

## Dem Alter seng schéi Säiten

1

“Den Alter ass näischt Schéins” soen d’Leit,  
et wär een nëmmen nach gehäit.  
Dobäi hu mir Al dach vill Gléck,  
kréien hei an do e schéint neit Stéck  
net grad sou bëlleg wéi déi Éischt  
ma ëmmerhin mir si getréischt.

2

Fir d’Aen e flotte sexy Brëll  
oder Lënsen wann ech där well.  
De groe Star, haut kee Problem,  
muerges opréiert, mëttes nees heem.  
En Zant, 2 Zänn, e ganz Gebëss  
Scho knae mir nees äifreg Nëss.

3

Fir d’Oueren en Apparat,  
da schwätzen s’all nees vill méi haart.  
Puer Schrauwen fir deen aarme Réck,  
en néie Wierbel fir d’Genéck.  
Fir d’Schëller just eng kleng Prothees  
dann dréit sech eisen Arem nees.

4

Eng Titan’s Hëft oder Knéi  
gläich deet och scho bal näischt méi wéi.  
A mécht eist Häerz op eemol schlapp,  
kréie mir einfach eng nei Klapp.  
Mat Schrëttmaacher oder Bypass  
geet munchereen nees flott drop lass.

5

Ze vill Speck an ze vill Falen  
brauchen mir net méi ze halen.  
Crème mat Hyaluron  
kennt der och bestëmmt all schonn.  
Oder Botox fir d’Gesicht,  
dee streckt déi déifste Fal nees riicht.  
An wann et onbedéngt muss sinn,  
de Silikon ass och ganz “in”.

6

Eng echt Paréck op eiser Kopp,  
déi fällt och praktesch guer net op.  
Esou gestylt a korigéiert  
Gëtt den Alter ëmgekiert.  
Wee weess, sou lues a lues gi mir  
vläicht “Roboterer” mat Gehir.

7

Wann net dann ass et awer gutt,  
mir Al verléieren net de Mutt.  
Well wann d’Gehir och nach verseet  
sti Flilleken fir eis bereet.



Hiver 2020  
Janvier-Mars  
Winter 2020  
Januar-März



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4-5
Kennenlernreise nach Domburg	6-7
Bodensee mit Landesgartenschau	8-9
Sport et Loisirs	10-11
Indoor-Pétanque	12
Line & Country Dance	13
Philosophische Diskussion mit Austausch	14
Oppenen Treff und Spielenachmittag	15
Internet für Anfänger	16
Handarbeitstreff, Aquarell Kurs	17
Fotogalerie	18
Mëttesdëscher Januar	19
Aperitif im Neuen Jahr	20
Agenda	21-24
50 Joer no Apollo 11	25
Brunch & Shopping im Fashion Outlet Zweibrücken	26
Creativa Metz	27
Kache mat de Scouten	28
Mëttesdëscher Februar	29
Festival des migrations	30
Träipenowend	31
Mëttesdëscher März	32
Qi Gong	33
Rückenschmerzen-das muss nicht sein	34
Ernährung mit 60+	35
Comedian Harmonists im Kinneksbond	36
100 Joer Wahlrecht	37
Bal Mi-Carème	38
Ma volonté en fin de vie	39
Medicus	40
Allgemeine Bedingungen	41
Notice d'information	42-43
Dem Alter seng schéi Säiten	44

Les Données Personnelles peuvent être transmises, pour les besoins des activités du Club et en relation avec les Finalités précitées, aux tiers suivants :

Agences de voyage uniquement lors de l'organisation d'une activité dans le cadre du Club,  
Fiduciaire pour le contrôle des comptes annuels de Sodexo Luxembourg,  
Sodexo pour la gestion des comptes annuels de Sodexo Luxembourg,  
Eventuellement, autres clubs Senior uniquement lors d'organisation d'activités communes,  
Autres parties tierces externes lors de l'organisation d'activités du Club (par exemple, le contrôle d'identité pour des mesures de sécurité).  
Commune de Strassen pour l'information sur la répartition de la clientèle

### SECURITE DES DONNEES

Les Données Personnelles seront stockées dans une base de données gérée par Sodexo aux fins d'être utilisées exclusivement dans le cadre de la participation aux activités du Club Senior Stroossen. Sodexo maintient des mesures de sécurité techniques et organisationnelles adéquates pour protéger vos Données Personnelles de la destruction, de la perte, de l'altération, de la divulgation non autorisée ou de l'accès non autorisé, de manière accidentelle ou illicite.

### CONSERVATION DES DONNEES

Vos Données à caractère personnel sont conservées ou archivées seulement pendant la durée nécessaire à l'accomplissement des finalités de Traitement décrites dans la présente Notice et/ou, le cas échéant, pendant les durées de prescriptions légales ou réglementaires applicables.

### VOS DROITS

Conformément aux conditions prévues par la loi ou réglementation applicable, vous disposez **vos droits d'accès, d'opposition, de suppression, de limitation, de portabilité et de réclamation**

Pour exercer ces droits ou pour toutes questions et/ou mises à jour de vos Données à caractère personnel, vous pouvez contacter votre interlocuteur local et/ou adresser un email à l'adresse suivante : [dataprivacy.oss.lu@sodexo.com](mailto:dataprivacy.oss.lu@sodexo.com) ou le Global Data Protection Officer à l'adresse suivante : [dpo.group@sodexo.com](mailto:dpo.group@sodexo.com)

### MODIFICATION DE LA NOTICE

Si Sodexo décide de modifier la présente Notice, Sodexo publiera une version révisée de la notice et/ou Sodexo prendra toute autre mesure nécessaire en conformité avec les lois et règlements applicables.

### GLOBAL DATA PROTECTION OFFICE

Sodexo a mis en place une équipe dédiée au niveau du groupe, le « Global Data Protection Office », que vous pouvez contacter en tant que besoin si vous avez des questions sur la protection de vos Données à caractère personnel à l'adresse suivante : [dpo.group@sodexo.com](mailto:dpo.group@sodexo.com)

Localement, vous pouvez également vous rapprocher de votre Contact local à l'adresse suivante : [dataprivacy.oss.lu@sodexo.com](mailto:dataprivacy.oss.lu@sodexo.com).

Pour exercer l'un de vos droits ou pour toutes questions et/ou mises à jour relatives à vos données à caractère personnel, nous vous prions d'adresser au préalable votre demande ou votre réclamation par email à votre Contact local à l'adresse suivante : [dataprivacy.oss.lu@sodexo.com](mailto:dataprivacy.oss.lu@sodexo.com) et par courrier recommandé avec accusé de réception adressé à Sodexo Luxembourg à l'adresse : 39, rue du Puits Romain, L-8070 Bertrange.

## Notice d'information

### OBJET

La présente notice d'information (ci-après dénommée « la Notice ») a pour objet de vous informer en tant que membre du Club Senior Stroossen (ci-après dénommé « le Club »), des conditions de Traitement de vos Données à caractère personnel par SODEXO Luxembourg S.A., dans la cadre de la gestion du Club Senior.

### CHAMP D'APPLICATION

Sodexo respecte l'ensemble des dispositions réglementaires et législatives relatives à la protection des données personnelles dont le Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil relatif à la protection des personnes physiques concernant le Traitement des Données Personnelles des citoyens européens ainsi que la loi luxembourgeoise du 1<sup>er</sup> août 2018 portant organisation de la Commission nationale pour la protection des données et mise en œuvre du Règlement UE (2016/679) du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation des données.

### CATEGORIE DE DONNEES PERSONNELLES TRAITEES

Dans le cadre de votre participation aux activités du Club, certaines données personnelles (ci-après dénommées « les Données Personnelles ») doivent être collectées par Sodexo, en l'occurrence vos nom, prénom, adresse, numéro de téléphone, adresse e-mail, date de naissance, nationalité et sexe.

### FINALITE DE TRAITEMENT DES DONNEES A CARACTERE PERSONNEL

Lesdites Données Personnelles transmises par les membres du Club seront traitées, conformément à la présente Notice d'information sur le Traitement des Données Personnelles pour les finalités en relation avec les activités du Club à savoir la gestion de la relation avec les membres du Club.

Les informations ainsi collectées ne seront utilisées que pour les finalités suivantes :

- L'inscription et la participation aux activités du Club,
- L'envoi de brochures d'informations concernant les activités du Club,
- L'établissement des fiches d'inscription pour les activités et les réservations auprès de partenaires commerciaux en relation avec les activités du Club,
- L'établissement de statistiques demandées par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et la Grande Région,
- L'envoi de factures lors des inscriptions.

### CATEGORIE DE DESTINATAIRES

Au sein de Sodexo, l'accès à vos Données à caractère personnel est fourni aux seules personnes qui sont autorisées à en avoir connaissance de par leur fonction dans le cadre des Finalités de Traitement énumérées ci-dessus et/ou dans la mesure où un tel accès est requis par un fondement légal ou réglementaire.

### TRANSFERT DE DONNEES

Compte tenu du caractère international de Sodexo dans le cadre de ses activités, vos Données Personnelles peuvent être transférées pour les finalités de Traitement énumérées ci-dessus à des destinataires autorisés, internes ou externes, pouvant être situés dans des pays en dehors de l'Union Européenne ou de l'Espace Economique Européen n'offrant pas un niveau adéquat de protection des données à caractère personnel. Afin de garantir la sécurité et la confidentialité des données à caractère personnel ainsi transférées, Sodexo met en œuvre les mesures appropriées basées sur les Clauses Contractuelles Types de la Commission Européenne ou tout autre mécanisme équivalent.



Patricia PETRUCCIOLI



Carmen REULAND



Marianne DENNEWALD

## **Club Senior Stroossen**

**Centre Culturel Paul Barblé**

**203, rte d'Arlon L-8011 Strassen**

**Tél.: 310262-407**

**Fax: 310262-447**

**E-mail : [stroossen@clubsenior.lu](mailto:stroossen@clubsenior.lu)**

**N° agrément : PA/08/05/035**

**Compte:**

**Club Senior Stroossen**

**BGLLLULL IBAN LU31 0030 0609 7088 0000**

**Le Club Senior est ouvert du lundi au vendredi.**

## Gemeinsam gegen Einsamkeit

Manchmal ist es angenehm alleine zu sein! Solange dieses Alleinsein frei gewählt ist und man jederzeit auf Wunsch wieder auf Andere trifft, bietet diese Form des Rückzugs eine Quelle der Ruhe und Kraft. Schnell kann diese Situation jedoch in die Einsamkeit übergehen, wenn sich bei Bedarf keine Möglichkeit für soziale Kontakte bietet.

Mit unserer Aktion „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ wollen wir das Thema zur Sprache bringen und etwas dagegen tun:

-Sie selbst leiden unter Einsamkeit, dann melden Sie sich bei uns, erweitern Sie Ihren Aktionskreis und Ihre Interessen, treffen Sie neue Menschen. Gehen Sie mit kleinen Schritten auf Andere zu. Wir unterstützen Sie dabei.

-Sie sind bereits aktiv im Club Senior, kennen jedoch Menschen in Ihrem Umfeld, die nicht mehr am Gesellschaftsleben teilnehmen oder ein Risiko aufweisen in die Isolation zu rutschen? Dann ergreifen Sie die Initiative und ermuntern diese Personen Sie zu unseren Aktivitäten zu begleiten.

Alle neuen Mitglieder, sowie die Personen die sie dazu motiviert haben aktiv zu werden, werden Ende des Jahres zu einem Abend der Begegnung eingeladen, als Anerkennung ihres Einsatzes gegen die Einsamkeit.

Die Aktion wird am 14. Januar im Rahmen des Aperitifs im Neuen Jahr offiziell vorgestellt (siehe S.23).



## Allgemeine Bedingungen

Der CLUB SENIOR STROOSSEN organisiert Aktivitäten für interessierte Menschen ab 50. Für die Teilnahme brauchen Sie keine Mitgliedskarte. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Wir übernehmen keine Haftung für eventuell entstandene Schäden. Änderungen des Programms oder des Ablaufs der Aktivitäten sind immer möglich.

Die **Anmeldung** erfolgt im Büro oder per Telefon, Anrufbeantworter, Mail. Sollte die Aktivität bereits ausgebucht sein, können wir Sie auf eine Warteliste setzen.

Nach Bestätigung Ihrer Anmeldung, können Sie den Teilnehmerbetrag überweisen. Sollten Sie dann doch nicht teilnehmen können, sagen Sie uns schnellstmöglich Bescheid. Die entstandenen Unkosten (Reservierungen, Tickets...) können wir Ihnen leider nicht rückerstatten, ausser es findet sich eine Ersatzperson.

Eine **Absage** der Aktivitäten kann aus folgenden Gründen erfolgen: nicht erreichte Mindestteilnehmerzahl, Krankheit von Referent oder Personal, widrige Umstände... In diesem Fall wird der Teilnehmerbetrag rückerstattet.

Aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmer beginnen die Aktivitäten **pünktlich**.

Bei den Aktivitäten werden **Fotos** gemacht, die von uns zu Veröffentlichungszwecken genutzt werden können. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie uns dies schriftlich mitzuteilen.

Betreffend den **Datenschutz**, finden Sie anbei eine Notiz. Diese ist ebenfalls auf deutsch bei uns erhältlich.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

## Conditions générales

Le CLUB SENIOR STROOSSEN organise des activités pour personnes intéressées à partir de 50 ans.

Il n'y a pas d'obligation de carte de membre. La participation à nos activités est à votre propre risque. Des changements dans notre programme sont toujours possibles.

Les **inscriptions** se font au bureau, par téléphone, répondeur ou mail. Lorsqu'il n'y a plus de places disponibles, nous proposons une liste d'attente.

Après confirmation de votre inscription, veuillez virer la somme due. En cas d'empêchement de votre part, veuillez nous informer le plus vite possible. Des frais éventuels (réservation, billets d'entrée...) ne pourront pas être remboursés, sauf au cas où une personne de remplacement est trouvée.

Les activités **annulées** par le Club senior seront remboursées.

Par respect envers les autres participants, les activités commencent à **l'heure** indiquée.

Pendant nos activités, nous prenons souvent des **photos**. Nous utilisons ces photos pour des publications. Au cas où vous ne seriez pas d'accord, veuillez nous en informer.

Concernant la **protection des données**, veuillez trouver un document en annexe.

Merci pour votre compréhension.



## Medicus die Macht des Wissens

Eine kulturhistorische Schau zur Geschichte der Medizin führt uns nach Speyer.

„Die Sonderausstellung nutzt den literarischen Zugang, um die komplexe und faszinierende Entwicklung des medizinischen Fortschritts in fesselnder Weise zu vermitteln. Auf den Spuren des Medicus begibt sich die Ausstellung auf die Suche nach dem medizinischen Wissen verschiedenster Zeiten und Kulturen und führt so Zeugnisse ganz unterschiedlicher Herkunft aus mehr als 5.000 Jahren erstmals in einem Ausstellungskontext zusammen.“ [www.museum.speyer.de](http://www.museum.speyer.de)

Nach der geführten Besichtigung durch die Welt des Medicus, gemeinsames Mittagessen im Restaurant Hausbrauerei Domhof, das sich im Zentrum von Speyer befindet. Nach der guten deutschen Hausmannskost kann jeder auf seine eigene Faust eine der ältesten Städte Deutschlands entdecken.



Datum	Dienstag 31.März 2020	Mardi 31 mars 2020	Date
Abfahrt	7.00 Arrêt GD Charlotte		Départ
Preis	79€ (bus, entrée, visite guidée, menu)		Prix
Anmeldung bis 18.März		Délai d'inscription 18 mars	

### Medicus

Cette exposition à Spire suit les traces du savoir dans le domaine de la médecine à travers différents temps et cultures. Visite guidée en langue allemande. Après un déjeuner en commun, possibilité de découvrir cette ville portuaire avec son imposante cathédrale.



## Ensemble contre la solitude

Parfois cela fait du bien d'être seul! Tant que cette situation est librement choisie et qu'à tout moment on a la possibilité de rencontrer d'autres personnes, cette forme de retraite offre une source de calme et de force. Cependant, cette situation peut rapidement se transformer en solitude s'il n'y a aucune possibilité de contacts sociaux en cas de besoin.

Avec notre action «Ensemble contre la solitude», nous voulons aborder le sujet et venir à son encontre:

-Vous souffrez de solitude alors contactez-nous, élargissez votre cercle d'activités et d'intérêts, rencontrez de nouvelles personnes. Faites de petits pas envers les autres. Nous vous soutenons dans cette démarche.

-Vous êtes déjà actif dans le Club Senior et vous connaissez des personnes dans votre entourage qui ne prennent plus part à la vie sociale ou qui risquent de sombrer dans l'isolement? Alors, prenez l'initiative et encouragez ces personnes à vous rejoindre lors de nos activités.

Tous les nouveaux membres, ainsi que les personnes qui les ont motivés à devenir actifs, seront invités à une soirée de rencontre à la fin de l'année, en guise de reconnaissance de leur engagement contre la solitude.

L'action sera officiellement lancée le 14 janvier dans le cadre de l'apéritif de Nouvel An (voir p.23).

## Kennenlern-Reise nach Domburg vom 10.-15. Mai 2020

Es nur noch wenige Plätze frei!

Nach der entspannenden Erfahrung in Domburg im Mai 2019, bieten wir die Reise in diesem Jahr nochmals an. Wir genießen die Idylle des beliebten Badeortes mit seinen breiten Sandstränden und weißen Dünen. Wie der Titel es vermuten lässt lernen wir die niederländische Provinz Zeeland kennen. Wir fügen jedoch einen weiteren Aspekt hinzu: das Kennenlernen der Reisenden untereinander. Besonders Alleinreisenden bietet sich so die Gelegenheit neue Kontakte zu knüpfen. Bitte bringen Sie die Offenheit mit neue Menschen kennenzulernen.

Geplante, optionale Ausflüge:

**-Vlissingen:** Hafenstadt mit Promenade und dem Maritime MuZEEum  
**-Veere:** ein nettes Städtchen am Veerse Meer mit Möglichkeit einer Bootsrundfahrt

**-Terra Maris:** Museum der Landschaft der Provinz Zeeland in Domburg

Vor Ort entscheiden Sie spontan ob Sie an den Ausflügen teilnehmen oder nicht (Kosten sind vor Ort und individuell zu zahlen).

Domburg selbst bietet ebenfalls viele Freizeitaktivitäten: Minigolf, Strandspaziergänge, Wochenmarkt, Bowling.

**Im Preis inbegriffen:** Fahrt im Reisebus, 5x Halbpension im Badhotel Domburg, Hin- und Rückfahrt zu den optionalen Ausflügen

Datum	10.-15.5.2020
Preis	1040€ (+245€ Einzelzimmerzuschlag)
Anmeldung bis 20.März	



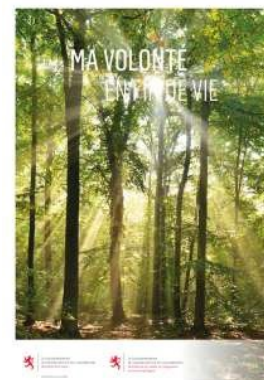
## Ma volonté en fin de vie

Vous interrogez-vous sur votre fin de vie et souhaitez-vous garder le pouvoir d'en décider? Le Luxembourg par son appareil législatif, vous donne la possibilité d'exprimer votre volonté, en utilisant les documents "*Directive anticipée*" et/ou "*Dispositions de fin de vie*". Pour beaucoup, la différence entre ces deux documents et donc entre *soins palliatifs* et *euthanasie* n'est pas claire. De plus, certains points des formulaires, concernant notamment les méthodes de traitement, peuvent susciter des questions.

Pour cette conférence nous avons invité le Dr Carlo Bock, oncologue, et le médiateur de santé et juriste Mike Schwebag pour donner des informations sur le côté législatif de cette thématique, expliquer les deux formulaires et, bien sûr, pour répondre à vos questions.

Org: RBS en collaboration avec plusieurs Club Seniors

Datum	Montag 23.März 2020	Lundi 23 mars 2020	Date
Ort	10.00 RBS-Seniorenakademie 20, rue de Contern, L-5955 Itzig		Lieu
Preis	Gratis/gratuit		Prix
Info	en langue française		Info
Anmeldung RBS Tel.: 360478-1		Inscription RBS Tel.: 360478-1	



### Mein Wille am Ende des Lebens

Konferenz zu den Themen Patientenverfügung und Bestimmungen zum Lebensende in französischer Sprache.



## Bal Mi-Carème

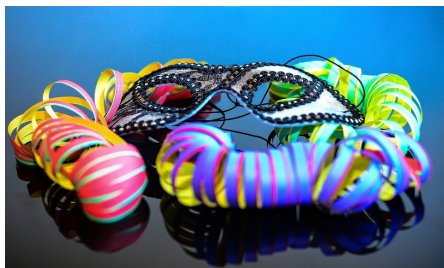
De Bal Mi-Carème ass e flotte Fuesbal organiséiert vum RBS-Center fir Altersfroen, Club Seniors, Danz 50+ an der Gemeng Jonglënster. Am Centre Polyvalent Gaston Stein zu Jonglënster suergt e live Orchester fir gutt Stëmmung. De Line Dance Cours vu Stroossen presentéiert mat Dänzer aus anere Gruppen bei dëser Geleeënheet wat säit Oktober 2019 schon alles ageübt ginn ass. D'Entrée sou wéi lessen a Gedrénks sinn individuell op der Plaz ze bezuelen. Den Erléis ass fir e gudden Zweck.

Dir wëllt dohinner kommen, hutt awer keng Transport-méiglechkeet? Da méllt lech bei eis.

Datum	Donnerstag 19.März 2020	Jeudi 19 mars 2020	Date
Ort	14.00-18.00 Centre Polyvalent Gaston Stein, Junglinster 1, rue Emile Nilles, L-6131 Junglinster		Lieu

### Bal Mi-Carème

Le Bal Mi-Carème est un bal de carnaval encadré par un orchestre et organisé par RBS-Center fir Altersfroen, Club Seniors, Danz 50+ et la commune de Junglinster. Le cours de Line Dance Strassen en collaboration avec des danseurs d'autres groupes fera une démonstration de son savoir-faire appris depuis octobre 2019. L'entrée et les consommations sont à payer sur place. Si vous voulez participer et que vous n'avez pas de moyen de transport, veuillez nous contacter.



## Voyage de découverte à Domburg du 10-15 mai 2020

Il ne reste que peu de places!

Après l'expérience du séjour détendu à Domburg en mai 2019, nous retentons l'expérience cette année. Nous allons apprécier l'idylle de la station balnéaire populaire avec ses larges plages de sable et ses dunes blanches. Non seulement, nous apprendrons à connaître la province néerlandaise de Zeeland, mais aussi comme l'indique le titre, à faire plus ample connaissance avec les autres membres du groupe. Les voyageurs individuels ont ainsi la possibilité de nouer de nouveaux contacts. Veuillez être ouvert pour rencontrer de nouvelles personnes.

Excursions facultatives prévues:

**-Vlissingen:** ville portuaire avec promenade et musée maritime MuZEEum

**-Veere:** petite ville sympathique sur la mer Veerse avec possibilité d'une excursion en bateau

**-Terra Maris:** Musée de la province de Zélande à Domburg

Vous pourrez décider sur place si vous souhaitez rejoindre les excursions (les coûts sont à régler sur place et individuellement).

A Domburg même, vous trouvez beaucoup d'activités de loisir: minigolf, promenades sur plage, marché hebdomadaire, bowling,...

**Inclus dans le prix:** voyage en autocar, 5x demi-pension au Badhotel Domburg, aller-retour en bus aux excursions facultatives

Date	10-15/5/2020
Prix	1040€ (+245€ suppl. chambre individuelle)
Délai d'inscription 20 mars	



## Bodensee mit Landesgartenschau vom 4.-9.Oktober 2020

**Tag 1:** Abfahrt in Strassen um 6.00 Uhr. Frühstückspause unterwegs und Mittagessen am Titisee. In Friedrichshafen Einweisung in das Hotel City Krone, direkt in der Fußgängerzone und nur 2 Gehminuten vom malerischen Bodensee entfernt.

**Tag 2:** Am Vormittag geführte Stadtrundfahrt mit Rundgang von Friedrichshafen. Nachmittag zur freien Gestaltung.

**Tag 3:** Morgens Schifffahrt nach Konstanz. Freier Aufenthalt zur Besichtigung, zum Shoppen und Genießen. Am späten Nachmittag Rückfahrt mit unserem Bus nach Friedrichshafen.

**Tag 4:** Besuch der Landesgartenschau 2020 in Überlingen in Begleitung eines Gästeführers. Danach Freizeit zur Erkundung der verschiedenen Ausstellungsbereiche.

**Tag 5:** Vormittags Führung im Hopfengut N°20, ein moderner Hopfenbetrieb mit Museum. Verkostung und Mittagessen in der Gaststätte vor Ort. Nachmittags Rückfahrt nach Friedrichshafen mit der Möglichkeit das Zeppelin Museum zu besuchen.

**Tag 6:** Heimreise durch den schönen Schwarzwald bis Gengenbach mit Mittagessen.

**Im Preis inbegriffen:** Fahrt im Reisebus; Frühstück auf der Hinreise; 5x Halbpension; Mittagessen Tag 1, Tag 5, Tag 6; Schifffahrt Friedrichshafen-Konstanz; Eintritt Landesgartenschau; Führungen mit Fremdenführer: Friedrichshafen, Landesgartenschau, Hopfengut N° 20; Reiserücktrittsversicherung; Begleitung durch 2 Mitarbeiter der Clubs Senior Stroossen und An der Loupescht.

<b>Datum</b>	4.-9.10.2020
<b>Preis</b>	890€ (+180€ Einzelzimmerzuschlag)
<b>Anmeldung bis 15.Juni</b>	



## 100 Jahre allgemeines Wahlrecht in Luxemburg Historische Ausstellung mit der Abgeordnetenkommission

2019 jährt sich in Luxemburg zum hundertsten Mal der Zeitpunkt der Einführung des allgemeinen Wahlrechts. Alle erwachsenen luxemburgischen Frauen, aber auch über ein Drittel der Männer erhielten erstmals politische Rechte. Aus diesem Anlass werden die Abgeordnetenkommission und das Nationalmuseum für Geschichte und Kunst eine große Ausstellung zu den vorhergehenden Entwicklungen, zur Ausgestaltung des Wahlrechts 1919 und zu dem dadurch in Gang gesetzten Demokratisierungsprozess in der Luxemburger Gesellschaft präsentieren. [www.mnha.lu](http://www.mnha.lu)

<b>Datum</b>	Mittwoch 18.März 2020	Mercredi 18 mars 2020	<b>Date</b>
<b>Treffen</b>	10.30 Musée national d'histoire et d'art Marché-aux-Poissons, L- 2345 Luxembourg		<b>Rdv</b>
<b>Preis</b>	15€ Visite guidée à payer sur place		<b>Prix</b>
<b>Anmeldung bis 11.März</b>		<b>Délai d'inscription 11 mars</b>	

### 100 ans de suffrage universel au Luxembourg

Exposition historique avec la Chambre des députés



(c) Lëtzebuerg City Museum

*En 2019, nous fêtons le centenaire de l'introduction du suffrage universel au Luxembourg. Toutes les femmes adultes, mais aussi plus d'un tiers des hommes adultes, obtiennent en 1919 pour la première fois des droits politiques. Pour commémorer cet événement historique, la Chambre des Députés et le Musée national d'histoire et d'art organisent une grande exposition qui mettra en lumière les évolutions qui, depuis le milieu du XIXe siècle, ont mené à l'introduction du suffrage universel en 1919, mais aussi la révolution de la pratique politique induite par l'extension du droit de vote et le processus de démocratisation de la société luxembourgeoise depuis ce moment jusqu'à nos jours. [www.mnha.lu](http://www.mnha.lu)*



## Die Comedian Harmonists im Kinneksbond

KAMMEROPER KÖLN - Gottfried Greiffenhagens packendes Stück über das legendäre Sextett führt mitten hinein in das Berlin der roaring twenties und frühen 30er Jahre. Eine Welt-nummer!

Die an historisch verbürgten Szenen orientierte Handlung ist - in Teilen - frei erfunden und erzählt genau dadurch den märchenhaften Aufstieg und die rauschenden Erfolge der Comedian Harmonists Harry Frommermann, Robert Biberti, Ari Leschnikoff, Roman Cycowski, Erich Collin und Erwin Bootz. Die aberwitzig virtuose Perfektion, die hinreißend berausenden Melodien, die geniale Komik der Texte, die grandiose Symbiose von ausdrucksstarker Körpersprache und suggestiver Mimik, schließlich die meisterhaften Sänger selbst: durch diese großartigen Highlights wird das Theaterstück zu einem unvergesslichen Erlebnis. [www.kinneksbond.lu](http://www.kinneksbond.lu)

<b>Datum</b>	Freitag 13.März 2020	Vendredi 13 mars 2020	<b>Date</b>
<b>Treffen</b>	19.30 Entrée Kinneksbond		<b>RdV</b>
<b>Preis</b>	30€		<b>Prix</b>
<b>Info</b>	130'(avec pause )		<b>Info</b>
<b>Anmeldung bis 13.Februar</b>		<b>Délai d'inscription 13 février</b>	

### Les Comedian Harmonists au Kinneksbond

Cette soirée musicale sur les six chanteurs d'exception nous transporte dans les années 20 et 30 à Berlin. En langue allemande.



## Lac de Constance avec visite des floralies du 4 - 9 octobre 2020

**Jour 1:** Départ à Strassen à 6.00 heures. Petit déjeuner en route, et déjeuner au bord du Titisee. A Friedrichshafen Check-in à l'hôtel City Krone, situé directement dans la zone piétonne et à seulement 2 minutes à pied du pittoresque Lac de Constance.

**Jour 2:** Dans la matinée tour guidée de la ville en bus et à pied de Friedrichshafen. Après-midi à votre libre disposition.

**Jour 3:** Excursion en bateau à Constance le matin. Séjour libre pour visites, shopping et flâneries. En fin d'après midi, retour en bus vers Friedrichshafen.

**Jour 4:** Visite guidée des floralies 2020 à Überlingen. Ensuite, temps libre pour explorer les différentes zones d'exposition.

**Jour 5:** Le matin, visite guidée du Hopfengut N° 20, une ferme moderne d'houblon avec musée. Dégustation et déjeuner à la taverne sur place. L'après-midi, retour à Friedrichshafen et possibilité de visiter le musée Zeppelin.

**Jour 6:** Voyage de retour à travers la magnifique Forêt-Noire avec déjeuner à Gengenbach.

**Inclus dans le prix:** voyage en autocar; petit déjeuner à l'aller; 5x demi-pension; déjeuner Jour 1, Jour 5, Jour 6; traversée en bateau Friedrichshafen-Constance; entrée aux Floralies; visites guidées: Friedrichshafen, floralies, ferme d'houblon N° 20; assurance annulation; accompagnement par 2 collaborateurs des Clubs Senior Stroossen et An der Loupescht

<b>Date</b>	4-9/10/2020
<b>Prix</b>	890€ (+180€ suppl. chambre individuelle)
<b>Délai d'inscription 15 juin</b>	



## Sport et Loisirs

### Promenades régulières

**Vous avez envie de faire des promenades en nature et ce régulièrement. Voici l'occasion. Chaque lundi, mercredi et vendredi un groupe fait de la marche à Strassen. Vous êtes les bienvenus pour y participer.**

*Sie gehen gerne regelmäßig in der Natur spazieren! Dann schließen Sie sich an: immer montags, mittwochs und freitags.*

<b>Datum</b>	Tous les lundis, mercredis et vendredis	<b>Date</b>
<b>Uhrzeit</b>	9.00-11.00 Fräiheitsbam	<b>Heure</b>



### Réunions du groupe de marche

**Chaque premier lundi du mois dans le local du Club Senior, le groupe de marche se réunit pour se renseigner sur les activités du Club Senior et pour planifier les activités à venir.**

<b>Dates</b>	6/1/2020 10/2/2020 2/3/2020
<b>Lieu</b>	14.30 Club Senior

## Ernährung mit 60+

**Im Rahmen des Gesundheitstages im Club Senior Stroossen in Zusammenarbeit mit der Sozial- und 3. Alterkommission**

**Im Alter hat man keinen richtigen Appetit mehr und verzichtet auf viele Lebensmittel.**

„Ich brauche kein Fleisch mehr. - Trinken mag ich nicht, da ich in der Nacht nicht aufstehen möchte. - Es ist mir zu umständlich 3 verschiedene Zutaten zu kochen, eine reicht auch.“ Dies sind einige der Aussagen die man immer wieder hört wenn es ums Essen im Alter geht, aber stimmt das auch? Braucht man weniger? Und wie kann ich aus weniger Quantität eine bessere Qualität erhalten? Die Ernährungsberaterin Michèle Meyer gibt die Antworten.

<b>Datum</b>	Dienstag 10.März 2020	Mardi 10 mars 2020	<b>Date</b>
<b>Ort</b>	14.30 Centre Barblé		<b>Lieu</b>
<b>Preis</b>	gratis/gratuit		<b>Prix</b>
<b>Anmeldung bis 9.März</b>		<b>Délai d'inscription 9 mars</b>	

### Alimentation avec 60+

**Dans le cadre de la Journée Santé au Club Senior Stroossen en collaboration avec la Commission sociale et du 3e âge**

**Avec l'âge l'appétit diminue et on renonce à certains aliments.**

«Je n'ai plus besoin de viande. - Je n'aime pas boire, car je ne veux pas me lever la nuit. - Il est peu pratique de préparer 3 aliments différents, un seul est suffisant.» Voici quelques affirmations qu'on entend régulièrement, mais est-ce vrai? Est-il possible qu'on ne doit plus manger autant? Et comment faire pour diminuer la quantité mais augmenter la qualité? La diététicienne Michèle Meyer donnera les réponses.





## Rückenschmerzen-das muss nicht sein

Im Rahmen des Gesundheitstages im Club Senior Stroossen in Zusammenarbeit mit der Sozial- und 3. Alterkommission

Welche Erkrankungen gibt es im Bereich des Rückens? Wie entstehen die damit verbundenen Schmerzen? Was kann man präventiv unternehmen, dass es erst gar nicht so weit kommt? Und welche Möglichkeiten gibt es im Alter seinen Rücken zu schonen und in Form zu halten?

Erhalten Sie hier einen Einblick in wissenschaftliche Fakten zu dem Thema im Dialog mit Claude Thomé, Osteopathe und Felix Dahm, Physiotherapeut.

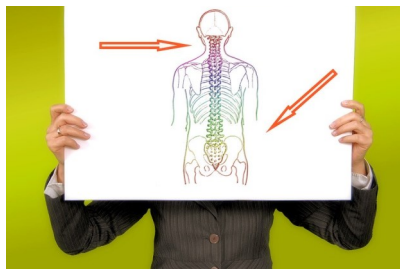
Datum	Dienstag 10.März 2020	Mardi 10 mars 2020	Date
Ort	10.30 Centre Barblé		Lieu
Preis	gratis/gratuit		Prix
Anmeldung bis 9.März		Délai d'inscription 9 mars	

### *Le mal de dos - ce n'est pas une fatalité*

*Dans le cadre de la Journée Santé au Club Senior Stroossen en collaboration avec la Commission sociale et du 3e âge*

*Quelles maladies existe-il au niveau du dos? Comment survient la douleur liée à ce sujet? Que peut-on faire pour éviter d'en venir à ce point? Et quelles sont les possibilités avec l'âge de protéger son dos et rester en forme?*

*Découvrez des faits scientifiques sur ce sujet en discutant avec Claude Thomé, ostéopathe et Felix Dahm, kinésithérapeute.*



## Sport et Loisirs

### Sitzgymnastik in der Résidence Riedgen

Wie der Name schon sagt, werden die Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt. Sitzgymnastik kann für Senioren mit leichten (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

Datum	Donnerstag/Jeu 16.1 + 30.1 13.2 + 27.2 12.3 + 26.3	Date
Ort	Résidence Riedgen 30 A, rue Henri Dunant - L-8024 Strassen	Lieu
Uhrzeit	10.30-11.15	Heure
Preis	gratis/gratuit	Prix
Anmeldung erwünscht		Inscription souhaitée

### *Gym douce sur chaise à la Résidence Riedgen*

*La gym douce sur chaise propose des exercices pour des personnes à mobilité réduite ou non, dans le but d'un renforcement musculaire et d'un maintien de la mobilité.*



## Sport et Loisirs

### Indoor-Pétanque

Wir treffen uns um 18.00 in der Restaurant-Bar Origine Provence, die als einzige über eine Indoor-Pétanque-Piste verfügt. In dem gemütlichen Ambiente können wir eines der typischen kleinen südfranzösischen Gerichte genießen wie z.B. Planches. Mit etwas Glück ist die Pétanque-Piste frei und das Spiel kann beginnen.

Datum	Dienstag/mardi 7.1.2020 4.2.2020 3.3.2020	Date
Treffen	18.00 Origine Provence 42, rue de l'Industrie, L-8069 Strassen	Rdv
Preis	Repas à payer sur place	Prix
Anmeldung bis zum Vortag		Inscription jusqu'à la veille

#### *Jeu de pétanque à l'intérieur*

Nous nous donnons rendez-vous au bar à vin Origine Provençale qui dispose d'une piste de pétanque à l'intérieur. Dans une ambiance chaleureuse et authentique aux couleurs du Midi, nous pourrions déguster des plats typiques du sud de la France comme p.ex. les planches. Avec un peu de chance la piste de pétanque est libre et la partie peut commencer.



### Qi Gong

Im Rahmen des Gesundheitstages im Club Senior Stroossen in Zusammenarbeit mit der Sozial- und 3. Alterkommission

Qi Gong ist eine jahrtausendalte Form der Meditation, Konzentration und Bewegung. Es ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Zur Praxis gehören langsame, entspannte Bewegungen sowie die Kontrolle der Atmung und Gedanken. Der Energiefluss in unserem Körper wird somit stimuliert, das Wohlbefinden und die Vitalität gesteigert. Qi Gong ist für jedes Alter geeignet. Eine Schnupperstunde mit Anne-Marie Noël.

Datum	Dienstag 10. März 2020	Mardi 10 mars 2020	Date
Ort	10.30 Centre Barblé		Lieu
Preis	gratis/gratuit		Prix
Anmeldung bis 9. März		Délai d'inscription 9 mars	

#### *Qi Gong*

*Dans le cadre de la Journée Santé au Club Senior Stroossen en collaboration avec la Commission sociale et du 3e âge*

Le Qi Gong est un art énergétique chinois plurimillénaire. C'est un des piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Cette pratique est caractérisée par des mouvements lents, détendus, par la maîtrise de la respiration et de la pensée. Notre énergie vitale est stimulée et circule librement dans notre corps. Ainsi, le bien-être s'installe profondément en nous, la vitalité est accrue. Séance d'essai avec Anne-Marie Noël.





## Mëttesdëscher März

Gesellen Sie sich zu unseren monatlichen Mittagessen!  
Venez vous joindre à nous pour nos déjeuners en commun!

Datum	Dienstag 10.März 2020	Mardi 10 mars 2020	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€		Prix
Anmeldung bis 5.März		Délai d'inscription 5 mars	

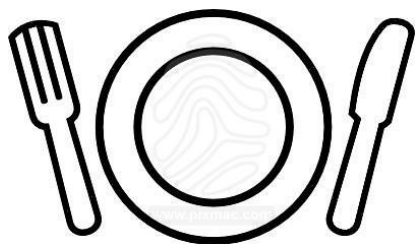
Aperitif mit frisch gepressten Säften um 11.30 Auer  
Apéritif avec jus fraîchement pressés à 11.30 heures



### MENU

Soupe

Cabillaud sauce citronnée  
Ananas rôti glace vanille



Datum	Dienstag 24.März 2020	Mardi 24 mars 2020	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€		Prix
Anmeldung bis 19.März		Délai d'inscription 19 mars	

### MENU

Soupe

Cordon bleu  
Crème caramel

Mit einer Aktion zugunsten von Télévie.  
Avec une action au profit de Télévie.



## Sport et Loisirs

### Line & Country Dance mit Daggy Ries

Steigen Sie mit ein in unsere Line Dance Gruppe. Line Dance ist ein Formationstanz bei dem in der Gruppe getanzt wird. Festgelegte Figuren werden einstudiert und dann synchron mit den anderen Tänzern wiederholt. Line Dance ist in jedem Alter eine perfekte Möglichkeit ohne Partner und doch nicht allein mit viel Freude an Musik und Bewegung sich einer Tanzgruppe anzuschließen.

Datum	6.1.-30.3.2020 (außer Schulferien und Feiertage/ sauf vacances et jours fériés)		Date
Ort	Hall Omnisports 1er étage		Lieu
Uhrzeit	16.30-18.00 19.00-20.30	Anfänger/débutants Fortgeschrittene/avancés	Heure
Preis	100€ pro Trimester/par trimestre		Prix

### Line & Country Dance avec Daggy Ries

Venez rejoindre notre groupe de Line Dance. La Line Dance est un type de danse en ligne en groupe. Des séries de pas sont répétées et présentées de manière synchrone avec les autres danseurs. La Line Dance est une opportunité parfaite de faire de la danse sans partenaire mais jamais seul et ce dans la bonne humeur et à chaque âge.



## Rendez-Vous

### Philosophische Diskussion mit Austausch

Nach dem Start im Oktober führen wir unsere philosophischen Treffen fort. Jeder Mensch trägt sein Erlebtes mit sich und macht sich seine Gedanken über das vergangene, aktuelle und zukünftige Leben. Jeden zweiten Dienstag bieten wir Raum für den Austausch der individuellen Ideen zu universellen Themen.

Frau Jacqueline Wolff, Autorin vieler Gedichte, führt durch die Diskussionsabende.

<b>Datum</b>	14. + 28.1.2020 11. + 25.2.2020 10. + 24.3.2020	<b>Date</b>
<b>Ort</b>	Club Senior	<b>Lieu</b>
<b>Uhrzeit</b>	18.00-19.00	<b>Heure</b>
<b>Anmeldung erwünscht</b>		<b>Inscription souhaitée</b>

#### Discussion et échange philosophique

Après les débuts en octobre dernier, nous continuons avec nos rencontres philosophiques. A chacun son vécu et ses idées sur la vie passée, actuelle et à venir. Un mardi sur deux, nous faisons place à l'échange de nos réflexions sur des thèmes universels.

Madame Jacqueline Wolff, auteur de maints poèmes, animera ces soirées de discussion.



## Träipenowend

mat Lëtzeburger Lidder fir matzesangen

Wir treffen uns zu einem gemeinsamen Abend im Restaurant der Résidence Riedgen. Zuerst lassen wir uns die *Träipen* schmecken (sollten Sie *Träipen* nicht mögen, gibt es *Ham*, *Gromperen an Zalot* als Alternative). Danach verbringen wir einige lustige Stunden und singen typisch Luxemburger Lieder. Die Refrains von *Kettchen*, *Kettchen* und *Zu Arel op der Knippchen* kennen Sie bestimmt. Zudem haben wir die Texte vorbereitet. Es geht vor allem um Spaß und gute Laune.

<b>Datum</b>	Mittwoch 4.März 2019	Mercredi 4 mars 2019	<b>Date</b>
<b>Abfahrt</b>	18.30 Restaurant Résidence Riedgen 30 A, rue Henri Dunant, L-8024 Strassen		<b>Départ</b>
<b>Preis</b>	15€ (plat)		<b>Prix</b>
<b>Info</b>	Max 30 Personen/personnes		<b>Info</b>
<b>Anmeldung bis 26.Februar</b>		<b>Délai d'inscription 26 février</b>	

#### Soirée boudin noir avec des chansons luxembourgeoises

Nous nous retrouvons pour cette soirée au restaurant de la Résidence Riedgen pour manger le boudin noir (jambon, pdt et salade en alternative). Passez ensuite des heures amusantes à chanter des chansons typiquement luxembourgeoises. Le but est de passer une soirée conviviale dans la bonne humeur.





## Festival des migrations

Hunderte von Vereinigungen stellen auf diesem Festival eindrucksvoll die Vielfalt der in Luxemburg lebenden Nationalitäten vor. Entdecken Sie mit uns Musik, Bücher, Kleider, Schmuck, eine große Auswahl an internationalem Essen und Trinken aber vor allem die Menschen, die interkulturelle Begegnungen fördern.

<b>Datum</b>	Samstag 29. Februar 2020	Samedi 29 février 2020	<b>Date</b>
<b>Treffen</b>	14.30 LuxExpo The Box Kirchberg		<b>RdV</b>
<b>Preis</b>	Eintritt frei/entrée gratuite		<b>Prix</b>
<b>Anmeldung bis 26. Februar</b>		<b>Délai d'inscription 26 février</b>	

*Lors de ce festival annuel des centaines d'associations présentent de manière impressionnante la diversité des nationalités vivant au Luxembourg. Découvrez avec nous de la musique, des livres, des vêtements, des bijoux, une large variété de plats et de boissons internationaux, mais surtout des personnes qui favorisent les rencontres interculturelles.*



## Rendez-Vous

### Oppenen Treff und Spielenachmittag

Jeden zweiten Mittwoch steht der Raum des Club Senior für Sie offen. Verbringen Sie ein paar Stunden in gemütlicher Runde! Sie können diskutieren, lesen oder bei Gesellschaftsspielen mitmachen. Nutzen Sie die Gelegenheit neue Menschen zu treffen und bringen Sie doch einfach jemanden mit, von dem Sie wissen, dass er sich über Gesellschaft freut. Dieses Jahr neu: Nach dem Mëttesdësch können Sie ebenfalls im Saal des Club Senior den Nachmittag gemeinsam ausklingen lassen!

<b>Datum</b>	8.1.2020 Scrabble 22.1.2020 Rummykub 5.2.2020 Mensch ärgere dich nicht 19.2.2020 Jeux de cartes 4.3.2020 Scrabble 18.3.2020 Rummykub	<b>Date</b>
<b>Ort</b>	Club Senior	<b>Lieu</b>
<b>Uhrzeit</b>	14.30-17.00	<b>Heure</b>
<b>Anmeldung erwünscht</b>		<b>Inscription souhaitée</b>

### Rencontre ouverte et après-midi de jeux

Un mercredi sur deux, le Club Senior propose une rencontre ouverte, où vous avez la possibilité de vous réunir pour quelques heures conviviales. Vous pouvez lire, discuter ou participer aux jeux de société. Venez rencontrer de nouvelles personnes et motiver une personne de vous accompagner dont vous savez qu'elle se réjouit d'avoir de la compagnie!

Nouveau cette année: Après le Mëttesdësch vous pouvez également passer le reste de l'après-midi dans la salle du Club Senior!



## Rendez-Vous

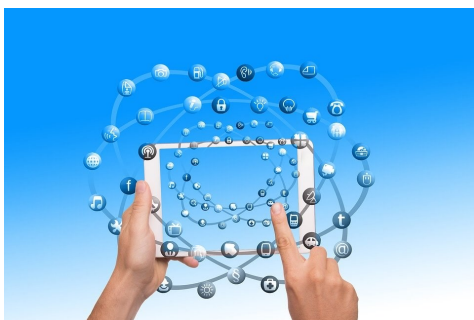
### Internet für Anfänger

Sie verfügen über Smartphone, Tablett oder Laptop und möchten erste Schritte im Internet machen? Sie nutzen bereits Internet, haben jedoch spezifische Fragen? Wie schreibe ich eine Mail? Wie starte ich eine Suche? Wir helfen Ihnen gerne diese und noch weitere Fragen zu beantworten. Melden Sie sich einfach bei uns und wir vereinbaren einen individuellen Termin.

Ort	Club Senior	Lieu
Preis	10€ pro Stunde/par heure	Prix
Termine nach Vereinbarung		Rendez-vous sur demande

### Internet pour débutants

*Vous possédez smartphone, tablette ou ordinateur portable et vous voulez faire les premiers pas dans l'internet? Vous utilisez déjà l'internet mais vous avez des questions précises? Comment écrire un mail? Comment lancer une recherche? Nous serons ravies de vous aider à répondre à ces questions et à bien d'autres encore. Contactez-nous pour fixer un rendez-vous individuel.*



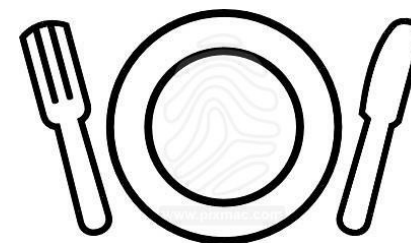
## Mëttesdëscher Februar

Gesellen Sie sich zu unseren monatlichen Mittagessen!  
*Venez vous joindre à nous pour nos déjeuners en commun!*

Datum	Dienstag 11.Februar 2020	Mardi 11 février 2020	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€		Prix
Anmeldung bis 6.Februar		Délai d'inscription 6 février	

### MENU

Soupe  
Chicons jambon  
Millefeuille



Datum	Dienstag 25.Februar 2020	Mardi 25 février 2020	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€		Prix
Anmeldung bis 20.Februar		Délai d'inscription 20 février	

### MENU

Soupe  
Poitrine de veau  
Mousse au chocolat



## Kache mat de Scouten

D'Scouter vum de Stroossener Kiewerlecken invitéieren eis dës Samschden mat hinnen ze verbréngen. Moies fréi fueren d'Wëllefcher (8-11 Joer) an d'Stad op de Maart fir d'Zutaten fir den Hauptplaz anzekafen. Mir treffen eis am Club Senior fir den Dessert ze preparéieren. Um 10.30 Auer gi mir dann an de Scoutschalet fir zesummen an der Kichen ze kachen, dono z'essen an beim Feier e puer flott Lidder ze sangen. Als Ofschloss gëtt den Dessert um Feier virbereet. Loosst lech dës flotte Scoutsdag net entgoen!

Hu Dir vläit nach Souveniren aus Ärer perséinlecher Scoutszäit wéi Hiem, Foulard, Fotoen? Da bréngt se mat an erzielt vun Ären Erlefnesser a Spiichten.

Datum	Samstag 8.Februar 2020	Samedi 8 février 2020	Date
Ort	9.30 Club Senior		Lieu
Preis	Gratis/gratuit		Prix
Anmeldung bis 5.Februar		Délai d'inscription 5 février	



### Faire la cuisine avec les scouts

Journée avec les scouts du groupe Kiewerlecken de Strassen. Nous ferons la cuisine ensemble, chanterons autour du feu et partagerons les souvenirs du temps des scouts.

## Kreatives

### Handarbeitstreff jeden Mittwoch

Bringen Sie Ihre Handarbeit mit und gesellen Sie sich jeden Mittwochmorgen zu Gleichgesinnten zum Austausch.

#### Travaux manuels

Amenez votre travail et passez les mercredis matin en échange ensemble avec d'autres intéressés.

Datum	Mittwochs/tous les mercredis	Date
Ort	Club Senior	Lieu
Uhrzeit	9.00-11.00	Heure



### Aquarell Kurs

Unter der Leitung von Herrn Norbert HASTERT haben Sie die Gelegenheit Aquarell-Kurse zu besuchen. Es geht darum die verschiedenen Aquarell-Techniken zu vertiefen. Ein Minimum an Basiswissen in dieser Technik ist erforderlich: Perspektive, Volumen, Schatten Malen usw.

#### Cours d'aquarelle

Sous la direction de M. Norbert HASTERT vous avez la possibilité de vous joindre à un cours d'aquarelle. Il s'agit d'approfondir les diverses techniques de l'aquarelle. Les connaissances de bases de l'aquarelle sont requises, comme la perspective, la recherche des volumes, le jeu de l'ombre et de la lumière etc.

Datum	Freitags/vendredi 14.00-16.00 (sauf vacances scolaires)	Date
Ort	Atelier 1 Centre Paul Barblé	Lieu
Preis	5€/séance	Prix
Anmeldung erwünscht		Inscription souhaitée

Als eine echte Reise in die Welt der Handarbeit, bietet dieser Salon ein großes Spektrum an Einkaufsständen um das Nähkästchen aufzufüllen, angeboten von professionellen Ausstellern. Neben der Creativa haben Sie die Gelegenheit eine Ausstellung einer 60 Zuckerbäcker und Konfiseure, sowie deren Defilés zu bewundern, in Anwesenheit der großen Namen dieses Fachs.

<b>Datum</b>	<b>Donnerstag 6.Februar 2020</b>	<b>Jeudi 6 février 2020</b>	<b>Date</b>
<b>Abfahrt</b>	<b>8.45 Arrêt GD Charlotte</b>		<b>Départ</b>
<b>Preis</b>	<b>38€ (bus, entrée)</b>		<b>Prix</b>
<b>Anmeldung bis 31.Januar</b>		<b>Délai d'inscription 31 janvier</b>	

**Véritable voyage dans le monde des activités manuelles, ce salon propose un éventail de stands pour faire le plein de matériel, proposé par des exposants professionnels. En plus du salon créatif, vous aurez l'occasion de découvrir une soixantaine d'exposants chocolatiers-créateurs, pâtisseries, biscuitiers, ainsi que des animations et des démonstrations, des défilés, en présence des grands noms de la profession.**





## Gemeinsamer Brunch und Shopping-Erlebnis im Fashion Outlet Zweibrücken

Entfliehen Sie für ein paar Stunden dem Winter und begleiten Sie uns zu einem gemeinsamen Brunch im Hotel Leidinger in Saarbrücken. Das reichhaltige Buffet erfüllt alle Wünsche. Anschließend fahren wir zum Zweibrücken Fashion Outlet, wo Sie die Möglichkeit haben, in mehr als 120 attraktiven Boutiquen trendige Fashion- und Lifestyle-Artikel renommierter Labels zu reduzierten Preisen zu erstehen.

Datum	Mittwoch 29.Januar 2020	Mercredi 29 janvier 2020	Date
Abfahrt	8.30 Arrêt GD Charlotte		Départ
Preis	52€ (Bus, brunch)		Prix
Anmeldung bis 15.Januar		Délai d'inscription 15 janvier	

### *Brunch convivial et shopping au Zweibrücken Fashion Outlet*

*Evadez-vous de l'hiver pendant quelques heures et rejoignez-nous pour un brunch à l'hôtel Leidinger à Sarrebruck. Un buffet riche et varié répond aux désirs de tous les gourmets. Par la suite nous dirigerons vers le Zweibrücken Fashion Outlet, où vous pourrez acheter des articles de mode et de style de vie branchés de marques renommées à prix réduits dans plus de 120 boutiques attractantes.*



## Mëttesdëscher Januar

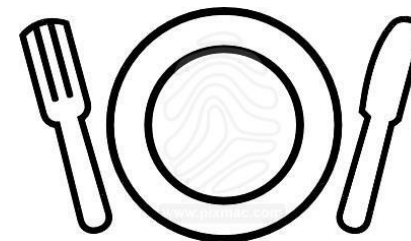
Gesellen Sie sich zu uns für unser monatliches Mittagessen!  
*Venez vous joindre à nous pour notre déjeuner en commun*

Datum	Dienstag 14.Januar 2020	Mardi 14 janvier 2020	Date
Ort	12.00 Club Senior		Lieu
Preis	15€ (inkl.Getränke/boissons incl.)		Prix
Anmeldung bis 9.Januar		Délai d'inscription 9 janvier	

**Aperitif zum Neuen Jahr um 11.00 Auer**  
*Apéritif pour le Nouvel An à 11.00 heures*

### MENU

Soupe  
Bouchée à la reine  
Gâteau Nougat



Datum	Dienstag 28.Januar 2020	Mardi 28 janvier 2020	Date
Ort	12.00 Club Senior		Lieu
Preis	15€ (inkl.Getränke/boissons incl.)		Prix
Anmeldung bis 23.Januar		Délai d'inscription 23 janvier	

### MENU

Soupe  
Choucroute garnie  
Apfelstrudel

## Aperitif im Neuen Jahr

Wie jedes Jahr lädt der Club Senior Stroossen zum Aperitif im Neuen Jahr ein. In diesem Zusammenhang stellen wir unsere Aktion „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ vor (siehe S. 4+5). Möchten Sie uns treffen und mehr über die Aktivitäten im Club Senior erfahren? Kennen Sie jemanden, der einsam ist und mehr Zeit mit anderen Menschen verbringen möchte? Besuchen Sie uns und verbringen Sie diesen Moment der Geselligkeit mit uns.

Im Anschluss findet der Mëttesdësch statt. Es besteht keine Verpflichtung daran teilzunehmen. Eine Anmeldung ist jedoch nötig.

<b>Datum</b>	Dienstag 14. Januar 2020	Mardi 14 janvier 2020	<b>Date</b>
<b>Ort</b>	11.00 - 12.00		<b>Lieu</b>
<b>Anmeldung bis 10. Januar</b>		<b>Délai d'inscription 10 janvier</b>	

### Apéritif pour le Nouvel An

*Comme chaque année le Club Senior Stroossen offre un apéritif pour célébrer la Nouvelle Année. Dans ce cadre nous présentons notre action «Ensemble contre la solitude». Pour plus d'informations veuillez lire pages 4 et 5. Vous souhaitez nous rencontrer et en savoir plus sur les activités du Club Senior? Vous connaissez une personne qui souffre de la solitude et qui voudrait passer plus de temps en compagnie d'autres personnes? Alors passez nous voir et partagez avec nous ce moment de convivialité.*

*L'apéritif est suivi du Mëttesdësch, mais il n'y a pas d'obligation d'y participer. Néanmoins une inscription est requise.*



## 50 Joer no Apollo 11

Apollo 11 war déi éischt bemannten Moundlandung an der Geschicht vun der Mënschheet. De grouse Mënschheitsdram ass den 21. Juli 1969 an Erfëllung gaangen nodeems den US President J.F. Kennedy 1961 den Moundprogramm annoncéiert huet. D'Astronauten Neil Armstrong, Buzz Aldrin an Michael Collins hu sech den 16. Juli 1969 op de Wee gemaach fir um Mound ze landen a fir no der reussierter Missioun den 24. Juli 1969 nees sécher op d'Äerd zeréckzekommen.

Mir weisen lech déi spannend Dokumentatioun mat enger Introduktioun vum Edy Krier. De Film ass op lëtzebuergesch mat Nasa Original Toun an et si bestëmmt Biller dran déi Dir deemools viru 50 Joer net op der Televisioun gesinn hutt.

No der Projektioun kënnen gäre Froen gestallt ginn.

<b>Datum</b>	Montag 27. Januar 2020	Lundi 27 janvier 2020	<b>Date</b>
<b>Uhrzeit</b>	14.30 Club Senior		<b>Heures</b>
<b>Preis</b>	gratis/gratuit		<b>Prix</b>
<b>Anmeldung bis 23. Januar</b>		<b>Délai d'inscription 23 janvier</b>	

### 50 ans après Apollo 11

*Ce documentaire en langue luxembourgeoise nous retrace l'alunissage du 21 juillet 1969 après une introduction présentée par Monsieur Edy Krier.*





## MÄRZ/MARS 2020

MO/LU	02/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Réunion groupe de marche, Line & Country Dance
DI/MA	03/03/2020	Indoor Pétanque
MI/ME	04/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff, Oppenen Treff und Spielenachmittag, Träipe-nowend
FR/VE	06/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs
MO/LU	09/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Line & Country Dance
DI/MA	10/03/2020	Mëttesdësch, Philosophische Diskussion, Qi Gong, Rückenschmerzen, Ernährung mit 60+
MI/ME	11/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff
DO/JEU	12/03/2020	Sitzgymnastik
FR/VE	13/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Comedian Harmonists, Aquarell Kurs
MO/LU	16/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Line & Country Dance
MI/ME	18/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff, Oppenen Treff, 100 Jahre allgemeines Wahlrecht
DO/JEU	19/03/2020	Bal mi-Carème
FR/VE	20/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs
MO/LU	23/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Line & Country Dance, Ma volonté en fin de vie
DI/MA	24/03/2020	Mëttesdësch, Philosophische Diskussion
MI/ME	25/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff
DO/JEU	26/03/2020	Sitzgymnastik
FR/VE	27/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs
MO/LU	30/03/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Line & Country Dance
DI/MA	31/03/2020	Medicus Speyer



## Agenda Club Senior Stroossen 01-03/2020

Bitte entnehmen Sie weitere Details zu den Aktivitäten in der Broschüre oder melden Sie sich bei uns per Telefon oder Mail.

*Veuillez trouver plus de détails sur les activités dans la brochure ou contactez-nous par téléphone ou par mail.*

## JANUAR/JANVIER 2020

MO/LU	06/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Réunion groupe de marche, Line & Country Dance
DI/MA	07/01/2020	Indoor Pétanque
MI/ME	08/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff, Offenen Treff und Spielenachmittag
FR/VE	10/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs
MO/LU	13/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Line & Country Dance
DI/MA	14/01/2020	Aperitif zum Neuen Jahr, Mëttesdësch, Philosophische Diskussion
MI/ME	15/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff
DO/JEU	16/01/2020	Sitzgymnastik
FR/VE	17/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs
MO/LU	20/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Line & Country Dance
MI/ME	22/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff, Offenen Treff und Spielenachmittag
FR/VE	24/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs
MO/LU	27/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, 50 Joer no Apollo 11, Line & Country Dance
DI/MA	28/01/2020	Mëttesdësch, Philosophische Diskussion
MI/ME	29/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff, Brunch und Shopping Zweibrücken Fashion Outlet
DO/JEU	30/01/2020	Sitzgymnastik
FR/VE	31/01/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs

## FEBRUAR/FEVRIER 2020

MO/LU	03/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Line & Country Dance
DI/MA	04/02/2020	Indoor Pétanque
MI/ME	05/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff, Offenen Treff und Spielenachmittag
DO/JEU	06/02/2020	Créativa Metz
FR/VE	07/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs
SA/SA	08/02/2020	Kache mat de Scouten
MO/LU	10/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Réunion groupe de marche, Line & Country Dance
DI/MA	11/02/2020	Mëttesdësch, Philosophische Diskussion
MI/ME	12/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff
DO/JEU	13/02/2020	Sitzgymnastik
FR/VE	14/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs
MO/LU	17/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam
MI/ME	19/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff, Offenen Treff und Spielenachmittag
FR/VE	21/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam
MO/LU	24/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Line & Country Dance
DI/MA	25/02/2020	Mëttesdësch, Philosophische Diskussion
MI/ME	26/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Handarbeitstreff, Offenen Treff und Spielenachmittag
DO/JEU	27/02/2020	Sitzgymnastik
FR/VE	28/02/2020	Promenade au Fräiheetsbam, Aquarell Kurs
SA/SA	29/02/2020	Festival des migrations