au 3 février



1 cours 55 € M | 60 € NM    2 cours 100 € M | 110 € NM



Min . 3 - Max. 10 participants

**Fomatrice: Lena Mergen CZT**

# Regelmässige Aktivitäten

## Shuffleboard

- ☐ **Freideg | vendredi**  
**10.01. / 07.02. / 14.03. / 18.04.**
- 🕒 14h30 Centre A Bosselesch
- € Gratis | gratuit
- ✂ Bis 1 Dag virdrun |  
jusqu'à la veille
- ↓↑ 4-10 Pers.



## Trèppeltour am luesen Tempo

Gemitterlechen Trèppeltour duerch de Park Molter an Ëmgéigend | Promenade lente à travers le Park Molter et alentours

- ☐ **Ëmmer Dënschdes je no Wieder**  
**Toujours les mardis selon la météo**
- 🕒 14h00 Centre A Bosselesch
- € gratis | gratuit



## Keelenowend beim Kueb

- ☐ **DË | MA 28.01.**  
**MË | ME 19.02. / 19.03. / 30.04.**
- 🕒 17h00 beim Kueb Steebrécken | Pontpierre
- ✂ Eng Woch virdrun | une semaine à l'avance
- € à la carte + Gedréns
- ↓↑ Max. 20



## Dammenowend am Tire-Bouchon

- ☐ **Dënschdeg | mardi**      **Donneschdeg | jeudi**  
**21.01.**                      **06.03. / 24.04.**
- 🕒 18h00 am Tire-Bouchon | 19h00 lessen
- ✂ Eng Woch virdrun | une semaine à l'avance
- € lessen a Gedrénks gött op der Plaz bezuelt |  
repas et boissons à payer sur place
- ↓↑ Min. 3 | Max. 15



## Bingo

- ☐ **All Méindeg | chaque lundi**
- 🕒 14h15 Centre A Bosselesch
- ✂ den Dag selwer | le jour même
- € 5 € / 5 parties

## Strécknomëtten | Atelier tricot

E Workshop fir ze léieren, säi Wësse matzedeelen oder einfach nët eleng dohem ze strécken. D'Arlette freet sech fir jiddereen dee wëll dobäi sinn.

Un atelier pour apprendre, partager ses connaissances ou tout simplement pour ne pas tricoter seul à la maison. Arlette se réjouit de vous accueillir.

- ☐ **Dënschdes | mardi**
- 🕒 **07.01. / 21.01. / 04.02. / 04.03. /**  
**11.03. / 25.03. / 22.04.**
- 14h00 - 16h00 Centre A Bosselesch
- € gratis | gratuit
- ↓↑ Min. 3 | Max. 8



## Cercle de chant

Et ass keng Chorale, mee de Gesangskrees ass e flotten Atelier, wou mir ënnert de Kläng vun der Gittar vum Christiane Hupperich Melodien a Lidder aus dem lëtzebuergeschen, däitschen, franséischen an italieneschen Chanson-Repertoire sangen. Kommt bei eis mat gudder Laun, mir sangen zesummen, mat der Energie vun der Grupp stimuléiere mir d'Konzentratioun an natierlech de Spaass.

Ce n'est pas une chorale, le cercle de chant est un atelier convivial où sous les sons de guitare de Christiane Hupperich nous chantons des melodies, chansons du répertoire luxembourgeois, allemand, italien et de la chanson française. Rejoignez-nous dans la bonne humeur, nous chanterons ensemble tout en stimulant l'énergie du groupe, la concentration et bien-sûr l'amusement.

- ☐ **Donnesches | jeudi**  
**09.01. / 30.01. / 20.02. / 13.03. / 03.04.**
- 🕒 15h00 - 16h00 Centre A Bosselesch
- 🗓 Den Dag virdrun | le jour avant
- € gratis | gratuit



## Filmnomëtten

Zesummen gött op der Plaz e Film erausgesicht |  
Le choix du film se fait sur place

- ☐ **All Mëttwoch | chaque mercredi**
- 🕒 14h00 Centre A Bosselesch
- 🗓 Bis den Dag virdrun | jusqu'à la veille
- € Gratis | gratuit





## Kreatiutreff



Hutt Dir Freed um Bastelen a Kniwvelen? Da sidd Dir hei genau richtig! All Donneschdeg moies treffe mir eis, a während zwou Stonne gëtt gebastelt a gekniwwelt. Jiddereen ass wëllkomm, mat oder ouni kreativ Iddien. Kommt, setzt lech dobäi a maacht mat!

Vous aimez bricoler et faire des travaux manuels? Alors, vous êtes au bon endroit! Tous les jeudis matin, nous nous retrouvons pour deux heures de bricolage et de créations manuelles. Tout le monde est bienvenu, avec ou sans idées créatives. Venez vous joindre à nous et participez!



**Donneschdes | jeudi**



10h00 - 11h45 Centre A Bosselesch



20€ pour les 4 dates ci-dessous ou 6€ par atelier  
Tous les autres jeudis la participation est gratuite.

### **4 Datumer fir an den Agenda | 4 dates pour votre agenda**

**16.01.** - Käerzenatelier | Fabriquez vos propres bougies

**06.02.** - Rousen aus Krepppabeier | Roses en papier

**13.03.** - Beienwuessduch | Emballages en cire d'abeille

**03.04.** - Seefenatelier | Apprenez à faire du savon



## Spill- & Kaffinomätten



Dir spillt gären a gudder Gesellschaft? Kommt laanscht op eisen Spill- a Kaffinomëtteg, fir Kaffi a Kuch ass gesuert. Spiller hu mir och op der Plaz. Dir kënt awer och Äert är eegent Spill matbrenge.

Vous aimez jouer en bonne compagnie? Venez à notre après-midi jeux et café ! Café et gâteau de notre restaurant. Nous aurons des jeux sur place. Vous pouvez aussi apporter vos propres jeux.



**Freides | vendredi**



**24.01. / 21.03.**



14h00 - 17h00 Centre A Bosselesch



Umeldung bis den Dag virdrun | inscription le jour avant



gratuit



## Trëppeltour | Randonnée Auto-Pédestre

Gidd mat op eng kleng Wanderung vu 5-8 KM hei uechtert de Süden. Hei sinn e puer festgeluechte Rondweeër nom Auto-pédestre virgesinn, déi mir dann a reegelméissegem Ofstänn gemeinsam erkënnegen. No der Wanderung siche mir eis e Restaurant, wou mir bei engem gemeinsame Mëttegiessen d'Wanderung auskléngen loossen. Detailer vun all eenzel Randonnée ginn iwwert d'WhatsApp Grupp an iwwert eis Facebooksäit kommunizéiert.

Rejoignez-nous pour une petite randonnée de 5 à 8 kilomètres à travers le sud du pays. Nous prévoyons des randonnées "auto-pédestres" que nous découvrirons ensemble à intervalles réguliers. Après la randonnée, nous déjeunerons ensemble dans un restaurant des environs et terminerons la randonnée. Les détails de chaque randonnée vous seront communiqués via le groupe Whatsapp et par Facebook.

- Mëttwochs | mercredi 15.01. / 26.02. / 12.03. / 09.04.**
-  9h30 Centre A Bosselesch oder op der Plaz
-  3 Deeg virdrun | 3 jours à l'avance
- € gratuit



## Interkulturelle Treff

### Rencontre interculturelle



Hutt Dir Loscht Iech interkulturell auszetauschen, nei Kulturen an hir Gebräicher kennenzeléieren? Da kommt bis laanscht. Eemol am Mount treffe mir eis a bastelen zesammen. Dir sidd häerzlech wëllkomm.

Aimez-vous découvrir de nouvelles cultures et leurs coutumes? Aimez-vous l'échange interculturel? Alors, venez nous voir. Une fois par mois, nous nous rencontrons pour bricoler ensemble.

#### **eemol de Mount Freides | une fois par mois les vendredi**

- 24.01.** décorations d'hiver
- 07.02.** atelier couture, les cœurs de la St. Valentin
- 07.03.** atelier « diamond painting » Pâques
- 25.04.** créez votre toile à la peinture acrylique

 10h00 - 11h45 au Centre A Bosselesch

 En Dag am viraus | la veille

€ Gratis | gratuit



## Projets intergénérationnels



### Crèche Himmelsdéiercher

All Mount treffe mir eis ee Mol am Kader vun eisem intergenerationnelle Projet zesumme mat der Crèche « Himmelsdéiercher ». Jiddereen ass wëllkomm fir dobäi ze sinn, zéckt net a maacht mat.

Dans le cadre de nos rencontres intergénérationnelles, nous accueillons une fois par mois la crèche «Himmelsdéiercher». Tout le monde est le bienvenu à se joindre à ce moment avec les enfants, alors n’hésitez pas, venez et participez!

- ☐ Méttwochs moies | mercredi matin
- 🕒 10h00 - 12h00 Centre A Bosselesch
- 29.01.** Früstüeck a Falschirmspiller
- 26.02.** Mürbeteig Kichelcher
- 26.03.** Blummendëppen molen
- 30.04.** Geschichten virliesen
- ✍ 2 Deeg am viraus | 2 jours à l’avance
- € Gratis | gratuit

### Lycée Belval

Reegelméisseg kréie mir Besuch vu Schüler vum Lycée Belval fir zesummen Zäit mat Senioren ze vebréngen. Mol gëtt UNO gespilt, mol ass Handaarbecht um Programm wéi z.B. Strécken. Et gett drëms dat déi verschidden Generatiounen zum Austausch kommen a vuneneen léieren.

Régulièrement des élèves du Lycée Belval viennent passer du temps avec les seniors. On peut jouer à UNO comme aussi s’occuper manuellement p.ex. tricoter. Le but est que les différentes générations se rencontrent et apprennent les unes des autres.

**Méttwochs moies | mercredis matin**

# Wueibefannen ! Bien-être

**Martine Franquin, réflexologue**, propose quatre différents services bien-être les lundi et jeudi entre 10h00 et 14h00 présentés sur ces deux pages.

Chaque séance dure une heure facturée au prix de 60 €

Réservations par téléphone au no. **26 55 36**  
ou en vous présentant à la réception du Centre A Bosselesch

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE OCCIDENTALE ET CHINOISE

La réflexologie plantaire est une technique de toucher, à la fois douce et naturelle. Fondée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, elle agit par stimulation des zones réflexes, reliées aux organes et glandes du corps par de nombreuses terminaisons nerveuses.

La réflexologie induit une profonde relaxation, permettant au corps de lâcher les tensions inutiles.

L'organisme est rééquilibré , harmonisé.



## Le Véritable KANSU—soin ayurvédique

C'est un massage de la plante des pieds, qui se pratique avec un petit bol fait d'un alliage de métaux précieux, conçu de manière à représenter les "cinq éléments".

Ce massage se fait avec du GHEE. Il calme l'excès de Feu, soulage la nervosité et la colère, soigne les insomnies, les maladies des yeux, l'angoisse, la déprime. Il renforce l'énergie physique et psychique. Une merveille !





## La Méthode métamorphique



La méthode métamorphique se concentre sur la période de gestation. Au cours de ces neuf mois, nous sommes influencés par des facteurs divers et perturbants.

Ces neuf mois peuvent être retrouvés et libérés. Cela nous permet de nous guérir et de nous recréer. C'est l'épanouissement du corps et la confiance en soi retrouvés. La technique se pratique sur les pieds, les mains ainsi que la tête du bébé à l'adulte, personnes âgées, ainsi que femmes enceintes.

## Les bougies auriculaires

Le nettoyage en profondeur de l'oreille  
40 € la séance

L'action émolliente et calorique de la bougie contribue au nettoyage en profondeur de l'oreille, enlevant ainsi cérumen et autres impuretés.



Vous vous sentez envahis par une chaleur bienfaisante. Idéal en cas de vertiges, bourdonnements d'oreilles, angoisses etc. Les bougies sont préparées à la main avec de la cire d'abeille 100% naturelle et du lin.

**En cas d'annulation ou de report de votre rendez-vous, je vous remercie de bien vouloir aviser au minimum 24 heures ouvrables avant l'heure prévue pour votre soin. Par téléphone 26 55 36 ou email [info@gim.lu](mailto:info@gim.lu)**

**Tout rendez-vous annulé moins de 24h à l'avance est dû.**



## JIKIDEN REIKI

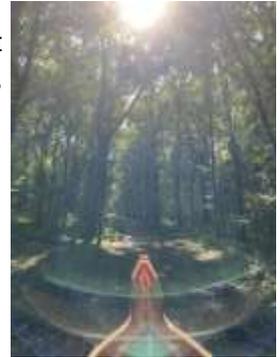
Jikiden Reiki ass eng traditionell japanesch Heilmethode. Si erlaabt de natierlechen Heelungsprozess ze aktivéieren oder einfach eis Vitalitéit an eis alldeeglech Harmonie z'ënnerstëtzen.

Während de Behandlungen bleift de Client gekleedt a läit op engem Massagendësch. De Praktiker leet seng Hänn liicht op verschidde Plazen um Kierper op, sou datt d'Energie vum Reiki ka fléissen an sech dohinner beweegen kann wou de Kierper se am meeschte brauch.

Virdeeler: Jikiden Reiki férdert d'Entspannung, erhéicht den Energie- a Vitalitéitsniveau, stäerkt d'Immunsystem, an equilibréiert eise Kierper an eise Geescht.

Seancë variéieren tëscht 60 an 90 Minutten (80€).

直傳靈氣



Le Jikiden Reiki est un art de soins d'origine traditionnelle japonaise. Il permet d'activer le processus naturel de guérison ou tout simplement de soutenir notre vitalité et notre harmonie quotidienne. Durant les traitements le client demeure vêtu et est étendu sur une table de massage. Le praticien dépose délicatement ses mains sur différentes parties du corps, permettant à l'énergie du Reiki de circuler et de se diriger là où le corps en a besoin.

Bienfaits : le Jikiden Reiki favorise la détente, accroît le niveau d'énergie et de vitalité, renforce le système immunitaire, équilibre notre corps et notre esprit.

Séances variant de 60 à 90 minutes (80€)

Datumer vun de Seancë / Dates des séances

**Freides | Vendredi 10.01. / 07.02. / 07.03. / 11.04.**

Practicienne: Carole Badia

Réservations par téléphone au no. **26 55 36**

ou en vous présentant à la réception du Centre A Bosselesch

# Sports-Course | Cours de Sport

Fir bei de Course matzemaache muss een sech umellen; de Cours gëtt pro Trimester verrechent.

Pour participer à nos cours de sport il faut s'inscrire; la facturation du cours est effectuée trimestriellement.

**Umeldung  
Inscription**

**T. 26 55 36 | info@gim.lu**

COURS	JOUR	HORAIRE	nbr cours	M	NM
<b>AEROBIC</b> Maggy Koenig	mercredi	10H15 - 11H15	14	182.00 €	210.00 €
<b>DYNAMIC VINYASA</b> Elodie Covella	vendredi	12H15 - 13H15	12	156.00 €	180.00 €
<b>FITNESS 4 SENIORS</b> Nadia Mohr	jeudi	11H00 - 12H00	12	156.00 €	180.00 €
<b>HATHA YOGA 1</b> Nadia Mohr	mardi	18H00 - 19H00	12	156.00 €	180.00 €
<b>HATHA YOGA 2</b> Nadia Mohr	jeudi	10H00 - 11H00	12	156.00 €	180.00 €
<b>LINEDANCE</b> Jean Weinachter	vendredi	17H00 - 18H00	12	156.00 €	180.00 €
<b>NORDIC WALKING</b> Guy Quintus	mardi	09H00 - 11H00	9	75.00 €	90.00 €
<b>PILATES 1</b> Pia Lickes	mardi	09H30 - 10H30	12	156.00 €	180.00 €
<b>PILATES 2</b> Pia Lickes	vendredi	09H30 - 10H30	12	156.00 €	180.00 €
<b>PILATES CORE 1</b> Claire Sibella	samedi	09H30 - 10H30	11	143.00 €	165.00 €
<b>PILATES CORE 2</b> Claire Sibella	samedi	10H45 - 11H45	11	143.00 €	165.00 €
<b>POWER YOGA</b> Nadia Mohr	mardi	19H00 - 20H00	12	156.00 €	180.00 €
<b>RECK VITAL &amp; RELAX</b> Nadia Mohr	mardi	17H00 - 18H00	12	156.00 €	180.00 €
<b>YIN YOGA</b> Joyce Serres	lundi	19H30 - 20H30	12	156.00 €	180.00 €
<b>YOGA AM SËTZEN</b> Carole Badia	mardi	11H00 - 12H00	12	130.00 €	150.00 €
<b>YOGA YIN YANG</b> Joyce Serres	lundi	18H00 - 19H00	12	156.00 €	180.00 €



new

## Nordic-Walking

Dëschdes | mardis 09:00 - 11:00

07.01. / 21.01. / 04.02. / 18.02 / 04.03. / 18.03. / 01.04. / 15.04. / 29.04.



Formateur: Guy Quintus

**Nordic Walking** ass eng kierperlech Aktivitéit, déi dora besteet, mat spezifesche Bengelen ze goen. Ursprénglech aus Finnland, bitt dës Technik, déi d'Beweeunge vun den Äerm an de Bee synchroniséiert, en ëmfaassenden Training, dee schounend fir d'Gelenker ass. Si hëlleft, d'kierperlech Konditioun ze verbesseren, méi Kalorien ze verbrenne wéi beim klasseschen Spadséiergang, an d'Haltung an d'Gläichgewicht ze stäerken.

Le **Nordic Walking** est une activité physique qui consiste à marcher avec des bâtons spécifiques. Originaire de Finlande, cette technique particulière de synchronisation des mouvements des bras et des jambes, offre un entraînement complet et doux pour les articulations. Elle permet d'améliorer la condition physique, de brûler plus de calories que la marche classique, et de renforcer la posture et l'équilibre.



## Yoga Yin Yang

Méindes | lund

18h20 - 19h20

Formatrice: Joyce Serres



joy\_yoga\_lux

**new**



Entdeckt d'perfekt Gläichgewiicht tëscht Energie an Entspannung mat dësem Yin Yang Yoga Kuer.

Di dynamesch Mouvementer vum Yang Yoga ënnerstëtzen är Vitalitéit an di berouegend Posturen vum Yin Yoga hëllefden Iech Spannunge lasszeloossen an d'Rou am Geescht rëmzefanne.

Dësen Owescours riicht sech u jiddereen dee Loscht huet sech op sech selwer ze konzentréieren an sech gutt ze doen. En ideale Moment vu Wuelbefanne fir ären Dag douce ofzeschléissen an iech op eng Nuecht erhuelnsame Schlof virzebereeden.

Découvrez l'équilibre parfait entre détente et énergie avec notre cours de yoga Yin Yang.

Durant une heure, plongez dans une pratique revitalisante et douce, alternant entre mouvements dynamiques du Yang pour renforcer votre vitalité et postures apaisantes du Yin pour relâcher tensions et retrouver le calme mental.

Aucun niveau n'est requis, juste l'envie de vous recentrer sur vous-même et prendre soin de vous. Un moment de bien être idéal pour terminer la journée en douceur et se préparer à une nuit de sommeil reposante.



## Yin Yoga

Méindes | lundis

19h30 - 20h30

Formatrice: Joyce Serres



joy\_yoga\_lux



Do gemittlech Kleeder un an tauch an eng douce Yogapraxis an, déi däi Kierper an däi Geescht entspaant. Perfekt fir all déi, déi en Ausgläich zum hektischen Alldag sichen. Lues Deenungen a bewosst Ootmen op denger Matt an du baus no an no Flexibilitéit op a fënns deng ënner Rou.

Viens en tenue confortable et plonge dans une pratique douce du Yoga dans laquelle le corps et l'âme se relâchent. Parfait pour tous ceux qui cherchent un équilibre au rythme effarouché des journées. Etirements lents et respiration consciente vont t'aider à améliorer ta flexibilité et à trouver un équilibre intérieur.

## Aerobic

Mëttwochs | mercredi

10:15 - 11:15



Formatrice: Maggy Koenig

Den Aerobic besteet aus moderat Bewegungen mat Übungen fir Muskelstärkung, Koordinatioun a Flexibilitéit, alles an enger frëndlecher an dynamescher Atmosphär. D'Course si sou ugepasst, datt se den Impakt op d'Gelenker miniméieren, während se d'kardiovaskulär Konditioun, d'Gläichgewiicht an d'allgemeng Mobilitéit verbessern.

L'Aerobic combine des mouvements modérés avec des exercices de renforcement musculaire, de coordination et de souplesse, le tout dans une ambiance conviviale et dynamique. Les séances sont adaptées pour minimiser l'impact sur les articulations tout en améliorant la condition cardiovasculaire, l'équilibre et la mobilité générale.



## Pilates



Formatrice: Pia Lickes

**Dönschdes | mardis    Pilates 1    09:30 - 10:30**

**Freides | vendredis    Pilates 2    09:30 - 10:30**

De Pilates ass eng Methode vu kierperlecher Übungen, déi drop ausgeriicht ass, d'Muskulatur ze stäerken, d'Haltung, d'Flexibilitéit an d'Gläichgewicht ze verbesseren. Mat engem Fokus op d'Kontroll an d'Zentréierung vum Kierper, d'Ootemtechniken, fléissend Mouvementer, d'Präzisioun an d'Konzentratioun, zielt de Pilates besonnesch op d'Muskele vum Uewerkierper, dorënner d'Bauchmuskelen, de Réck an de Becken. D'Seancen, déi fir all Niveau ugepasst sinn, enthalen Übungen um Buedem fir d'Kraaft ze entwéckelen ouni Muskelen opbauen, a fërderen d'Reeducatioun, d'Präventioun vu Verletzungen an d'Kierperbewosstsinn.

Le Pilates est une méthode d'exercice qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la flexibilité et l'équilibre. En mettant l'accent sur le contrôle et le centrage du corps, la respiration, la fluidité, la précision et la concentration, le Pilates cible particulièrement les muscles du tronc, incluant les abdominaux, le dos et le plancher pelvien. Les séances, adaptées à tous les niveaux, incluent des exercices au sol pour développer la force sans volume musculaire, favorisant rééducation, prévention des blessures et conscience corporelle.



## Yoga am sätzen

Gläichgewicht-Vitalitéit an Harmonie mam Yoga am Sätzen!  
Équilibre, vitalité et harmonie avec le yoga en position assise!



**Dënschdes | mardi**

**11:00 - 12:00**

Mat der Ënnerstëtzung vum Stull, maache mir liicht Bewegunge vu Fouss bis Kapp mat bewosstem Ootmen. Duerch eis Ootmung verbanne mir eis zu eisem Kierper a maache gezielt Übunge fir méi Bewegelechkeet an de Gelenker, an der Muskulatur an eise Fazien. Mir verbesseren eis Stabilitéit, eist Gläichgewicht, Konzentratioun an och d'Opmierksamkeet. Duerch d'Entspannung fille mir eis mei wuel an eisem Kierper a Geescht. Eng einfach Praxis fir vill méi Freed am Alldag.

Avec le soutien de la chaise, nous effectuons de légers mouvements des pieds à la tête avec une respiration consciente. À travers notre respiration, nous nous connectons à notre corps et faisons des exercices ciblés pour améliorer notre mobilité dans les articulations, les muscles et les fascias. Nous renforçons notre stabilité, notre équilibre, notre concentration et notre attention. Grâce à la détente, nous nous sentons mieux dans notre corps et notre esprit. Une pratique simple pour plus de joie au quotidien.



## Hatha Yoga

Dënschdes | mardi Hatha Yoga 1 | 18h00 - 19h00

Donneschdes | jeudi Hatha Yoga 2 | 10h00 - 11h00

 [www.vegainluxembourg.com](http://www.vegainluxembourg.com)



Den Hatha Yoga ass eng mëll Praxis, déi fir jiddereen zougänglech ass, a kombinéiert kierperlech Positiounen (Asanas), Ootemübungen (Pranayama) an Technike fir Entspannung a Meditatioun. Hatha Yoga ass ideal fir déi, déi de Stress reduzéieren, hir allgemeng kierperlech Konditioun verbesseren an e Gefill vu bannenzeger Wuelbefanne kultivéiere wëllen.

Le Hatha Yoga est une pratique douce et accessible à tous, qui combine des postures physiques, des exercices de respiration et des techniques de relaxation et de méditation. Le Hatha Yoga est idéal pour ceux qui cherchent à réduire le stress, à améliorer leur condition physique globale, et à cultiver un sentiment de bien-être intérieur.

## Power Yoga

Dënschdes | mardi 19h00 - 20h00

 [www.vegainluxembourg.com](http://www.vegainluxembourg.com)



Power Yoga ass eng dynamesch a kräfteg Form vum Yoga, déi traditionell Yoga-Positiounen mat méi séiere an intensiven Bewegungen kombinéiert. Hie konzentréiert sech op Kraaft, Ausdauer, Flexibilitéit a Stabilitéit, an integréiert flësseg Sequenzen, déi d'Bewegung mat der Ootmung synchroniséieren.

Le Power Yoga est une forme dynamique et puissante de yoga qui combine des postures traditionnelles avec des mouvements plus rapides et intenses. Il met l'accent sur la force, l'endurance, la flexibilité et la stabilité, et intègre des



## Réck Vital & Relax

Dënschdes | mardi 17h00 - 18h00

Formatrice: Nadia Mohr

<https://www.vegainzluxembourg.com>

Dëse Cours stäerkt d'Uewerkierper Muskulatur mat engem Fokus op d'Réckemuskel. Mat Stretch-Übunge gëtt sech waarm gemaach ier et un d'Haaptübunge geet, zum Schluss sinn dann och nach e puer Entspannungsübungen.



Ce cours renforce les muscles du haut du corps avec un accent particulier sur les muscles du dos. On commence par des exercices d'échauffement avec des étirements avant de passer aux exercices principaux, et on termine par quelques exercices de relaxation.

**new**

## Fitness 4 Seniors

Donneschdes | jeudi 11h00 - 12h00

Formatrice: Nadia Mohr

<https://www.vegainzluxembourg.com>



Och am Alter kann een a soll een seng Muskulatur stäerken! Hei gëtt de Fokus op de ganze Kierper gesat, d'Übunge ginn am Stoen oder am Sëtze gemaach a sinn adaptéiert fir Senioren, also fäert net beim Fitness fir Senioren matzemaachen.

Avec l'âge on peut et on doit renforcer ses muscles! Ici, l'accent est mis sur tout le corps ; les exercices se font debout ou assis et sont adaptés aux seniors, alors ne craignez pas de participer.



## Linedance



Formateur: Jean Weinachter

**Freides | vendredi**

**17:00 - 18:00**

Am Linedance synchroniséieren d'Participanten eng Choreographie, meeschtens a Reien, ouni Kontakt tëschenteneen ze hunn. Ganz beléift a Country-Clubb, ass Linedance fir all Niveauen zougänglech. Dëse Cours gëtt och un aner Musekstyler adaptéiert. Et zeechent sech duerch widerhuelend Schrëttsequenzen an Bewegungen aus, déi mat der Musek harmonesch sinn, an et férdert d'Koordinatioun, d'Gläichgewicht an de Spaass, zesummen an enger Grupp ze tanzen.

Le line dance est une danse en ligne où les participants effectuent une chorégraphie synchronisée, généralement en rangées, sans contact entre eux. Très populaire dans les clubs country, ici nous l'adaptons à d'autres genres musicaux; elle est accessible à tous les niveaux. Le line dance se caractérise par des séquences de pas répétées et des mouvements en harmonie avec la musique, favorisant la coordination, l'équilibre et le plaisir de danser en groupe.



## Pilates Core

Samschdes | samedi

Pilates Core 1 | 09h30 - 10h30

Pilates Core 2 | 10h45 - 11h45

Formatrice: Claire Sibella



De Pilates Core ass eng Variant vum Pilates, déi besonnesch de Fokus op d'Stärkung an d'Stabiliséierung vum Zentrum vum Kierper, och "Core" genannt, leet. Dëse Programm zielt virun allem op déi déif Bauchmuskelen, de Réck an de Beckenbuedem of, fir d'Haltung, d'Kraaft an d'Gläichgewicht ze verbessern.

Le Pilates Core est une variante du Pilates qui met un accent particulier sur le renforcement et la stabilisation du centre du corps, également appelé le "core". Ce programme cible principalement les muscles abdominaux profonds, le dos et le plancher pelvien, afin d'améliorer la posture, la force et l'équilibre.

## Dynamic Vinyasa

Freides | vendredis 12h15 - 13h15

Formatrice: Elodie Covella



elodiecovellayoga



En dynamesche Flow wou déi verschidde Yoga Posen an enger kreativer Art a Weis mateneen verbënnt. Dëse Cours huet eppes fir jiddereen, vun méi einfache Posen bis zu méi avancéierte Variatiounen. Mir verbannen Ootmung mat Mouvement. Perfekt fir de Start an de Weekend.

Le Dynamic Vinyasa réunit différentes poses de Yoga de façon créative et dynamique. Dans ce cours, tout le monde y trouvera son compte. Il y aura de poses plus simples, jusqu'à s'essayer à des variations plus avancées. Nous faisons le lien de la respiration avec le mouvement, une activité parfaite pour



## Seniore Sport | Sport 3<sup>e</sup> âge

Formatrice: Claudine Thill



Dir wëllt a Beweegung bleiwen an zesumme mat aneren eppes maachen, dann ass de Seniore Sport eppes fir lech. Mellt lech un a kommt maacht mat, vergiesst Är Sport Tenue net matzebréngen.

Vous voulez bouger et faire une activité avec d'autres personnes, le Sport 3<sup>e</sup> Âge est ce qu'il vous faut. Inscrivez-vous et participez, n'oubliez pas votre tenue de sport!

Hall Sportif de Mondercange:

**Méindes | lundi 17h00 - 18h00**

Hall Sportif de Pontpierre:

**Mëttwochs | mercredi 17h00 - 19h00**

Keng Coursen während de Schoulvakanzan

### **Pas de cours pendant les vacances scolaires**

inscriptions au Centre « A Bosselesch » tél. ou email

€ gratis | gratuit → mat der Clubkaart



## Seniore Schwammen | Natation pour séniors



Dir hutt exklusiv als Club Member d'Méiglechkeet Samschdesmoies vun 8h00-10h00 an d'Schwämm vu Monnerech schwammen ze goen. Et ass fräit Schwammen, gëtt awer vum Schwammmeeschter iwwerwaacht. Dir braucht lech just bei eis anzeschreiwen, dann hutt Dir d'Méiglechkeet heivunner ze profitéieren.

En tant que membre du Club, vous avez l'opportunité exclusive d'aller nager à la piscine de Mondercange le samedi matin de 8h00 à 10h00. C'est une baignade libre, mais surveillée par le maître-nageur. Il vous suffit de vous inscrire auprès de nous, pour pouvoir d'en profiter.

**ëmmer Samschdes ausser an de Schoulvakanzen  
tous les samedis sauf pendant les vacances scolaires  
11.01.2025 - 08.02.2025 | 01.03.2025 - 29.03.2025**

 inscriptions au Centre « A Bosselesch » tél. ou email

 08h00 - 10h00 Monnerecher Schwämm PIMODI

€ gratis mat der Club Kaart 50+  
gratuit avec la Carte Club 50+

## Allgeméng wichteg Informatiounen

All Persoun hält op eege Verantwortung un eisen Aktivitéiten, Manifestatiounen oder Sports-Coursen deel. Bei gesondheetleche Risiken, virun allem beim Sport oder de Reesen, biede mir lech, Ären Dokter ze consultéieren.

D'Umeldung fir eng Aktivitéit gëllt eréischt dann als endgülteg, wann Dir d'Rechnung, am Delai vun enger Woch, bezuelt hutt. Fir sech an ee Sports-Cours unzemellen, biede mir lech eis eng „Fiche d'Inscription“ ofzeginn. Doropshi schécke mir lech eng Rechnung.

Wann Dir d'Rechnung net bezuelt, kënne mir lech keng Plaz oder Ticket bei enger Aktivitéit souwéi am Sports-Cours garantéieren.

Kënnt Dir un enger eemoleger Aktivitéit net deelhuefen, sot eis esou séier wéi méiglech Bescheed. Sou kënne mir probéieren Är Plaz un eng aner Persoun weiderzeginn. Falls duerch Är Ofmeldung Käschten entstinn a keng aner Persoun Är Plaz anhëlt, kënne mir lech dës net zeréck iwberweisen.

Wann Dir un enger Sports-Seance net kënnt deelhuefen, sot w.e.g. direkt der Formatrice oder dem Formateur Bescheed, fir dass net muss op lech gegaart ginn. Verpasste Seancë kënne leider net rembourséiert ginn.

Eis Aktivitéite fannen an deem Kader statt, esou wéi se am Programm zäitlech festgehale goufen. De Club iwberhëlt keng Verantwortung, am Fall wou e Participant aus perséinleche Grënn d'Aktivitéit éischter ofbrécht. De Club iwberhëlt keng Responsabilitéit bei Accidenter oder Déifstall am Kader vun enger vum Club organisierter Aktivitéit.

Bei entsprechenden Ëmstänn behält de Club sech vir, de Programm ze änneren an unzepassen. Aktivitéite kënnen ofgesot oder verréckelt gi wann sech net genuch Leit umellen, duerch e Krankheetsfall oder wiederbedéngt. Dee Moment gëtt d'Aktivitéit verréckelt oder Dir gitt rembourséiert.

Während eisen Aktivitéite gi Fotoe gemaach, déi och mol verëffentlecht kënne ginn. Wëllt Dir net op enger Foto sinn, da sot eis Bescheed, anescht gi mir dovun aus, dass Dir domat averstane sidd.

## Informations générales importantes

La participation à toutes nos activités, manifestations ainsi qu'aux cours de sport se fait sous votre propre responsabilité. En cas de risques pour la santé, notamment pour une activité sportive ou un voyage, nous vous prions de consulter votre médecin avant de vous inscrire!

Votre inscription n'est confirmée et définitive qu'au moment où le paiement nous est parvenu, dans le délai d'une semaine. Si la facture n'est pas réglée, nous ne pouvons pas vous garantir un billet d'entrée ou une place pour une activité ou un cours de sport.

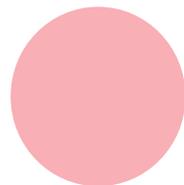
Si vous ne pouvez pas participer à une activité, veuillez-nous en informer dans les meilleurs délais. Dans certains cas, nous pourrions donner votre place à une autre personne. Les frais qui incombent au Club ne peuvent pas être remboursés.

En cas d'impossibilité de participer à une séance de sport veuillez prévenir directement la formatrice ou le formateur de sport.

Nos activités se déroulent dans le cadre prévu dans le programme. Le Club n'assume aucune responsabilité si une personne quitte une activité plus tôt que prévu pour des raisons personnelles. Le Club décline également toute responsabilité en cas d'accident ou de vol dans le cadre d'une activité organisée par le Club.

En cas de circonstances particulières, le Club se réserve le droit de modifier et d'adapter le programme. Les activités peuvent être supprimées, annulées ou reportées, par exemple en cas d'inscriptions insuffisantes, de maladie de l'organisateur ou de mauvaises conditions météorologiques. A ce moment, l'activité sera déplacée ou vous serez remboursé.

Lors de nos activités, des photos sont prises, qui peuvent également être publiées. Veuillez nous signaler si vous ne désirez pas être sur les photos, sinon nous supposons que vous nous donnez votre permission de les publier.





## D'Frënn vum Drëtten Alter Monnerech asbl

**All Mëttwoch ass Kaffisstuff  
vun 13h30 bis 18h00 am Centre Arthur Thinner**



### **Wat kënt dir do maachen?**

Ma ganz einfach Kaarten oder Rummikub spillen oder einfach Är Iddien austauschen - natierlech ass och fir de klengen Honger gesuert, Bréidercher ginn et och.

**Dir sidd virwëtzeg?** Ma da kommt ganz einfach emol era kucken. Jiddereen ass häerzlech wëllkomm!

### **Dir hutt eng Fro?**

Mellt lech bei der Präsidentin, Mme Berthy Quint T. 621 519 087

D'Frënn vum Drëtten Alter Monnerech freeën sech op lech!



## MOBUS

### **Le bus sur commande de la Commune de Mondercange**

Le MOBUS couvre tout le territoire de la Commune de Mondercange, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00.

Le bus sur commande dessert également le Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM) et la Clinique Sainte-Marie, la Place de l'Hôtel de Ville, la KUFA et le Belval Plaza à Esch/Alzette ainsi que la totalité du territoire de Schifflange.

Les carnets de bus sont disponibles dans le MOBUS ainsi qu'au bureau de recette (Mme. Reisch) à la Mairie au prix de 10 € (11 tickets). Des tickets individuels peuvent être achetés auprès des chauffeurs au prix de 1€.

Les réservations sont à faire au plus tard 1 heure avant le départ via le numéro d'appel gratuit: 8002 60 80 (numéro gratuit) en indiquant votre lieu de départ, la destination, le nombre de passagers ainsi que les horaires des rendez-vous ou correspondances éventuels à respecter.



**8002 60 80**

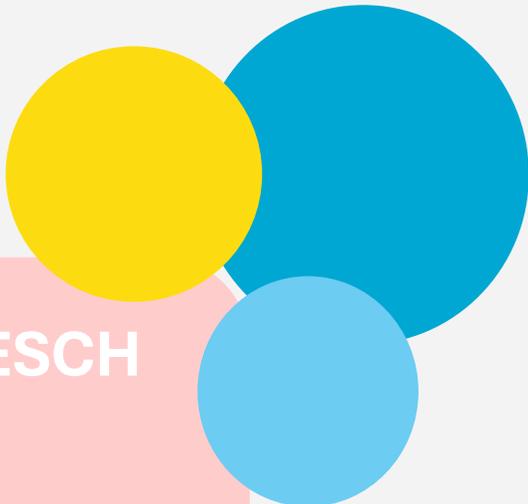




clubaktiv+



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil



**ABOSSELESCH**

GIM ASBL

1, rue de Limpach

L-3932 Mondercange

Tél.: 26 55 36

[info@gim.lu](mailto:info@gim.lu)

[www.abosselesch.lu](http://www.abosselesch.lu)