

ISSN 3122-220X

ABOSSELESCH

SEPTEMBER - DEZEMBER
2026



ClubKaart AB

ABOSSELESCH

Zeechenerklärung zu den Aktivitäten | Légende pour les activités

	Datum Dates
	Auerzäit Heure Depart 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

Club A Bosselesch

1, rue de Limpach
L-3932 MONDERCANGE

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

G I M ASBL
BCEELULL
LU23 0019 4655 8276 1000



Impressum:

Redaktioun & layout: Gim ASBL—Club A Bosselesch

Drock: Imprimerie Heintz sàrl

ISSN 3122-220X

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.
- Verschëcke 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 gültig vum 1. Januar bis den 31. Dezember fir de Präis vu 15 €. Fir ëmweltfrëndlech ze sinn, verdeele mer keng physisch 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

Whatsapp Communauté



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 en utilisant l'appareil photo de votre téléphone portable



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

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

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



SEPTEMBER | SEPTEMBRE

01/09/2026	DO JE	Kreativeck: Photophore macramé
02/09/2026	MË ME	Projet Intergénérationnel: Visite Crèche Léa-Leo
03/09/2026	DO JE	Grottes de Sel
08/09/2026	DË MA	Kreativeck: Photophore macramé
10/09/2026	DO JE	Cercle de chant
15/09/2026	DË MA	Cylce Bien-être
16/09/2026	MË ME	Keelenowend
17/09/2026	DO JE	Strécknomëtten
18/09/2026	FR VE	Outlet Maasmechelen
22/09/2026	DË MA	Marie-Astrid Club Aktiv+ National
23/09/2026	MË ME	Trëppeltour: Hesperange
24/09/2026	DO JE	Früstüeck
25/09/2026	FR VE	Interkulturellen Treff
26/09/2026	SA SA	Musique Militaire - Season Opening Artikuss
26/09/2026	SA SA	GimBeats Season Closing
29/09/2026	DË MA	Décorations Potiron
30/09/2026	MË ME	Bouillon médiéval



OKTOBER | OCTOBRE

01/10/2026	DO JE	Strécknomëtten
02/10/2026	FR VE	Moulenowend
06/10/2026	DË MA	Dammenowend
07/10/2026	MË ME	Trëppeltour: Kayl
07/10/2026	MË ME	Gemstones 1.3 Hierscht Atelier
08/10/2026	DO JE	Cercle de chant
09/10/2026	FR VE	Visitt Co-labor
09/10/2026	FR VE	Projet intergénérationnel: Crèche Himmelsdéiercher
11/10/2026	SO DI	Thé Dansant - Centre Culturel Beim Nësset
13/10/2026		Voyage Almeria
15/10/2026	DO JE	Trash Talk Marché des découvertes
16/10/2026	FR VE	Shuffleboard
22/10/2026	DO JE	Strécknomëtten
22/10/2026	DO JE	True crime Ausstellung Köln
23/10/2026	FR VE	Projet intergénérationnel: Crèche Himmelsdéiercher
23/10/2026	FR VE	Interkulturellen Treff
27/10/2026	DË MA	Themenowend: Aktiv fir méi Sëcherheet
28/10/2026	MË ME	Keelenowend
29/10/2026	DO JE	Früstück
29/10/2026	DO JE	Strécknomëtten



NOVEMBER NOVEMBRE

05/11/2026	DO JE	Soirée Découverte Restaurants: RUGOVA
05/11/2026	DO JE	Cercle de chant
10/11/2026	DË MA	Café citoyen
11/11/2026	MË ME	Kalligraphie fir Ufänger
12/11/2026	DO JE	Kreativeck: Couronne de l'Avent en laine
12/11/2026	DO JE	Cercle de chant
13/11/2026	FR VE	Expo "From Renoir to Monet"
17/11/2026	DË MA	Visitt Caves Bernard Massard
19/11/2026	DO JE	Strécknomëtten
19/11/2026	DO JE	Kreativeck: Couronne de l'Avent en laine
19/11/2026	DO JE	Früstück
20/11/2026	FR VE	Emailléier Atelier
20/11/2026	FR VE	Interkulturellen Treff
20/11/2026	FR VE	Projet intergénérationnel: Crèche Himmelsdéiercher
21/11/2026	SA SA	Konscht- an Hobbymaat
22/11/2026	SO DI	Konscht- an Hobbymaat
24/11/2026	DË MA	Spa Urspelt
25/11/2026	MË ME	Wäffelchersatelier
25/11/2026	MË ME	Trëppeltour: Ahn
26/11/2026	DO JE	Adventfeier A Bosselesch
27/11/2026	FR VE	Shuffleboard
28/11/2026	SA SA	Repair Café A Bosselesch



DEZEMBER | DÉCEMBRE

01/12/2026	DĚ MA	Chrěschtfeeling zu Köln & Phantom der Oper
03/12/2026	DO JE	Kreativeck: Sapin en feutre
03/12/2026	DO JE	Cercle de chant
08/12/2026	DĚ MA	Dammenowend
09/12/2026	MĚ ME	Projet intergénérationnel: Crèche Léa et Leo
09/12/2026	MĚ ME	Keelenowend
10/12/2026	DO JE	Früstück
10/12/2026	DO JE	Strécknomëtten
10/12/2026	DĚ MA	Kreativeck: Sapin en feutre
11/12/2026	FR VE	Chrěschtfeier A Bosselesch
16/12/2026	MĚ ME	Rentnerfeier Gemeng Monnerech
17/12/2026	DO JE	Rentnerfeier Gemeng Monnerech

SAVE THE DATE | PRÉAVIS

24/01/2027	SO DI	Orchestre d'Harmonie de la Garde Républicaine
mai 2027		Voyage Culturel München (date à définir)

Meet the Team | Rencontrez l'équipe



Vu léns 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

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 deelhueft, kënnt Dir lech gären umelle fir de Mëttesdësch. Reservatioun en Dag am viraus.



Menu du Jour

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

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 untrefe fir sech auszetauschen, Iddien ze sammelle 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 24.09. / 29.10. / 19.11. / 10.12.**

 **08h00 - 10h00**

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





Wäffelchersatelier | Atelier Gaufrettes

Kommt laanscht mathëllefen, dono kritt Dir och e Pak mat. Dir kritt dann och déi beschten Tipps an Tricks vun eisen Eelste mat op de Wee fir déi beschte Wäffelcher. Ab Samschdes am Restaurant ze kafen.

Venez participer et profitez des meilleurs conseils de nos seniors pour ne plus jamais rater vos gaufrettes. Vous repartirez avec un sachet bien rempli. Les gaufrettes seront en vente au Restaurant le jour suivant l'atelier.



Mëttwoch | mercredi 25.11.



08h30 bis mer fäerdeg sinn



Een Dag am viraus | le jour avant



Adventfeier | Fête de l'Avent

Dir sidd häerzlech op eis Adventfeier invitéiert, ab 15:00 Auer offrëiere mir e Patt mat eisem traditionelle Stollen. De Cercle de Chant bréngt eis mat Chrëschtlieder a Stëmmung. Den Zontaclub Esch bitt Adventskränz an eng grouss Auswiel u Chrëschtdeko.

Vous êtes cordialement invités à notre fête de l'Avent. À partir de 15h00, nous vous offrirons un verre accompagné de notre stollen traditionnel. Le Cercle de Chant nous plongera dans l'ambiance de Noël avec ses chants festifs. Le Zonta Club d'Esch ouvrira son marché de Noël, où vous trouverez des couronnes de l'Avent et d'autres décorations de Noël.



Donneschdeg | jeudi 26.11.



15h00



Bis den | jusqu'au 21.11.



Chrëschtfeier | Fête de Noël



Terrine de foie gras maison et sa gelée



Filet de carrelet poêlé sauce Noilly Prat

Chou frisé

Colonel



Mignon de veau aux morilles

Légumes du moment, gratin Dauphinois

Bûche

Le Cercle de Chant sera présent pour assurer l'animation musicale



Freideg | vendredi 11.12.



12h00



Bis den | jusqu'au 01.12.



47 €



Moulenowend ! Soirée Moules

☐ **Freideg ! vendredi 02.10.** à pd 18h00

Kommt op eisen traditionellen a Venez nous rejoindre pour notre
gesellege Moulenowend. traditionnelle soirée moules. Un
moment convivial à passer ensemble.

Um Menu:

Moulen, Fritten, Zalot à volonté 26 €
Ham, Fritten an Zalot à volonté 20 €
Vegetaresch Optioun op Ufro

Au Menu:

Moules, frites, salade à volonté 26€
Jambon, frites, salade à volonté 20 €
Option végétarienne sur demande

Umelle bis de 24.09.

Réservation jusqu'au 24.09.

Soirée découverte restaurant Pizzeria Rugova



Et gi Plaze wou ee gäre géing higoen, mee d'Geleeënheet huet sech nach net
erginn. Dës Kéier proposéiere mir eng Soirée an der Pizzeria Rugova zu
Monnerech, en Owend fir italienesch Kichen ze genéissen a nei Leit
kennen ze léieren. Mellt lech 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. Cette fois-ci, nous proposons une soirée à la Pizzeria
Rugova à Mondercange. Venez déguster la cuisine italienne et rencontrer de
nouvelles personnes. Inscrivez-vous, seul ou à plusieurs.



Donneschdeg ! jeudi 05.11.



18h30 sur place ou départ A Bosselesch 18h20 à pied



Bis den ! jusqu'au 29.10.



Op der Plaz jee no Consommatioun ! sur place selon consommation



Max. 20 participants

Musekscours ouni Solfège | Cours de Musique sans Solfège



Dat kléngt spannend! Et ass wierklech ni ze spéit, fir eppes Neies ze léieren. De Marius Romanno bitt vun Oktober un och Gruppecoursen fir Gittar un. Et ass flott, well jidderee säi Léiersystem an Tempo huet, an dëst perfekt kann ugepasst ginn. Dir wëllt probéieren, zéckt net fir laanscht ze kommen.

Vous êtes curieux? Il n'est vraiment jamais trop tard pour apprendre quelque chose de nouveau. Marius Romanno propose à partir du mois d'octobre aussi des cours collectifs de guitare. C'est génial, car chacun a son propre style et rythme d'apprentissage, et cela peut être parfaitement adapté. Souhaitez-vous essayer, n'hésitez pas de venir nous voir!

Centre A Bosselesch, 1 rue de Limpach L-3932 Mondercange
D'Umeldung ass fir 6 Coursen | L'inscription se fait pour 6 cours



Mëttwoch | mercredi



14h00 - 15h00 débutants | 15h00 - 16h30 avancés



190 € débutants | 270 € avancés - 6 cours - renouvelable



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

Dir sidd u Pianocourse interesséiert, frot eis op eng Stonn fräi ginn ass.
Vous souhaitez faire du piano, demandez-nous si une plage horaire est libre.

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 lech kënnen hëllef bei deene méi oder och manner einfachen Astellungen um Handy, wéi ee verschidden "Appen" benotze kann: WhatsApp, Mobilitéit's App, E-mailen um Handy etc.

Vous avez besoin d'aide avec votre smartphone, tablette ou ordinateur? Participez à notre "Digital / Téléphone-Café". En collaboration avec la Maison des jeunes de Mondercange, une équipe de jeunes gens est prête à vous aider avec des tâches 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.)

TRASH TALK

**SCHWÄTZE MER IWWER OFFALL,
REPARATUR A KREESLAFWIRTSCHAFT**

15.10.2026
CENTRE „A BOSSELESCH“



16:00 - 18:30 • MARCHÉ DES DÉCOUVERTES

REPAIR CAFÉ • ESCAPE GAME

SUPERDRECKSKËSCHT • OFFALLTRENNSPILL

RECYCLE-UP ATELIER

FACILITEC • DO-IT-YOURSELF LUDIQUE

TRASH TALK SCHWÄTZT MAT!

Workshops • Spiller • Interaktiv Stänn
Live Talk mat eisen Experten

18:00

**BEGRÉISSUNG &
TRASH TALK**

18:30 - 19:00

QUIZZ

BRÉNGT DËSE FLYER MAT
FIR MATZEMAACHEN

19:00 - 19:45

**AUSTAUSCH &
DISKUSSION**

20:00

PATT

ANTI-GASPI
AN DER PRAXIS

IWWERT DEN EVENT

Dësen Dwend steet am Zeeche
vum Entdecken, Ausprobéieren
an Austauschen. Kommt laanscht,
loosst iech inspiréieren a schwätze
mir zesummen iwwer Léisunge fir
manner Offall a méi Nohaltegkeet

PRAKTESCH INFOEN

Centre „A Bosselesch“
1, rue de Limpach
3932 Monneresch

Op Lëtzebuergeresch a Franséisch
Gratis Participatioun

WICHTEG

Fir um Quiz deelzehuelen, muss dës
Flyer onbedéngt matbruecht ginn.
Um Reck fannt Dir d'Zuele vun
1 - 4, se gehéieren zum Quizz!

Marché des découvertes

Cette journée sera placée sous le signe de la durabilité, du réemploi, du recyclage et de la réparation. Venez sensibiliser petits et grands à une consommation plus responsable et montrer qu'il est souvent possible de réparer, transformer ou réutiliser un objet avant de le jeter.

Plusieurs partenaires seront présents pour partager leur savoir-faire et leurs conseils:

- **Repair Café**
- **Facilitec**
- **SuperDrecksKëscht**

Atelier créatif

Une grande guirlande en tissu sera réalisée collectivement. Si vous avez des chutes de tissu, de vieux draps, des foulards, des jeans ou d'autres morceaux de tissu dont vous n'avez plus l'utilité!

Les chutes de tissu, ou vieux vêtements peuvent nous être déposés tous les mercredis matins à entre 10h00 et midi, à l'accueil du Centre A Bosselesch.

Nous recherchons également des **bénévoles** souhaitant participer à l'encadrement de l'atelier et accompagner les personnes intéressées. Toute aide sera la bienvenue!

Une œuvre collective

Après la réalisation de la guirlande, chacun sera invité à laisser sa signature sur cette œuvre. Celle-ci sera ensuite installée au **Gimbiss**, dans notre magnifique **parc Molter**, en souvenir de cette journée placée sous le signe du partage, de la créativité et de la durabilité. Nous espérons vous accueillir nombreux pour partager ensemble ce moment de découverte, d'échange et de convivialité!



Donneschdeg | jeudi 15.10.



Centre A Bosselesch 16h00 - 18h30



Entrée gratuite

Themenowend: Akti fir méi Sëcherheet Soirée thématique: Actif pour plus de sécurité



Bei dësem Themenowend, geleet vun de Senioresëcherheetsberoder vum GERO, gitt Dir gewuer, wéi Dir lech géint verschidde Forme vu Bedruch schützen kënnt. Et geet ënner anerem ëm Trickdéifstall, besonnesch un der Hausdier duerch falsch Polizisten oder vermeintlecht Handwierker, souwéi ëm Bedruchsappeller, bei deenen sech Persounen als Enkelkand oder aner Familljememberen ausginn, fir Suen ze erschläichen. D'Senioresëcherheetsberoder vum GERO ginn lech praktesch Rotschléi a weisen lech, op wat Dir am Alldag besonnesch oppasse sollt. Sou sidd Dir besser informéiert a kënnt lech méi sécher géint dës Aarte vu Bedruch schützen.

Durant cette soirée thématique, animée par les conseillers seniors en sécurité de GERO, vous découvrirez comment vous protéger contre différentes formes d'escroqueries. Il sera notamment question des vols par ruse, en particulier ceux commis à la porte d'entrée par de faux policiers ou de prétendus artisans, ainsi que des appels frauduleux de personnes se faisant passer pour un petit-enfant ou un autre proche afin de soutirer de l'argent. Les conseillers seniors en sécurité de GERO vous donneront des conseils pratiques et vous expliqueront les réflexes à adopter ainsi que les points auxquels il faut être particulièrement attentif au quotidien. Vous repartirez ainsi mieux informé et mieux préparé pour vous protéger contre ces arnaques.

Soirée thématique en langue luxembourgeoise



Dënnschdeg ! mardi 27.10.



Centre A Bosselesch 18h00 - 19h30



Bis den ! jusqu'au 25.10.



Entrée gratuite



Max. 50 participants

gero
KOMPETENZCENTER
FIR DEN ALTER

Senioresëcherheetsberoder !
Conseillers Seniors en sécurité

Alexa ENSCH
Isabelle FIERMONTE



Ganzheetleche Gediechtnes Training Entraînement 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
Kichendesch: „Wat steet drop, wat soll ech nach an
de Caddie maachen?“

Mir musse viles 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 Enschede



Donneschdeg | jeudi

01.10. / 08.10. / 22.10. / 29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.



Groupe 1 10h00 - 11h30 **Groupe 2** 17h30 - 19h00



Bis den | jusqu'au 25.09.



20 € - à la fin du cours un repas / agape est inclus dans la participation

Crèche Léa-Leo Visitt hannert de Kulissen A la découverte de la Crèche Léa-Leo



Léa & Léo eng privat Crèche zu Steebrécken invitéiert Iech op eng interessant Visitt hannert de Kulissen. Dir kritt en Abléck an den Alldag vun enger privater Crèche, hir Organisatioun, hiert pädagogescht Konzept an d'Finanzéierung. D'Ekipp weist Iech déi verschidde Raimlechkeeten an och de pedagogesche Geméisgaart, wou d'Kanner op spilleresch Aart un d'Natur erugefouert ginn. Zum Ofschloss verbréngt mir e flotte generatiounsüwergräifende Moment mat enger Grupp Kanner a liesen hinnen e puer Geschicht vir. Eng häerzlech Begéiung, déi Dir Iech net entgoe loosse sollt!

La crèche privée **Léa & Léo** à Pontpierre vous ouvre ses portes pour une visite placée sous le signe de la découverte et du partage. Vous pourrez en apprendre davantage sur le fonctionnement d'une crèche privée, son organisation quotidienne, son projet pédagogique ainsi que son mode de financement. L'équipe vous fera visiter les différents espaces de vie, ainsi que le potager pédagogique qui sensibilise les enfants à la nature et à l'environnement. Pour clôturer cette rencontre, nous partagerons un agréable moment intergénérationnel avec un groupe d'enfants autour de la lecture de quelques histoires. Une expérience enrichissante à ne pas manquer!



Mëttwoch | mercredi 02.09.



Départ Centre A Bosselesch 09h30



Bis den | jusqu'au 31.08.



gratuit



Max. 7 participants

Cycle Bien-être

Fabrication d'un stick olfactif spécial « douleurs »



La douleur dans tous ses états!

Arthrose, douleurs dentaires, maux de tête et de dos, otites, sinusites, rhumatismes, spasmes, crampes...vous le vivez au quotidien et cela vous empoisonne la vie?

Sabine Kinzinger, pharmacienne phyto-nutrithérapeute, consultante en Santé au Naturel, vous expliquera comment vaincre vos douleurs grâce aux huiles essentielles et aux bourgeons (gemmotherapie). Elle vous donnera également des conseils nutritionnels et des informations sur les compléments alimentaires à privilégier.

L'après-midi se terminera par la préparation d'un stick olfactif spécial «douleurs» et d'une synergie spéciale «articulations».

Atelier tenu en langue française

Formatrice:
Sabine Kinzinger



Dönschdeg | mardi 15.09.



17h00 - 20h00



Bis den | jusqu'au 10.09.



60 € M | 70 € NM (matériel, fascicule et stick olfactif)

Shopping Dag | journée shopping Maasmechelen Outlet Village (B)



Entdeckt de Maasmechelen Outlet Village, eng Shopping-Destinatioun ënner fräiem Himmel am Häerz vum belsche Limburg. Dir kënnt duerch méi wéi 100 Geschäfte vu grouse Moud- a Lifestyle-Marken trëppelen a vu villen Outlet-Offere profitéieren. En idealen Dag, fir a Rou akafen ze goen, déi verschidde Geschäfte ze entdecken an eng kulinairesch Paus an engem vun de ville Restaurants oder Caféen am Village ze genéissen.

Partez à la découverte de Maasmechelen Village, une élégante destination shopping à ciel ouvert située au cœur du Limbourg belge. Vous pourrez flâner parmi plus de 100 boutiques de grandes marques de mode et de lifestyle et profiter de nombreuses offres outlet. Une journée idéale pour faire du shopping à son rythme, découvrir les différentes enseignes et profiter d'une pause gourmande dans l'un des restaurants ou cafés du Village.



Freideg | vendredi 18.09.



Départ Centre A Bosselesch 08h00



Bis den | jusqu'au 11.09.



45 € M | 55 € NM



Max. 40 participants

Clubs Aktiv+ op der Marie-Astrid



Kommt verbréngt een Dag mat eis a mat eise Frënn vun den Aktiv+ Clibb u Bord vum Schëff MS „Princesse Marie-Astrid“. E flotten Nomëtteg op der wonnerschéiner Musel, bei guddem lessen a Gedrénks. De „Klimperhari“ wäert eis musikalesch begleeden a fir Stëmmung suergen. Déi, déi Loscht hunn, kënnen och d'Danzpist stiermen an e puer Tier dréinen.

Venez passer une journée avec nous et nos amis des “Clubs Aktiv+” à bord du bateau MS “Princesse Marie-Astrid”. Profitez d’un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle en dégustant de bons plats et boissons. “Klimperhari” nous accompagnera en musique et mettra de l’ambiance. Ceux qui le souhaitent pourront également se déhancher sur la piste de danse.

Menu:

Entrée	Feine Gemüsecremesuppe ; <i>Fine crème de legumes</i>
Plat	Königinpastete, Pommes und Salat ; <i>Bouchée à la Reine, frites, salade</i>
Oder ; ou	Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse (veget.) <i>Polenta au ragout de champignons et légumes (végétarien)</i>
Dessert	Afpeltorte Grossmutterart mit Vanille Eis <i>Tarte grand-mère avec sa glace vanille</i>



Dönschdeg , mardi 22.09.



Départ Centre A Bosselesch 10h15



Bis den , jusqu'au 15.09.



80 € M ; 90 € NM



Max. 12 participants

Concert Musique Militaire Artikus



Kommt mat an den Artikus fir de Concert vun der Militärmusek ze erliewen, mat deem déi nei kulturell Saison vum Artikus ageleet gëtt. Um Programm stinn d'*Jubilee Suite* vum Walter Civitareale, en Hommage un de Louis Armstrong mam Trompettist Felice Civitareale, Auszich aus der Filmmusek vu *Catch Me If You Can* vum John Williams souwéi eng musikalesch Begleitung vum Stommfilm *Cops* mam Buster Keaton, deen op engem groussen Ecran gewise gëtt.

Nous vous proposons une soirée à l'Artikuss pour assister au concert de la Musique Militaire Grand-Ducale, qui ouvrira la nouvelle saison culturelle. Au programme: la *Jubilee Suite* de Walter Civitareale, un hommage à Louis Armstrong avec le trompettiste Felice Civitareale, des extraits de la bande originale de *Catch Me If You Can* de John Williams ainsi qu'un accompagnement musical du film muet *Cops* de Buster Keaton, projeté sur grand écran.



Samschdeg | samedi 26.09.



Départ Centre A Bosselesch 19h00



Bis den | jusqu'au 19.09.



15 € M | 20 € NM



Max. 15 participants

Bouillon Médiéval (B)



E Mëtten am Häerz vum Mëttelalter zu Bouillon! No der Ausstellung «Bouillon Médiéval Expérience» ass fräi Zäit, fir dës historesch Stad an den Ardennen ze entdecken, duerch déi pittoresk Gässelen ze trëppelen oder déi beandrockend Festung vum Godefroy de Bouillon ze besichen.

Loost Iech Owes um 19.00 Auer vun der Lichtershow «L'Odyssée de Lumière» matrappen, eng Show mat Projektionnen, Luuchten a visuellen Effekter op d'Buerger vu Bouillon.

Une après-midi au cœur du Moyen Âge à Bouillon! Après la visite de l'exposition «Bouillon Médiéval Expérience» profitez de votre temps libre pour explorer cette cité historique des Ardennes belges, flâner dans ses ruelles pittoresques ou visiter l'impressionnante forteresse de Godefroy de Bouillon.

À 19h00, laissez-vous emporter par le spectacle de lumières «L'Odyssée de Lumière», un spectacle immersif mêlant projections, lumières et effets visuels sur la forteresse.



Mëttwoch | mercredi 30.09.



Départ Centre A Bosselesch 13h30



Bis den | jusqu'au 22.09.



76 € M | 84 € NM



Min. 7 participants



Visitt co-labor



co-Labor ass e sozialen Acteur, deen sech mat der Reinsertioun vu Leit an der berufflecher Welt asetzt. Dëst geschitt an de Beräicher vun der Gäertnerei mat lokale Wueren, mat ökologeschen an nohaltege Choixen. Fir datt muer schéin a gutt gëtt.

Kommt mat eis déi verschidden Aktivitéite vu Co-Labor entdecken, wéi zum Beispill de pädagogesche Gaart, de Pavillon Gaia, d'Bauatelieren, de Grénge Kuerf, de Geméisbau, d'Formatiounssäll, d'Gäertnerei, d'Epicerie an d'Kichen. D'Mëttegiessen ass an hirem Restaurant geplangt. Déi verschidde Choixe ginn lech de 15.09. matgedeelt.

co-labor est un acteur social œuvrant à l'amélioration de l'employabilité de salariés en insertion, ceci dans les domaines de l'horticulture et de l'alimentation locale avec des choix écologiques durables. Pour que demain soit beau et bon.

Allons découvrir leurs différentes activités, telles que le jardin pédagogique, le Pavillon Gaia, les ateliers de construction, le Grénge Kuerf, le maraîchage, les salles de formation, la jardinerie, l'épicerie, la cuisine... Le repas de midi se passera dans leur restaurant, les différents choix vous seront communiqués le 15.09.



Freideg ! vendredi 09.10.



Départ Centre A Bosselesch 09h30



Bis den ! jusqu'au 01.10.



11 € M ! 16 € NM (repas payé sur place selon consommation)



Max. 7 participants

Köln True Crime Expo Journée à Cologne, True Crime Expo en option



Entdeckt Köln, eng dynamesch Stad mat engem räiche Patrimoine, dominéiert vun hirem impressionanten Doum. Genéisst Är fräi Zäit fir duerch den historesche Stadzentrum ze bummelen, shoppen ze goen oder déi vill Caféen a Restauranten ze entdecken. Optional kënn Dir d'Ausstellung «Serienkiller – Die True Crime Ausstellung» besichen, déi lech duerch Dokumenter, Rekonstruktioune vun Tatorten a psychologesch Aspekter an d'Welt vun 20 bekannte Seriëmäerder aféiert. De Besuch vun der Ausstellung ass fakultativ; gitt w.e.g. bei der Umeldung un, ob Dir drun deelhuele wëllt.

Partez à la découverte de Cologne, ville dynamique au riche patrimoine, dominée par son impressionnante cathédrale. Profitez de votre temps libre pour flâner dans le centre historique, faire du shopping ou découvrir les nombreux cafés et restaurants de la ville. En option, visitez l'exposition «Serienkiller – Die True Crime Ausstellung», une immersion dans l'univers de 20 célèbres tueurs en série, à travers des documents, des reconstitutions de scènes de crime et des éléments psychologiques. La visite de l'exposition est option, veuillez le préciser lors de votre inscription.

An Zesummenaarbecht | en collaboration avec **Aktiv+ Stroossen**



Donneschdeg | jeudi 22.10.



Départ Centre A Bosselesch 07h50



Bis den | jusqu'au 15.10.



50 € M | 60 € NM (transport) 25 € supp. Entrée Expo



Min. 15 participants



CAFÉ CITOYEN MOBILE

Chez Nous



Dënschdeg • Mardi • Tuesday

10 NOVEMBRE NOVEMBER 2026

14:30 – 20:00

 **Mondercange**
A Bosselesch



 [cheznous_cafecitoyenmobile](#)



CHEZ NOUS
CAFÉ CITOYEN MOBILE

 ënnerstëtzt vun
œuvre
nationale

Mifa
De Familljenministère

**Zesumme
liewen**

 **GIM**
an der
Bosselesch

AB
MONDERCANGE

Aktivitéitsprogramm

Programme · Program

14:30 – 20:00



KaffisEck · Coin Café · Coffee Corner

LU "Chez Nous" ass d'Atmosphär an d'Wäermt vum "Duerfcafé" vu fréier.
FR "Chez Nous", retrouvez l'atmosphère et la convivialité du "Café du Coin" d'antan.
EN "Chez Nous" is the atmosphere and warmth of the "Neighbourhood Cafe" of past times.



KannerEck · Coin Enfants · Kids Corner

LU "Chez Nous" ass e Family Friendly labéliséierte Pop-Up Café.
FR "Chez Nous" est un lieu éphémère labellisé Family Friendly.
EN "Chez Nous" is a pop-up venue certified as Family Friendly.



Spiller · Jeux de Société · Games

LU Spiller déi fir jiddereen zougänglech sinn.
FR Des jeux accessibles à tou.te.s, quelque soit l'âge ou l'origine.
EN Games that are accessible to everyone, regardless of age or background.



KreativenEck · Coin Créatif · Creative Corner

LU Kommt mat, e gemeinsaamt Wierk realiséieren, fir jonk an al.
FR Joignez-vous à la réalisation d'une œuvre commune, petits et grands.
EN Join us in creating a collaborative artwork, for all ages.



Iwwerraschung · Surprise

LU Eng Iwwerraschung waart op Iech !
FR Une surprise vous attend !
EN A surprise awaits you !



From Renoir to Monet Impressionisme de la Collection Rau



Archaeology History Art

**National
musée**
um Fäschmaart



Den Nationalmusée um Fäschmaart presentéiert eng aussergewöhnlech Auswiel aus der Rau-Kollektioun, mat Meeschterwierker vum Monet, Renoir, Cassatt a villen anere grouse Meeschter vum Impressionismus. Dës Kollektioun, déi vum Philanthrop Gustav Rau zesummegehallt a vun him un d'UNICEF iwwerdroe gouf, zielt zu de bedeitendste private Konschtkollektiounen an Europa. Ergänzt duerch Wierker aus der eegener Sammlung vum Musée, bitt d'Ausstellung eng rar Geleeënheet, d'Schätz vum Impressionismus zu Lëtzebuerg ze entdecken. No der Expo ass en lessen am italieenesche Restaurant Basta Così an der Louvigny's Gaas virgesi.

Le Nationalmusée um Fäschmaart présente une sélection exceptionnelle de la collection Rau, avec des chefs-d'œuvre de Monet, Renoir, Cassatt et bien d'autres grands maîtres de l'impressionnisme. Constituée par le philanthrope Gustav Rau et confiée à l'UNICEF, cette collection compte parmi les plus importantes collections d'art privées d'Europe. Complétée par des œuvres du musée, l'exposition offre une occasion rare de découvrir les trésors de l'impressionnisme au Luxembourg. Après la visite nous avons réservé un table au restaurant italien Basta Così dans la rue Louvigny.



Freideg | vendredi 13.11.



Départ Centre A Bosselesch 08h15



Bis den | jusqu'au 06.11.



31 € M | 41 € NM transport - entrée musée et visite guidée

Repas payé sur place selon consommation



Max. 7 participants

Visitt Caves Bernard Massard À la découverte des Caves Bernard Massard



Entdeckt déi renomméiert Bernard-Massard-Kellereien, ee vun de gréisste Produzente vu Wäiner a Cremanten zu Lëtzebuerg. Dir kritt en Abléck an déi verschidde Schrëtt vun der Hierstellung vu Cremant, an an d'Geschicht vun dësem traditionnsräiche Familljebetrieb. D'Visitt schléisst mat enger Wäindégustatioun of, begleet vun enger flotter Agape. E gemittleche Moment, deen Traditioun, Know-how a kulinäresche Genoss matenee verbënnt.

Découvrez les célèbres Caves Bernard-Massard lors d'une visite guidée au cœur de l'un des plus grands producteurs de vins et de crémants du Luxembourg. Les caves, situées sur les rives de la Moselle, vous en apprendrez davantage sur les différentes étapes de l'élaboration des vins effervescents et l'histoire de cette maison emblématique. La visite se terminera par une dégustation commentée de plusieurs vins, accompagnée d'une agréable agape. Un moment convivial alliant patrimoine, savoir-faire et plaisirs gourmands.



Dönschdeg | mardi 17.11.



Départ Centre A Bosselesch 13h30



Bis den | jusqu'au 10.11.

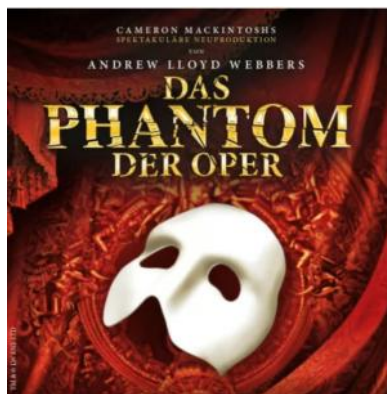


35 € M | 45 € NM



Max. 15 participants

Chrëschtfeeling zu Köln & Phantom der Oper Ambiance Noël à Cologne & Phantom der Oper



Loosst Iech vun der feierlecher Atmosphär vun de Chrëschtmäert zu Köln verzaubern. D'Rees ëmfasst den Transport an engem 4-Stären-Reesbus, eng Iwwernuechtung am Maritim Hotel Köln – Heumarkt mat Früstück, souwéi eng Plaz an der Kategorie 1 fir de Musical «Phantom der Oper», deen am Musical Dome opgefouert gëtt. Den Dag drop ass e Besuch am Lindt Musée um Programm, fir d'Geschicht an d'Geheimnisser vun der Hierstellung vum leckere Schockela z'entdecken.

Plongez dans la magie de Noël à Cologne et laissez-vous séduire par l'atmosphère féerique de ses marchés de Noël. Le voyage comprend le transport en autocar 4 étoiles, une nuit au Maritim Hotel Köln – Heumarkt avec petit-déjeuner, ainsi qu'une place en catégorie 1 pour la comédie musicale « Le Fantôme de l'Opéra », présentée au Musical Dome. Le lendemain, une visite du Musée Lindt vous permettra de découvrir l'histoire et les secrets de fabrication du Chocolat.

Zesummen mam **Club Haus an de Sauerwisen**



Dënschdeg | mardi 01.12. - Mëttwoch | mercredi 02.12.



Départ Centre A Bosselesch le matin de bonheur à définir



Bis den | jusqu'au 06.11.



398 € M | 425 € NM (supp. Chambre individuelle 100 €)



Max. 15 participants

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 mellet lech fir deen Atelier un, deen lech gefällt. D'Resultat kënnt Dir mat heem huelen, mir froen eng Participatioun fir d'Material. Dir kënnt et och hei loossen fir an eisem Kreativshop. Kommt a schreift lech an, d'Fatima freet sech fir lech 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 ni 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. Une participation pour les matériaux est demandée; vous pouvez aussi les laisser ici pour notre boutique créative. N'hésitez pas à vous inscrire, Fatima se réjouit de vous accueillir!

Käerzenhalter aus Makramé Photophore en Macramé

- 📅 **Dënschdeg | mardi 01.09. & 08.09.**
- 🕒 **16h00 - 18h00**
- ✍️ **Bis den | jusqu'au 31.08.**
- € **15 € M | 20 € NM**
- ↓↑ **Min. 3 - Max. 6 participants**





Kürbisdekorationen Décoration Potirons



Dönschdeg | mardi 29.09.



14h30 - 17h00



Bis den | jusqu'au 25.09.



15 € M | 20 € NM



Min. 3 - Max. 6 participants

Aduentskranz aus Woll Couronne de l'Avent en laine



Donneschdeg | jeudi 12.11. & 19.11.



16h00 - 18h00



Bis den | jusqu'au 09.11.



30 € M | 37 € NM



Min. 3 - Max. 6 participants



Filz Chrëschbeemchen Sapin en feutre



Donneschdeg | jeudi 03.12 et 10.12.



18h00 - 20h00



Bis den | jusqu'au 26.11.



15 € M | 20 € NM



Min. 3 - Max. 6 participants



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 si vous désirez emporter vos créations. 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



Gemstones 1.3 Hierscht-Atelier



Maacht mat bei engem gemittlechen a kreativen Nomëtteg, wou Dir Är eegen hierschtlech Fotosrumm oder Treibholz-Teelichthalter gestalte kënnt. Mat enger Auswiel u natierleche Kristaller, Moos a saisonal inspiréierten Dekoratiounen, kreéiert Dir e ganz perséinlecht an eenzegaartegt Stéck. Keng Experienz néideg - kommt einfach laanscht, genéisst de kreative Moment a gitt mat enger schéiner, handgemaachter Hierschtdekoratioun Heem.

Rejoignez-nous pour un après-midi chaleureux et créatif, durant lequel vous réaliserez votre propre cadre photo automnal ou photophore en bois flotté. À l'aide d'une sélection de pierres naturelles, de mousse et de décorations inspirées de la nature et de l'automne, vous créerez une pièce unique, entièrement personnalisée. Aucune expérience n'est nécessaire: venez simplement profiter d'un agréable moment de créativité et repartez avec une magnifique décoration d'automne faite de vos propres mains.



Mëttwoch | mercredi 07.10.



17h00 - 20h00



Bis den | jusqu'au 01.10



63 € M | 73 € NM



Max. 10 participants

Formatrice:
Tanyth Blackler

Kalligraphie fir Ufänger Calligraphie pour débutants



An dësem Cours entdeckt Dir d'Konscht vum schéine Schreiwen an enger entspaanter Atmosphär. Ouni Virkenntnesser léiert Dir den Ëmgang mat Fieder an Tënt, üübt Grondstrécher a Buschtaweformen a gestalt Är éischt eege Wierder a kleng Aarbechten. Dir kritt en Abléck an d'Geschicht vun der Kalligraphie souwéi nützlech Tipps, fir och doheem weider ze üben.

Dans ce cours, vous découvrirez l'art de la belle écriture dans une ambiance détendue. Sans aucune connaissance préalable, vous apprendrez à utiliser la plume et l'encre, à vous exercer aux traits de base et aux formes des lettres, puis à réaliser vos premiers mots et de petites créations personnelles. Vous découvrirez également l'histoire de la calligraphie et recevrez des conseils pratiques pour poursuivre votre apprentissage à la maison.

Atelier tenu en langue allemande



Mëttwoch | mercredi 11.11.



18h00 - 20h00



Bis den | jusqu'au 04.11.



49 € M | 55 € NM



Min. 6 - Max. 12 participants

Formatrice:
Inessa Babkovich

Emailléier Atelier Workshop émaillage



d'Konscht, faarwegt Emailpolver op Metall ze verschmëlzen.

Bei dësem Aféierungsatelier, geleet vun der Kënschtlerin **Sandra Cifani**, léieren d'Participanten d'Grondlage vun dëser handwierklecher Technik kennen. Jiddereen emailléiert selwer a geet mat zwee Puer Ouerréng oder zwee Unhänger heem. E kreativen a gemittleche Moment, op fir jiddereen, fir d'Konscht vum Emailléieren z'entdecken an der Fantasie fräie Laf ze loosse.

l'art de fusionner de la poudre d'émail colorée sur du métal

Lors de cet atelier d'initiation à l'émaillage, animé par l'artiste **Sandra Cifani**, les participants découvriront les techniques de base de cette discipline artistique. À l'issue de la séance, chacun repartira avec ses propres créations: deux paires de boucles d'oreilles ou deux pendentifs, réalisés et émaillés par ses soins. Un moment créatif et convivial, accessible à tous, pour s'initier à l'art de l'émail et laisser libre cours à son imagination.



Freideg | vendredi 20.11.



17h00 - 21h00



Bis den | jusqu'au 13.11.



60 € M | 70 € NM



Max. 10 participants

Formatrice:
Sandra Cifani



Heekelcours Cours de crochet



An dësem Cours léiert dir heekelen. Ënnert dem Nicole Hansen senger Leedung gitt dir agefouert an dës Technik, déi haut ëmmer méi Jonker a manner Jonker begeeschtert. Wat fréier Moud war kënnt hautdesdaags erëm. Also ob dir Ufänger sidd oder eng Opfrëschung braucht, hei sidd dir richtig!

Dans ce cours, vous apprendrez à crocheter. Sous la direction de Nicole Hansen, vous serez initié.e à cette technique qui séduit aujourd'hui de plus en plus de jeunes et moins jeunes. Ce qui était autrefois à la mode revient aujourd'hui sur le devant de la scène.

Que vous soyez débutant.e ou que vous souhaitiez simplement vous remettre à niveau, vous êtes au bon endroit!



Méindeg ! lundi

Session 1: 21.09. - 26.10.

Session 2: 09.11. - 14.12.



19h00 - 21h00



Bis den ! jusqu'au 14.09.

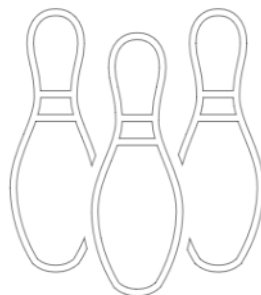


156 € M | 180 € NM une session de 6 cours
ou 270 € N | 318 € NM 2 sessions de 6 cours

**Formatrice:
Nicole Hansen**

Keelenowend beim Kueb

- 📅 **Mëttwoch | mercredi**
16.09. / 28.10. / 09.12.
- 🕒 17h00 beim Kueb Steebrécken | Pontpierre
- ✂️ Eng Woch virdrun | une semaine à l'avance
- € à la carte + Gedrénks
- ↓↑ min. 10 personnes



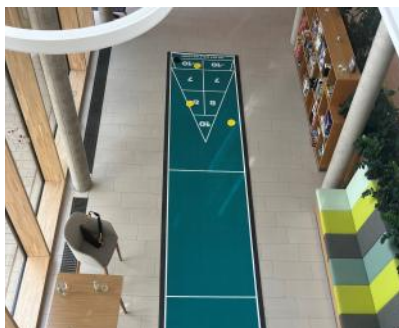
Bingo

- 📅 **All Méindeg | chaque lundi**
- 🕒 14h00 Centre A Bosselesch
- ✂️ den Dag selwer | le jour même
- € 5 €

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



Shuffleboard

- 📅 **Freideg | vendredi**
16.10. / 27.11.
- 🕒 14h30 Centre A Bosselesch
- € Gratis | gratuit
- ✂️ Bis 1 Dag virdrun | jusqu'à la veille
- ↓↑ 4-10 Pers.

Dammenowend am Tire-Bouchon

- ☐ **Dënschdeg | mardi**
06.10. / 08.12.
- 🕒 18h00 am Tire-Bouchon | 19h00 lessen
- ✍ Eng Woch virdrun | une semaine à l'avance
- € lessen a Gedréngs gëtt op der Plaz bezuelt |
repas et boissons à payer sur place
- ↓↑ Min. 3 | Max. 15



Strécknomëtten | Atelier tricot

E Workshop fir ze léieren, säi Wësse matzedeele 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**
17.09. / 01.10. / 22.10. /
29.10. / 19.11. / 10.12.
- 🕒 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.

De Cercle de Chant kënnt dir bei folgenden Aktivitéiten lauschtere kommen: den 10.11. Café Citoyen, den 26.11. Adventfeier an den 11.12 Chrëschtfeier.

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.

Vous pourrez vous joindre au Cercle de Chant lors des activités suivantes: le 10.11. Café Citoyen, le 26.11. fête de l'Avent et le 11.12 fête de Noël.



Donnescheg | jeudi

10.09. / 08.10. / 05.11. / 12.11. / 03.12.



15h00 - 16h00 Centre A Bosselesch



Den Dag virdrun | le jour avant



gratis | gratuit

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

23.09. Hesperange

07.10. Kayl

25.11. Ahn

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

Les lieux et les horaires 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 | Rencontres interculturelles



Hutt Dir Loscht lech interkulturell auszetauschen, nei Kulturen an hir Gebräicher kennenzelieren? Da kommt bis laanscht. Eemol am Mount treffe mir eis a bastelen oder spielen 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**



Freideg | vendredi 25.09. / 23.10. / 20.11.



10h00 - 11h45 au Centre A Bosselesch



En Dag am viraus | la veille



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!



Freideg | vendredi

09.10. / 23.10. / 20.11.



10h00 - 12h00 Centre A Bosselesch



Ouni Umeldung | sans inscription



Gratis | gratuit



Atelier Kichelcher baken mat der Crèche Léa & Léo



Mëttwoch | mercredi 09.12.



10h00 - 12h00 Centre A Bosselesch



Ouni Umeldung | sans inscription

« Time In A Bosselesch » mam Lycée Belval



All Mëttwoch, ass eng intergenerationell Aktivitéit mat Schüler aus dem Lycée Belval, déi um Programm «5 fir 12» deelhuefen. Dëse Programm ënnerstëtzt Jonker, déi schwieereg Zäiten an der Schoul hunn. D'Zil ass, de Schoulofbroch an d'Exklusioun aus der Schoul ze verhënneren. Dozou gehéieren Aktivitéiten ausserhalb der Schoul, déi d'Schüler och selwer entwerfen. De Centre A Bosselesch hält 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 moies ab 10 Auer, kommt einfach dobäi a maacht mat beim «Time In A Bosselesch».

Chaque mercredi, 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 et vise à prévenir le décrochage scolaire. Il offre des activités extrascolaires, parfois créées par les élèves eux-mêmes. 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 les mercredis à partir de 10h00.

An Zesummenaarbecht mat | en collaboration avec **Lycée Belval**.

Mëttwochs moies | mercredis matin 10h00 - 12h00

Wärend der Schoulvakanz fënnt d'Aktivitéit net statt

Pendant les vacances scolaires l'activité n'a pas lieu

Salzgrotten | Grottes de Sel à Aubange (B)



Kënnt Dir eng erfrëschend Paus gebrauchen?

Entdeckt d'Wonner vum Salz fir Är Gesondheet a Wuelbefannen. E Raum an engem 200 Joer ale gewellte Keller, wou d'Mauere mat 15 Tonne Salz bedeckt sinn, dat vum Himalaya an dem **Doudege** Mier kënnt. D'Temperatur vun 20 bis 23°C an d'Fiichtegkeet vu 40 bis 60 % kreéieren an der Höl e mëllt maritimt Mikroklima.

Besoin d'une pause revitalisante?

Découvrez les vertus du sel sur votre santé et votre forme. Un espace dans une ancienne cave voûtée de 200 ans d'âge dont les parois sont recouvertes de 15 tonnes de sel en provenance de l'Himalaya et de la Mer Morte. La température ambiante de 20 à 23°C et le taux d'humidité de 40 à 60 % recréent dans la grotte un microclimat marin.



Donneschdeg | jeudi 03.09.



Départ Centre A Bosselesch 13h45



Bis den | jusqu'au 31.08.



40 € M | 45 € NM (transport, entrée et collation)



Max. 6 participants



Entspannung am Spa vum Schlass Ischpelt Détente au Spa du Château d'Urspelt



Am Schlass zu Ischpelt ass e Wellnessberäich deen am Norde vum Land senges Gläiches sicht. Do gi mir eis en Dag entspannen. D'Mëttegiessen ass am Restaurant vum Schlass, am Buedmantel wuelverstanen. D'Präislëscht mat de verschidde Formulen, mat oder ouni Massage kritt dir virun der Umeldung matgedeelt.

Au château d'Urspelt se trouve un espace bien-être unique en son genre dans le nord du pays. Nous y passerons une journée placée sous le signe de la détente. Le déjeuner sera servi au restaurant du château, en peignoir, bien entendu. La liste des prix avec les différentes formules, avec ou sans massage, vous sera communiquée avant l'inscription.



Dönschdeg | mardi 24.11.



Départ Centre A Bosselesch 09h00



Bis den | jusqu'au 17.11.

€ 20 € M | 25 € NM transport (entrée, massages et repas payés sur place)



Max. 7 participants

Martine Franquin, réflexologue, propose différents services bien-être les lundis et un jeudi par mois entre 10h00 et 14h00 présentés sur cette page.

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

Réflexologie Plantaire occidentale et chinoise

70 € la séance d'une heure

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.

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.

Praticienne: **Martine Franquin, réflexologue**

JIKIDEN REIKI

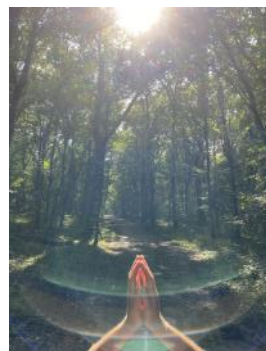
Jikiden Reiki ass eng traditionell japanesch Heelmethode. Si erlaabt de natierlechen Heelungsprozess ze aktivéieren oder einfach eis Vitalitéit an eis alldeeglech Harmonie z'ënnerstëtzen.

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

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

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

直傳靈氣



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

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

Séances variant de 60 à 90 minutes (80€)

Freides Seancë op Rendez-vous

Séances les vendredis sur rendez-vous

Praticienne: **Carole Badia**

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

Dönschdes Massagen Les massages du mardi

Lisa Macis propose différents massages bien-être les mardis entre 10h00 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 à l'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.

Praticienne: **Lisa Macis**

FICHE D'INSCRIPTION

NOM:

PRENOM:

TÉL. GSM:

DATE:

SIGNATURE:

Merci de cocher le ou les cours auxquels vous désirez participer. Une facture vous parviendra pour le paiement des cours.
C'est votre premier cours au Centre A Bosselesch? Merci de compléter la fiche de renseignements au verso.

Umeldung | Inscription:

T. 26 55 36 - 1
info@gim.lu

Ufank vun de Course |

Début des cours:

ab | à partir du
MÉ | LU 21.09.

ausser | sauf:

Yoga Foundations:

1er cours mardi 20.10.

Piscine 3e Âge

1er samedi 03.10.

Club A Bosselesch

1 rue de Limpach
L-3932 Mondercange

SPORT SEPTEMBER 26 DEZEMBER 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	11	143.00 €	165.00 €
	☐ YOGA YIN YANG	18:15 - 19:45	Joyce Serres	11	187.00 €	209.00 €
	☐ YIN YOGA	19:45 - 20:45	Joyce Serres	11	143.00 €	165.00 €
	☐ SPORT 3e Âge Hall Sportif Mondercange	17:00 - 18:00	Claudine Thill		gratuit avec ClubKaart	
MARDI	☐ PILATES 1	09:30 - 10:30	Pia Lickes	11	143.00 €	165.00 €
	☐ YOGA AM SËTZEN	11:00 - 12:00	Carole Badia	10	130.00 €	150.00 €
	☐ HATHA YOGA 1	18:00 - 19:00	Elodie Covella	11	143.00 €	165.00 €
	☐ YOGA FOUNDATIONS	19:00 - 20:00	Elodie Covella	7	91.00 €	105.00 €
MERCREDI	☐ AEROBIC	10:00 - 11:00	Maggy Koenig	11	143.00 €	165.00 €
	☐ SPORT 3e Âge Hall Sportif Pontpierre	17:00 - 19:00	Claudine Thill		gratuit avec ClubKaart	
	☐ PILATES CORE 3	18:00 - 19:00	Claire Sibella	11	143.00 €	165.00 €
	☐ PILATES CORE 4	19:00 - 20:00	Claire Sibella	11	143.00 €	165.00 €
JEUDI	☐ HATHA YOGA 2	10:00 - 11:00	Elodie Covella	11	143.00 €	165.00 €
	☐ FITNESS 4 SENIORS	11:00 - 12:00	Elodie Covella	11	143.00 €	165.00 €
	☐ AKTIV STULLYOGA	14:00 - 15:00	Carole Badia	10	130.00 €	150.00 €
VENDREDI	☐ PILATES 2	09:30 - 10:30	Pia Lickes	11	143.00 €	165.00 €
	☐ FIT A VITAL PLUS	11:00 - 12:00	Viviane Clausse	11	143.00 €	165.00 €
	☐ LINEDANCE	17:00 - 18:00	Jean Weinachter	11	143.00 €	165.00 €
SAMEDI	☐ PISCINE 3e Âge Accès PIMODI Mondercange	08:00 - 09:45			gratuit avec ClubKaart	
	☐ PILATES CORE 0	08:30 - 09:30	Claire Sibella	11	143.00 €	165.00 €
	☐ PILATES CORE 1	09:40 - 10:40	Claire Sibella	11	143.00 €	165.00 €
	☐ PILATES CORE 2	10:50 - 11:50	Claire Sibella	11	143.00 €	165.00 €

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.

Fit A Vital Plus

Freideg | vendredi 11h00 - 12h00

Formatrice: Viviane Clausse

NEW



Gënnnt lech 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 frëndlecher a respektvoller Atmosphär, déi sech nom Rhythmus vun all Eenzele riicht, gëtt all Seance zu enger Aluedung fir Entspannung, 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

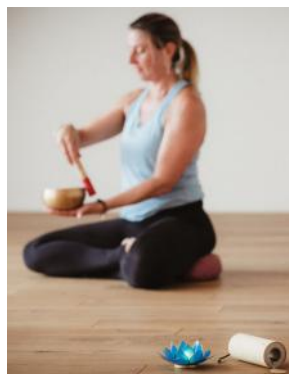
Méindeg | lundi 18h15 - 19h45

Formatrice: Joyce Serres



joy_yoga_lux

Entdeckt d'perfekt Gläichgewiicht tëscht Energie an Entspannung mat dësem Yin Yang Yoga Kuer. 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 lech op eng Nuecht erhuelnsame Schlof virzebereeden.



Découvrez l'équilibre parfait entre détente et énergie avec notre cours de Yoga Yin Yang. Aucun niveau n'est requis, juste l'envie de vous recentrer sur vous-même et prendre soin de vous. Le moment de bien être idéal pour terminer la journée en douceur et se préparer à une nuit de sommeil reposante.

Fitness 4 Seniors

Donneschdeg | jeudi 11h00 - 12h00

Formatrice: Elodie Covella



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.

Yoga 4 Ufänger

Méindeg ! lundì 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'Beweeegungen 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

Méindeg ! lundì 19h30 - 20h30

Formatrice: Joyce Serres



joy_yoga_lux



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

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

Pilates & Pilates Core



Dënnschdeg | mardi
Freideg | vendredi
Samschdeg | samedi

Mëttwoch | mercredi

Pilates 1	09h30 - 10h30
Pilates 2	09h30 - 10h30
Pilates Core 0	08h30 - 09h30
Pilates Core 1	09h40 - 10h40
Pilates Core 2	10h50 - 11h50
Pilates Core 3	18h00 - 19h00
Pilates Core 4	19h00 - 20h00

De Pilates ass eng Method vu kierperlechen Übungen, déi drop ausgeriicht ass, d'Muskulatur ze stäerken, d'Haltung, d'Flexibilitéit an d'Gläichgewiicht ze verbessern. 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 fërderen 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

Mëttwoch | mercredi

10h00 - 11h00

Formatrice: **Maggy Koenig**



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

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

Linedance

Freideg | vendredi

17h00 - 18h00

Formateur: **Jean Weinachter**



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

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, elle est ici adaptée à d'autres genres musicaux et reste accessible à tous les niveaux.

Hatha Yoga

Dönschdeg,|mardi Hatha Yoga 1,|18h00 - 19h00

Donneschdeg,|jeudi Hatha Yoga 2,|10h00 - 11h00

Formatrice: **Elodie Covella**



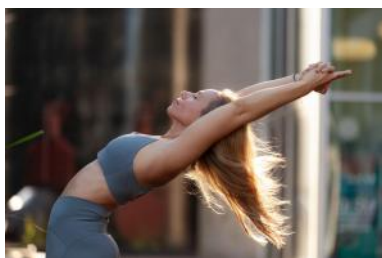
Den Hatha Yoga ass eng duuss Praxis, déi fir jiddereen zougänglech ass, a kombinéiert kierperlech Positiounen (Asanas), Otemübungen (Pranayama) an Technike fir Entspannung a Meditatioun. Hatha Yoga ass ideal fir déi, déi de Stress reduzéieren, hir allgemeng kierperlech Konditioun verbesseren an e Gefill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

Yoga Foundations

Dönschdeg,|mardi 19h00 - 20h00

Formatrice: **Elodie Covella**



Dir wëllt Yoga op eng douce Aart a Weis entdecken? Dëse Cours riicht sech u Ufänger a bitt einfach Übunger fir d'Ootmung, d'Recken an d'Entspannung. An Ärem eegenen Tempo verbessert Dir Är Flexibilitéit, Äert Gläichgewiicht an Äert allgemengt Wuelbefannen, an enger roueger a benevole Atmosphär.

Vous souhaitez découvrir le yoga en douceur ? Ce cours s'adresse aux débutants et propose des exercices simples de respiration, d'étirements et de relaxation. À votre rythme, vous améliorerez votre souplesse, votre équilibre et votre bien-être général, dans une atmosphère calme et bienveillante.

Yoga am sätzen

Dönschdeg | mardi

11h00 - 12h00

Formatrice: **Carole Badia**

Gläichgewicht, Vitalitéit an Harmonie mam Yoga am Sätzen!

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 geziilt 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 réalisons des exercices ciblés pour améliorer la mobilité des articulations et des muscles.

Aktiv Stull Yoga iwwert d'Joreszäite

Donneschdeg | jeudi

14h00 - 15h00

Formatrice: **Carole Badia**



Am natierleche Rhythmus vun de Joreszäite beweege mir eis mat Ënnerstëtzung vum Stull bewusst a sécher. D'Ootmung steet am Mëttelpunkt an hëlleft Spannungen ze léisen, d'Konzentratioun ze stäerken awer och Kierper a Geescht an eng harmonesch Balance ze bréngen. Mir schaffen am Sätzen an am Stoen, ëmmer ugepasst un d'Méiglechkeete vum eenzelnen, an enger frëndlecher Atmosphär mat Freed un der Beweegung.

En suivant le rythme naturel des saisons, nous explorons le mouvement de manière consciente et sécurisée, avec le soutien de la chaise. La respiration est au cœur de la pratique: elle aide à relâcher les tensions, à renforcer la concentration et à harmoniser le corps et l'esprit. Les exercices se déroulent assis et debout, toujours adaptés aux capacités de chacun, dans une atmosphère conviviale où le plaisir du mouvement reste essentiel.

Seniore Schwammen | Natation pour séniors



Samschdeg an der Schoulzäit, vun 08h00 bis 9h45.

Maximum 20 Leit ginn ugeholl.

Le samedi en dehors des vacances scolaires, de 08h00 à 9h45.

Maximum de 20 participants.

Seniore Sport | Sport 3^e 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 lech. Mellt lech un a kommt maacht mat, vergiesst net Är Sport Tenue matzebréngen.

Vous voulez bouger et faire une activité avec d'autres personnes? Le Sport 3^e Âge est fait pour vous! Inscrivez-vous et participez, n'oubliez pas votre tenue de sport!



Keng Coursen während de Schoulvakanzen

Pas de cours pendant les vacances scolaires



inscriptions au Centre A Bosselesch par tél. ou email



gratis | gratuit mat | avec ClubKaart



ClubKaart AB



Ab September 2026 freeë mir eis

d'Frënn vum Drëtten Alter Monnerech asbl

**am Centre A Bosselesch ze begréissen
all Mëttwoch Kaffisstuff vu 14h00 bis 18h00
(an de Schoulvakanzen fënnt déi net statt)**

Eng nei Adresse, soss bleift alles beim alen.



Wat kënnst 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 kommt 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 Schiffflange.

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.



8002 60 80

Allgemeng wichteg Informatiounen

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

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

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

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

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

Eis Aktivitéite fannen an deem Kader statt, esou wéi se am Programm zäitlech festgehalen 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 organisierter Aktivitéit.

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

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

Informations générales importantes

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

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

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

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

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

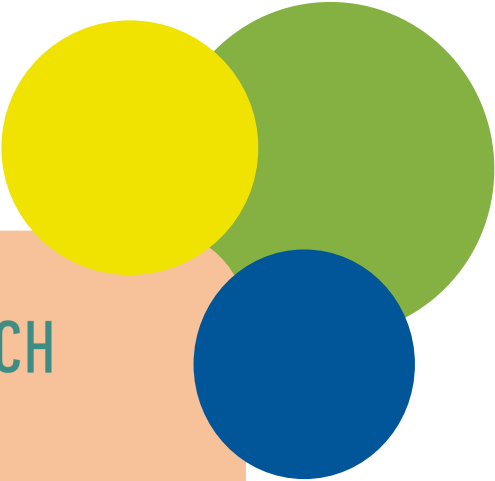
En cas de circonstances particulières, le Club se réserve le droit de modifier et d'adapter le programme. Les activités peuvent être supprimées, annulées ou reportées, par exemple en cas d'inscriptions insuffisantes, de maladie de l'organisateur ou de mauvaises conditions météorologiques. A ce moment,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

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





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