A BOSSELESCH

Januar - Abrëll

2026

GIM asbl
A Bosselesch
Mondercange

clubaktiv

A BOSSELESCH
WhatsApp Grupp

A BOSSELESCH

Zeechenerklärung zu den Aktivitéiten ¦ 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 ¦ NM	Member / Net-Member ¦ Membre / Non-membre

A Bosselesch
1, rue de Limpach
L-3932 MONDERCANGE

T: 26 55 36 - 1 ¦ info@gim.lu
www.abosselesch.lu
www.mondercange.lu/citoyens/seniors

G I M ASBL
BCEELULL
LU23 0019 4655 8276 1000

A BOSSELESCH
WhatsApp Grupp

Impressum:
Redaktioun & layout: Gim ASBL—Club A Bosselesch
Drock: Imprimerie Heintz sàrl

ClubKaart - Carte Club

Mir bidden eng ClubKaart un, déi folgend Virdeeler fir Leit iwwer 50 Joer huet:

- Zougank zum Mëttesdësch am Restaurant **A Bosselesch** 7/7 mëttes wou mir e Menu du Jour proposéiere fir 15 € pro Persoun. Deen dee reservéiert kann och Leit matbréngen déi keng ClubKaart hunn.
- Club Tarif fir d'Majoritéit vun eisen Aktivitéiten a Sportscoursë.
- Verschécke vun der Brochure mat der Post fir ClubKaart-Leit déi net an der Gemeng Monnerech wunnen.

Eis gratis Aktivitéiten exclusiv fir Leit iwwer 50 Joer:

- **Schwamme fir Senioren -** Samschdes Moies vun 08:00 bis 09:45 am PIMODI
- **Sport 3. Alter:**
    - ⇒ Méindes owes zu Monnerech an der Sportshal vu 17:00 - 18:00
    - ⇒ Mëttwochs owes zu Steebrécken an der Sportshal 17:00 - 19:00

D'ClubKaart ass gülteg vum 1. Januar bis den 31. Dezember fir de Präis vu 15 €. Fir ëmweltfrëndlech ze sinn, verdeele mer keng physesch Kaart méi.

Nous proposons une carte club « ClubKaart » avec les avantages suivants:

- Accès au restaurant **A Bosselesch** tous les jours à midi, avec un menu du jour proposé au prix de 15 € par personne. La personne qui réserve peut également venir accompagnée de personnes qui ne possèdent pas la « ClubKaart ».
- Tarif Club pour la majorité de nos activités et cours de sport.
- Envoi de la brochure par courrier aux détenteurs de la carte qui n'habitent pas dans la commune de Mondercange.

Nos activités gratuites destinées exclusivement aux personnes de 50 ans et plus:

- **Natation pour seniors** – le samedi matin de 08h00 à 09h45 au PIMODI (nage libre)
- **Sport 3e âge** :
    - ⇒ Le lundi soir à Mondercange dans la salle de sport de 17h00 à 18h00
    - ⇒ Le mercredi soir à Pontpierre dans la salle de sport de 17h00 à 19h00

La « ClubKaart » est valable du 1er janvier au 31 décembre au prix de 15€. Pour des raisons écologiques, nous ne délivrons plus de carte physique.

LU23 0019 4655 8276 1000 BCEELULL
au nom de G I M asbl avec la mention ClubKaart 2026

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 Iech an eis Grupp dobäisetzen!

Oder scannt 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

BOSSELESCH
WhatsApp Grupp

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

06/01/2025	DË ¦ MA	E Patt A Bosselesch
07/01/2025	MË ¦ ME	Keelenowend beim Kueb
08/01/2026	DO ¦ JE	Cercle de Chant
13/01/2026	DË ¦ MA	Kreativtreff - Modernstyle Toile peinture acrylique
15/01/2026	DO ¦ JE	Früstück
15/01/2026	DO ¦ JE	Visitt Bibliothèque Nationale
20/01/2026	DË ¦ MA	Mandala Workshop
21/01/2026	MË ¦ ME	Trëppeltour - Bech-Kleinmacher
22/01/2026	DO ¦ JE	Strécknomëtten
24/01/2026	SA ¦ SA	Atelier couture - Pochette Cosmétique
26/01/2026	MÉ ¦ LU	Visitt Rösterei Mondo Del Caffee
27/01/2026	DË ¦ MA	Dammenowend
28/01/2026	MË ¦ ME	Projet Intergénérationnel - Maison Relais
29/01/2026	DO ¦ JE	Cercle de Chant

FEBRUAR ¦ FÉVRIER

03/02/2026	DË ¦ MA	Kreativtreff - Créations avec des perles
04/02/2026	MË ¦ ME	Keelenowend beim Kueb
05/02/2026	DO ¦ JE	Strécknomëtten
05/02/2026	DO ¦ JE	Gediechtnes Training
06/02/2026	FR ¦ VE	Interkulturellen Treff
06/02/2026	FR ¦ VE	Shuffleboard
11/02/2026	MË ¦ ME	Musée Tudor
12/02/2026	DO ¦ JE	Gediechtnes Training
13/02/2026	FR ¦ VE	Carnaval Dansant
19/02/2026	DO ¦ JE	Strécknomëtten
19/02/2026	DO ¦ JE	Gediechtnes Training
19/02/2026	DO ¦ JE	Früstück
23/02/2026	MÉ ¦ LU	Casino Monte-Carlo - Atelier Croupier
23/02/2026	MÉ ¦ LU	Conférence Feng-Shui & Homeorganizing
25/02/2026	MË ¦ ME	Tréppeltour - Galgebierg Esch-Uelzecht
25/02/2026	MË ¦ ME	Projet Intergénérationnel - Maison Relais
26/02/2026	DO ¦ JE	Gediechtnes Training
27/02/2026	FR ¦ VE	Maastricht Maart
27/02/2026	FR ¦ VE	Spillnomëtten Club Aktiv Plus Kordall
28/02/2026	SA ¦ SA	Atelier couture - Broderie Japonaise

MÄERZ ¦ MARS

03/03/2026	DË ¦ MA	Visite guidée Erlebniszentrum Villeroy & Boch
04/03/2026	MË ¦ ME	Keelenowend beim Kueb
05/03/2026	DO ¦ JE	Gediechtnes Training
05/03/2026	DO ¦ JE	Cercle de Chant
06/03/2026	FR ¦ VE	War Museum
10/03/2026	DË ¦ MA	Workshop - Cycle Bien-être 1.1.
11/03/2026	MË ¦ ME	Kirwiller Royal Palace
12/03/2026	DO ¦ JE	Gediechtnes Training
12/03/2026	DO ¦ JE	Strécknomëtten
14/03/2026	SA ¦ SA	Grousbotz Monnerech
17/03/2026	DË ¦ MA	Atelier Gemstones
18/03/2026	MË ¦ ME	Tréppeltour - Iwwerraschungstour
19/03/2026	DO ¦ JE	Früstück
19/03/2026	DO ¦ JE	Gediechtnes Training
19/03/2026	DO ¦ JE	Kreativtreff - Ouschteren Makramé
20/03/2026	FR ¦ VE	Interkulturellen Treff
24/03/2026	DË ¦ MA	Atelier Origami
25/03/2026	MË ¦ ME	Projet Intergénérationnel - Maison Relais
26/03/2026	DO ¦ JE	Gediechtnes Training
26/03/2026	DO ¦ JE	Strécknomëtten
26/03/2026	DO ¦ JE	Dammenowend
27/03/2026	DO ¦ JE	Spillnomëtten Club Kordall Aktiv

ABRËLL ¦ AVRIL

01/04/2026	MË ¦ ME	Grousselteren an Enkelen Ausfluch Beetebuerger Park
02/04/2026	DO ¦ JE	Cercle de Chant
03/04/2026	FR ¦ VE	Shuffleboard
07/04/2026	DË ¦ MA	Kreativtreff - Seefenatelier
09/04/2026	DO ¦ JE	Soirée Découverte Restaurant "l'Appuntamento"
14/04/2026	DË ¦ MA	12 Tenöre
15/04/2026	MË ¦ ME	Trëppeltour - Monnerech
16/04/2026	DO ¦ JE	Früstück
16/04/2026	DO ¦ JE	Strécknomëtten
17/04/2026	FR ¦ VE	Spillnomëtten Club Aktiv Plus Kordall
21/04/2026	DË ¦ MA	Kreativtreff - Terrarium
22/04/2026	MË ¦ ME	Völklinger Hütte & Saarlouis
23/04/2026	DO ¦ JE	Strécknomëtten
24/04/2026	FR ¦ VE	Interkulturellen Treff
24/04/2026	FR ¦ VE	Soirée Tasting Gastronomique
28/04/2026	DË ¦ MA	Workshop - Cycle Bien-être 1.2.
29/04/2026	MË ¦ ME	Projet Intergénérationnel - Maison Relais
29/04/2026	MË ¦ ME	Keelenowend beim Kueb
30/04/2026	DO ¦ JE	Cercle de Chant
03/05/2026		Voyage Culturel Sheveningen

Meet the Team ¦ Rencontrez l'équipe

Vu lénks no riets ¦ de gauche à droite:

- **Carole Badia** ¦ collaboratrice administrative ¦ carole.badia@gim.lu
- **Angie Manternach** ¦ éducatrice diplômée ¦ angie.manternach@gim.lu
- **Fatima Sousa** ¦ collaboratrice polyvalente ¦ fatima.sousa@gim.lu
- **Georges Andrade** ¦ chargé de direction ¦ georges.andrade@gim.lu

Dëst Joer proposéiert d'Equipe hir Aktivitéiten ënnert dem Zeeche vum Wuelbefannen, vun der Kreativitéit an der Verbonnenheet. Mat dësem Thema wëlle mir Momenter ubidden, déi d'Gläichgewiicht, den Austausch an de Spaass färderen. Mir starten dëse neie Programm am Wanter, enger Zäit déi sech besonnesch fir Rou, Reflexioun a Regeneratioun eegent. Follegt dem Rhythmus vun de Saisonen a kultivéiert d'Wuelbefannen d'ganzt Joer iwwer.

Cette année, l'équipe a choisi de placer ses activités sous le signe du bien-être, de la créativité et de la relation humaine. À travers ce thème, nous souhaitons proposer des moments qui favorisent l'équilibre, l'échange et le plaisir d'être ensemble.Nous débutons cette nouvelle aventure en hiver, une période propice au calme, à la réflexion et à la régénération. Suivons le rythme des saisons et cultivons le bien-être tout au long de l'année.

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, kënnt Dir Iech 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.

Veuillez réserver votre table un jour à l'avance.

Réservations: **26 55 36 508**
Retrouvez notre menu sur:
www.abosselesch.lu

Früstück ¦ Petit-déjeuner

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

Une fois par mois 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 €

DO ¦ JE 15.01. / 19.02. / 19.03. / 16.04.
8h00 - 10h30
3 Deeg am viraus ¦ 3 jours à l'avance: **26 55 36**

Soirée découverte restaurant
« Restaurant l'Appuntamento » à Bergem

Et gi Plaze wou ee gäre géing higoen, mee d'Geleeënheet huet sech nach net erginn. Mir proposéieren zesummen en Owend am Restaurant l'Appuntamento zu Biergem, fir de Restaurant a nei Leit kennen ze léieren. Mellt Iech un, eleng oder zu e puer.

Il y a des endroits où l'on aimerait bien aller, mais l'occasion ne s'est pas encore présentée. Nous proposons de passer une soirée ensemble au restaurant italien l'Appuntamento à Bergem, pour découvrir le restaurant et rencontrer de nouvelles personnes. Inscrivez-vous, seul ou à plusieurs.

🗔 **Donneschdeg ¦ jeudi 09.04.**
🕓 18h30 sur place ou départ A Bosselesch 18h15 en minibus
✍ Bis den ¦ jusqu'au 03.04.
€ Op der Plaz jee no Consommatioun ¦ sur place selon consommation
↓↑ Max. 15 participants

FREIDEG

13. FEBRUAR 2026

CARNAVAL DANSANT

De Club A Bosselesch invitéiert op säin "Carnaval Dansant".

Kommt verkleet, de schéinste Fuesbok gëtt gekréint.

Centre A Bosselesch

15:00 - 18:00 mam

Jeannot Conter

Entrée 5 €

Centre A Bosselesch
1 rue de Limpach
L-3932 Mondercange

T. 26 55 36 ¦ info@gim.lu

Soirée Tasting Gastronomique

A BOSSELESCH

24 avril 2026
18H00

Le temps d'une expérience raffinée, 80 participants auront le plaisir de savourer un menu dégustation à 6 services, accompagné d'une formule vins soigneusement sélectionnée pour sublimer chaque plat.

Mais attention!

Vos sens seront mis à l'épreuve ! Tout au long de la soirée, des défis de dégustation à l'aveugle viendront pimenter l'expérience. En équipe de 8 personnes, les participants devront identifier des ingrédients mystères uniquement à l'aide de l'odorat et du goût. Ils mettront à profit leurs connaissances œnologiques et faire preuve d'esprit d'équipe, d'intuition et d'un brin de folie gourmande! Les équipes gagnantes repartiront avec un joli cadeau surprise.

Freideg ¦ vendredi 24.04.
18h00
Bis den ¦ jusqu'au 03.04.
€ 70 € 6 services gastronomiques avec défis sensoriels
20 € forfait boissons
↓↑ max 80 personnes

Musekscours ¦ Cours de Musique

Dat kléngt spannend! Et ass wierklech ni ze spéit, fir eppes Neies ze léieren. De Marius Romanno bitt individuell Pianoscoursen an och Gruppecoursen fir Gittar un. Et ass flott, well jidderee säi Léierstyle an Tempo huet, an dëst perfekt kann ugepasst ginn. Hutt Dir schonn decidéiert, wéi een Instrument Iech 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 Romanno 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 ?

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

D'Umeldung ass fir 6 Coursen ¦ L'inscription se fait pour 6 cours

NEW

📅	**Dënschdeg ¦ mardi**	**Mëttwoch ¦ mercredi**
🕓	**13h30 - 17h30**	**09h30 - 11h30**
€	190 € - 6 cours (60 min) - renouvelable	
↓↑	Cours de guitare max. 5 participants / cours de piano individuel	

Bei der Umeldung deele mir Iech mat wéi eng Horairë fräi sinn.
Lors de l'inscription nous vous communiquerons les horaires disponibles.

Digital / Handy - Café

Braucht Dir Hëllef bei Ärem Tablett, Telefon oder Computer? Da kommt laanscht op eisen Digital / Handy-Café. An Zesummenaarbecht mam Jugendhaus Monnerech hu mir eng Equipe vu jonke Leit déi Iech kënne hëllefe 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 / Télephone-Café". En collaboration avec la Maison des jeunes de Mondercange, une équipe de jeunes gens est prête à vous aider avec des tâches plus 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 ou par email info@gim.lu

€ 5 € (30min.)

Ganzheetleche Gediechtnes Training
Entrainement intégral de la mémoire

Wie stoung net schonn am Keller an huet sech gefrot: „Wat maachen ech hei?“ oder beim Bancomat: „ Wéi ass de Code?“

De Kommissiouns-Ziedel läit doheem um Kichendësch: „ Wat steet drop, wat soll ech nach an de Caddie maachen?“

Mir musse villes verhalen an eiser schneller Zäit: Kommissiounen, Coden (Bancomat, Visa...), Postleetzuelen, Telefonsnummeren, Datumer...Hei ka **ganzheetleche Gediechtnes** Training hëllefen. Mat interessanten Übungen a Virschléi brénge mir déi gro Zellen op Trapp. Zesummen an der Grupp an ouni Stress mécht dat vill Spaass.

Qui ne s’est jamais retrouvé à la cave en se demandant: « Qu’est-ce que je fais ici? » ou devant le distributeur: « Quel est le code ? » La liste des courses est restée sur la table de la cuisine: « Qu’est-ce qu’il y a dessus, qu’est-ce que je dois encore mettre dans le caddie? »

Nous devons retenir énormément de choses dans notre monde qui va à toute vitesse: les courses, les codes (carte bleue, Visa...), les codes postaux, les numéros de téléphone, les dates...

Un **entraînement intégral de la mémoire** peut vraiment aider. Grâce à des exercices intéressants et des conseils pratiques, nous mettons nos cellules grises en mouvement. Ensemble, en groupe et sans stress, c’est un vrai plaisir.

L’atelier est tenu en langue luxembourgeoise

Formatrice: Alexa Ensch-Herzig

📅 **Donneschdes ¦ jeudis**
05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02. / 05.03 / 12.03. / 19.03. / 26.03.

🕓 **10:00 - 11:30**

✍ Bis den ¦ jusqu’au 24.01.

€ gratuit

Eng Wunneng plënneren, wéi bereeden ech mech vir?
Comment bien se préparer à un déménagement?

Fillt Dir Iech onsécher vis-à-vis vun enger wichteger Entscheedung, déi eng grouss Verännerung mat sech bréngt? *Home Organizing* ass onbedéngt dat Richtegt fir Iech. Et handelt sech ëm eng Begleedung op Mooss, zesumme mam Samantha Nicastro, kombinéiert mam holistesche Feng-Shui vum Magalie Zarcone, fir Iech e geséchert Wuelbefannen an eng optimal Organisatioun ze bidden. Kommt era lauschteren, an informéiert Iech iwwert d'Thema, d'Transitioun am Beräich Wunnen.

Craignez-vous une décision importante impliquant un changement considérable? Le *home organizing* est indéniablement fait pour vous. Il s'agit d'un accompagnement sur mesure, réalisé en collaboration avec Samantha Nicastro, associé au Feng Shui holistique de Magalie Zarcone, afin de vous apporter un bien-être assuré et une organisation optimale. Venez écouter et vous informer sur le thème de la transition dans le domaine du logement.

Conférence tenue en langue française

Méinden ¦ lundi 23.02.
18h 00 – 20h00
Bis ¦ Jusqu'au 20.02.
€ gratuit
boissons et mini sandwiches vendus au bar du Centre A Bosselesch

Atelier Monte-Carlo - Rencontre avec un croupier

Dir hutt iech scho mol gefrot wéi et an de Kulisse vun engem Casino ofleet? Hei hutt dir d'Chance de Marc Nicastro, ee professionelle Croupier aus dem prestigiéise Casino vu Monte-Carlo ze treffen. Hien erzielt vu sengem beruffleche Parcours, sengem Alldag an de Kompetenzen, déi dëse Beruff erfuerdert. Anekdoten, Demonstratiounen an en oppenen Austausch gestalten dës geselleg Begéinung. Eng eenzegaarteg Geleeënheet, fir d'Liewe vun engem Casino an d'Mënschen dohannert kennenzeléieren.

Vous êtes-vous déjà demandé ce qui se passe dans les coulisses d'un casino ? Voici l'occasion de rencontrer Marc Nicastro, un croupier professionnel du prestigieux Casino de Monte-Carlo. Il parlera de son parcours professionnel, de son quotidien et des compétences requises pour exercer ce métier. Anecdotes, démonstrations et échanges ouverts rythmeront cette rencontre conviviale. Une occasion unique de découvrir la vie d'un casino et les personnes qui œuvrent en coulisses.

Atelier tenu en langue française

- **Méinden ¦ lundi 23.02.**
- **15h 00 – 17h00 au Centre A Bosselesch**
- Bis ¦ Jusqu'au 20.02.
- € gratuit

Cycle Bien-être 1.1.

Freed wuesse loossen a Positives an eist Liewen unzéien

Cultivons la joie et attirons le positif dans nos vies

Taucht an eng berouegend Welt an, déi d'Aromachologie – den Afloss vun äthereschen Ueleger op eis Emotiounen – mat Kreativitéit verbënnt. No enger kuerzer Aféierung an d'Aromatherapie entdeckt Dir déi Geréicher, déi Freed a Wuelbefanne férderen.

Geleet vum Sabine Kinzinger, diploméiert Apdikterin an Aroma-, Phyto- a Nutritherapeutin, schléisst den Atelier mat der Kreatioun vun Ärem **perséinlechen Aromastick** of. Den Atelier ass fir jiddereen op, ouni Virkenntnesser, a steet ganz am Zeeche vum Wuelbefannen.

Plongez dans un univers apaisant alliant l'aromachologie — l'étude de l'impact des huiles essentielles sur nos émotions — et la créativité. Après une courte introduction à l'aromathérapie, vous découvrirez les senteurs qui favorisent joie et bien-être.

Animé par Sabine Kinzinger, pharmacienne diplômée en aroma-, phyto- et nutrithérapie, l'atelier se termine par la création de votre **aromastick personnalisé**, à emporter avec vous. Ouvert à tous, sans prérequis, cet atelier ludique et créatif est dédié au bien-être.

Atelier tenu en langue française

Dënschdeg ¦ mardi 10.03.

14h00 – 17h00

Bis ¦ Jusqu'au 03.03.

€ 50 € M ¦ 55 € NM (matériel, fascicule et aromastick personnalisé)

↓↑ Min. 5 personnes

Cycle Bien-être 1.2.

Mat eisen Emotiounen ëmgoen

Gérons nos émotions

Schock, Roserei, Scholdgefill, Enttäuschung, Ängschten, Einsamkeet oder mental Iwwerlaaschtung – vill negativ Emotiounen, déi eisen Alldag belaaschte kënnen an eist Wuelbefanne beaflossen. D'Bach-Bléienelixiren, wou all eenzel enger bestëmmter Emotioun zougeeuerdent ass, hëllefen dobäi, dat bannenzegt Gläichgewiicht nees ze fannen. No enger kuerzer Aféierung léiert Dir Är aktuell Emotiounen z'erkennen, Äre perséinleche Flacon virzebereeden an déi wichtegst Emotioun kreativ ze verschaffen. Geleet vum Sabine Kinzinger, diploméiert Apdikterin, Aroma-, Phyto- a Nutritherapeutin, gëtt d'„Schied"-Gefill duerch Molerei oder Collagen an „Liicht" verwandelt.

Choc, colère, culpabilité, découragement, peurs, solitude ou surcharge mentale... autant d'émotions négatives qui peuvent peser sur notre quotidien et nuire à notre bien-être. Les élixirs floraux de Bach, chacun associé à une émotion spécifique, aident à retrouver un meilleur équilibre intérieur. Après une brève introduction, vous apprendrez à identifier vos émotions, à préparer votre flacon personnalisé et à travailler sur l'émotion dominante grâce à la créativité. Accompagnés par Sabine Kinzinger, pharmacienne diplômée en aroma-, phyto– et nutrithérapie, vous transformerez votre ressenti « ombre » en « lumière » à travers un médium artistique de peinture ou des collages.

Dënschdeg ¦ mardi 28.04.

14h 00 – 17h00

Atelier tenu en langue française

Bis ¦ Jusqu'au 21.04.

€ 50 € M ¦ 55 € NM (matériel, fascicule et flacon d'élixirs floraux personnalisé)

↓↑ Min. 5 personnes

Den Süden der Niederlande entdecken ab Scheveningen vom 3.-8. Mai 2026

Scheveningen zählt zu den bekanntesten Badeorten der Niederlande und liegt direkt bei Den Haag. Die einzigartige Stadt am Meer bietet den einzigen echten Stadtstrand Südhollands – ein Ort, an dem sich entspanntes Strandvergnügen ideal mit dem lebendigen Stadtleben verbindet.

Tag 1: Anreise mit Frühstückspause und gemütliches Ankommen in Scheveningen

Tag 2: Der bekannte Frühlingspark **Keukenhof** lockt mit 7 Millionen saisonalen Blumen, diversen Blumenausstellungen sowie Statuen und Kunstobjekte, die dem Park eine extra Dimension verleihen.

Tag 3: Hafenrundfahrt in **Rotterdam**. Genießen Sie die beeindruckende Skyline, Einblicke in Werften, Docks und den hochmodernen Containerumschlag. Nachmittag freier Aufenthalt in der Hafenmetropole mit Europas größtem Seehafen, moderner Architektur und kultureller Vielfalt.

Tag 4: Besichtigung von **Royal Delft**, die letzte noch bestehende Keramikmanufaktur aus dem 17. Jahrhundert. Seit 1653 wird hier das berühmte Delfter Blau nach traditioneller Handwerkskunst gefertigt – von Hand bemalt und mit großer Sorgfalt hergestellt. Nachmittag zur freien Verfügung in Delft.

Tag 5: Der Tag steht zur freien Verfügung in **Scheviningen** selbst mit Fischereihafen, Strandpromenade, Geschäften, Restaurants und einem faszinierenden Aquarium. Alternativ bringt der Bus Sie nach **Den Haag**, dem Regierungssitz der Niederlande, bekannt für sein historisches Stadtbild mit der Gelegenheit für Shopping oder Museumsbesuch.

Tag 6: Abreise um 14.00 und Rückfahrt nach Luxemburg

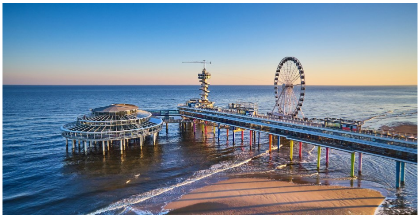
1070,00€ p.P. (330,00 € Zuschlag EZ)

Anmeldung bis: 15.2.2026

Im Preis inbegriffen: Fahrt im Reisebus, Frühstück auf der Hinfahrt, 5x Halbpension im Hotel Fletcher Scheveningen, Eintritt Keukenhof, Besichtigung Royal Delft, Hafenrundfahrt Rotterdam, Reiserücktrittsversicherung.

In Zusammenarbeit mit Club Aktiv plus Strassen

À la découverte du Sud des Pays-Bas depuis Scheveningen du 3 au 8 mai 2026



Scheveningen est l'une des stations balnéaires les plus connues des Pays-Bas, située juste à côté de La Haye. Cette ville unique au bord de la mer offre la seule véritable plage urbaine du sud du pays – un lieu où les plaisirs de la plage se combinent parfaitement avec l'animation citadine.

Jour 1: Trajet avec pause petit-déjeuner et arrivée détendue à Scheveningen

Jour 2: Le célèbre parc printanier Keukenhof séduit avec ses 7 millions de fleurs saisonnières, diverses expositions florales, ainsi que des statues et objets d'art qui donnent une dimension supplémentaire au parc.

Jour 3: Croisière portuaire à **Rotterdam**. Profitez de la vue sur la skyline impressionnante, les chantiers navals, les docks et le terminal ultramoderne de conteneurs. Après-midi libre dans cette métropole portuaire, dotée du plus grand port d'Europe, d'une architecture moderne et d'une grande richesse culturelle.

Jour 4: Visite de **Royal Delft**, la dernière manufacture de céramique encore active datant du XVIIe siècle. Depuis 1653, la célèbre faïence bleue de Delft y est produite selon un savoir-faire artisanal traditionnel – peinte à la main avec un soin exceptionnel. Après-midi libre à Delft.

Jour 5: Journée libre à **Scheveningen** avec son port de pêche, sa promenade en bord de mer, ses magasins, ses restaurants et un aquarium fascinant. En alternative, le bus vous conduit à **La Haye**, siège du gouvernement néerlandais, réputée pour son centre historique, idéale pour le shopping ou une visite de musée.

Jour 6: Départ pour le trajet de retour vers Luxembourg

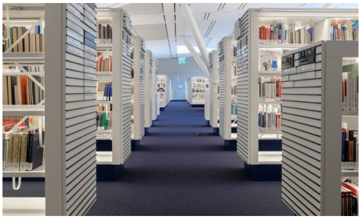
1 070,00 € p.p. (supplément ch.ind. : 330,00 €)

Inscription jusqu'au: 15.2.2026

Le prix comprend: transport en autocar, petit-déjeuner à l'aller, 5 nuits en demi-pension à l'hôtel Fletcher Scheveningen, entrée au Keukenhof, visite de Royal Delft, croisière à Rotterdam, assurance annulation.

Voyage en collaboration avec le Club Aktiv plus Strassen

Visitt National Bibliothéik
Visite Bibliothèque Nationale



Kommt mat d'Nationalbibliothéik vu Lëtzebuerg (BnL) entdecken, eng Plaz vun der lëtzebuergescher Kultur, matten um Kierchbierg.

Wärend 90 Minutten entdeckt Dir d'Geschicht an d'Aufgabe vun der Bibliothéik, seng modern Raimlechkeeten an seng wichtegst Sammlungen. D'Visitt gëtt en interessanten Abléck op de Fonctionnement vun der BnL a seng wichteg Roll beim Erhale vum schrëftleche Patrimoine vum Land.

Den Transport geschitt mat Bus an Tram, den Tramsarrêt ass direkt virun der BnL. No der Visitt ass Iech fräi iwwerlooss op der mat zeréck fuert oder nach selwer an der Stad bleift.

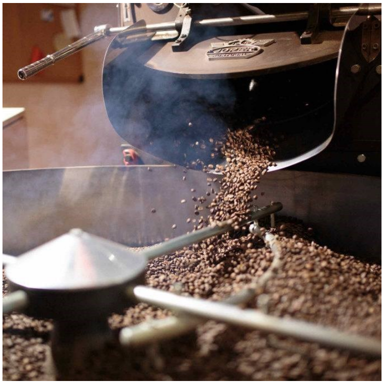
Venez découvrir la Bibliothèque nationale du Luxembourg (BnL), un lieu emblématique de la culture luxembourgeoise, située au cœur du Kirchberg.

Pendant 1h30, vous découvrirez l'histoire et les missions de la bibliothèque, ses espaces modernes et ses collections les plus remarquables. La visite offre un aperçu clair et intéressant du fonctionnement de la BnL et de son rôle dans la préservation du patrimoine écrit du pays.

Le déplacement se fera en bus et tram, l'arrêt du tram est devant la BnL. Après la viste vous avez le choix de rentrer avec le groupe ou de profiter à votre aise de la ville.

Donneschdeg ¦ jeudi 15.01.
Départ Centre A Bosselesch 12h45
Bis den ¦ jusqu'au 13.01.
€ Gratis ¦ gratuit
↓↑ Max. 15 participants

Visitt Rösterei Mondo Del Caffee
Visite de l'atelier de torréfaction Mondo Del Cafee



Bereet fir eng Rees an d'Welt vum Kaffi?

Bei eiser Visitt vun der Réischterei entdeckt Dir, wéi aus enger grénger Boun e räich aromatesche Kaffi gëtt a firwat Kaffi vill méi ass wéi just e Gedrénks. Entdeckt d'Originne vum Kaffi, léiert d'Qualitéit vun de Bounen z'erkennen a kuckt live no, wéi de Kaffi handwierklech an hirer traditioneller Trommel geréischtert gëtt. D'Visitt geet op en Enn mat enger Degustatioun vu Kaffispezialitéiten, gefollegt vun hierem bekannte Kaffislikör. E Sënneserliefnes, dat een sech net entgoe loosse soll.

Prêt.e pour un voyage au cœur du café?

Lors de notre visite de la torréfaction, découvrez comment une fève verte devient un café riche en arômes et pourquoi le café est bien plus qu'une simple boisson. Explorez l'origine du café, apprenez à reconnaître la qualité des grains et assistez en direct à la torréfaction artisanale. La visite se termine par une dégustation de cafés spéciaux, suivie de leur célèbre liqueur de café maison. Une expérience sensorielle à ne pas manquer.

Méindeg ¦ lundi 26.01.

Départ 12h45 Centre A Bosselesch

Bis de ¦ jusqu'au 18.01.

€ 60 € M ¦ 65 € NM (transport, visite et dégustation)

↓↑ Max. 15 participants

Visitt Tudor Musée
Visite du Musée Tudor

Den Tudor Musée, och bekannt als Schlass vu Rouspert, läit an der klenger Stad Rouspert. Dat 1892 gebaute Schlass war d'Wunnhaus vum lëtzebuergeschen Ingenieur an Erfinder Henri Tudor. Zanter Mee 2009 ass am Schlass den Tudor Musée ënnerbruecht.

Le Musée Tudor, également connu sous le nom de Château de Rosport, est situé dans la petite ville de Rosport, dans le nord-est du Luxembourg. Construit en 1892, le château fut la résidence de l'ingénieur et inventeur luxembourgeois Henri Tudor. Depuis mai 2009, le château abrite le Musée Tudor.

Mëttwoch ¦ mercredi 11.02.
Départ 13h45 Centre A Bosselesch
✍ Bis den ¦ jusqu'au 03.02.
€ 25 € M ¦ 30 € NM (transport mini-bus + visite guidée)
↓↑ min. 7 participants

Maastricht

Loosst Iech vum Maart zu Maastricht verzauberen. Bekannt fir seng lieweg Atmosphär, bitt dëse Maart eng grouss Auswiel u frësche Produkter, regionale Spezialitéiten, Blummen, Kleeder an handwierklechen Artikelen. Dir sidd de ganzen Dag fräi fir duerch d'Stänn ze schlenderen, Akeef ze maachen oder déi agreabel Stëmmung vun der aler Stad Maastricht ze genéissen. Donieft ginn et vill Méiglechkeeten, fir eppes z'iessen oder e Kaffi ze drénken.

Laissez-vous enchanter par le marché de Maastricht. Réputé pour son ambiance animée, ce marché propose un large choix de produits frais, de spécialités régionales, de fleurs, de vêtements et d'articles artisanaux. Vous serez libre de flâner dans les allées du marché, faire des achats ou profiter de l'atmosphère agréable de la vieille ville de Maastricht. La ville offre également de nombreuses possibilités pour se restaurer ou prendre un café.

Freideg ¦ vendredi 27.02.
Départ 07h30 Centre A Bosselesch
Bis den ¦ jusqu'au 19.02.
€ 35 € M ¦ 40 € NM (transport en bus)
↓↑ Max. 40 participants

Erlebniszentrum Villeroy & Boch

Kommt de neie Site vum Villeroy & Boch Erliefneszentrum besichen, eng Plaz wou Traditioun an Innovatioun openeen treffen. Wärend däser Visitt entdeckt Dir d'Geschicht, d'Handwierk an d'Produktiounstechnike vun däser bekannter Entreprise. D'Ausstellungen an Demonstratioune loossen Iech alles hautno erliewen. No der Visitt ass e Mëttesiessen zu Mettlach virgesinn (net am Präis mat abegraff), dono kënnt dir Fräizäit genéissen.

Venez découvrir le nouveau site Villeroy & Boch Erlebniszentrum, un lieu où tradition et innovation se rencontrent. Lors de cette visite, vous découvrirez l'histoire, le savoir-faire et les techniques de production de cette célèbre entreprise, tout en découvrant des expositions interactives et des démonstrations captivantes. Après la visite, le déjeuner est prévu à Mettlach (le déjeuner n'est pas inclus dans le prix de l'excursion), suivi de temps libre.

Dënschdeg ¦ mardi 03.03.

Départ 09h00 Centre A Bosselesch

Bis de ¦ jusqu'au 26.02.

€ 20 € M ¦ 25 € NM (transport et entrée)

↓↑ Min 7 participants

War Museum

D'Ausstellunge vum War Musée weisen d'Geschicht vun de Kricher, déi Europa gepräägt hunn. Mat enger Sammlung, déi reegelméisseg mat Artefakte, Fotografien an interaktive Medien erweidert gëtt, bitt si en ëmfaassende Bléck vun 1914 bis haut. D'Mënschlechkeet steet am Mëttelpunkt: d'Ausstellunge weisen den Impakt vun de Konflikter op Zaldote wéi och Awunner a lueden dozou an, iwwert de Wäert vum Fridden an eiser Gesellschaft nozedenken.

Les expositions du War Musée retracent l'histoire des guerres qui ont marqué l'Europe. Grâce à une collection régulièrement enrichie d'artefacts, de photographies et de médias interactifs, elles offrent un panorama complet de 1914 à nos jours. Axées sur le destin humain, elles montrent l'impact des conflits sur les soldats comme sur les civils et invitent à réfléchir à la valeur de la paix dans notre société.

En collaboratin avec le Club Aktiv + deForum

Freideg ¦ vendredi 06.03.
Départ 08h30 Centre A Bosselesch
Bis den ¦ jusqu'au 20.02.
€ 95 € M ¦ 100 € NM (transport, entrées musées et repas)
↓↑ Max. 20 participants

De Royal Palace feiert seng 45 Joer
Le Royal Palace fête ses 45 ans – Kirrwiller (F)

Zu där Geleeënheet presentéiert de Royal Palace zu Kirrwiller am Elsass d'Show *Parfum d'Étoiles*. Dës nei, faszinéierend Produktioun versprécht verzauberend Optrëtter, Iwwerraschungen a vill Emotiounen. Ier mir de Cabaret-Spektakel erliewen, ass e Méttegiesse virgesinn, dat vu Musek begleet gëtt, am Restaurant Majestic. No der Show, drénke mir nach e leschte Patt am Lounge Club, dono geet et erëm mam Reesbus zeréck op Monnerech.

À cette occasion, le Royal Palace à Kirrwiller en Alsace présente le spectacle Parfum d'Étoiles. Cette nouvelle production captivante promet des performances envoûtantes, des surprises et beaucoup d'émotions. Avant le passionnant spectacle de cabaret, nous dégustons le déjeuner accompagné de musique au restaurant Majestic. Avant notre retour, nous prenons un dernier verre au Lounge Club dans une ambiance musicale dansante.

Voyage en collaboration avec le Club Aktiv plus Strassen

- **Méttwoch ¦ mercredi 11.03.**
- Départ 08h50 Centre A Bosselesch
- Bis de ¦ jusqu'au 20.02.
- € 155 € M ¦ 165 € NM (transport, repas et place d'honneur pour le show)
- ↓↑ Max. 19 participants

Grousselteren an Enkelen Ausfluch an de Beetebuerger Park

Kommt mat fir e gesellege Moment mat ären Enkelkanner am Parc Merveilleux ze verbréngen! Spiller, Spadséiergäng an Déiere waarden op Iech fir en Nomëtteg voller Freed an Entdeckungen. Dës Aktivitéit ass eng ideal Geleeënheet, de Lien tëscht de Generatiounen ze stäerken, onvergiesslech Erënnerungen ze schafen an d'Magie vum Parc ze genéissen.

Fir dësen Ausflug gëtt keen Transport organiséiert, do treffe mer eis all virun der Entrée vum Park zu Beetebuerg.

Venez partager un moment complice avec vos petits-enfants au Parc Merveilleux ! Jeux, promenades, attractions et espaces nature vous attendent pour une après-midi pleine de rires et de découvertes. Cette sortie est l'occasion idéale de renforcer les liens intergénérationnels, de créer des souvenirs inoubliables et de profiter ensemble de l'air frais et de la magie du Parc Merveilleux.

Pour cette excursion nous ne proposons pas de transport, nous nous donnons rendez-vous à l'entrée du Parc à Bettembourg.

🗓 **Mëttwoch ¦ mercredi 01.04.**

🕒 Rendez-vous à l'entrée du Parc Merveilleux à 14:00

✍ Bis den ¦ jusqu'au 30.03.

€ Prix de l'entrée à payer sur place

Concert ¦ 12 Ténöre @ Artikus

Zanter méi wéi fofzéng Joer gehéieren déi 12 Tenoren zu de populäersten Tenor-Formatiounen op der Welt. Mat hire staarke Stëmmen an impressionante Choreografië begeeschtere si de Publikum an Europa an an Asien. Hieren neie Programm *Songs of Eternity* ass en Hommage u Klassiker, déi Generatioune gepräägt hunn. Tëscht zäitlose Balladen, Pop-Klassiker an emotionalen Hymne bidde si eng musikalesch Rees voller Gefiller. En eenzegaartege Moment, an deem d'Musek zum éiwege Begleeder gëtt.

Depuis plus de quinze ans, les 12 Tenors comptent parmi les formations de ténors les plus populaires au monde. Avec leurs voix puissantes et leurs chorégraphies impressionnantes, ils enchantent les publics d'Europe et d'Asie. Leur nouveau spectacle *Songs of Eternity* rend hommage aux chansons emblématiques qui ont marqué des générations. Entre ballades intemporelles, classiques pop et hymnes poignants, ils proposent un voyage musical riche en émotions. Un moment unique où la musique devient un

Dënschdeg ¦ mardi 14.04.

Départ 19h15 Centre A Bosselesch ¦ 19h40 sur place

Bis de ¦ jusqu'au 31.03.

€ 85 € M ¦ 90 € NM concert et transport (ticket seul 68 € M ¦ 73 € NM)

↓↑ Max. 37 participants

Völklinger Hütte - Expo X-Ray

Genee 130 Joer no der Entdeckung vun de Röntgenstralen duerch de Wilhelm Röntgen mécht d'Ausstellung X-RAY hir Dieren um Site vun der Völklinger Hütte op. Si setzt de Fokus op de radiographesche Bléck an der Konscht, der Wëssenschaft, dem Kino, der Politik, der Moud, der Musek an der Architektur. D'Ausstellung weist historesch a modern Uwendunge vun der Röntgentechnologie – vun den éischte Biller bis bei d'Satellitte vun der Weltraumfuerschung – a stellt se a Bezuch zu kulturellen Aspekter. An der Gebléishal begéint d'Wëssenschaft der Konscht. No der guidéierter Visitt vun der Ausstellung op Däitsch kënnt Dir de Site vum UNESCO-Weltkulturierwe fräi besichen. Schrëftlech Erklärunge sinn op Franséisch an Englesch verfügbar. D'Mëttegiessen ass am Restaurant Donna Mia zu Saarlouis virgesinn. Den Nomëtteg steet Iech fräi fir Saarlouis ze besichen. Um 18:00 Auer fiert de Bus vu Saarlouis fort Richtung Diddeleng a Monnerech.

Exactement 130 ans après la découverte des rayons X par Wilhelm Röntgen, l'exposition X-RAY ouvre ses portes sur le site de la Völklinger Hütte. Elle met en lumière le regard radiographique dans l'art, la science, le cinéma, la politique, la mode, la musique et l'architecture. L'exposition présente des applications historiques et modernes de la technologie des rayons X, des premières images aux satellites d'exploration spatiale, et les met en relation avec des aspects culturels. Dans la Halle des Souffleries et des Compresseurs, la science rencontre l'art. Après la visite guidée de l'exposition en allemand, vous pourrez librement visiter le site du patrimoine mondial de l'Unesco. Des explications écrites sont disponibles en français et en anglais. Nous déjeunerons ensemble au restaurant Donna Mia, à Sarrelouis. L'après-midi sera à votre guise pour visiter Saarlouis, à 18h00 le bus partira de Saarlouis.

Mëttwoch ¦ mercredi 22.04.

Départ 08h45 Centre A Bosselesch

Bis den ¦ jusqu'au 13.04.

€ 50 € M ¦ 55 € NM

↓↑ Max. 13 participants

Zesummen mam

Club Aktiv+ Diddeleng

Kreativ Atelieren - ateliers créatifs

Kreativtreff - Le coin créatif

Hutt Dir eng Kreativ Oder, vläicht maacht Dir och gären eppes mat Ären Hänn mee wësst net ëmmer wat a wéi maachen. Mir bidden eng Rei Atelieren un, wou Dir kënnt Dekoratioune maache fir Äert Doheem oder fir ze verschenken. Dir mellt Iech fir deen Atelier un, deen Iech gefält. D'Resultat kënnt Dir mat heem huelen, mir froen eng Participatioun fir d'Material. Dir kënnt et och hei loossen a mir verkafen et an eisem Kreativshop. Kommt a schreift Iech an, d'Fatima freet sech fir Iech hei ze empfänken.

Avez-vous une âme créative, peut-être aimez-vous aussi faire des choses de vos mains mais vous ne savez pas toujours quoi et comment faire ? Nous proposons une série d'ateliers où vous pouvez créer des décorations pour votre maison ou à offrir. Vous vous inscrivez à l'atelier qui vous plaît, vous pouvez emporter le résultat chez vous, nous demandons une participation pour les matériaux, vous pouvez aussi les laisser ici et nous les vendrons dans notre boutique créative. N'hésitez pas à vous inscrire, Fatima se réjouit de vous accueillir.

AB
MONDERCANGE
made A Bosselesch
Club Aktiv+

All Artikel deen an engem vun eisen Ateliere gemeet gëtt kritt dëse Logo. Wéi de Numm et seet, steet **"made A Bosselesch"** fir handgemaache Saache vun de Participante vun eisen Aktivitéiten. Sicht Dir e klenge Kado, da kommt laanscht a kuckt iech d'Saachen un, vläicht ass eppes dobäi.

Tout article réalisé dans un de nos ateliers reçoit ce logo. Comme son nom l'indique, «**made A Bosselesch**» représente des objets faits main avec les participants à nos activités. Vous cherchez un petit cadeau ? Alors passez nous voir et jetez un œil aux créations – peut-être y trouverez-vous quelque chose qui vous plaît.

Modernstyle mat Acryl molen
Peinture Acrylique à la moderne

Dënschdeg ¦ mardi 13.01.
14h30 - 16h30
Bis den ¦ jusqu'au 10.01
€ 10 € M ¦ 12 € NM
↓↑ Min. 3 - Max. 10 participants

Atelier Perlen
Créations avec des perles

Dënschdeg ¦ mardi 03.02.
14h30 - 16h30
Bis den ¦ jusqu'au 01.02
€ 10 € M ¦ 12 € NM
↓↑ Min. 3 - Max. 10 participants

Makramé de Pâques

Donneschdeg ¦ jeudi 19.03.
14h30 - 16h30
Bis den ¦ jusqu'au 16.03
€ 15 € M ¦ 17 € NM
↓↑ Min. 3 - Max. 10 participants

Seefenatelier
Atelier de Savons

Dënschdeg ¦ mardi 07.04.
14h30 - 16h30
Bis den ¦ jusqu'au 04.04
€ 10 € M ¦ 12 € NM
↓↑ Min. 3 - Max. 10 participants

Terrarium

Dënschdeg ¦ mardi 21.04.
18h00 - 20h00
Bis den ¦ jusqu'au 17.04.
€ 30 € M ¦ 35 € NM
↓↑ Min. 3 - Max. 10 participants

Atelier Punkt-Mandala'en op Steng
Atelier pierres Mandala à points

Entdeckt déi faszinéierend Welt vun de Mandala'en a schaaft flott Punkt-Mandala Steng, déi nëmmen aus Punkte bestinn a flott Blummemotiver forméieren. D'Schafe vun engem Mandala relaxéiert, zentréiert an hëlleft de Kapp fräi ze kréien an sech besser ze konzentréieren.

Loosst ärer Kreativitéit fräie Laf a freet Iech sëlwer e klengt Konschtwierk ze schafen. Accessibel vir all Niveau, ouni Virkenntnesser.Material inklusiv. Dir huelt de Mandala-Stee mat heem, wat och eppes Schéines ze verschenke ka sinn. De Steen ass aus engem spezielle Mix aus Zeitungspabeier, Gips a Sand.

Découvrez le monde fascinant des mandalas et créez de magnifiques pierres mandala à points, composées uniquement de points formant de jolis motifs floraux. La création d'un mandala est relaxante, recentre l'esprit et aide à se libérer la tête tout en améliorant la concentration.

Laissez libre cours à votre créativité et prenez plaisir à réaliser une petite œuvre d'art personnelle. Accessible à tous les niveaux, sans connaissances préalables. Matériel inclus. Vous emporterez votre pierre mandala chez vous; elle peut également être un très beau cadeau. La pierre est fabriquée à partir d'un mélange spécial de papier journal, de plâtre et de sable.

Dënschdeg ¦ mardi 20.01

18h00 - 20h00

Bis den ¦ jusqu'au 13.01.

€ 30 € M ¦ 35 € NM

↓↑ Min. 5 - Max. 8 participants

Formatrice:
Mireille Dondlinger

Gemstones 1.1

Taucht an d'Welt vun de natierleche Steng an a maacht bei eisem Gemstones -Atelier mat. Wärend dësem Atelier hutt Dir d'Geleeënheet, Ären eegene Bracelet aus natierleche Steng ze kreéieren, andeems Dir déi Gemmen auswielt, déi am beschten zu Iech passen. All Steen huet seng eegen Energie, Symbolik a besonnesch Eegenschaften.

D'Formatrice hëlt sech Zäit, fir d'Bedeitungen an d'Eegenschafte vun de verschiddene Steng z'erklären, fir Iech bei enger bewosster a perséinlecher Wiel ze begleeden. Dësen Atelier ass e Moment vun Austausch, Kreativitéit a Wuelbefannen, a senger Intuitioun nozelauschteren. Zum Schluss vum Atelier gitt Dir mat engem eenzegaartege Bijou heem.

Plongez dans l'univers fascinant des pierres naturelles lors de notre atelier Gemstones. Au cours de cet atelier, vous aurez l'occasion de créer votre propre bracelet en pierres naturelles, en choisissant les gemmes qui vous correspondent le mieux. Chaque pierre possède une énergie, une symbolique et des bienfaits uniques.

La formatrice prendra le temps d'expliquer les propriétés et significations des différentes pierres, afin de vous guider dans un choix conscient et personnel. Cet atelier est un moment de partage, de créativité et de bien-être, idéal pour se reconnecter à soi, laisser parler son intuition et repartir avec un bijou unique, fait de vos propres mains.

Dënschdeg ¦ mardi 17.03.
18h30 - 21h00
Bis den ¦ jusqu'au 14.03
€ 40 € M ¦ 45 € NM
↓↑ Max. 10 participants

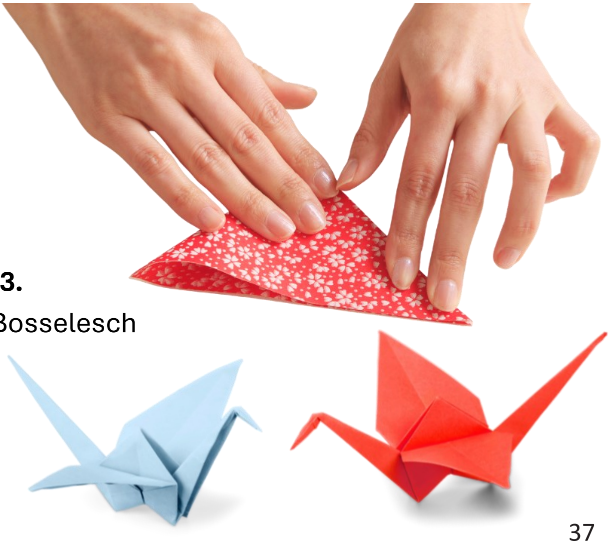
Formatrice:
Tanyth Blackler

Aféierung an d’Origami Technik
Initiation aux techniques d’origami!

Maacht mat bei engem Atelier fir an d’Origami eragefouert ze ginn. Entdeckt de berüümte Peace Crane an aner klassesch Origami-Modeller, déi fir jidderee gëeegent sinn. E kreative, rouege a gemittleche Moment, wou Dir Schratt fir Schratt d’Konscht vum Fale léiert. Ideal fir Gedold a Präzisioun ze fërderen, a mat ären eegene Kreatiounen heemzegoen!

Participez à un atelier d’initiation à l’origami. Découvrez l’incontournable “peace crane” et d’autres modèles classiques accessibles à tous. Un moment créatif, apaisant et convivial pour apprendre pas à pas l’art du pliage. Idéal pour développer patience, précision... et repartir avec vos propres créations!

Formatrice: Magalie Zarcone



Dënschdeg ¦ mardi 24.03.
16h00 - 18h00 Centre A Bosselesch
Bis den ¦ jusqu’au 20.03.
€ 25 € M ¦ 30 € NM
↓↑ Max. 8 participants

Bitzcours

Formatrice:
Nicole Hansen

Bitzcours fir Ufänger a Fortgeschratt – Äre Projet, Äre Rhythmus!
Wëllt Dir léieren ze bitzen oder Är Fäegkeeten ausbauen? Hutt Dir Kleeder, déi geännert musse ginn, oder wëllt Dir endlech mat Ärem Bitzprojet ufänken? Dann ass dëse praxisorientéierte Cours genee dat richtegt fir Iech!?

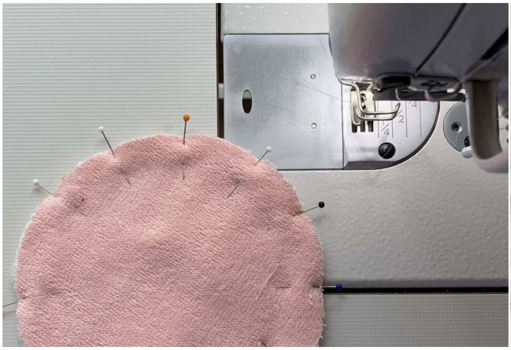
- ☑ Wéi stellt een eng Bitzmaschinn richteg an a benotzt se korrekt?
- ☑ Grondleeënd Bitztechniken – ideal fir Ufänger
- ☑ Typesch Retouche wéi Boxe kierzen, eng Tirette ersetzen, Néit veränneren oder upassen, kleng Reparaturen
- ☑ Dir kënnt Äre perséinleche Bitzprojet matbréngen – egal ob et eng Posch, eng Kappzich, e Kleedungsstéck oder eng Upcycling-Iddi ass!

Perséinlech Begleedung: Egal ob Dir nach ni gebitzt hutt oder schonn Erfarung hutt – Äre Projet steet am Mëttelpunkt. Dir decidéiert, wat Dir maacht. D'Nicole Hansen ënnerstëtzt Iech mat hirem Knowhow, Tricks a Rotschléi. **Virkenntnesser:** Keng néideg, Grondkenntnisser op der Bitzmaschinn si flott, mee net noutwendeg. **Matzebréngen:** Är eege Bitzmaschinn (mir hunn der och e puer op der Plaz), Stoff, Kleeder déi geännert solle ginn oder Äre perséinlechen Dramprojet, an Accessoiren (Fuedem, Schéier, Zentimeter, asw.). Dir kritt am Viraus eng personaliséiert Materiallëscht vum Nicole. 3 verschidde coursen ginn ab Januar ugebueden:

📅	**Dënschdeg**	09h30 - 11h30 oder 19h00 - 21h00 oder
	Mëttwoch	19h00 - 21h00
✍	info@gim.lu	
€	130 € M ¦ 150 € NM (fir en Zyklus vu 6 Coursen)	
↓↑	Min. 5 - Max. 8 Participants	

Atelier Couture

Cours supplémentaire les mardis matin



Cours de couture pour débutants et avancés - votre projet, votre rythme!
Vous souhaitez apprendre la couture ou élargir vos compétences? Avez-vous des vêtements à retoucher ou souhaitez-vous enfin démarrer votre projet de couture?
Alors ce cours axé sur la pratique est exactement ce que vous recherchez!

- ☑ Comment configurer et utiliser correctement votre machine à coudre?
- ☑ Techniques de couture de base - idéales pour les débutants
- ☑ Travaux de retouche typiques tels que raccourcir un pantalon, changer une tirette, rétrécir / ajuster des coutures, petites réparations
- ☑ Vous pouvez apporter votre propre projet de couture – qu'il s'agisse d'un sac, d'une housse de coussin, d'un vêtement ou d'une idée de recyclage!

Un accompagnement personnalisé, que vous débutiez ou que vous ayez déjà une expérience en couture, votre projet est au centre de nos préoccupations. Vous décidez sur quoi vous travaillez. Nicole Hansen vous aidera avec son savoir-faire, ses trucs et astuces. **Prérequis:** Aucun, des connaissances de base en machine à coudre sont utiles, mais pas nécessaires. **Apporter:** Votre propre machine à coudre, il y a aussi quelques machines disponibles sur place, tissus, vêtements à retoucher ou votre projet de rêve et accessoires (fil, ciseaux, mètre ruban, etc.). Vous recevrez à l'avance une liste personnalisée de matériel de Nicole. 3 cours seront proposés à partir de Janvier.

🗔 **mardi** 09h30 - 11h30 ou 19h00 - 21h00
mercredi 19h00 - 21h00
✍ info@gim.lu
€ 130 € M ¦ 150 € NM (pour un cylcle de 6 cours)
↓↑ Min. 5 - Max. 8 participants

Workshop: Bitzen & Brodéiren – personaliséiert Kosmetiktäsch
Workshop: Couture et broderie – trousse cosmétique personnalisée

Kommt an ee Workshop wou dir är eege personaliséiert Kosmetiktäsch zesumme mam Nicole Hansen maacht. Ier d'Täsch zesummegebitzt gëtt, léiert dir en einfache Broderiestéch a brodéiert äre Monogramm op de Stoff. Sou maacht dir äeren Accessoire vu A bis Z selwer – vun deenen éischte Stéch bis zur fäerdeger Täsch.

Matbréngen: Är Bitzmaschinn an äert Bitzmaterial (Nolen, Schéier, Spullen…) Et si keng Virkenntnesser néideg – jidderee ka matmaachen. Fir Snacks, Gedrénks a fir eng flott a gemittlech Atmosphär ass gesuergt.

Participez à un atelier où vous réaliserez votre propre trousse de maquillage personnalisée avec Nicole Hansen. Avant d'assembler la trousse à la machine, vous apprendrez un point de broderie simple et broderez votre monogramme sur le tissu. Ainsi, vous créerez votre accessoire de A à Z– des premiers points jusqu'à la trousse terminée.

Matériel à apporter: machine à coudre, matériel de couture (aiguilles, ciseaux, bobines…) Aucune expérience préalable n'est nécessaire – tout le monde peut participer. Des snacks, des boissons ainsi qu'une ambiance agréable et conviviale sont prévus.

Samschdeg ¦ samedi 24.01.
10h00 - 15h00
Bis den ¦ jusqu'au 15.01
€ 85 € M ¦ 90 € NM
↓↑ Min. 5 - Max. 8 participants

Formatrice:
Nicole Hansen

Atelier de broderie japonaise – Sashiko

Entdeckt déi traditionell japanesch Konscht vun der Sashiko-Broderie bei dësem kreativen an entspanenden Atelier. Sashiko ass eng al Brodéiertechnik, déi un hire grafesche Stécker ze erkennen ass an ursprénglech benotzt gouf, fir Textilien ze verstäerken an ze verschéineren. Bei dësem Atelier mam Nicole Hansen léieren d'Participanten d'Grondlage vun der Sashiko-Broderie Schrëtt fir Schrëtt: traditionell Musteren, d'Beweegung vum Stéch an déi spezifesch Technik vun dëser japanescher Broderie. Keng Grondkenntnisser fir d'Bitzen oder d'Stécken si néideg. An engem zweeten Deel gëtt d'Broderie benotzt, fir mat der Bitzmaschinn eng Kindle-Täsch ze bitzen. All Participant hëlt eng eenzegaarteg, handgemaach Kreatioun mat heem.

Découvrez l'art traditionnel japonais de la broderie Sashiko. Le Sashiko est une technique de broderie ancestrale, reconnaissable à ses points réguliers et graphiques, utilisée à l'origine pour renforcer et embellir les textiles. Lors de cet atelier avec Nicole Hansen, les participants.es apprendront les bases de la broderie Sashiko, étape par étape: les motifs traditionnels, le geste du point et la technique spécifique de cette broderie japonaise. Aucune connaissance en couture ou en broderie n'est nécessaire. Dans un second temps, la broderie réalisée sera utilisée pour coudre une élégante housse de livre ou une pochette pour Kindle à la machine à coudre. Chaque participant.e repartira avec une création artisanale, unique et faite main.

Samschdeg ¦ samedi 28.02.
10h00 - 15h00
Bis den ¦ jusqu'au 20.02
€ 85 € M ¦ 90 € NM (matériel, tissus et collations)
Bréngt äer eegen Bitzmaschinn—apportez votre machine à coudre
↓↑ Min. 5 - Max. 8 participants

Formatrice:
Nicole Hansen

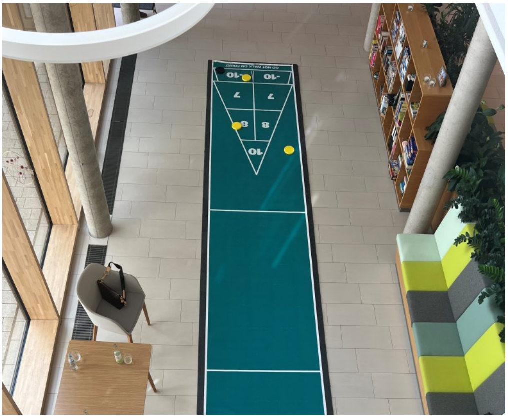
Atelier Diamond Painting

Kommt all Donneschdeg an eisen Diamond Painting Atelier! Dir kënnt Är eege Kaarten an aner Objete kreéieren. D'Ergebnisser ginn am Centre A Bosselesch zum Verkaf ugebueden. Wann dir eng vun Äre Saache wëllt mathuelen, da gëtt eng symbolesch Bedeelegung fir d'Material gefrot. Mir hunn alles, wat Dir braucht fir Är Meeschterwierker ze schafen!

Envie de libérer votre créativité? Rejoignez-nous chaque jeudi pour un atelier de peinture Diamond! Vous pourrez créer vos propres cartes et autres objets scintillants et précieux. Le résultat est mis en vente au Centre A Bosselesch, une participation symbolique pour le matériel est demandée pour vos créations que vous désirez emporter. Nous fournissons tout ce dont vous avez besoin pour créer vos chefs-d'œuvre!

Donneschdeg ¦ jeudi
10h00 - 11h45 Centre A Bosselesch
€ participation de 3 € par carte emportée

Shuffleboard



🗓	**Freideg ¦ vendredi**
	20.02. / 03.04.
🕓	14h30 Centre A Bosselesch
€	Gratis ¦ gratuit
✍	Bis 1 Dag virdrun ¦ jusqu'à la veille
↓↑	4-10 Pers.

Trëppeltour am luesen Tempo

Gemitterlechen Trëppeltour duerch de Park Molter an Ëmgéigend ¦ Promenade lente à travers le Park Molter et alentours

🗓	Ëmmer Dënschdes je no Wieder Tous les mardis selon la météo
🕓	14h00 Centre A Bosselesch
€	gratis ¦ gratuit

Bingo

🗓	**All Méindeg ¦ chaque lundi**
🕓	14h00 Centre A Bosselesch
✍	den Dag selwer ¦ le jour même
€	5 €

Dammenowend am Tire-Bouchon

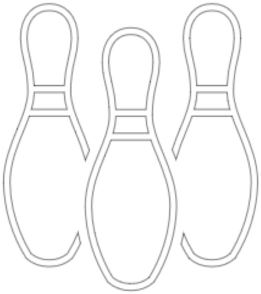
Dënschdeg ¦ mardi 27.01. **Donneschdeg ¦ jeudi 26.03.**

18h00 am Tire-Bouchon ¦ 19h00 Iessen

Eng Woch virdrun ¦ une semaine à l'avance

€ Iessen a Gedrénks gëtt op der Plaz bezuelt ¦ repas et boissons à payer sur place

↓↑ Min. 3 ¦ Max. 15



Keelenowend beim Kueb

MË ¦ ME 07.01. / 04.02. / 04.03. / 29.04.

17h00 beim Kueb Steebrécken ¦ Pontpierre

Eng Woch virdrun ¦ une semaine à l'avance

€ à la carte + Gedrénks

↓↑ min. 10

Strécknomëtten ¦ Atelier tricot

E Workshop fir ze léieren, säi Wësse matzedeelen oder einfach nët eleng doheem ze strécken. D'Arlette freet sech iwwer 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.

Donnescheg ¦ jeudi
22.01. / 05.02. / 19.02. / 12.03.
26.03 / 16.04. / 23.04.

14h00 - 16h00

€ gratis ¦ gratuit

↓↑ Min. 3 ¦ Max. 8

Gesangskrees ¦ 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, a natierlech hu mir och 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 mélodies, chansons du répertoire luxembourgeois, allemand, italien et de la chanson française. Rejoignez-nous dans la bonne humeur, nous chanterons ensemble et bien-sûr en nous amusant.

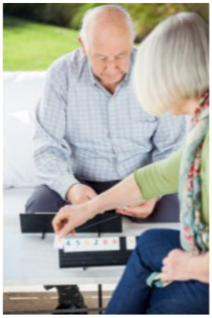
Donnescheg ¦ jeudi
08.01. / 29.01. / 05.03. / 02.04. / 30.04.
15h00 - 16h00 Centre A Bosselesch
Den Dag virdrun ¦ le jour avant
€ gratis ¦ gratuit

Filmnomëtten

Zesumme gëtt 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

Spillnomëtten Club Aktiv Plus Kordall



De Club Kordall Aktiv an d'asbl Ludoland bidden iech eng grouss Villfalt vu Spiller: Geschécklechkeet, Strategie, gutt Stëmmung, traditionell Holzspiller..., et gëtt eppes fir jiddereen. D'Reegele ginn Iech vun engem Animateur erkläert, bei engem gudde Kaffi. D'Aktivitéit ass gratis an ass Deel vun engem europäesche Projet, a Partnerschaft mat der Déifferdenger Grondschoul.

Allons partager un moment convivial autour des jeux. Le Club Kordall Aktiv et l'asbl Ludoland vous proposent une large variété de jeux à découvrir ou à redécouvrir : adresse, stratégie, ambiance, jeux traditionnels en bois..., il y en aura pour tous les goûts. Les règles vous sont expliquées par un animateur, le tout autour d'un bon café. L'activité est gratuite et s'inscrit dans le cadre d'un projet européen, en partenariat avec l'école fondamentale de Differdange.

Freideg ¦ vendredi - 27.02. / 27.03. / 17.04.
13h30 départ Centre A Bosselesch - retour +/- 16h30
Bis den Dag virdrun ¦ la veille au plus tard
€ gratis

Trëppeltour ¦ Randonnée Auto-Pédestre

Gidd mat op eng kleng Wanderung vu 5-8 km . Hei sinn eis nächst Terminer:

Rejoignez-nous pour une petite randonnée de 5-8 km.
Voici nos prochaines dates:

Mëttwoch ¦ mercredi
21.01 Bech - Klengmaacher
25.02. Galgenbierg Esch/Alzette
18.03. Iwwerraschungstour ¦ tour surprise
15.04. Monnerech

D'Auerzäiten an d'Plaz vun de RDVS, déi gewéinlech moies sinn, gi méi spéit matgedeelt.

Les lieux et les heures de départ, qui en règle générale sont le matin, seront communiqués ultérieurement.

transport 5 €

Transport ass ëmmer mam Minibus, maximal 7 Plazen
Transport toujours en minibus, maximum 7 places

Interkulturellen 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 oder spillen zesummen. 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 ou jouer ensemble.

An Zesummenaarbecht mat ¦ en collaboration avec **HUT asbl**

📅 **eemol de Mount Freides ¦ une fois par mois les vendredis**
06.02. / 20.03. / 24.04.
🕓 10h00 - 11h45 au Centre A Bosselesch
✍ En Dag am viraus ¦ la veille
€ Gratis ¦ gratuit

Projet intergénérationnel - 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». Venez vous rejoindre à ce moment avec les enfants, alors n'hésitez pas et participez!

🕓 10h00 - 12h00 Centre A Bosselesch
📅 **Mëttwoch ¦ mercredi**
28.01. / 25.02. / 25.03. / 29.04.
✍ Ouni Umeldung ¦ sans inscription
€ Gratis ¦ gratuit

« Time In A Bosselesch » mam Lycée Belval

All Mëttwoch, mat Ausnam vun de Schoulvakanzen, ass eng intergenerationell Aktivitéit mat Schüler aus dem Lycée Belval, déi um Programm « 5 fir 12 » deelhuelen. Dëse Programm ënnerstëtzt Jonker, déi schwiereg Zäiten an der Schoul hunn, andeems se temporär aus der Klass erausgeholl ginn an individuell begleet ginn. D'Zil ass, de Schoulofbroch an d'Exklusioun aus der Schoul ze verhënneren, andeems een eng perséinlech Begleedung ugebuede kritt. Dozou gehéieren
Aktivitéiten ausserhalb der Schoul, déi d'Schüler och selwer entwerfen. De Centre A Bosselesch hëlt aktiv drun Deel andeems mir en intergenerationelle Moment erméiglechen, deen esouwuel fir d'Schüler wéi och fir d'Membere vum Club A Bosselesch erfrëschend ass. Mëttwochs ëmmer moies ab 10 Auer, kommt einfach dobäi a maacht mat beim « Time In A Bosselesch ».

Chaque mercredi, sauf pendant les vacances scolaires, le Centre A Bosselesch organise des activités intergénérationnelles avec les élèves du Lycée Belval participant au programme « midi moins 5 ». Ce programme soutient les élèves en difficulté en les retirant temporairement de la classe pour un accompagnement personnalisé, visant à prévenir le décrochage scolaire. Il offre des activités extrascolaires, parfois créées par les élèves. L'approche relationnelle et stabilisante aide à surmonter les crises et éviter des mesures plus strictes. Le Centre A Bosselesch participe activement, créant un moment enrichissant pour les jeunes et les membres du Club A Bosselesch. Rejoignez-nous le mercredis àpd 10h00 au « Time In A Bosslesch »

Mëttwochs moies ¦ mercredis matin 10h00 - 12h00

Nous proposons quatre différents services bien-être les lundis et un jeudi par mois entre 10h00 et 14h00 présentés sur ces deux pages.

Chaque séance dure une heure facturée au prix de 70 €

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

Réflexologie Plantaire occidentale et chinoise

La réflexologie plantaire est une technique de toucher, à la fois douce et naturelle. Elle induit une profonde relaxation, permettant au corps de lâcher les tensions inutiles. L'organisme est rééquilibré et 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. 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. 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 - 45 € la séance

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, nous vous remercions 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

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

Practicienne: Martine Franquin, réflexologue

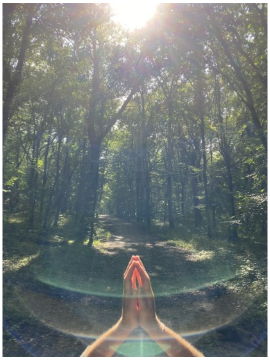
JIKIDEN REIKI

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

Wärend de Behandlunge bleift de Client gekleet 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 a sech dohinner beweege kann wou de Kierper se am meeschte brauch.

Virdeeler: Jikiden Reiki fërdert d'Entspanung, 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€)

Freides Seancë op Rendez-vous
Vendredi séances sur rendez-vous

Practicienne: Carole Badia

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

Dënschdes Massagen
Les massages du mardi

Nous proposons différents massages bien-être les mardis entre 10h20 et 14h30
Chaque séance dure une heure facturée au prix de 85 € pour le corps ou dos
ou de 30 min au prix de 60 € pour le dos uniquement

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

Massages « d'Aromathérapie » aux huiles essentielles

corps ou dos, vous choisissez:

- Massage relaxation « Cocoon »
- Massage pour les douleurs articulaires avec huile CBD
- Massage « Tonic » pour la fatigue nerveuse, l'épuisement, le stress, la déprime....

Massage Taoïste (tête, nuque et visage)

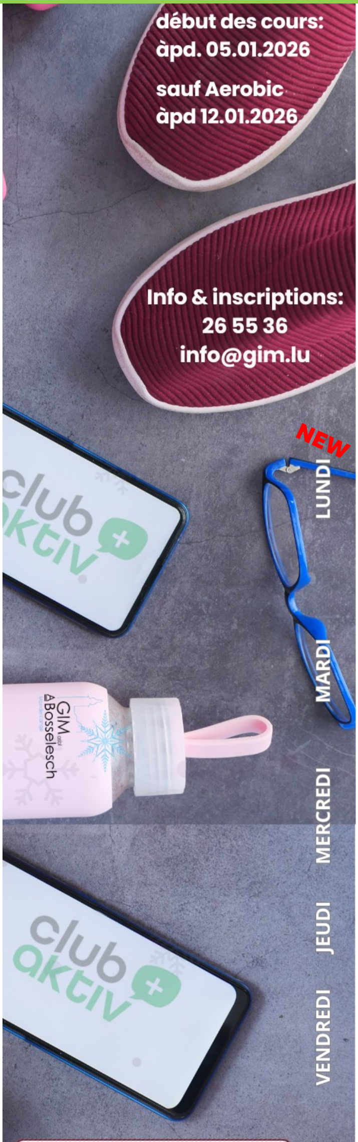
C'est un massage qui apporte un profond bien-être, c'est l'une des techniques les plus efficaces pour harmoniser le corps et l'esprit, lutter contre le stress, l'agitation, l'anxiété, les émotions, l'insomnie, la fatigue etc. - ce massage est déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension artérielle.

Massage Anti-douleur (corps ou dos)

Cette méthode agit par une stimulation de certains points musculaires du corps et correspond à des méridiens. Pratiquer ces soins diminuera vos douleurs, renforce et augmente votre vitalité; le corps devient alors plus équilibré, plus résistant.

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

Practicienne: Lisa Macis



début des cours:
àpd. 05.01.2026

sauf Aerobic
àpd 12.01.2026

Info & inscriptions:
26 55 36
info@gim.lu

SPORT JANUAR ABRËLL 26
A BOSSELESCH

1 RUE DE LIMPACH L-3932 MONDERCANGE

	cours	horaire	formateur.trice	nbr cours	*M	NM
LUNDI	YOGA 4 UFÄNGER	10:30 - 11:30	Joyce Serres	10	130.00 €	150.00 €
	NEW Energie&Sérénité	14:00 - 15:00	Viviane Clausse	10	130.00 €	150.00 €
	YOGA YIN YANG	18:15 - 19:15	Joyce Serres	10	130.00 €	150.00 €
	YIN YOGA	19:30 - 20:30	Joyce Serres	10	130.00 €	150.00 €
	SPORT 3e Âge Hall Sportif Mondercange	17:00 - 18:00	Claudine Thill		gratuit avec ClubKaart	
MARDI	PILATES 1	09:30 - 10:30	Pia Lickes	10	130.00 €	150.00 €
	YOGA AM SËTZEN	11:00 - 12:00	Carole Badia	10	130.00 €	150.00 €
	HATHA YOGA 1	18:00 - 19:00	Elodie Covella	10	130.00 €	150.00 €
	POWER YOGA	19:00 - 20:00	Elodie Covella	10	130.00 €	150.00 €
MERCREDI	AEROBIC	10:00 - 11:00	Maggy Koenig	10	130.00 €	150.00 €
	SPORT 3e Âge Hall Sportif Pontpierre	17:00 - 19:00	Claudine Thill		gratuit avec CLubKaart	
JEUDI	HATHA YOGA 2	10:00 - 11:00	Nadia Mohr	10	130.00 €	150.00 €
	FITNESS 4 SENIORS	11:00 - 12:00	Nadia Mohr	10	130.00 €	150.00 €
VENDREDI	PILATES 2	09:30 - 10:30	Pia Lickes	10	130.00 €	150.00 €
	LINEDANCE	17:00 - 18:00	Jean Weinachter	10	130.00 €	150.00 €
SAMEDI	PISCINE 3e Âge Accès PIMODI Mondercange	08:00 - 10:00	nage libre		gratuit avec ClubKaart	
	PILATES CORE 0	08:30 - 09:30	Claire Sibella	10	130.00 €	150.00 €
	PILATES CORE 1	09:40 - 10:40	Claire Sibella	10	130.00 €	150.00 €
	PILATES CORE 2	10:50 - 11:50	Claire Sibella	10	130.00 €	150.00 €

Vous partez en voyage pour une longue période, vous avez une opération médicale programmée avec un arrêt à la suite... adressez vous à l'équipe du Club A Bosselesch pour explorer l'option semi-période pour continuer à participer aux cours.

* Cotisation annuelle membre du 1er janvier au 31 décembre 15€.
Veuillez consulter notre brochure pour plus d'informations.

ClubKaart AB

Pour profiter pleinement de la nouvelle station à eau devant la salle de sport au Centre A Bosselesch. Nous proposons une gourde Isotherme qui maintien le chaud et le froid.
Personnalisable avec ses stickers

prix de **22 €**

vous avez la ClubKaart?
les 75 premiers membres pourront acheter la bouteille au prix de
15 €

GIM asbl A Bosselesch Mondercange

club aktiv

INFO AN UMELDUNG
26 55 36 -1 INFO@GIM.LU

Energie & Sérénité

Méindes ¦ lundi 14h00 - 15h00
Formatrice: Viviane Clausse

NEW

Gënnt Iech e Moment vu Rou mat doucen Übungen, bewosster Ootmung a Meditatioun. Dës Praktiken ënnerstëtzen d'Beweeglechkeet, léise Spannungen a stäerken d'Kierpergefill an d'Gläichgewiicht. Si hëllefen och, Stress ze reduzéieren, besser ze schlofen a berouegend Ritualer am Alldag ze fannen. An enger fréndlecher a respektvoller Atmosphär, déi sech nom Rhythmus vun all Eenzele riicht, gëtt all Seance zu enger Aluedung fir Entspanung, Selbstvertrauen a bannenzeg Vitalitéit.

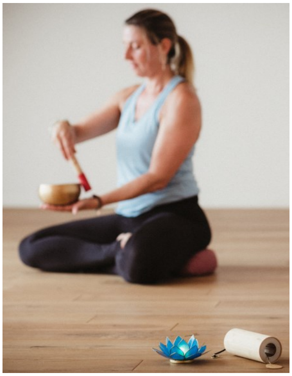
Offrez-vous un moment de calme et de douceur grâce à des exercices doux, des respirations conscientes et de la méditation. Ces pratiques favorisent la souplesse et la mobilité, apaisent les tensions, et renforcent la perception du corps et de l'équilibre. Elles aident à réduire le stress, à mieux dormir et à instaurer des rituels de sérénité. Dans une atmosphère bienveillante, chaque séance devient une invitation à la détente, à la confiance en soi et à la vitalité intérieure.

Yoga Yin Yang

Méindes ¦ lundi 18h15 - 19h15

Formatrice: Joyce Serres

joy_yoga_lux



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

Déi dynamesch Mouvementer vum Yang Yoga ënnerstëtzen Är Vitalitéit an déi berouegend Posturen vum Yin Yoga hëllefen Iech Spannunge lasszeloossen an d'Rou am Geescht erëmzefannen.

Dësen Owescours riicht sech u jiddereen dee Loscht huet sech op sech selwer ze konzentréieren a sech gutt ze doen. En ideale Moment vu Wuelbefanne fir Ären Dag duuss ofzeschléissen an Iech op eng Nuecht erhuelsame 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.

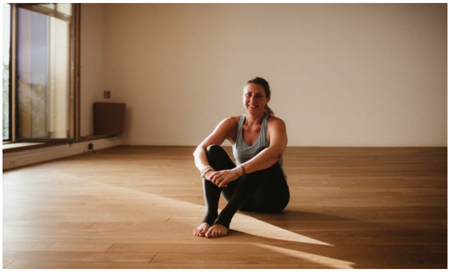
Aucun niveau n'est requis, juste l'envie de vous recentrer sur vous-même et prendre soin de vous. Un moment de bien être idéal pour terminer la journée en douceur et se préparer à une nuit de sommeil reposante.

Yoga 4 Ufänger

Méindes ¦ lundi 10h30 - 11h30

Formatrice: Joyce Serres

joy_yoga_lux



Yoga fir Ufänger fir all Alter, start Ären Dag mat Rou, Kraaft a Balance!
Sidd Dir op der Sich no engem entspaanten a gesonden Ufank an den Dag? Hutt Dir nach ni Yoga praktizéiert oder wëllt einfach nees ufänken? Dann ass dëse Yogacours fir jidderee genee dat richtegt fir Iech!

Dëse Cours ass gemittlech, d'Beweegungen an d'Otemübunge gi lues erkläert, ideal fir all Alter a Fitnessniveau. Mir üben zesumme mat Freed a Rou an ouni Drock.

Yoga débutants tout âge, commencez la journée avec calme, force et équilibre!
Vous cherchez un début de journée relaxant et sain? Vous n'avez encore jamais pratiqué le yoga? Alors ce cours de yoga est exactement ce qu'il vous faut!

Ce cours est doux, les mouvements et les exercices de respiration sont expliqués lentement – il est idéal pour tous les âges et tous les niveaux de forme. Nous pratiquons ensemble, avec plaisir, sérénité et sans pression.

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 hekteschen 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 comfortable 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 rhytme effarouché des journées. Etirements lents et respiration consciente vont t'aider à améliorer ta flexibilité et à trouver un équilibre intérieur.

Pilates & Pilates Core

Dënschdes ¦ mardis	**Pilates 1**	**09:30 - 10:30**
Freides ¦ vendredis	**Pilates 2**	**09:30 - 10:30**
Samschdes ¦ samedis	**Pilates Core 0**	**08:30 - 09:30**
	Pilates Core 1	**09:40 - 10:40**
	Pilates Core 2	**10:50 - 11:50**

De Pilates ass eng Method vu kierperlechen Übungen, déi drop ausgeriicht ass, d'Muskulatur ze stäerken, d'Haltung, d'Flexibilitéit an d'Gläichgewiicht ze verbesseren. Mat Fokus op d'Kontroll an d'Zentréierung vum Kierper, d'Otemtechniken, fléissend Mouvementer, Konzentratioun, ziilt de Pilates besonnesch op d'Muskele vum Uewerkierper, dorënner d'Bauchmuskelen, de Réck an de Becken. Fir all Niveau ugepasst, enthält dëse Cours Übungen um Buedem fir d'Kraaft ze entwéckelen ouni Muskelen opzebauen, a si färderen d'Präventioun vu Verletzungen an d'Kierperbewosstsinn.

Le Pilates est une méthode d'exercice visant à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Axée sur le contrôle du corps, la respiration et la précision, elle cible surtout les muscles du tronc (abdominaux, dos, plancher pelvien). Les séances, accessibles à tous, proposent des exercices au sol qui développent la force sans prise de volume, favorisant la rééducation, la prévention des blessures et la conscience corporelle.

Pilates
Formatrice: Pia Lickes

Pilates Core
Formatrice: Claire Sibella

Aerobic

Mëttwochs ¦ mercredi

10:00- 11:00

Formatrice: Maggy Koenig

Den Aerobic besteet aus moderat Beweegunge mat Übunge fir Muskelstäerkung, Koordinatioun a Flexibilitéit, alles an enger frëndlecher an dynamescher Atmosphär. D'Course si sou ugepasst, datt se den Impakt op d'Gelenker miniméieren, wärend se d'kardiovaskulär Konditioun, d'Gläichgewiicht an d'allgemeng Mobilitéit verbesseren.

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.

Linedance

Freides ¦ vendredi

17:00 - 18:00

Formateur: Jean Weinachter

Am Linedance synchroniséieren d'Participanten eng Choreographie, meeschtens a Reien, ouni Kontakt tëschenteneen ze hunn. Ganz beléift a Country-Clibb, ass Linedance fir all Niveauen zougänglech.

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.

Hatha Yoga

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

Formatrice: Elodie Covella

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

Formatrice: Nadia Mohr

Den Hatha Yoga ass eng duuss Praxis, déi fir jiddereen zougänglech ass, a kombinéiert kierperlech Positiounen (Asanas), Otemübungen (Pranayama) an Technike fir Entspanung a Meditatioun. Hatha Yoga ass ideal fir déi, déi de Stress reduzéieren, hir allgemeng kierperlech Konditioun verbesseren an e Gefill vu bannenzegem 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

Formatrice: Nadia Mohr

Power Yoga ass eng dynamesch a kräfteg Form vum Yoga, déi traditionell Yoga-Positioune mat méi séiere an intensive Beweegunge kombinéiert. Hie konzentréiert sech op Kraaft, Ausdauer, Flexibilitéit a Stabilitéit, an integréiert flësseg Sequenzen, déi d'Beweegung 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 séquences fluides qui synchronisent les mouvements avec la respiration.

Yoga am sëtzen

Dënschdes ¦ mardi 11:00 - 12:00

Formatrice: Carole Badia

Gläichgewiicht-Vitalitéit an Harmonie mam Yoga am Sëtzen!

Équilibre, vitalité et harmonie avec le yoga en position assise!

Mat der Ënnerstëtzung vum Stull, maache mir liicht Beweegunge vu Fouss bis Kapp. Duerch eis Ootmung verbanne mir eis zu eisem Kierper a maache gezielt Übunge fir méi Beweeglechkeet an de Gelenker an och an der Muskulatur.

Avec le soutien de la chaise, nous effectuons de légers mouvements des pieds à la tête. À travers notre respiration, nous nous connectons à notre corps et faisons des exercices ciblés pour améliorer notre mobilité dans les articulations, les muscles.

Fitness 4 Seniors

Donneschdes ¦ jeudi 11h00 - 12h00

Formatrice: Nadia Mohr
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.

Sport pour tous

Energie - Passion - Inclusion

WAT ASS DAT?

Back to Sport setzt sech säit 2016 fir d'Fërderung vum soziale Mateneen an der Gesondheet vu Leit mat an ouni Handicap duerch de Sport an, an erméiglecht et och Sportler, déi duerch en Accident oder en aneren Tëschefall op eemol mat engem Handicap konfrontéiert sinn, zeréck zum Sport (Back to Sport) ze fannen. Vun hire 5 verschiddenen Trainings-Eenheeten an der Woch, si si Dënschdes mam Cours « Marche/ Rando/Course » zu Monnerech.

Nieft dem reegelméissegen Training organiséiere si och selwer Evenementer, a maache bei Sportsmanifestatioune wéi dem ING Night-Marathon, dem Soli' Run&bike an dem Paralympic Day mat.

Virwëtzeg ginn, oder Iddi fir fräiwëlleg ze hëllefen? Da schreift hinnen op **backtosportlu@gmail.lu** oder besicht si op hirer Internetsäit **www.backtosport.lu** an abonéiert Iech op hir Newsletter.

Training zu Monnerech ¦ Entrainement à Mondercange

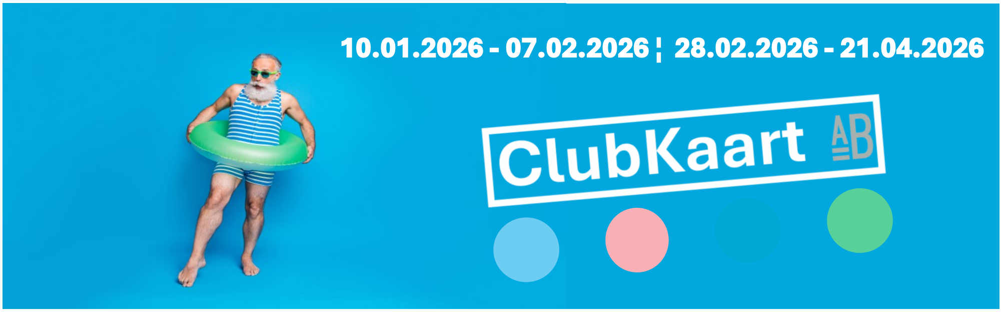
Dënschdes ¦ mardi 14h00 - 16h30

Centre A Bosselesch, 1 rue de Limpach à Mondercange

Infos & Umeldung ¦ Information et Inscriptions:

www.backtosport.lu

Seniore Schwammen ¦ Natation pour séniors



Dir hutt exklusiv 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 Iech just bei eis anzeschreiwen, dann hutt Dir d'Méiglechkeet heivunner ze profitéieren.

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 en profiter.

ëmmer Samschdes ausser an de Schoulvakanzen
tous les samedis sauf pendant les vacances scolaires

inscriptions au Centre « A Bosselesch » tél. ou email
08h00 - 09h45 Monnerecher Schwämm PIMODI
€ gratis mat der Club Kaart

ClubKaart AB

Seniore Sport ¦ Sport 3e âge

Hall Sportif de Mondercange:
Méindes ¦ lundi 17h00 - 18h00

Hall Sportif de Pontpierre:
Mëttwochs ¦ mercredi 17h00 - 19h00

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

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

Keng Coursen wärend de Schoulvakanzen
Pas de cours pendant les vacances scolaires
inscriptions au Centre « A Bosselesch » tél. ou email
€ gratis ¦ gratuit mat ¦ avec ClubKaart

D’Frënn vum Drëtten Alter Monnerech asbl

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

Wat kënnt dir do maachen?
Ma ganz einfach Kaarten oder Rummikub spillen oder einfach Är Iddien austauschen - natierlech ass och fir de klengen Honger gesuergt, Bréidercher ginn et och.

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

Dir hutt eng Fro?
Mellt Iech bei der Präsidentin, Mme Berthy Quint T. 621 519 087

D’Frënn vum Drëtten Alter Monnerech freeën sech op Iech!

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), 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 Mireille 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.

MOBUS

8002 60 80

All Persoun hëlt op eege Verantwortung un eisen Aktivitéiten, Manifestatiounen oder Sports-Coursen deel. Bei gesondheetleche Risiken, virun allem beim Sport oder de Reesen, biede mir Iech, 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 Iech eis eng „Fiche d'Inscription" ofzeginn. Doropshi schécke mir Iech eng Rechnung.

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

Kënnt Dir un enger eemoleger Aktivitéit net deelhuelen, 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 Iech dës net zeréck iwwerweisen.

Wann Dir un enger Sports-Seance net kënnt deelhuelen, sot w.e.g. direkt der Formatrice oder dem Formateur Bescheed, fir dass net muss op Iech gewaart 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 iwwerhëlt keng Verantwortung, am Fall wou e Participant aus perséinleche Grënn d'Aktivitéit éischter ofbrécht. De Club iwwerhëlt keng Verantwortung bei Accidenter oder Déifstall am Kader vun enger vum Club organiséierter Aktivitéit.

Bei entspriechenden 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.

Wärend 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 pourrons 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.

ClubKaart

NOTEN | NOTES

GIM asbl
ABosselesch
Mondercange

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

www.abosselesch.lu

ClubKaart AB