



A BOSSELESCH

PROGRAMME

JAN-AVRIL 2020

LEGENDEDATUM
DATEUHRZEIT
HORAIRETREFFPUNKT
LIEUKONTAKTPERSON
PERSONNE DE CONTACT

TARIF

EINSCHREIBEFRIST
DATE LIMITE D'INSCRIPTIONMINDESTTEILNEHMERZAHL
NOMBRE MINIMUM# REFERENZNUMMER
NUMERO DE REFERENCEKONTAKT
CONTACTINFO ZUR ANMELDUNG

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

Unsere Bankverbindung lautet:
BCEE LU23 0019 4655 8276 1000

FR 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.abosselesch.lu

www.mondercange.lu/citoyens/seniors

heure d'ouverture:

9.00-12.00 / 13.30-16.30

 @Centre 'A Bosselesch' 50+

SOMMAIRE

'A BOSSELESCH'

GIM asbl	05
RESTAURANT	06
CIGL	08
GESUCHT/ RECHERCHE	09
CLUB SENIOR	10
HAUSORDNUNG RÈGLEMENT INTERNE	16

AKTIVITÄTEN / ACTIVITÉS

	BILDUNG UND VORTRÄGE ÉDUCATION ET CONFÉRENCES	18
	KREATIVITÄT CRÉATIVITÉ	28
	AUSFLÜUGE UND REISEN VOYAGES ET EXCURSIONS	27
	KULTUR & EVENTS CULTURE & ÉVÉNEMENTS	35
	GEMEINSAM ENSEMBLE	41
	WELLNESS, GESUNDHEIT, SPORT BIEN-ÊTRE, SANTÉ & SPORT	51



A B O S S E L E S C H



A B O S S E L E S C H

GIM asbl 'A BOSSELESCH'

GIM asbl 'A BOSSELESCH'

 Die GIM asbl 'A Bosselesch' bietet **zwei** verschiedene Dienstleistungen, einen **Club Senior** 50+, der verschiedene Aktivitäten organisiert und ein **Restaurant** das ebenfalls Essen auf Rädern anbietet.

 La GIM asbl 'A Bosselesch' vous propose **deux** services, le **Club Senior** 50+ qui organise diverses activités et un **restaurant** qui propose également le Repas sur Roues.

PERSONNES DE CONTACT GIM ASBL 'A BOSSELESCH'



Réception:
Grüneisen Danielle



Secrétariat:
Donnen Diane



Educatrice du Club:
Courtois Myriam



Coordinatrice des
activités du Club:
Mathieu Anna



Chef de Salle:
Joke Heuts



Directrice de la GIM
asbl: *Munhowen Joy*

MITTAGSTISCH A BOSSELESCH

DEJEUNER A BOSSELESCH

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

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.

Das Menu kostet 12,50 €.

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

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.

Le menu est à 12,50€.



**MIT VIEL LIEBE ZUM DETAIL,
MIT FREUDE EUCH ZU BEGRÜSSEN
AVEC UNE GRANDE ATTENTION AUX DETAILS,
AVEC PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR**

DE Jeden **1 Freitag im Monat** laden wir sie zu einem kleinen Apéritif aufs Haus ein. Gerne können sie Ihr **Familienfest, Trauerfeier, Taufe, Geburtstag** oder anderes Event bei uns feiern. Kinder kommen bei uns auf ihre Kosten, mit unserer **Spielecke**. Haben Sie Gäste und brauchen Fingerfood? Wir bieten einen **Catering-Service** an. Unser Restaurant bietet auch **den Service Essen auf Rädern an**. Unsere **Terrasse** ist der ideale Ort, wenn das Wetter schön ist.

Hunde sind zur Mittagszeit nicht erlaubt!

FR Chaque **premier vendredi** du mois un petit **apéritif** vous sera offert par la maison. Vous pouvez célébrer votre **fête de famille, cérémonie, baptême, anniversaire** ou tout autre événement chez nous. Pour les plus petits nous avons un **coin enfants** à votre disposition. Avez-vous des invités, et besoin de Finger-Food? Nous vous proposons un **Service Catering**. Notre Restaurant vous propose également le service **Repas sur Roues**. Notre **terrasse** est le lieu idéal quand il fait beau.

Les chiens ne sont pas acceptés durant l'heure du déjeuner !



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

Créé 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 ou lavage et repassage; Accompagnement lors des courses, etc...**



 **CIGL Monnercange asbl**
8, rue de l'Ecole
L-4394 Pontpierre

 **T:** 558111-1
F: 558390
monnercange@cig.lu

Heures d'ouverture:		
lundi / vendredi	08h00 / 12h00	13h00 / 17h00

GESUCHT RECHERCHE

DE Sie kommen aus dem sozialen Bereich, sind aufgeschlossen, interessiert und lösungsorientiert, packen gerne eine Hand mit an und haben vielleicht auch einen 1. Hilfe-Kursus abgelegt – dann würden wir uns sehr freuen, wenn Sie uns hin und wieder im Club Senior bei Ausflügen und/oder Reisen als Ehrenamtliche unterstützen möchten.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Anna oder Myriam unter der Telefonnummer 265536502 oder 265536503



FR Vous venez du domaine social, êtes ouverts d'esprit, intéressés et cherchez des solutions, aimez prendre les choses en main.

Vous êtes en possession d'un cours de secourisme, alors nous serions très heureux si vous aimiez participer de temps en temps au club senior aux excursions et/ou voyager en tant que bénévole. Pour plus d'informations, veuillez contacter Anna ou Myriam au numéro de téléphone 265536502 ou 265536503

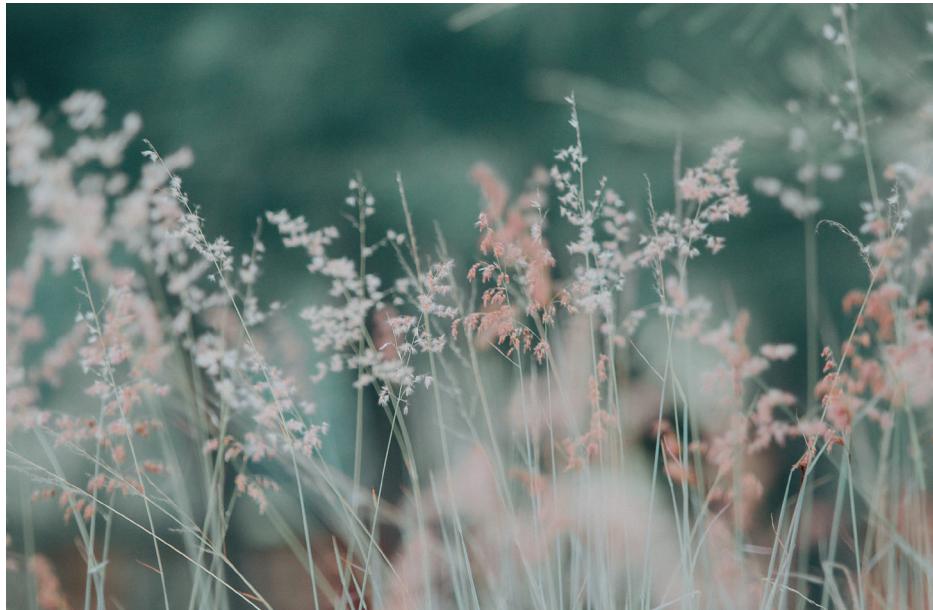
CLUB SENIOR

DE Liebe Freunde und Freundinnen unseres Clubs,

Dieser Tage las ich folgende Zeilen in einem Artikel 'Begeisterung ist Dünger für das Gehirn', die ich signifikant für unseren Club erachte: ... man kann bis ins hohe Alter neue Erfahrungen machen, man muss sich nur darauf einlassen. Je vielfältiger das Leben ist, desto mehr Chancen haben wir, viel zu verinnerlichen. Und wenn wir uns gegenseitig beim Verstehen, beim Gestalten unterstützen, gelingt dies noch besser...' In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen ein neues Jahr 2020 voll von neuen Erfahrungen.

Ihr Team vom Club A Bosselesch, wie auch der Verwaltungsrat





 Chères amies, chers amis du Club,

Il y a quelques jours il m'est arrivé de tomber sur ces lignes dans un article "L'enthousiasme est de l'engrais pour le cerveau." Je me permets de dire que ces paroles sont révélatrices pour notre Club: "...il est possible de faire de nouvelles expériences jusqu'à avoir atteint le grand âge. Il ne faut que s'y embarquer. Plus notre vie est variée, plus de chances y-a-t-il pour nous d'intérioriser cette multitude d'expériences. Et si nous nous soutenons les uns les autres à comprendre, à réaliser, ce but sera atteint encore plus facilement." C'est dans ce sens que nous souhaitons à vous tous une nouvelle année 2020 plein d'expériences nouvelles.

L'équipe du Club A Bosselesch ainsi que le Conseil

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?

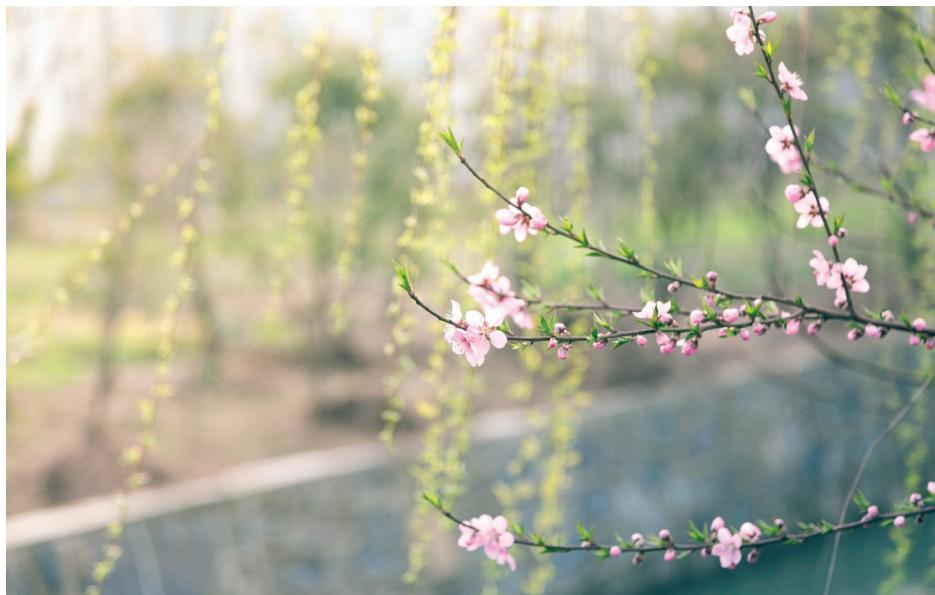
Wir unterstützen Sie gerne dabei, solchen Wünschen nachzugehen. Mit einem umfangreichen Programm, das von **kulturellen** und **kreativen** bis zu **sportlichen** und **intellektuellen Aktivitäten, Ausflügen** und **Reisen** reicht, bieten wir Ihnen die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen, spannende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

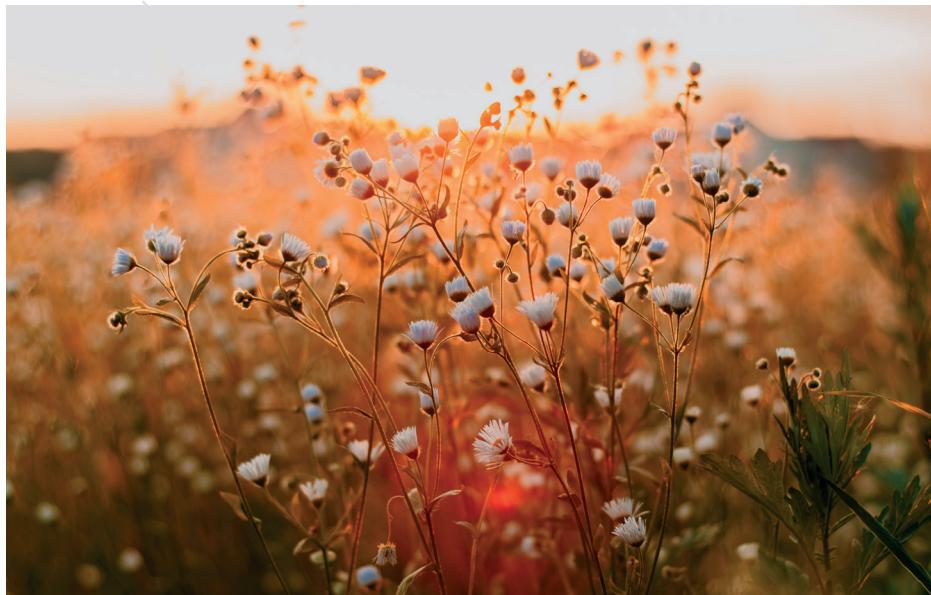
Alter ist für uns unsichtbar und stellt keine Grenze, sondern eine Möglichkeit dar, nämlich die, sich so jung zu fühlen wie man es selbst will. Eine Übersicht zu allen Aktivitäten unseres Clubs finden Sie unter dem Hauptlink:

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.

Vous trouverez le sommaire de toutes nos activités ici:

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 Bosselesch, qui est à deux pas de l'ancien 'Club Senior Am Duerf'.

A bientôt

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 Aktivitätsskarte können Sie dies, wenn Sie an einem unserer Workshops teilnehmen, die sich über den ganzen Tag erstrecken.

Wenn Sie nicht in der Gemeinde Monnerich 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 haben den Vorschlag einiger unserer Kunden zur Kenntnis genommen und uns erlaubt, ein neues Zahlungssystem vorzuschlagen.

Daher berechnen wir nur die Kurse welche Sie besucht haben und die Rechnung wird bis zum Ende des vierten Monats gesendet werden.

In der Hoffnung, dass diese neue Formel Sie alle zufriedenstellen wird, freuen wir uns, Sie begrüßen zu dürfen.

VIELEN DANK!

Wir danken Ihnen für die zahlreichen Rückmeldungen unseres Fragebogens. Das gibt uns die Möglichkeit, auf die Bedürfnisse unserer Kunden besser einzugehen und den Club optimal für Sie gestalten zu können. Sollten Sie noch nicht die Möglichkeit erhalten haben, einen solchen Fragebogen auszufüllen, finden Sie diesen an unserer Rezeption.

 **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 la commune de Mondorcange, 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 du Club.

Merci de toujours indiquer votre numéro de client, lors des paiements. Prix de la carte : 15,00€

REGLEMENT DES ACTIVITES SPORTIVES

Tout en prenant acte de la suggestion de plusieurs de nos clients, nous nous sommes permis de vous proposer un nouveau système de règlement. Nous vous facturerons uniquement les cours auxquels vous avez participé et la facture vous sera envoyée à la fin de chaque quatrième mois.

Dans l'espoir que cette nouvelle formule satisfera chacun de vous, nous sommes ravis de vous accueillir nombreux.

MERCI BEAUCOUP!

Nous vous remercions pour les nombreux commentaires de notre questionnaire. Cela nous donne la possibilité de répondre encore mieux aux besoins de nos clients et de concevoir de manière optimale notre Club. Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de remplir un tel questionnaire, vous le trouverez à notre réception.



**A BOSSELESCH
GIM asbl**
1, rue de Limpach
L-3932 Mondorcange



T +352 26 55 36
info@gim.lu
www.abosselesch.lu



FB@ Centre A Bosselesch 50+

HAUSORDNUNG

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.

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.
Gratis-Nummer: 8002 60 80

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.

REGLEMENT INTERNE

FR REGLEMENT 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 paiement de la totalité des frais d'inscription.

REGLEMENT OBLIGATOIRE POUR LA DÉSINSRIPTION

En principe, vous pouvez à tout moment renoncer votre inscription, mais en fonction de la manifestation et du moment de la désinscription, nous devrons 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 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 l'activité ou formation, risque de sécurité et/ ou de santé dû aux conditions météorologiques, cas de force majeur.

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.

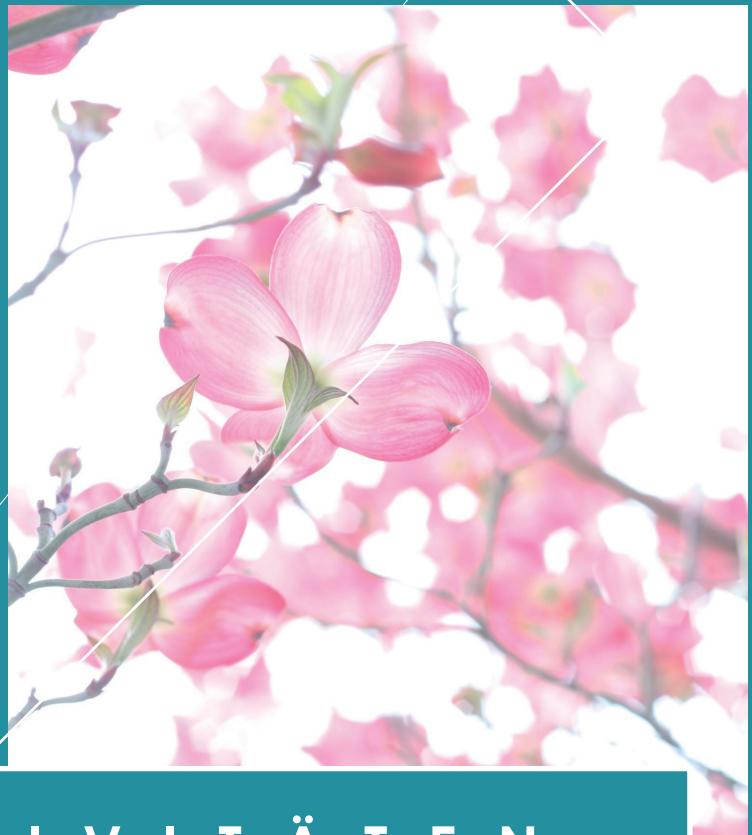
Nos coordonnées bancaires:
BCEE LU23 0019 4655 8276 1000

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.
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



Gutschein von 5,00 € für eine Aktivität
vom Club für Neukunden beim Vorlegen
dieses Coupons

Coupon de 5,00 € pour les nouveaux
clients sur une activité du Club avec
présentation de cette page



BILDUNG UND VORTRÄGE

DE Wir suchen eine Person, die bei Bedarf unseren älteren Mitmenschen die Funktionen ihres Handys oder/und Computers erklären kann. Wenn Sie hierzu Lust haben, dann melden Sie sich bei uns. Auch kann ein Workshop hierfür eingeplant werden.

FR Nous recherchons une personne qui peut expliquer à nos collègues plus âgés les fonctions de leur téléphone portable et/ou de leur ordinateur en cas de besoin. Si vous en avez envie, contactez-nous. En outre, un atelier peut être prévu pour cela.



SPANISCH FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE ESPAGNOL POUR DEBUTANTS ET AVANCES



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 Kurs für Fortgeschrittene 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 à partir du 15 janvier

10.00 -11.00 (avancés)
11.00-12.00 (débutants)

Centre 'A Bosselesch'

Magdalena Fey

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

5 personnes

A2020ASPANI

INITIATION A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (POUR UNE PRATIQUE FAMILIALE)



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 !

22-23 février

9.30 à 16.30

Centre 'A Bosselesch'

Lucie Charles / Anna Mathieu

255,00 €

6 - 10 personnes

A2020REFLF



THEMA DEMENZ MIT DENIS MANCINI

ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE ALZHEIMER



- DE** Zu diesem Thema schauen wir uns den Film „Honig im Kopf“ mit Didi Hallervorden an. Denis Mancini, Mitglied des Direktoriums von der Association Luxembourgeoise Alzheimer wird uns in diesem Zusammenhang die Demenz und deren Umgang erklären.
- FR** Une conférence avec Denis Mancini de l'Association Luxembourgeoise Alzheimer suit le film "Honig im Kopf" (Du miel dans la tête) avec Didi Hallervorden. Vous aurez l'occasion de poser vos questions autour de ce sujet complexe et inquiétant qu'est la maladie d'Alzheimer. Ce sera Denis Mancini, membre du directoire de l'Association Luxembourgeoise Alzheimer qui vous répondra et vous donnera les explications nécessaires pour comprendre cette maladie et comment rencontrer ces malades.

lundi, le 10 février

14.30

Centre 'A Bosselesch'

Anna Mathieu

gratis

A2020DEMEN

RUNDTISCHGESPRÄCH

TABLE RONDE



DE In diesem Workshop, der sich mit dem Thema 'Pension' befasst, werden unterschiedliche Aspekte dieser neuen Lebensphase beleuchtet : Was kommt mit der Rente? Das persönliche und soziale Umfeld, Angst vor der Rente? Erfahrungen mit der Rente Bei einem kleinen Snack treffen wir uns zum ersten Workshop im Centre 'A Bosselesch , Monnerich zum daran anschließenden Workshop im Club Senior Kehlen. Bitte melden Sie sich unter 265536 zu diesem interessanten Informationsaustausch an, der unter der Leitung von Pétillances als Table ronde: Préparation à la retraite' begleitet wird.

FR Cet atelier aura comme sujet la retraite et traitera différents aspects de cette nouvelle phase de vie: Que vais-je devenir après ma vie au travail? Mon nouveau milieu social. Faut-il avoir peur de la retraite? Expérience avec une nouvelle forme de vie. Une première rencontre avec une petite collation aura lieu au Centre A Bosselech à Mondercange, qui sera suivie d'une deuxième table ronde au Club Senior de Kehlen. Si vous êtes intéressé(e)s n'hésitez pas à nous joindre au 265536. L'atelier sera présidé par 'Pétillances'

- mardi, le 4 février, 10 mars
- 18.00
- Centre ,A Bosselesch'
Club Senior Kehlen

Anna Mathieu

gratuit

A2020PENSI



KREATIVTREFF ATELIER CREATIF

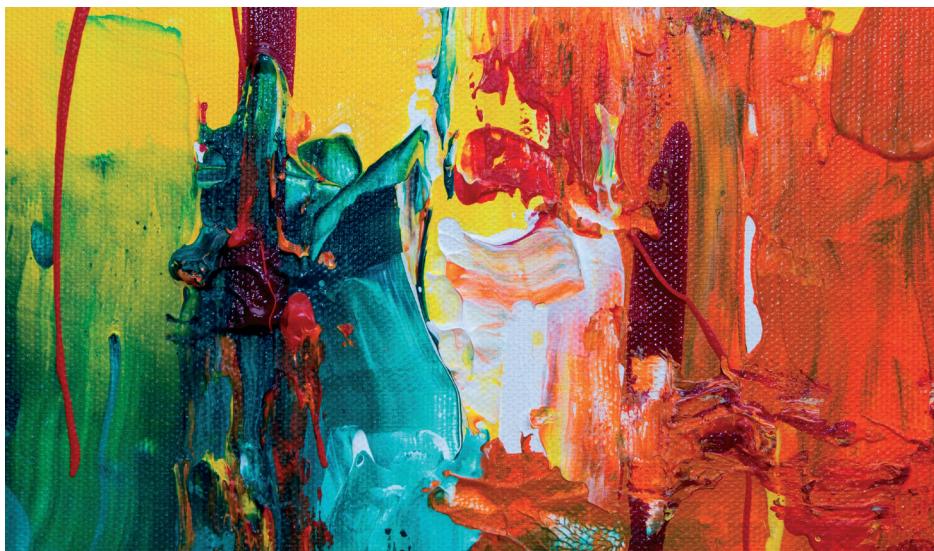


- DE** Jeden Montag treffen wir uns im Atelier und sind kreativ. Hier nähen und basteln wir schöne Dekorationen, Lavendelsäckchen oder anderes.
Mit unserem Maskottchen 'Bossi', welches wir selbst herstellen, unterstützen wir die 'Fondation kriibskrank Kanner'.
- FR** Chaque lundi nous nous réunissons dans l'atelier et laissons nous guider par notre créativité. Ici, nous cousons, tricotons, faisons de belles décorations, des sacs à la lavande ou d'autres choses.
Avec notre mascotte 'Bossi', que nous fabriquons nous-mêmes, nous soutenons la 'Fondation kriibskrank Kanner'.

- 📅 chaque lundi
- 🕒 14.00-16.00
- 📍 Centre 'A Bosselesch'

- 👤 Myriam Courtois
- 💶 15,00 € un grand Bossi
10,00 € un petit Bossi
- # A2020KREAT

WORKSHOP IN ACRYLMALEREI ATELIER EN PEINTURE ACRYLIQUE



DE Unter der Anleitung der Künstlerin Tiina Laan-Dondelinger arbeiten Sie mit sehr unterschiedlichen Materialien und Farben und erlernen verschiedene Techniken wie beispielsweise die Auswasch- und die Folientechnik und bekommen das Grundwissen der Farbenlehre vermittelt. Natürlich kommt hier auch die Strukturpaste zum Einsatz.

Bitte bringen Sie folgende Utensilien mit in den Kurs: Acrylfarben, Strukturpaste, Leinwand, Pinsel, Malmesser (Spachtel), Wasserbecher, Tücher und Lappen, Skizzenblock und Bleistift Stärke 2 B.

Übrigens: Den Workshop im Februar haben wir extra so gelegt, dass auch (Enkel-) Kinder ab 10 Jahren an diesem Kurs in den Faschingsferien teilnehmen können

vendredi, le 24 janvier, le 21 février (aussi pour familles avec enfants à partir de 10 ans), le 20 mars et le 17 avril

9.30-12.00/ 13.30-16.00

Centre 'A Bosselesch'

Tiina Laan-Dondelinger

45,00 € membre/ 53,00 non-membre par séance excl. Materiel comme Liant, Redardateur, Folie, Gesso noir etc qui sont à régler avec Tiina.

une semaine en avance

5 personnes

A2020ACRYL



REISEN 2020

VOYAGES 2020



 **Flusskreuzfahrt**
 23.-30. März 2020

Avignon
 1.-7. Juni 2020

Für weitere Informationen
können Sie sich gerne bei uns
melden.

 **Croisière fluviale**
 23-30 mars 2020

Avignon
 1-7 juin 2020

Si vous êtes intéressés, n'hésitez
pas à nous contacter pour avoir plus
d'informations.

AUSBLICK AUF UNSERE CLUBREISE VOYAGE EN PROVENCE



DE Mit dem Bus zieht es uns dieses Mal in den Süden Frankreichs – unser 4**** Hotel Mercure liegt nahe beim Palais des Papes. Von dort aus besuchen wir den malerischen Ort Uzès, den beeindruckenden Pont du Gard, Tarascon, Arles, Aigues Mortes, Saintes Maries de la Mer und St Rémy de Provence wie auch Les Beaux de Provence.

Seien Sie ganz herzlich willkommen, mit uns diese herrlichen Orte kennenzulernen!

FR Nous prendrons l'autocar pour notre périple dans le sud de la France. Notre hôtel Mercure (4 étoiles) est situé non loin du Palais des Papes à Avignon. Nous continuerons notre voyage à Uzès, lieu pittoresque, puis vers le célèbre Pont du Gard, les villes Tarascon, Arles, Aigues Mortes, Saintes-Maries-de-la-Mer en Camargue pour terminer à St. Rémy-de-Provence et Les-Baux-de-Provence. Vous pouvez réserver dès maintenant.

1-7 juin

Centre 'A Bosselesch'

Anna Mathieu



— BESICHTIGUNG DER SOURCES ROSPORT S.A. — VISITE DES SOURCES ROSPORT S.A.



DE Die Gruppe wird von einem Guide der, Sources Rosport' S.A. begrüßt, der während des gesamten Besuchs Ihr Gesprächspartner sein wird. Das Programm bietet einen Blick auf die Produktionslinie sowie einen Film über Wasser im Allgemeinen. Der Besuch endet natürlich mit einer Verkostung. Die Gesamtdauer des Besuchs erstreckt sich über eine Stunde bis zu eineinhalb Stunden. Wir möchten Sie auch darüber informieren, dass das Gelände nicht für Rollstuhlfahrer zugänglich ist.

Man sollte gut zu Fuss sein!

FR Le groupe est accueilli par un guide de la 'Sources Rosport' s.a. qui sera son interlocuteur durant toute la visite. Le programme prévoit un regard sur la ligne de production, ainsi que le visionnage d'un film sur l'eau en général. La visite se termine tout naturellement par une dégustation. La durée totale de la visite s'étend sur une heure, voire une heure et demie. Nous tenons également à vous informer que le site n'est pas accessible en chaise roulante.

Vous devriez être bon à pied!

mercredi, le 5 février

13.00

Centre 'A Bosselesch'

Myriam Courtois

25,00 € membre
30,00 € non-membre

27 janvier

12-20 personnes

A2020ROSP0

FAMILY OF MAN



DE Die Fotoausstellung 'The Family of Man' ist Bestandteil des Weltkulturerbes der UNESCO. Zusammengestellt aus 503 Aufnahmen von 273 Photographen aus 68 verschiedenen Ländern, wurde die Sammlung von Edward Steichen für das Museum of Modern Art (MoMA) in New York zusammengetragen. Die Sammlung von humanistisch inspirierten Photographien nach dem Krieg wurde 1955 zum ersten Mal gezeigt – sie ist ein Manifest für den Frieden und die Gleichheit unter den Menschen. Die Arbeiten von Photographen wie Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, August Sander oder Dorothea Lange wurden auf moderne und spektakuläre Art präsentiert.'

FR 'L'exposition photographique « The Family of Man » est inscrite au patrimoine culturel de l'UNESCO. Composée de 503 prises de vue réalisées par 273 photographes originaires de 68 pays différents, la collection a été montée par Edward Steichen pour le « Museum of Modern Art » (MoMA) de New York. Cet ensemble de photographies humanistes d'après-guerre, présenté pour la première fois en 1955, constitue un manifeste pour la paix et l'égalité entre les êtres humains. Le travail de photographes tels que Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, August Sander ou Dorothea Lange est exposé de manière moderne et spectaculaire.'

jeudi, le 12 mars

Centre 'A Bosselesch'

Anna Mathieu

à voir

15 février

15 personnes

A2020FAMIL



BESICHTIGUNG DER SCHOKOLADENFABRIK

VISITE DE LA CHOCOLATERIE



- DE Am 19. März besichtigen wir die Schokoladenfabrik des Tricentenaire. Nach einer Präsentation und Erklärungen der Fabrik und der Entdeckung des Herstellerlabors, haben Sie die Möglichkeit die hausgemachte Schokolade bei einer Tasse heißen Kakao oder Kaffee zu kosten.
- FR Le 19 mars, nous visitons la chocolaterie du tricentenaire. Après une présentation et explication de l'usine et la découverte du laboratoire du fabricant, vous avez la possibilité à déguster le chocolat fait maison avec une tasse de chocolat chaud ou du café.

📅 jeudi, le 19 mars

🕒 13.00

📍 Centre 'A Bosselesch'

👤 Myriam Courtois

💶 35,00 € membre (25,00 € bus + 10 € dégustation)
40,00 € non-membre

📅 9 mars

👤 12-20 personnes

"># A2020CHOCO

WANDERUNG MIT DEN ALPAKAS

RANDONNÉE AVEC LES ALPAGAS



DE Am 5. April fahren wir nach Hovelange zu einer zweistündigen Wanderung mit Alpakas.

Dies ist ein idealer Ausflug gemeinsam mit Kindern zu verbringen.

Die Alpakas können gestreichelt werden und nach der Wanderung gibt es eine Handfütterung.

Kaffee, Wasser und Obst sind im Preis enthalten.

FR Le 5 avril, nous nous rendrons à Hovelange pour une randonnée de deux heures avec des alpagas.

C'est une excursion idéale à faire avec les enfants.

Les alpagas peuvent être caressés, et après la randonnée, les alpagas sont nourris à la main.

Le café, de l'eau et des fruits sont inclus dans le prix.

dimanche, le 5 avril

€ 25,00 € membre
30,00 € non-membre

9.00

25 mars

Centre 'A Bosselesch'

7 personnes

Myriam Courtois

A2020ALPAK



EXKURSION NACH MAASTRICHT EXCURSION À MAASTRICHT



DE Wir besuchen wieder den Markt von Maastricht – dieses Mal im Frühjahr. Gartenfreunde kommen hier auf ihre Kosten, denn Knollen und Stauden stehen in großer Auswahl zur Verfügung.

Auch laden die kleinen Gäßchen mit ihren phantasievollen Boutiquen zum Flanieren ein.

FR Cette fois-ci ce sera le printemps qui nous invitera à visiter le marché de Maastricht. Les amis du jardin se réjouiront, ils y trouveront un grand choix de bulbes et de plantes herbacées.

Comme toujours nous n'oublierons pas de flâner à travers les ruelles de cette belle ville avec ses boutiques plein de charme.

vendredi, le 24 avril

7.00

Centre 'A Bosselesch'

Anna Mathieu

38,00 € pour membre
45,00 € pour non-membre

A2020MAAST

SHOPPINGCENTER CITY CONCORDE



DE Das City Concorde Shopping Center ist die ideale Wahl für einen Einkaufstag. Hier finden Sie mehr als 100 Geschäfte und Restaurants. Wenn Sie Lust haben uns zu begleiten, dann melden Sie sich bei uns an. Gegen 16.00 Uhr treten wir die Heimfahrt an.

Quelle: www.editus.lu

FR Le centre commercial City Concorde est le choix idéal pour une journée de shopping. Ici vous trouverez plus de 100 magasins et restaurants. Si vous souhaitez nous accompagner, n'hésitez pas à vous inscrire. À 16 heures, nous entamons le retour.

Source: www.editus.lu

- mercredi, le 22 janvier
- 10.00
- Centre 'A Bosselesch'
- Myriam Courtois

- 15,00 € membre
20,00 € non-membre
- 10 janvier
- 12-20 personnes
- A2020SHOPP



— RENCONTRE AVEC CHRISTOPHE VAN BIESEN — EXPOSITION 'HOME AWAY'



FR Lors d'une visite récente de la Galerie d'Art Contemporain «Am Tunnel» de la BCEE, les participants étaient particulièrement impressionnés par l'exposition «Home and Away – Paysages de Christophe Van Biesen». Ceci nous a amené à organiser une rencontre avec l'artiste, pendant laquelle il nous guidera à travers son exposition avec plus de 130 photos de haute qualité imprimées au grand format.

L'artiste-photographe spécialisé en paysages réside au Luxembourg depuis 12 ans et parcours le monde à la recherche des plus belles vues: forêts magnifiques, côtes spectaculaires, cascades impressionnantes, paysages désertiques, mégalopoles internationales.

Pour Christophe van Biesen, l'exposition «Home and Away » est un rêve devenu réalité! Elle présente non seulement un grand nombre de photos réalisées au Luxembourg, mais également celles de ses nombreux voyages dans le monde entier! Chaque image a une histoire et ces histoires sont censées être racontées! L'artiste se fera un plaisir de vous révéler les secrets derrière chaque image et de vous faire voyager par ces photos de rêve.

Cette excursion aura lieu en collaboration avec le RBS CENTER FIR ALTERSFRÖEN.

Une traduction en luxembourgeois vous sera présentée.

📅 mardi, le 28 janvier

🕒 8.15

📍 Centre 'A Bosselesch'

👤 Anna Mathieu

💶 5,00 € la visite

📅 20 janvier

👤 10 personnes

"># A2020PHOTO

SOLISTES EUROPEENS

 Unser erster Besuch der Philharmonie in diesem Jahr gilt wieder den Solisten Européens mit ihrem Dirigenten Christoph König. Folgende Konzerte stehen auf dem Programm:

 La saison prochaine la Philharmonie à Luxembourg nous invite à leur premier concert en 2020 avec les Solistes Européens sous la baguette de Christoph König. Les concerts suivants seront au programme:

KONZERT I

Jean Muller, piano
Solistes Européens,
Luxembourg
Christoph König, direction
Gustav Holst (1874-1934):
Egdon Heath op. 47
Frédéric Chopin (1810-
1849): Concerto pour piano
et orchestre n°1 en mi
mineur op. 11
Oeuvre-surprise

 lundi, le 3 février

 19.00

 Centre ,A Bosselesch'

 Anna Mathieu

 49,80 € membre
60,00 € non-membre

 17 janvier

 15 Personen

 A2020SOLIS

KONZERT II

Tasmin Little, Violon
Albert Hermann
Dietrich: Ouvertüre op. 35
Ludwig van Beethoven: Violinkonzert
Ludwig van Beethoven: Symphonie N° 5

 lundi, le 16 mars

 19.00

 Centre ,A Bosselesch'

 Anna Mathieu

 49,80 € membre
60,00 € non-membre

 9 mars

 15 personnes

 A2020SOLIS

KONZERT III

L'humour dans la musique
Humor in der Musik
Hanna Mangold, flûte |
Sebastian Poyault, hautbois
Julius Kircher, clarinette
Amanda Kleinbart, cor
Antonia Zimmermann,
basson

Wolfgang Amadeus
Mozart (1756-1791) : Ein
musikalischer Spass KV 522

Julius Rietz (1812-
1877) : Konzertstück
für Bläserquintett und
Orchester op. 41

Arvo Pärt (*1935) : Wenn
Bach Bienen gezüchtet
hätte

Joseph Haydn (1732-
1809) : Symphonie n°60
en ut majeur Hob. I:60 « Il
Distratto »

Gioacchino Rossini (1792-
1868) : Il Signor Bruschino:
Ouverture

 27 avril

 A2020SOLIS



JOHANN STRAUSS KONZERT GALA CONCERT GALA JOHANN STRAUSS



- DE** Unter der Leitung von Matthias Georg Kendlinger spielen die K & K Philharmoniker für uns auf. 'Feuerfest', 'Wiener Blut' oder 'Bauernpolka' sind nur ein kleines Beispiel der zauberhaften Melodien, die wir hören werden. 4 Paare des K & K Ballettes begleiten tanzend Johann Strauss' Melodien wie heitere Farbtupfer.
- FR** L'orchestre philharmonique K & K sous la direction de Matthias Georg Kendlinger joueront pour nous des pièces comme "Feuerfest", "Wiener Blut", ou encore "Bauernpolka" du maître de Vienne. Quatre couples du ballet de la même société les accompagneront en chorégraphie.

vendredi, le 28 février

19.00

Centre 'A Bosselesch'

Anna Mathieu

96,00 € membre
104,00 € non-membre

A2020STRAU

STEVEN PITMAN PHILHARMONIE FROM VEGAS TO LUXEMBOURG



- DE** Nach dem großen Interesse an Steven PITMANS Konzert ,ELVIS IS BACK' in unserem Centre 'A Bosselesch' im vergangenen Jahr freuen wir uns sehr, mit Ihnen zum Konzert FROM VEGAS TO LUXEMBOURG in unsere schöne Philharmonie zu kommen.
"Erleben Sie eine atemberaubende Show, die Elvis Presley auf dem Höhepunkt seiner Karriere in Las Vegas wieder zum Leben erweckt"!
- FR** Le concert avec Steven Pittman 'ELVIS IS BACK' de l'année passée au Centre ' A Bosselesch' a eu un succès énorme - cette année nous allons visiter notre belle Philharmonie pour le Concert de Steven Pittman FROM VEGAS TO LUXEMBOURG. 'Vivez un show stupéfiant qui fait revivre Elvis Presley au sommet de sa carrière à Las Vegas!'

samedi, le 29 février

19.00

Centre 'A Bosselesch'

Anna Mathieu

49,80€ membre
55,00 € non-membre

A2020ELVIS



ADAMO PHILHARMONIE



DE Mit seinen Chansons **Tombe la neige, Yéyé, Les filles du bord de mer und Inchallah** ist Adamo europaweit bekannt geworden. Am Mittwoch, dem 1. April 2020 singt er für uns in der Philharmonie.

Begleiten Sie uns zu einem Wiedersehen mit alten und neuen Chansons und - ADAMO

FR Qui ne connaît pas Adamo et ses chansons comme: Tombe la neige, Yéyé, Les filles du bord de mer, ou encore Inchallah. Mercredi, 01.04.20 il chantera pour nous à la Philharmonie de Luxembourg.

mercredi, le 1 avril

19.00

Centre 'A Bosselesch'

Anna Mathieu

74,00 € membre
78,00 € non-membre

1 mars

15 personnes

A2020ADAMO

TRIBUTE TO THE MUSIC OF ABBA



DE 'Die schwedische Kultband ABBA ist mit über 150 Millionen verkauften Tonträgern eine der erfolgreichsten Bands der Musikgeschichte. Erleben Sie mit Dionne & Louise (UK) einen unvergesslichen Abend mit den unsterblichen ABBA-Hits wie z.B. Waterloo, Dancing Queen, Super Trouper, Mamma Mia u.v.m. Gute Laune garantiert!'

Quelle : www.dinnershow.lu

FR Le groupe culte suédois ABBA est l'un des groupes les plus titrés de l'histoire de la musique avec plus de 150 millions de disques vendus. Vivez une soirée inoubliable avec Dionne & Louise (UK) avec les immortels hits-ABBA comme Waterloo, Dancing Queen, Super Trouper, Mamma Mia et beaucoup plus. Bonne humeur garantie!

Source : www.dinnershow.lu

- CALENDAR vendredi, le 20 novembre
- CLOCK 18.00 entrée, 19.00 show
- MAP Centre 'A Bosselesch'
- PERSON Myriam Courtois

- EURO 69,00 € menu trois services + entrée show
- PEOPLE 30 octobre
- # A2020ABBA1



KEGELN

JEU DE QUILLES



DE „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: www.wikipedia.org

FR „Le jeu de quilles 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 déroule sous sa forme moderne dans des intérieurs et des salles spécialement équipés. Le jeu de quilles, tout comme le bowling, est un sport de compétition, mais il est beaucoup plus populaire en tant que jeu récréatif.“

Source : www.wikipédia.org

 début janvier
chaque 2ième jeudi

 14.30

 Café „beim Kueb“ à Pontpierre

 Germaine Kalny, Claude Bentz

BINGO



DE Wenn Sie das Klischee glauben, ist Bingo ein Spiel für Senioren, insbesondere für Frauen, die in Ruhestandsgemeinschaften leben. **Tatsächlich sind sich viele Menschen dies nicht bewusst, dass 100 Millionen Menschen online spielen.** Die meisten dieser Leute sind in der Tat **zwischen 25 zu 34 Jahre alt**. Ebenso bevorzugen ältere Spieler Bingohallen, während jüngere Spieler das Spiel lieber **bequem von zu Hause aus spielen**.

Quelle: www.livepastwell.com

FR Si vous croyez au cliché, le bingo est un jeu pour les personnes âgées, en particulier les femmes vivant en communauté de retraite. En fait, **beaucoup de gens ignorent que des 100 millions de personnes jouent au jeu en ligne**. La plupart de ces personnes ont entre **25 à 34 ans**. De même, les joueurs plus âgés préfèrent les salles de bingo, tandis que les plus jeunes préfèrent jouer au jeu **confortablement depuis chez eux**.

Source: www.livepastwell.com

- 📅** les jeudis, 16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3, 9.4, 23.4, 7.5, 28.5, 11.6, 25.6, 9.7, 24.9, 8.10, 22.10, 12.11, 10.12

- 🕒** 14.15-17.00

- 📍** Centre 'A Bosselesch'
- 👤** Myriam Courtois
- 💶** 1,00 € par jeu
- 📄** la veille



SUPERBINGO



DE Als Teil unserer generationenübergreifenden Aktivitäten bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit dem Jumo eine weitere Art des Bingospielens an. Sie sind herzlich eingeladen Super-Bingo, in angenehmer Atmosphäre, mit uns zu spielen.

Gesellen Sie sich zu uns.

FR Dans le cadre de nos activités intergénérationnelles, nous vous proposons un autre type de bingo, en collaboration avec le Jumo.

Vous êtes invités à jouer au Super Bingo dans une atmosphère agréable avec nous.

Rejoignez-nous

jeudi, le 9 avril

14.30-17.00

Centre 'A Bosselesch'

Myriam Courtois

gratuit

EINWEIHUNG DES 'OUSCHTERBAM' INAUGURATION DE L'OUSCHTERBAM'



DE Der 'Ouschterbam', welcher jedes Jahr unter der Leitung des Jumo stattfindet, wird dieses Jahr in Zusammenarbeit mit dem Cigl und der Gim asbl 'A Bosselesch' zum Fest für die ganze Familie.

Sie haben die Möglichkeit eine Kleinigkeit zu essen, zu trinken und auch die Kinder kommen auf ihre Kosten.

Kommen Sie vorbei und lassen sich überraschen.

FR L'Ouschterbam', qui a lieu chaque année sous la direction du Jumo, sera cette année une fête pour toute la famille en coopération avec le Cigl et la Gim asbl «A Bosselesch».

Vous avez la possibilité de boire et de manger un bout, des activités sont proposées aux enfants.

Venez et soyez surpris.

date à convenir

Centre 'A Bosselesch'

Myriam Courtois

gratuit



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



- DE** Am 13. März treffen wir uns zu einem gemütlichen Abend im 'Tire-Bouchon'. Wenn Sie Lust haben auszugehen, aber nicht ohne Begleitung sein möchten, dann gesellen Sie sich zu uns. Bei einem kleinen Abendessen verbringen wir gemeinsam einen schönen Abend.
- FR** Le 13 mars, nous nous retrouverons à 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.

vendredi, le 13 mars

19.00

Centre 'A Bosselesch'

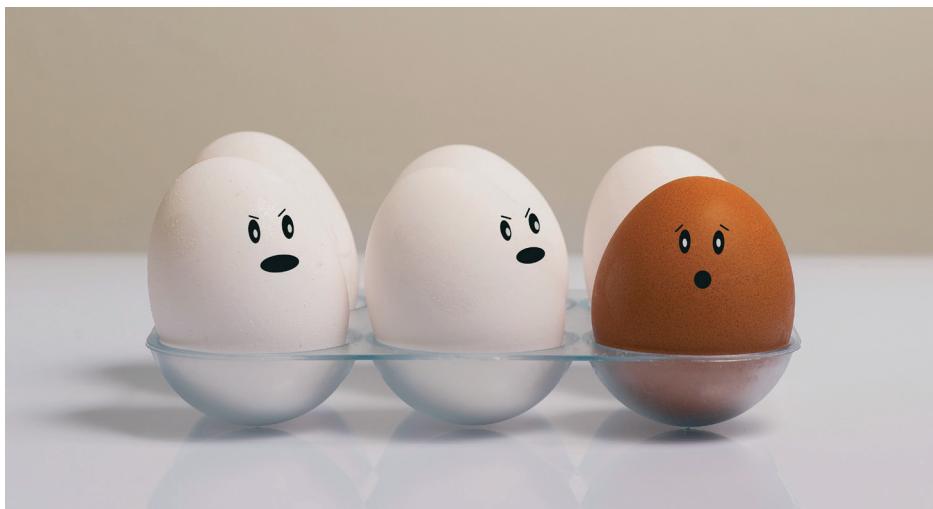
Myriam Courtois

selon consommation

24 février

A2020TIREB

EIER FÄRBEN ŒUFS À COLORIER



DE Am Montag, den 6. April färben wir zusammen mit den Kindern der Krippe Spillwollek Eier für Ostern. Wenn Sie Lust haben uns kreativ zu unterstützen, dann kommen Sie vorbei. Sagen Sie uns nur kurz vorher Bescheid. Die angemalten Eier verkaufen wir anschliessend. **Sie haben die Möglichkeit Eier im Voraus zu bestellen.**

FR Le lundi 6 avril, nous peindrons avec les enfants de la crèche «Spillwollek» des œufs pour Pâques. Si vous avez envie de donner un soutien créatif, venez nous joindre. Faites le nous savoir un peu en avance. Les oeufs peints sont ensuite vendus. **Vous avez la possibilité de commander des œufs à l'avance.**

- CALENDAR lundi, le 6 avril
- CLOCK 14.00 -16h00
- LOCATION Centre 'A Bosselesch'

- PERSON Myriam Courtois
- CURRENCY 3,00€ / 6 œufs
- # A20200EUFS

SAVE THE DATE

13.06.20

Club 'A Bosselesch'

active @

'Nuit du sport'



2020 | **NUIT DU SPORT** | 13/06

RESTAURANT 'A BOSSELESCH'



Kleine Speisekarte

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

Abends geöffnet

Entspannen Sie sich mit Kollegen bei einem Drink und einer kleinen Mahlzeit. Das Essen wird von 18.00-20.00 Uhr serviert. Wir danken Ihnen für Ihre Reservation. **Mindestteilnehmer 15 Personen**

Petite carte

Nous vous proposons 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 entre 18h00-20h00.

Merci beaucoup de bien vouloir réserver. **Minimum 15 personnes**



- 15 janvier: Flammekuchen
- 19 février: Hierken
- 11 mars: Pizza
- 22 avril: Gromperekichelcher



Joke Heuts



VALENTINSDAG 'A BOSSELESCH' SAINT-VALENTIN 'A BOSSELESCH'



DE Möchten Sie an Valentinstag gemeinsam eine schöne Zeit bei uns mit einem köstlichen Mittagessen verbringen, dann melden Sie sich an unter der Telefonnummer: 265536508

Es wartet eine kleine Überraschung auf Sie!

FR Si vous souhaitez passer un bon moment avec nous à la Saint-Valentin avec un délicieux déjeuner, inscrivez-vous au numéro de téléphone : 265536508.

Une petite surprise vous attend!

vendredi, le 14 février

11.30-13.30

Centre 'A Bosselesch'

Joke Heuts

la veille

BRUNCH



Möchten Sie ein gutes Frühstück genießen?

Zum guten Start in den Morgen bieten wir Ihnen von 11:00 – 14:00 Uhr ein vielfältiges warmes und kaltes Buffet. Besuchen Sie uns zum Brunch am Sonntag den **26. Januar** und am Sonntag den **22. März** von 11:00 – 14:00 Uhr. Bitte melden Sie sich hierfür unter der Telefonnummer 265536-508 an.

Aimeriez-vous profiter d'un bon petit déjeuner?

Pour bien commencer la matinée, un buffet varié de plats chauds et froids vous sera proposé de 11h00 à 14h00.

Venez nous rejoindre pour le Brunch, dimanche le **26 janvier** et dimanche le **22 mars** de 11h00 à 14h00.

Veuillez-vous inscrire au numéro de téléphone 265536.

dimanche, le 26 janvier
dimanche le 22 mars

11.00-14.00

Centre 'A Bosselesch'

Joke Heuts

23 € sans boissons

les vendredis au plus tard



EMMETT-TECHNIK

TECHNIQUE D'EMMETT



- DE Die EMMETT Technik ist eine erstaunlich sanfte und einfühlsame Muskelentspannungstechnik, bei der leichter Druck auf spezifischen Emmettpunkten ausgeführt wird, um Schmerzen und Unbehagen zu lindern, Bewegung zu erweitern oder Verspannungen und Einschränkungen zu lösen. Dadurch kommen die inneren und äußeren Organsysteme des Körpers wieder in Balance und die Lebensqualität steigt.
- FR La technique EMMETT est une technique de relaxation musculaire étonnamment douce et empathique, qui applique une légère pression sur des points emmett spécifiques pour soulager la douleur et l'inconfort, améliorer le mouvement ou atténuer la tension et les limitations. En conséquence, les systèmes organiques internes et externes du corps retrouvent leur équilibre et la qualité de vie augmente.

- sur rdv à partir du mois de janvier
- Anna Mathieu
- Centre 'A Bosselesch'
- 50,00 €

FUSSREFLEXZONENMASSAGE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



DE Hier sind die positiven Effekte einer regelmäßigen Massage der Fußreflexzonen im Überblick:

Verbesserung der **Durchblutung** im Zielorgan und im gesamten Körper, Aktivierung der **Selbstheilungskräfte** im Körper. Fördert einen tieferen und **ruhigeren Schlaf**, Verdauungsprobleme, Luft im Bauch und Bauchschmerzen sowie Krämpfe, Muskelverspannungen und Gelenkbeschwerden. Schmerzlinderung auch bei **chronischen Schmerzen** Bürokrankheiten, Nackenverspannung, Schulterschmerzen usw. Kopfschmerzen und Schmerzlinderung bei Migräne, Menstruationsbeschwerden, Allergien, psychische Belastungen sowie Stress und Erschöpfung, spürbar **leichtere Füße**.

FR Voici les effets positifs d'un massage régulier des zones réflexes des pieds en un coup d'œil:

Amélioration de la circulation sanguine dans l'organe cible et dans tout le corps, activation des pouvoirs d'auto-guérison dans le corps, favorise un sommeil plus profond et plus calme, problèmes digestifs, air dans l'abdomen et douleurs abdominales et crampes, tension musculaire et problèmes articulaires, soulagement de la douleur même avec une douleur chronique, maladies professionnelles, tension au cou, douleur à l'épaule, etc. Soulagement des maux de tête et de la douleur dans la migraine, crampes menstruelles, allergies, stress mental, stress et épuisement, pieds sensiblement plus légers.

lundi ou mardi, le 7.1., 23.1., 10.2.,
25.2., 10.3., 23.3., 9.4., 21.4., 4.5.,
18.5., 2.6., 16.6

Lucie Charles

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

sur rdv

3 personnes

Centre 'A Bosselesch'

A2020REFLE



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 rendez-vous à l'avance.

à partir du 10 janvier sur rdv (les vendredis)

à partir de 13.30-17.00

Centre 'A Bosselesch'

Marcelline Della Modesta

35,00 €

A2020PEDIC

GESICHTSPFLEGE/ MANIKÜRE SOIN DE VISAGE/ MANUCURE



- DE** Lassen Sie sich verwöhnen mit einer Reinigung, einem Peeling, bei einer Maske oder Massage.
Wenn Sie möchten, erhalten Sie zeitgleich eine Maniküre-Behandlung.
- FR** Faites-vous gâter avec un nettoyage, gommage, en mettant un masque ou avec un massage.
Si vous voulez profiter d'une manucure en même temps, n'hésitez pas à le signaler.

à partir du 8 janvier sur rdv
(les mercredis)

Centre 'A Bosselesch'

Huynen Nadine

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

A2020GESIC



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 jederman. 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, Spaziergänge und Kegelspiel. Seien Sie willkommen und wählen Sie eine (oder mehrere) Aktivitäten Ihrer Wahl.

FR GIMB signifie « GESOND IESSEN, MEI BEWEGEN » (manger des produits sains, bouger davantage).

C'est un honneur pour nous que ce label, nous a 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, la Promenade et Jeu de Quilles. Soyez les bienvenu(e)s et choisissez une (ou plusieurs) activité(s) de votre goût.

SPAZIERTANG LA PROMENADE



Grüne Medizin für unseren Körper

Durch einfaches Gehen wird unser Körper gleichmäßig und in gesundem Maße beansprucht, ohne dass er dabei zu stark überlastet wird. Unsere Sauerstoffversorgung steigt um ein Vielfaches, wodurch unsere Lungenkapazität maximiert wird.

Noch dazu werden die Blutfettwerte gesenkt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Der Stoffwechsel kommt in Schwung und das Immunsystem wird stimuliert. **Bei Regen oder schlechtem Wetter gehen wir nicht spazieren!**

Quelle: www.web.de

Médecine verte pour notre corps

En marchant, notre corps subit un stress uniforme et sain, sans être surchargé. Notre apport en oxygène augmente plusieurs fois, maximisant notre capacité pulmonaire.

En outre, les taux de lipides dans le sang sont abaissés et le système cardiovasculaire est renforcé. Le métabolisme commence et le système immunitaire est stimulé. **En cas de pluie ou mauvais temps, la promenade sera annulée !**

Source: www.web.de

chaque mercredi

gratuit

14.00-16.00

la veille

Centre 'A Bosselesch'

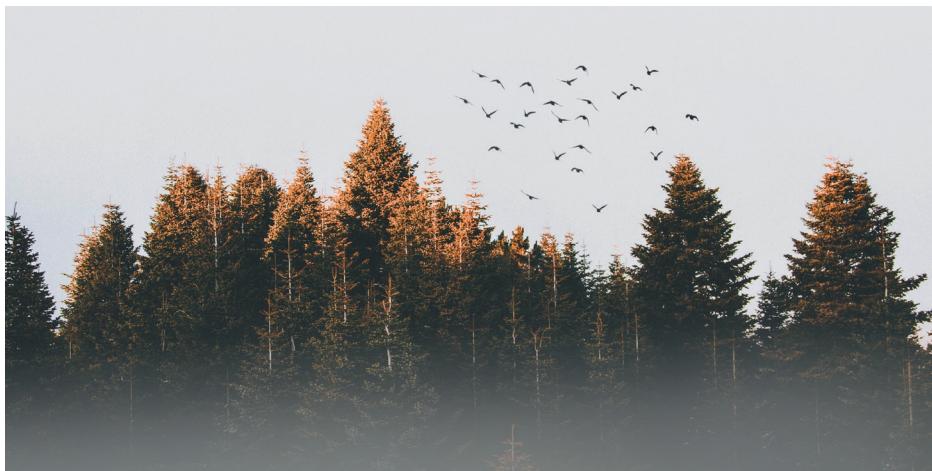
3 personnes

Myriam Courtois

A2020GESIC



KLEINE WANDERUNG PETITE RANDONNÉE



- DE** Am Dienstag, den 18. Februar treffen wir uns mit Wanderfreunden um 10.00 Uhr im Centre ,A Bosselesch' und wandern ca. 7-8 km auf unseren schönen Naturpfaden. Im Anschluss essen wir gemeinsam im Centre 'A Bosselesch' zu Mittag.
Wenn Sie mit uns zu Mittag essen möchten, dann melden Sie sich bitte unter 265536 bis spätestens Montag, den 17. Februar.
- FR** Mardi, le 18 février, nous rencontrons des amis randonneurs à 10 heures au Centre 'A Bosselesch' et marcherons 7 à 8 km sur nos magnifiques sentiers naturels. Ensuite, nous déjeunerons ensemble au Centre ,A Bosselesch'.
Si vous souhaitez déjeuner avec nous, appelez au 265536 au plus tard le lundi 17 février.

mardi, le 18 février
 10.00
 Centre 'A Bosselesch'

Anna Mathieu
 gratuit

MEIN RÜCKEN & ICH MON DOS & MOI



DE Schenken Sie Ihrem Rücken eine besondere Aufmerksamkeit! Sanfte rückenschonende Gymnastik (Stabilität, Koordination, Kräftigung und Dehnung) verbessert Ihre Haltung und Beweglichkeit, stärkt die Muskeln und fördert das natürliche Gleichgewicht. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einer Entspannungsübung.

Hinweis: Personen die an chronischen, entzündlichen oder akuten Beschwerden der Wirbelsäule leiden, sollten nur mit ärztlicher Erlaubnis teilnehmen.

FR Prêtez une attention particulière à votre dos! Des exercices de gymnastique douce (stabilité, coordination, renforcement et étirements) améliorent votre posture et votre mobilité, renforcent les muscles et favorisent l'équilibre naturel. Chaque séance se termine par un exercice de relaxation.

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

à partir du 6 janvier, chaque lundi

Anne Molitor

16.00 - 17.00

10,00 € membre

Centre 'A Bosselesch'

14,00 € non-membre

A2020RÜCKS



PILATES-STRETCHING



- DE** Das Pilates- Stretching ist eine Kombination aus zwei Disziplinen mit mehreren Vorteilen: Pilates ist ein sanftes Fitness, das tiefe Muskelstärkung und Verbesserung der Körperhaltung bietet. Konzentration, Atmung und Präzision sind die Schlüsselwörter dieser Methode, die bei regelmäßiger Anwendung zu mehr Wohlbefinden im Alltag führt. Stretching ist eine Methode, die die Muskulatur entspannt, den Bewegungsspielraum vergrößert und die Gelenke fit hält. Beide Praktiken sind körperlich wirksam bei der Verringerung chronischer Schmerzen und auf mentaler Ebene, indem sie auf der Ebene von Stress, Angst und Förderung eines besseren Schlafes auf vorteilhafte Weise wirken.
- FR** Le cours de Pilates-Stretching est une combinaison de deux disciplines aux multiples bienfaits: Le Pilates est une gym douce qui permet un renforcement des muscles en profondeur et une amélioration de la posture. Concentration, respiration et précision sont les mots clés de cette méthode qui, pratiquée avec régularité, vous apportera plus de bien-être au quotidien. Le stretching est une méthode qui assouplit la musculature, augmente l'amplitude articulaire et préserve la jeunesse des articulations. Ces deux pratiques sont utiles tant au niveau physique pour diminuer les douleurs chroniques qu'au niveau mental en agissant de façon bénéfique sur le niveau de stress, l'anxiété et en favorisant un meilleur sommeil.

- 📅** à partir 7 janvier, 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 janvier
chaque mardi
 18.00-19.15

à partir 9 janvier
chaque jeudi
 9.30-10.45

Centre 'A Bosselesch'

Mona Kralj
 12,50 € membre
16,50 € non-membre
 7 personnes
 A2019YOGAM / mardi
A2019YOGAJ / jeudi



YOGA FÜR ANFÄNGER

YOGA POUR DEBUTANTS



DE 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.'

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bitte eine Matte und ein kleines Kissen mit.

FR 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 dame à quatre-vingt ans: 'Depuis que je fasse du yoga, mon corps est souple et flexible'.

N'oubliez pas de vous munir de vêtements légers et confortable, d'un tapis et d'un petit coussin.

à partir du 9 janvier
chaque jeudi

10,50 € membres
14,50 € non-membres

16.45 - 17.45

7 personnes

Centre 'A Bosselesch'

A2019YOGAA / jeudi

Mona Kralj

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 destiné aux 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, couchées, la relaxation et les pranayamas font partie du cours.

à partir du 9 janvier
chaque jeudi

14,50 € membres
18,50 € non-membres

18.15 - 19.45

7 personnes

Centre 'A Bosselesch'

A2019POYOG

Mona Kralj



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

COURS DE RELAXATION PROGRESSIVE MUSCULAIRE DE JACOBSON



- DE** Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit! Trainieren Sie dabei Ihre Muskelentspannung und tanken Sie Ruhe und Kraft! Nach dem Aufwärmen, Mobilisieren und Stärken Ihrer Muskeln und Gelenke mit sanfter Gymnastik (Stabilitäts-, Koordinations- und Dehnungsübungen) folgt eine Phase der Entspannung und des Loslassens mit der Methode der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.
- FR** Offrez-vous un moment de détente en pratiquant la relaxation musculaire et faites le plein de sérénité et d'énergie. Après l'échauffement, mobilisation et renforcement avec de la gymnastique douce (exercices de stabilisation, de coordination et d'étirement) suit une phase de détente et décompression avec la méthode de relaxation musculaire progressive de Jacobson.

à partir du 8 janvier
chaque mercredi

9.00 - 10.00

Centre 'A Bosselesch'

Anne Molitor

10,00 € membre
14,00 € non-membre

7 personnes

A2019PROMU

SOFT-AEROBIC



DE Wussten Sie, daß das Aerobic Training nicht nur den Hüften und Gelenken gut tut, sondern auch sehr gute Auswirkungen auf den Geist hat? Dem Bericht 2/3 des RBS (Zentrum für Altersfragen asbl.) zufolge kann der Gedächtnisverlust oftmals durch das Aerobic bzw. Soft-Aerobic-Training zum großen Teil verzögert werden. Deswegen tanzen und bewegen Sie sich bei uns und stärken Sie damit Ihre Gelenke und Ihren Geist.

FR Est-ce que vous saviez que l'aérobic respectivement le soft aérobic n'a pas seulement de bons effets pour les hanches, mais aussi pour l'esprit? Le bulletin 2/3 du RBS nous informe que le phénomène de la perte de la mémoire, bien souvent constaté, peut apparemment être retardé efficacement avec un training adapté comme l'aérobic. Venez danser et bouger avec nous et renforcez votre esprit et votre corps.

à partir du 8 janvier
chaque mercredi

10.15 - 11.15

Centre 'A Bosselesch'

Maggy Koenig

10,00 € membres
14,00 € non-membres

7 personnes

A2019SOFTA



QI-GONG



DE Nehmen Sie sich Zeit für sich! Lernen Sie, Körper und Psyche mittels einfacher Übungen und Meditationen zu harmonisieren und zu entspannen.

Schalten Sie ab, lassen Sie los und tanken Sie neue Energie mit Qi Gong.

Unter der Anleitung der von der luxemburgischen 'Qi Gong Federation' diplomierten Lehrerin Monika Evrard entdecken Sie diese jahrtausende alte fernöstliche „sanfte Gymnastik“.

Schon nach wenigen Kursabenden spüren Sie, wie Ihr Körper beweglicher wird, ihre Atmung tiefer und harmonischer fließt und wie Sie dem Stress des Alltags mit einem Lächeln begegnen.

FR Prenez votre temps! Apprenez à harmoniser et à détendre le corps et l'esprit grâce à des exercices simples et de méditation. Éteignez, laissez-vous aller et rechargez vos batteries avec du Qi Gong. Sous les instructions de l'enseignante Monika Evrard, diplômée à la Fédération luxembourgeoise de Qi Gong, vous découvrirez cette „gymnastique douce en Extrême-Orient millénaire. Après seulement quelques cours du soir, vous sentirez que votre corps devient plus flexible, que votre respiration s'écoule plus profondément et plus harmonieusement et que vous affrontez le stress de la vie quotidienne avec le sourire.

à partir du 8 janvier
chaque mercredi

18.00 - 19.00

Centre 'A Bosselesch'

Monika Evrard

10,00 € membres
14,00 € non-membres

7 personnes

A2019QIGON

AKTIVITÄTEN

Solistes Europeens	3. FEBRUAR 16. MÄRZ 27. APRIL
Shoppingcenter City Concorde	22. JANUAR
Ausstellung 'home and'away' Christophe Van Biesen	29. JANUAR
Übergang vom Berufsleben zur Rente	4. FEBRUAR, 10. MÄRZ
Visite 'Sources Rosport' s.a.	5. FEBRUAR
Thema Demenz	10. FEBRUAR
Mittagessen zum Valentinstag	14. FEBRUAR
Workshop Acrylmalerei	17. JANUAR, 21. FEBRUAR
Strauss Konzert Gala	28. FEBRUAR
Steven Pitman Philharmonie	29. FEBRUAR
Ausstellung 'Family of Man'	12. MÄRZ
Damenabend Tire-Bouchon	13. MÄRZ
Besichtigung Schokoladenfabrik	19. MÄRZ
Adamo Philharmonie	1. APRIL
Wanderung Alpakas	5. APRIL
Maastricht	24. APRIL
Tribute to the music of Abba	20. NOVEMBER

ACTIVITES

Solistes Europeens	3 FEVRIER 16 MARS 27 AVRIL
Centre commercial City Concorde	22 JANVIER
Exposition 'home and away' Christophe Van Biesen	29 JANVIER
Passage de la vie professionnelle à la retraite	4 FEVRIER, 10 MARS
Visite 'Sources Rosport' s.a.	5 FEVRIER
La demence avec Denis Mancini	10 FEVRIER
Déjeuner St. Valentin	14 FEVRIER
Atelier en peinture acrylique	17 JANVIER, 21 FEVRIER
Concert gala Johann Strauss	28 FEVRIER
Philharmonie Steven Pitman	29 FEVRIER
Exposition 'family of man'	12 MARS
Soiree femme au Tire-Bouchon	13 MARS
Visite de la chocolaterie	19 MARS
Adamo Philharmonie	1 AVRIL
Randonnee alpagas	5 AVRIL
Maastricht	24 AVRIL
Tribute to the music of Abba	20 NOVEMBRE



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