

clubsenior ON TOUR!

Kommt an entdeckt d'Villfältgheet! Hei si Dir a gudder Gesellschaft!
Venez découvrir la diversité! Ici vous êtes en bonne compagnie!

Weini / Quand ?	Wou / Où ?	Club Senior	Kontakt/Contact
10.09.2018 10h00 - 16h00	Wasserbillig Stand Braderie	Club Senior Muselheem	27 55 36 60
11.09.2018 09h00 - 18h00	Differdange Stand Déifferdenger Maart	Club Senior Prënzeberg	26 58 06 60
22.09.2018 11h00 - 18h00	Rumelange Stand Quetschefest	Club Haus an de Sauerwisen	56 40 40 1
22.09.2018 11h00 - 20h00	Schifflange Stand Fête des Cultures	Club Haus beim Kiosk	26 54 04 92
23.09.2018 10h00 - 18h00	Consdorf Stand Duerffest	Club Senior An der Loupescht	27 55 33 95
24.09.2018 09h00 - 19h00	Junglinster Stand Lënster Maart	Club Senior An der Loupescht Club Senior Syrdall	27 55 33 95 26 35 25 45
30.09.2018 14h00 - 19h00	Bergem Stand Beim Nësstert	Club Senior A Bosselesch	26 55 36
01.10.2018 09h30 - 17h00	Livange Stand Match	Club Senior Eist Heem	36 55 73
06.10.2018 15h00 - 17h00	Strassen Stand au Centre Culturel Barblé, défilé de mode	Club Senior Stroossen	31 02 62 407
06.10.2018 09h00 - 19h00	Marnach Stand Centre Nordstrooss Shopping Mile	Club Haus op der Heed	99 82 36
06.10 - 07.10.2018 14h00 - 18h00	Hesperange Stand For Ever Young Celo	RBS & Clubs Seniors	36 04 78 44
11.10.2018 09h00 - 11h00	Dudelange Stand Diddelenger Maart	Club Senior Schwaarze Wee	26 51 55 1
12.10.2018 09h00 - 20h00	Bascharage Stand Supermarché Cactus	Club Senior Prënzeberg	26 58 06 60
22.10.2018 09h00 - 18h00	Pétange Stand Péitenger Maart	Club Senior Prënzeberg	26 58 06 60
26.11 - 01.12.2018 09h00 - 19h00	Ingeldorf Stand Supermarché Cactus	Club Senior Nordstad	26 81 37 43



CENTER FIR
ALTERSFROEN

LUXSENIOR.LU



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région



Automne 2018
Octobre-Décembre
Herbst 2018
Oktober-Dezember

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4-5
Basler Fasnacht	6-7
Entspannte Tage in Domburg	8-9
Sport et Loisirs	10-12
Kreatives	13-14
Handy für Anfänger	15
70 Jahre 2CV	16
Mëttesdëscher Oktober	17
Ausstellung: Thierry!	18
Wann waren Sie zuletzt im Kino?	19
Duftmuseum Köln	20
Brennerei Musée Kehlen	21
Backtreff	22
Palmengarten Frankfurt	23
Mëttesdëscher November	24
Vortrag: Depressioun am Alter	25
Stenay– ein Tag in der Brauwelt	26
Knochenkissen nähen	27
Queen Elisabeth II in der Völklinger Hütte	28
Zuckerfabrik Tirlémont	29
Haus Omega	30
Expogast 2018	31
Exposition Toulouse-Lautrec à Arlon	32
Gesteck für den Advent	33
Trierer Weihnachtsmarkt	34
Salzgrotte in Junglinster	35
Chrëschtmaart Stroossen	36
Mëttesdëscher Dezember	37
Winterlights in der Stadt Luxemburg	38
Weihnachtsplätzchen backen	39
Vorschau Tannheimer Tal Oktober 2019	40
Fotogalerie	41
Wichtige Informationen	42
Congé	43
Club Senior on Tour	44



**Unser Büro bleibt geschlossen
vom 22.Dezember 2018 bis 1.Januar 2019.
Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage und
ein frohes Jahr 2019!**



***Notre bureau restera fermé
du 22 décembre 2018 au 1er janvier 2019 inclus.
Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et
une heureuse année 2019!***



Wichtige Informationen

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 (Reservierung, 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.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Informations importantes

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.

Merci pour votre compréhension.



Patricia PETRUCCIOLI



Carmen REULAND

Club Senior Stroossen

Centre Culturel Paul Barblé
203,rte d'Arlon L- 8011 Strassen

Tél.: 310262-407

Fax: 310262-447

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.

Internationaler Tag der älteren Menschen

Die UNO hat im Jahre 1990 den 1. Oktober zum Internationalen Tag der älteren Menschen erklärt. An diesem Tag wird durch gezielte Aktionen die Aufmerksamkeit auf die Belange der älteren Generationen gerichtet. Das Alter wird oft mit Einsamkeit und Isolation verbunden. Da die Clubs Senior eine ideale Anlaufstelle sind um in Gesellschaft vielfältige Aktivitäten zu besuchen, finden Sie diesen Herbst eine Reihe von Informationsständen von und über die Clubs im ganzen Land (siehe S.44). Kommen Sie doch vorbei und bringen idealerweise noch eine Person mit von der Sie wissen, daß sie sich öfters alleine fühlt.

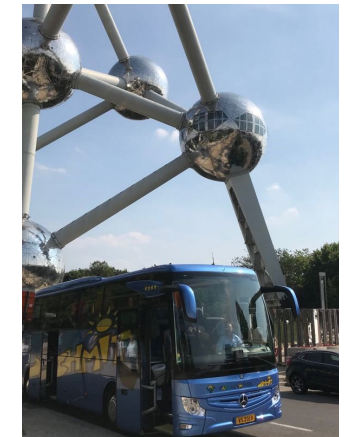
Mit den Jahren entsteht durch die Lebenserfahrung ein Können und Wissen, das über viele Jahre erarbeitet und angesammelt wurde. Es gilt dies auch zu würdigen und die Möglichkeiten aus diesem Erfahrungsschatz zu nutzen und weiterzugeben. Vielleicht finden Sie in den Clubs eine Chance sich aktiv einzubringen.

Vor allem aber sollte die Lebensfreude und das Feiern nicht vergessen werden. Das bewußte Wahrnehmen von positiven Momenten und die Suchen nach schönen Erlebnissen steigert das Wohlbefinden und die Laune, und dafür gibt es kein Alter! Ganz nach dem Motto *All Alter ass a Moud* sind Sie am 6. Oktober herzlich eingeladen zu einer Modenschau von und für Senioren (siehe beiliegender Flyer). Mit Tanzmusik findet dieser Tag dann einen feierlichen Abschluß.

In großer Vorfreude Sie dort zu treffen

Patricia Petruccioli

UNSERE FOTOGALERIE



Vorschau Reise Oktober

Herbstzauber in den Allgäuer Alpen- Tannheimer Tal vom 7.- 11.10.2019

Das Tannheimer Tal ist ein Teil der Allgäuer Alpen in Österreich (Tirol). Manche sagen es sei das schönste Hochtal Europas. Zwischen den markant-schroffen Felsspitzen erstreckt sich eine idyllische Landschaft von saftigen Wiesen, klaren Seen und urigen Bauernhöfen wovon sie sich bei dieser Reise verzaubern lassen sollten. Verschiedene Highlights werden wir uns sicherlich nicht entgehen lassen. Unter anderem der Vilsalpsee einer der schönsten Naturschutzgebiete in der Region, die Breitachklamm im Kleinwalsertal, Schloss Neuschwanstein und noch vieles mehr. Details zu Reiseverlauf und Preis erfahren Sie in unserer nächsten Broschüre.



Notre voyage en Octobre

**Magie d'automne dans les Alpes d'Allgäu, vallée de Tannheim
du 7 au 11/10/2019**

La vallée de Tannheim fait partie des Alpes d'Allgäu en Autriche (Tyrol). Certains disent que c'est la plus belle vallée d'Europe. Entre les rochers escarpés s'étend un paysage idyllique de prairies étonnantes de lacs limpides et de fermes pittoresques qui vous enchantent durant ce voyage. Nous partagerons certainement de nombreux moments forts. Entre autres, le lac Vilsalpsee, l'une des plus belles réserves naturelles de la région, le Château de Neuschwanstein et bien d'autres encore. Vous trouverez les détails de l'itinéraire et du prix dans notre prochaine brochure.

Journée internationale des personnes âgées

En 1990, l'ONU a déclaré la journée du 1er octobre comme Journée internationale des personnes âgées. En ce jour, des actions ciblées attirent l'attention sur les besoins des générations plus âgées. L'âge est souvent associé à la solitude et à l'isolement social. Étant donné que les Clubs Senior offrent une multitude d'activités pour vivre des activités en bonne compagnie, vous trouverez cet automne un certain nombre de stands d'information sur les clubs à travers le pays (voir p.44). Venez nous voir et encourager si possible une personne de vous accompagner, dont vous savez qu'elle se sent parfois seule.

Au fil des ans, l'expérience d'une vie amène des compétences et du savoir qui ont été développés et accumulés au cours de nombreuses années. Il est également important d'apprécier à sa juste valeur cette richesse d'expérience, d'en profiter et de la transmettre. Peut-être trouvez-vous une possibilité de vous investir activement dans un des clubs.

Mais surtout il ne faut pas oublier la joie de vivre et la fête. La perception consciente des moments positifs et la recherche de belles expériences augmentent le bien-être et l'humeur, et pour cela il n'y a pas d'âge ! Dans ce cadre et selon la devise All Alter ass a Moud, nous vous invitons d'assister le 6 octobre à un défilé de mode par et pour les séniors (voir dépliant ci-joint). De la musique de danse clôturera cette journée dans une ambiance conviviale.

Au plaisir de vous rencontrer

Patricia Petruccioli

Basler Fasnacht vom 10.-13. März 2019

Die Basler Fasnacht ist die größte der ganzen Schweiz und weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Sie unterscheidet sich stark vom rheinischen Karneval, wie er etwa in Mainz oder in Köln gefeiert wird. Sie wurde sogar in die repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen.

Wir werden **sonntags** anreisen. Das **Hotel Dreiländerbrücke** liegt auf der gegenüberliegenden Rheinseite in Weil. Den Tag nutzen wir für eine Stadtführung in Basel. Es bleibt zudem noch Zeit, um beispielsweise das bekannte Museum Tinguely zu besuchen.

Der **Montag** gehört ganz der Basler Fasnacht.

Am **Dienstag** können sie, wenn Sie möchten, das Fasnachtstreiben weiter genießen. Wir bieten Ihnen jedoch auch einen Ausflug ins nahe Zürich an, wo es viel zu entdecken gibt.

Am **Mittwoch**, dem Rückreisetag, fahren wir über die elsässische Weinstraße, wo uns eine Weindegustation erwartet. Gegessen wird im malerischen, typisch elsässischen Städtchen Obernai.

Falls Sie Interesse an der Reise haben, melden Sie sich bitte bei uns für weitere Informationen zu Programm und Preis. Wir werden Ihnen dann die Einzelheiten der Reise zukommen lassen.

Wir bitten Sie, Ihr Interesse vor dem 20.11.2018 anzumelden.



Backtreff: Weihnachtsplätzchen

Alle Jahre wieder! Traditionsgemäß starten wir auch dieses Jahr wieder unser Backaktion. Sie wollen ein Mischung von selbstgemachten Plätzchen zum Verschenken oder zum Naschen ohne stundenlang alleine in der Küche zu stehen? Dann gesellen Sie sich an diesem Nachmittag zu uns. Wir backen zusammen verschiedene Sorten (z.B. Vanillekipferl, Zimtsterne, Marmeladennester, Gewürzkecken, Butterherzen) und verteilen am Ende alles gerecht in ihre Blechdosen, die Sie mitgebracht haben. Bitte denken Sie an Schürze, Mixer, Waage, Spatel und eine Keksdose.

Datum	Freitag 14.Dezember 2018	Vendredi 14 décembre 2018	Date
Ort	13.30 Club Senior		Lieu
Preis	20 € (inkl.Getränke/boissons incl.)		Prix
Info	Maximum 8 personnes		Info
Anmeldung bis 12.Dezember		Délai d'inscription 12 décembre	

Biscuits de Noël

Traditionnellement, cette année encore, nous cuisons les biscuits de Noël! Vous voulez avoir un mélange de biscuits de Noël sans pour autant passer des heures seul dans la cuisine? Alors rejoignez-nous. Nous fabriquons différentes sortes de biscuits typiques. A la fin, nous distribuons le résultat équitablement dans les boîtes que vous avez apportées. Veuillez amener tablier, mixeur, balance, spatule, boîte à biscuits.



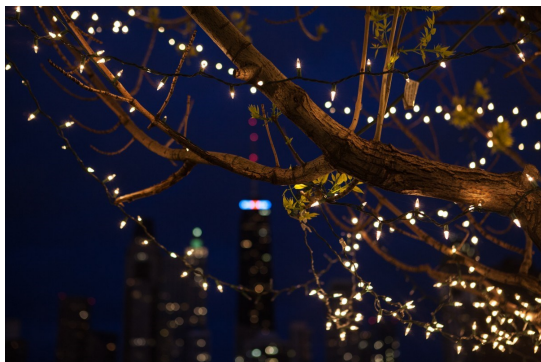
Winterlights in der Stadt Luxemburg

Entdecken sie mit uns die *Winterlights* in der Stadt Luxemburg und lassen sie sich bei einem Spaziergang von der weihnachtlichen Atmosphäre verzaubern. Sicherlich schlendern wir auch über den Weihnachtsmarkt und gönnen uns bei den winterlichen Temperaturen einen würzigen Glühwein oder eine heiße Schokolade. Verbringen sie mit uns einen gemütlichen Nachmittag in guter Gesellschaft.

Datum	Mittwoch 12.Dezember 2018	Mercredi 12 décembre 2018	Date
Treffen	14:30 Arrêt Barblé, Strassen		Rdv
Anmeldung bis 10.Dezember	Délai d'inscription 10 décembre		

Winterlights

Découvrez avec nous les Winterlights dans la ville de Luxembourg et laissez-vous enchanter par l'ambiance de Noël lors d'une promenade. Certainement nous visitons aussi le marché de Noël où nous pourrons boire un vin ou d'un chocolat chaud. Passez avec nous une après-midi agréable et conviviale.



Carnaval de Bâle du 10 au 13 mars 2019

Le carnaval de Bâle est le plus grand de la Suisse et il est bien connu au-delà des frontières du pays. Il est très différent du carnaval rhénan, comme il est célébré à Mayence ou à Cologne. Il a même été inclus dans la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

Dès notre arrivée **le dimanche**, on occupera nos chambres réservées à l'**hôtel Dreiländerbrücke** qui se situe de l'autre côté du Rhin à Weil. Ensuite nous avons prévu une visite guidée de la ville de Bâle. Il restera encore du temps pour visiter, par exemple, le célèbre musée Tinguely.

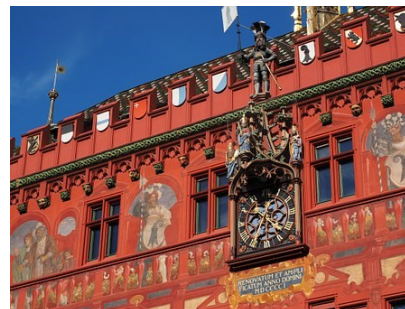
Le lundi appartient entièrement au carnaval de Bâle.

Le mardi, si vous le souhaitez, vous pouvez continuer à profiter du carnaval ou bien nous vous proposons également une excursion à Zurich, où il y a beaucoup à découvrir.

Le mercredi, le jour du retour, nous prenons la route des vins d'Alsace où une dégustation de vin nous attend. Nous déjeunerons dans la pittoresque ville typiquement alsacienne d'Obernai.

Si vous êtes intéressé par ce voyage, veuillez nous contacter pour des informations concernant le programme et le prix. Nous vous enverrons alors les détails du voyage.

Veuillez vous inscrire avant le 20/11/2018.



Entspannte Tage in Domburg vom 12.-17. Mai 2019

Domburg ist der beliebteste Badeort in der niederländischen Provinz Zeeland und ist umgeben von weißen Dünen, breiten Sandstränden und dichten Wäldern. Die entspannte Atmosphäre des idyllischen Städtchens lädt dazu ein die Seele baumeln zu lassen. Und genau dies wollen wir auch machen.

Es werden drei optionale, begleitete Ausflüge angeboten:

-**Middleburg** (Hauptstadt der Provinz Zeeland mit historischen Grachtenhäusern und verwinkelten Gassen)

-**Deltapark** (Besichtigung der Sturmflutwehr mit der Geschichte der Sturmflutkatastrophe 1953 bis zum Bau der Deltawerke)

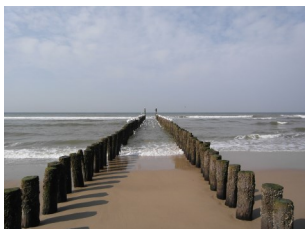
-**Zeeuwse Rozentuin** (eine Rosenschule mit 5 Hektar großen Gärten)
Spontan können Sie entscheiden ob Sie an den Ausflügen teilnehmen (Kosten sind vor Ort und individuell zu zahlen).

Sollten Sie lieber in Domburg bleiben wollen, so stehen Ihnen viele Möglichkeiten offen die Gegend auf eigene Faust zu erkunden: Strandspaziergänge, Fahrradvermietung, Terra Maris (Museum der Landschaft der Provinz Zeeland), Minigolf, Mondrian-Route oder die Terrasse eines der zahlreichen Cafés besuchen. Natürlich können Sie auch gerne die Angebote im 4-Sterne Badhotel Domburg nutzen. Die Spa-Abteilung bietet für jeden etwas: verschiedenen Saunen, Hallenbad und vielfältige Wellness-Behandlungen.

Genießen Sie bei diesem Aufenthalt die wohltuende Wirkung der Meeresluft und entdecken Sie Zeeland ganz entspannt.

Im Preis inbegriffen: Fahrt im Reisebus, 5x Halbpension im Badhotel Domburg, Hin- und Rückfahrt zu den optionalen Ausflügen (Eintritt ist individuell vor Ort zu zahlen)

Datum	12.-17.5.2019
Preis	980€ (+185€ Einzelzimmerzuschlag)
Anmeldung 1.12.2018	



Mëttesdësch Dezember

Passend zur Jahreszeit genießen wir gemeinsam ein vorweihnachtsliches Menü.

Pour l'avent nous vous proposons un déjeuner de saison.

Bisque de homard



*Civet de Marcassin
et ses accompagnements*

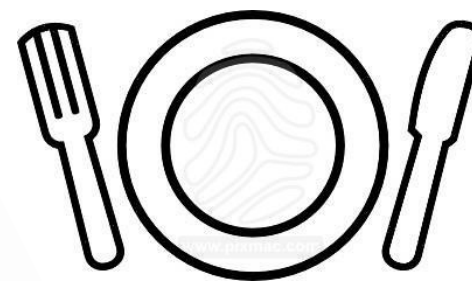


*Apfelstrudel
sur sauce vanille*



Café et Stollen

Datum	Dienstag 11.Dezember 2018	Mardi 11 décembre 2018	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	25 €		Prix
Anmeldung bis 6.Dezember		Délai d'inscription 6 décembre	



Chrëschtmaart Stroossen

Auch dieses Jahr hat der *Club Senior Stroossen* einen Stand auf dem *Chrëschtmaart* in Strassen. Wir werden uns am Freitag, den 7. Dezember ab 17.00 Uhr eine Freude machen Sie willkommenzuheissen. Kommen Sie doch vorbei, bringen sie Freunde und Bekannte mit oder melden Sie sich bei uns um uns auf unserem Stand tatkräftig zu unterstützen. Freiwillige Helfer sind willkommen!

Datum	Freitag 7. Dezember 2018	Vendredi 7 décembre 2018	Date
Ort	Vor der Gemeinde ab 17.00 Uhr Devant la commune à partir de 17.00 hrs		Lieu

Marché de Noël à Strassen

Comme les années auparavant le *Club Senior Stroossen* va participer au *Marché de Noël* de Strassen. Le vendredi 7 décembre à partir de 17.00 heures nous allons vous accueillir. Passez nous voir et amenez des connaissances et des amis. Des bénévoles voulant nous donner un coup de main sont les bienvenus, contactez-nous!



Des journées décontractées à Domburg du 12 au 17 mai 2019

Domburg est la station balnéaire la plus populaire de la province néerlandaise de Zeeland. Entourée de dunes blanches, de larges plages de sable et de forêts denses, la petite ville idyllique propose une atmosphère détendue.

Trois excursions accompagnées seront proposées:

-Middleburg (capitale de la province de Zeeland avec ses maisons historiques et ses rues sinueuses)

-Deltapark (visite du barrage de protection avec l'histoire de la raz-de-marée de 1953 jusqu'à la construction de celui-ci)

-Zeeuwse Rozentuin (roseraie avec 5 hectares de jardins)

Spontanément, vous pouvez décider si vous souhaitez rejoindre les excursions (les coûts sont à régler sur place et individuellement).

Si vous préférez rester à Domburg, vous avez de nombreuses possibilités d'explorer la région à votre guise: promenades sur la plage, location de vélos, Terra Maris (Musée de la province Zélande), mini-golf, Mondrian-itinéraire ou le repos sur une des nombreuses terrasse. Bien sûr, vous pouvez également profiter des offres du Badhotel Domburg. Les offres du spa sont multiples: divers saunas, piscine intérieure et une variété de traitements de bien-être.

Profitez des effets apaisants de l'air marin pendant notre séjour et découvrez Zeeland dans une atmosphère détendue.

Le prix comprend: voyage en autocar, 5x demi-pension au Badhotel Domburg, le voyage aux excursions facultatives (billets d'entrée à payer individuellement sur place)

Date	12 - 17/5/2019
Prix	980€ (+185€ suppl.chambre individuelle)
Délai d'inscription 1/12/2018	



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.

Datum	Tous les lundis et vendredis	Date
Uhrzeit	9.00-11.00 Fräiheitsbam	Heure

Réunions du groupe de marche

Chaque premier lundi du mois, le groupe de marche se réunit pour se renseigner sur les activités du Club Senior.

Dates	1/10/2018 5/11/2018 3/12/2018
Lieu	14.30 Club Senior

Fêtes des «Magustos»

A l'occasion du jour de la Saint Martin, le groupe de marche nous invite à fêter avec lui les «Magustos». A côté des marons grillés vous trouverez également une collation.

Datum	Donnerstag 8.November 2018	Jeudi 8 novembre 2018	Date
Treffen	12.00 Fräiheitsbam		Rdv
Preis	5€ acompte lors de l'inscription Le reste des dépenses est divisé par les convives présents et est à payer sur place		Prix
Anmeldung bis 2.November		Délai d'inscription 2 novembre	

Dîner de fin d'année du groupe de marche à Windhof

Datum	Donnerstag 13.Dezember 2018	Jeudi 13 décembre 2018	Date
Treffen	12.00 Restaurant Fandango, Windhof		Rdv
Preis	A payer sur place		Prix
Anmeldung bis 5.Dezember		Délai d'inscription 5 décembre	

Besuch der Salzgrotte in Junglinster

Kurz vor den Feiertagen atmen wir noch einmal tief durch. Nachdem Sie immer wieder so zahlreich dabei waren, besuchen wir die Salzgrotte wieder. In der Grotte sind es ca. 24 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von ca. 45%. Durch einfaches Entspannen und Einatmen der Luft erreichen die Mineralien und Mikroelemente unsere Atemwege und gelangen so auch in das Blut. Jeder Atemzug steigert so unser allgemeines Wohlbefinden und stärkt die Abwehrkräfte. Diesen positiven Effekt gibt es so intensiv nur am Meer. Sie betreten die Salzgrotte mit Ihrer normalen Bekleidung.

Datum	Mittwoch 5.Dezember 2018	Mercredi 5 décembre 2018	Date
Ort	14.00 Salzgrotte/Junglinster Um Reiland 31 14.00 Grotte de Sel/Junglinster Um Reiland 31		Lieu
Bus	Bus 111		Bus
Preis	15€ vor Ort/sur place		Prix
Anmeldung bis 28..November		Délai d'inscription 28 novembre	

Séance dans la grotte de sel à Junglinster

Avant les jours de fête à venir, nous allons reprendre notre souffle à la grotte de sel. Après le grand succès de nos visites précédentes, nous allons refaire cette expérience. Chaque inspiration dans la grotte de sel avec environ 24 degrés vous apportera bien-être et relaxation et renforcera votre résistance naturelle aux infections. Vous trouverez cet effet positif et si intense uniquement près de la mer. Vous entrez dans la grotte de sel dans vos habits habituels.



Trierer Weihnachtsmarkt

Der zauberhafte Trierer Weihnachtsmarkt findet auf dem mittelalterlichen Hauptmarkt und vor der imposanten Kulisse des Trierer Domes statt. Wir entdecken Trier einmal anders und zwar mit einem weihnachtlichen Rundgang um 14.00 Uhr durch die festlich geschmückte Altstadt an. Hier erfahren wir Wissenswertes zu Bräuchen und Traditionen rund um den Advent. Unterwegs werden wir mit Köstlichkeiten verwöhnt, hergestellt von Trierern Gastronomen und Konditoren.

Anschließend schlendern wir gemütlich über den Weihnachtsmarkt und lassen uns von den Lichtern und festlichen Dekorationen verzaubern.

Datum	Dienstag 4.Dezember 2018	Mardi 4 décembre 2018	Date
Abfahrt	11.00 Arrêt G.D.Charlotte		Rdv
Preis	34 € (Bus, Führung mit Verkostung)		Prix
Anmeldung bis 28.November		Délai d'inscription 28 novembre	



Le marché de Noël de Trèves

Le marché de Noël de Trèves se déroule sur la place principale médiévale et devant l'impressionnante toile de fond de la cathédrale. Nous découvrons Trèves lors d'une visite guidée en apprenant des faits intéressants sur les coutumes autour de l'Avent et nous serons gâtés avec des produits locaux. Pour clôturer la journée nous prenons le temps de flâner sur le marché et à travers la ville pleine de lumière et de décors festifs.

Sport et Loisirs

Bowling

Im Herbst ist es wieder soweit! Wir lassen wieder die Kugeln rollen. Wir wollen uns einmal im Monat auf der Bowling Bahn Kockelscheuer treffen um unsere Kenntnisse zu verfeinern. Gesellen sie sich zu uns, ob Könnner oder nicht, jeder ist willkommen. Wie immer stehen die gute Laune und der Spaß im Vordergrund.

Datum	Freitag 26.Oktober 2018 Freitag 30.November 2018 Freitag 21.Dezember 2018	Vendredi 26 octobre 2018 Vendredi 30 novembre 2018 Vendredi 21 décembre 2018	Date
Treffen	15.45 Bowling Kockelscheuer 20, route de Bettembourg, Luxembourg		Rdv
Preis	15€ (Piste 2h + chaussures)		Prix
Anmeldung bis 23.10/ 27.11/18.12		Délai d'inscription 23.10/27.11/18.12	

Bowling

En automne, il est temps de laisser à nouveau rouler les boules de bowling. Nous voulons nous rencontrer une fois par mois sur la piste de bowling Kockelscheuer pour améliorer nos connaissances. Rejoignez-nous, avancé ou débutant, tout le monde est le bienvenu. Comme toujours, la bonne humeur et le plaisir sont au premier plan.



Sports 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/Jeudi 27.9. 11.10. + 25.10. 8.11. + 22.11. 6.12.	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. Beaucoup d'exercices se font sans accessoires mais l'utilisation de balles, sacs, tiges et foulards est possible.



Gesteck für den Advent

mit Mme Liliane Picard

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt... Dieses Jahr bieten wir Ihnen die Möglichkeit ein Gesteck für die festliche Zeit selber zu gestalten (siehe Beispiel unten).

Bitte Gartenschere, Messer, Schere und eventuell Klebepistole mitbringen, sowie eine Transportmöglichkeit für das Gesteck.

Datum	Donnerstag 29.November 2018	Jeudi 29 novembre 2018	Date
Ort	14.30 –17.00 Club Senior		Lieu
Preis	35 € vor Ort zu zahlen / à payer sur place		Prix
Info	Maximum 6 personnes		Info
Anmeldung bis 21.November		Délai d'inscription 21 novembre	

Arrangement d'avent

avec Mme Liliane Picard

C'est le temps de l'avent et nous vous proposons de bricoler vous-même une décoration festive. (voir exemple ci-dessous).

Veillez amener sécateur, couteau, ciseaux et éventuellement pistolet à colle ainsi qu'une caisse pour transporter l'arrangement.



Exposition Toulouse-Lautrec à Arlon

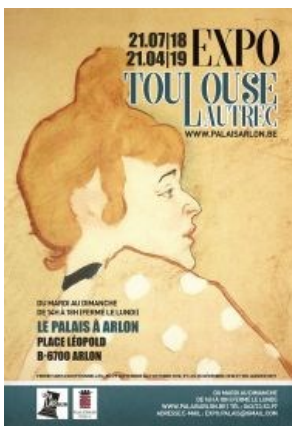
Henri de Toulouse-Lautrec ist ein brillanter Künstler, dessen Werke die Art Nouveau - Kunstbewegung tief geprägt haben. Die rund hundert Werke, die im Palais in Arlon ausgestellt werden, stammen aus Privatsammlungen sowie aus belgischen und französischen Museen.

Wir entdecken diese Ausstellung während einer geführten Besichtigung.

Datum	Mittwoch 28.November 2018	Mercredi 28 novembre 2018	Date
Treffen	14.00 Arrêt G.D.Charlotte		Rdv
Preis	35€ (bus, entrée, visite guidée)		Prix
Anmeldung bis 20.November		Délai d'inscription 20 novembre	

Exposition Toulouse-Lautrec à Arlon

Henri de Toulouse-Lautrec est un artiste génial dont les œuvres marquèrent profondément le mouvement artistique Art Nouveau. La centaine d'œuvres qui sera exposée au Palais est issue de collections privées et de musées belges et français. www.palaisarlon.be
Nous découvrons le parcours de cette exposition lors d'une visite guidée.



Kreatives

Aquarell Kurs

Unter der Leitung von Herrn Norbert HASTERT haben Sie wieder die Gelegenheit Aquarell-Kurse zu besuchen. Es geht darum die verschiedenen Aquarell-Techniken zu vertiefen: Perspektive, Volumen, Schatten Malen usw.

Ein Minimum an Basiswissen in dieser Technik ist erwünscht.

Cours d'aquarelle

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

Datum	9.11.2018-29.3.2019 (sauf vacances scolaires)	Date
Ort	Club Senior	Lieu
Uhrzeit	Freitags/vendredi 14.00-16.00	Heure
Preis	5€/séance	Prix
Anmeldung bis 6.November		Délai d'inscription 6 novembre



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



Expogast 2018

Expogast ist eine Internationale Gastronomie-Fachmesse, die alle 4 Jahre in Luxemburg stattfindet. Dieses Jahr ist das im Zeitraum 24.-28.November. Es handelt sich um ein Publikumsereignis rund um die Themen Essen und Trinken und einen internationaler Koch-Wettbewerb von Weltniveau

Einerseits kann der Besucher auf Ständen Material und Produkte für das moderne und hochwertige Kochen entdecken. Andererseits ermöglicht der renommierte Culinary World Cup es Köchen bei ihrer Arbeit zuzusehen die sich in unterschiedlichen Kategorien im Wettbewerb stellen.

Datum	Dienstag 27.November 2018	Mardi 27 novembre 2018	Date
Ort	14.30 Entrée Luxexpo Kirchberg		Lieu
Preis	12 € à payer sur place		Prix
Anmeldung bis 23.November		Délai d'inscription 23 novembre	

L'Expogast est une foire culinaire internationale organisée à Luxembourg –ville tous les 4 ans. L'édition 2018 se déroule du 24 au 28 novembre. Il s'agit d'un événement grand public sur l'alimentation et les boissons et d'un concours international de cuisine de classe mondiale.

D'une part le visiteur a la possibilité de visiter des stands avec de l'équipement et des produits pour la cuisine. D'autre part on peut observer plus des cuisiniers à leur travail lors de leur participation au prestigieux Culinary World Cup.



Haus Omega

Heute besichtigen wir das Haus Omega, eine stationäre palliative Betreuungseinrichtung in Luxemburg-Hamm. Sie bietet Menschen in ihrer letzten Lebensphase Behandlung, Pflege, Sicherheit und Geborgenheit. Im Rahmen einer geführten Besichtigung erhalten Sie Informationen und Erläuterungen über die Funktionsweise des Hauses sowie einen Einblick in die Räumlichkeiten. Wenn Sie noch Fragen haben werden diese anschließend gerne beantwortet.

Datum	Mittwoch 21.November 2018	Mercredi 21 novembre 2018	Date
Ort	14.30 Haus Omega 80 Rue de Hamm, 1713 Luxembourg		Lieu
Preis	Gratis/gratuit		Prix
Anmeldung bis 14.November		Délai d'inscription 14 novembre	

Maison Omega

Aujourd'hui, nous visitons la maison Omega, un centre de soins palliatifs situé à Luxembourg-Hamm. Il offre de la protection et sécurité à des personnes gravement malades et en fin de vie. Dans le cadre d'une visite guidée, vous recevrez des informations et des explications sur le fonctionnement de la maison ainsi qu'un aperçu des lieux. Des questions supplémentaires pourront être clarifiées à la fin de la visite.



Handy für Anfänger

Sie besitzen ein Handy, doch niemand nimmt sich die Zeit ihnen dieses praktische Gerät in Ruhe zu erklären. Wie schreibe ich eine SMS? Wie verschicke ich Fotos? Was ist eine App? 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	

Téléphone portable pour débutants

Vous possédez un téléphone portable, mais personne ne prend le temps de vous expliquer tranquillement cet appareil pratique. Comment écrire un SMS? Comment envoyer des photos? Qu'est-ce qu'une application? Nous serons ravis de vous aider à répondre à ces questions et à bien d'autres encore. Contactez-nous pour fixer un rendez-vous individuel.



70 Jahre 2CV

Am 3. April 2004 hat das "Conservatoire National de Véhicules Historiques" in der früheren "Kutschenfabrik Jean Wagner" in Diekirch seine Türen geöffnet.(...)Das Konzept des Museums sieht vor, daß regionale Sammler die Ausstellung beleben, indem sie ihre Exponate zur Verfügung stellen. www.cnvh.lu
Wir fahren mit dem Zug nach Diekirch und besichtigen die aktuelle thematische Ausstellung *70 ans 2CV*, welche verschiedene Modelle des beliebten Kultautos, das zwischen 1949 und 1990 in über 5 Millionen Exemplare gebaut wurde, einmalig präsentiert.

Datum	Donnerstag 4.Oktober 2018	Jeudi 4 octobre 2018	Date
Treffen	13.15 Gare de Luxembourg		RdV
Preis	Transport und Eintritt vor Ort individuell zu zahlen Transport et entrée à payer individuellement sur place		Prix
Anmeldung bis 1.Oktober		Délai d'inscription 1er octobre	



70 ans 2CV

Au cœur de Diekirch, le Conservatoire National de Véhicules Historiques a ouvert ses portes le 3 avril 2004 dans l'ancienne fabrique de voitures Jean Wagner.(...) Conformément au concept du musée, les collectionneurs régionaux font vivre l'exposition en prêtant leurs véhicules et objets au conservatoire. www.cnvh.lu

Nous prenons le train pour Diekirch et visiterons l'exposition actuelle 70 ans 2CV qui présente différents modèles de cet automobile culte, construite entre 1949 et 1990 à plus de 5 millions d'exemplaires.

Zuckerfabrik Tirlemont

Bei den vielen Leckereien und Naschereien in diesen winterlichen Monaten kommt der Zucker natürlich nicht zu kurz. Aber woher kommt er und wie wird er hergestellt? Heute wollen wir diesen Fragen auf den Grund gehen. Besuchen Sie mit uns die Zuckerfabrik in Tirlemont und tauchen Sie ein in den Prozess der Verarbeitung, von der Zuckerrübe bis zum fertigen Zucker. Nach einem gemeinsamen Mittagessen verfolgen wir seine Spur weiter und besuchen das Zuckermuseum. Auf drei Etagen kann man den Werdegang des Zuckers erkunden von der Vergangenheit bis in die Gegenwart.

Datum	Freitag 16.November 2018	Vendredi 16 novembre 2018	Date
Abfahrt	7.45 Arrêt G.D.Charlotte		Départ
Preis	76€ (bus, visite guidée, menu)		Prix
Anmeldung bis 2.November		Délai d'inscription 2 novembre	

Raffinerie Tirlemontoise

Parmi les nombreuses friandises et bonbons de ces mois d'hiver, le sucre n'est évidemment pas absent. Mais d'où vient-il et comment est-il fabriqué ? Aujourd'hui, nous voulons aller au fond de ces questions. Visitez avec nous la raffinerie Tirlemontoise et plongez-vous dans le processus de transformation de la betterave sucrière au sucre fini. Après un déjeuner ensemble, nous poursuivons sa piste et visitons le musée du sucre. Sur trois étages, vous pouvez suivre son évolution du passé à nos jours.



Queen Elisabeth II in der Völklinger Hütte

Nein, sie erscheint natürlich nicht persönlich. Aber trotzdem... Man kann zu ihr und zur Monarchie stehen, wie man will. Die zierliche Dame fasziniert trotzdem. Wie bekannt ist, kam Sie ja eher durch Zufall auf den britischen Thron und zwar im Jahr 1952. Sie „regiert“ noch heute. In dieser Zeit gab es 7 Päpste im Vatikan, 13 Präsidenten im Weißen Haus und 8 luxemburgische Premierminister. Die Dame hat Weltgeschichte erlebt. Und selbst heute steht sie noch immer im Fokus der Öffentlichkeit. Sie werden Darstellungen über die gesamte Lebensspanne von Elisabeth sehen. Ihr Bild findet sich auf Briefmarken, Gemälden, Münzen, Medaillen und anderen Trägern. Sie werden erstaunt sein, wo sich ihr Bild überall befindet. Und es wird auch eine kleine Zeitreise durch Ihr eigenes Leben werden, denn zu jedem Zeitpunkt Ihres Lebens war Elisabeth auch irgendwie da.

Datum	Dienstag 13. November 2018	Mardi 13 novembre 2018	Date
Abfahrt	14.00 Arrêt G.D.Charlotte		Départ
Preis	33€ (bus, visite guidée)		Prix
Anmeldung bis 8. November		Délai d'inscription 8 novembre	

Légende Queen Elisabeth II

Il semble incroyable, mais Elisabeth II règne depuis 1952, c'est-à-dire, depuis 66 ans. Elle n'a pas seulement observé l'histoire du 20^{ème} siècle, elle en fait partie. L'exposition à Völklingen nous présente des représentations d'une vie de 92 ans. On trouve l'image d'Elisabeth sur des timbres, des pièces de monnaie ou des objets artistiques. Les images nous rappellent notre propre histoire. On a l'impression qu'Elisabeth nous a accompagnée pendant toute notre vie, qu'elle était toujours là.



Mëttesdësch Oktober

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

Datum	Dienstag 9. Oktober 2018	Mardi 9 octobre 2018	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€		Prix
Anmeldung bis 4. Oktober		Délai d'inscription 4 octobre	

MENU

Soupe
Choucroute garnie
Tarte aux quetsches



Datum	Dienstag 23. Oktober 2018	Mardi 23 octobre 2018	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€		Prix
Anmeldung bis 18. Oktober		Délai d'inscription 18 octobre	

MENU

Soupe
Bœuf bourguignon
Crème beurre salé

Thierry!

Ausstellung im Pomhouse in Düdelingen

Die Ausstellung im Pomhouse würdigt den vielseitigen Künstler Thierry van Werveke (1958 - 2009). Sie wird sowohl ein Spiegelbild seines Lebens und seiner künstlerischen Ausdrucksformen sein als auch eine Reflexion über Thierrys öffentliche und mediale Wahrnehmung in Luxemburg und Europa, insbesondere in Deutschland und Österreich. Die Ausstellung wird den Künstler weder verherrlichen noch auseinanderlegen, sondern will das Leben des Künstlers in all seinen Facetten widerspiegeln.

Wir fahren mit dem Zug nach Düdelingen und besuchen dort die Ausstellung im Centre National de l'Audiovisuel (CNA).

Datum	Mittwoch 10. Oktober 2018	Mercredi 10 octobre 2018	Date
Treffen	13.35 Gare de Luxembourg		Rdv
Preis	Transport und Eintritt vor Ort individuell zu zahlen Transport et entrée à payer individuellement sur place		Prix
Anmeldung bis 8. Oktober		Délai d'inscription 8 octobre	

Thierry! - une exposition au Pomhouse à Dudelange



L'exposition au Pomhouse rendra hommage à l'artiste polyvalent Thierry van Werveke (1958 – 2009). Elle sera à la fois le reflet de sa vie et de ses expressions artistiques, ainsi qu'une réflexion sur la perception publique et médiatique de Thierry au Luxembourg et en Europe, notamment en Allemagne et en Autriche. (...) L'exposition ne sera ni hagiographie ni déconstruction du personnage, mais veut refléter la vie de l'artiste sous toutes ses facettes. www.cna.lu
Nous prenons le train pour Dudelange et visitons l'exposition au Centre National de l'Audiovisuel (CNA).

Knochenkissen nähen

Falls Sie öfter an Verspannungen im Nacken leiden, weil Sie beim Lesen oder Fernsehen den Kopf nirgendwo abstützen können, dann haben wir etwas für Sie. Mit der Nähanleitung gelingt es leicht diesen Leseknochen selber zu nähen.

Bitte mitbringen: 0,5m Baumwollstoff uni, 0,5m Baumwollstoff gemustert, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Schere, Die Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt, sowie eine kleine Auswahl an Stoffen (vor Ort zu zahlen).

Auch schön zum Verschenken zum Beispiel zu Weihnachten!

Datum	8.+15. November 2018	Date
Ort	Club Senior	Lieu
Uhrzeit	9.00-11.00	Heure
Preis	20€ (Anleitung, Füllmaterial, Stoffauswahl, Hilfestellung) (modèle, mousse, divers étoffes, explications)	Prix

Coussin en forme d'os

Ce coussin, grâce à sa «forme os», permet de relaxer les muscles de la nuque lors de la lecture ou devant la télé. Nous vous aidons à confectionner ce coussin grâce à un modèle mis à votre disposition. Veuillez amener: 0,5m de tissu coton uni, 0,5m de tissu à motifs, fil à coudre, épingles, aiguilles et ciseaux. Nous mettons à disposition la machine à coudre ainsi que des tissus variés à payer sur place selon besoin.

Aussi très joli en tant que cadeau p.ex. pour Noël!



Stenay– ein Tag in der Brauwelt

Das Land um Stenay liegt nördlich des Departements Meuse in der Region Lothringen ganz in der Nähe von Belgien und Luxemburg. Das Europäische Biermuseum von Stenay und die Mikrobrauerei von Charmois bieten Ihnen die Gelegenheit, die Brauwelt mit professionellen Führern zu entdecken. Mittags empfängt uns die Taverne des Museums zu einem Bier-Menü. Am Nachmittag besuchen wir die kleine handwerkliche Brauerei, die sich innerhalb der Mauern der Burg von Charmois befindet.

Datum	Mittwoch 7.November 2018	Mercredi 7 novembre 2018	Date
Treffen	9.00 Arrêt G.D.Charlotte		Rdv
Preis	62€ (bus+ 2entrées + 2 visites guidées+ menu)		Prix
Anmeldung bis 25. Oktober		Délai d'inscription 25 octobre	

Stenay-une journée dans le monde brassicole

Situé au nord du département de la Meuse en Région Lorraine, à deux pas de la Belgique et du Luxembourg, se trouve le Pays de Stenay. Ici, le musée Européen de la Bière de Stenay et la micro brasserie de Charmois vous proposent le temps d'une journée de découvrir le monde brassicole avec des guides professionnels. Sur le temps de midi la taverne du musée nous accueille pour un menu au goût de la bière. L'après-midi nous visitons la brasserie artisanale, située dans l'enceinte du château de Charmois.



Wann waren Sie zuletzt im Kino?

Wenn das schon etwas länger her ist, kann das verschiedene Gründe haben: sie trauen sich nicht alleine hin, haben aber niemanden der mitgehen möchte? Sie waren noch nie in einem modernen Kinokomplex?

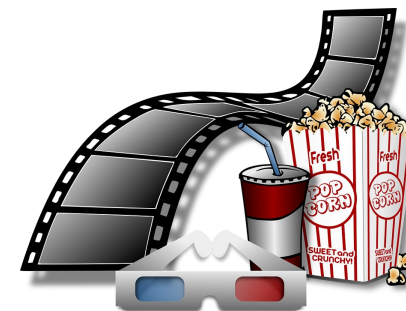
Tja, ab heute werden wir uns einmal im Monat Donnerstags gemeinsam einen Film ansehen eben an folgenden Tagen:

11.10.2018

15.11.2018

13.12.2018

Bitte fragen Sie jeweils ab Dienstags vorher nach, welchen Film wir uns ansehen und wie wir gemeinsam dahinkommen. Wir werden die öffentlichen Transportmittel ab Centre Barblé nehmen. Kosten sind individuell vor Ort zu zahlen.



Depuis quand date votre dernier passage au cinéma?

Vous n'aimez pas y aller seul? Vous n'avez personne qui vous y accompagne? Venez avec nous au cinéma une fois par mois le jeudi à ces dates précises:

11/10/18

15/11/18

13/12/18

Veillez nous téléphonez les mardis d'avant pour savoir quel film nous allons voir et comment nous nous y rendons ensemble en transport public à partir du centre Barblé.

Les frais sont à régler individuellement sur place.

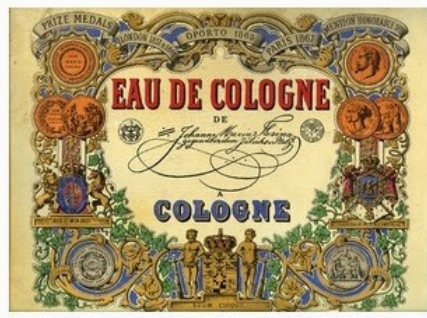
Duftmuseum Köln

In Köln schuf ein Italiener eines der berühmtesten Parfums der Welt, das Eau de Cologne. Lassen Sie sich entführen in die Welt der Sinne, in die Zeit des Parfümeurs Farina. Erleben Sie das Duftmuseum im Rahmen einer privaten Kostümführung. Heute stellen die Nachfahren von Jean Marie Farina in der achten Generation das Original noch immer her. Anschließend haben sie Möglichkeit mit uns gemeinsam zu Mittag zu essen (vor Ort zu zahlen und bitte bei der Reservierung angeben). Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.

Datum	Freitag 12.Oktober 2018	Vendredi 12 octobre 2018	Date
Abfahrt	7.15 Arrêt G.D.Charlotte		Départ
Preis	52€ (Bus + Führung)		Prix
Info	max. 10 personnes		Info
Anmeldung bis 5.Oktober		Délai d'inscription 5 octobre	

Musée du parfum à Cologne

A Cologne, un parfumeur italien créa le parfum le plus célèbre du monde, l'Eau de Cologne. Laissez-vous emporter dans le monde des senteurs, au temps du parfumeur Farina. Venez découvrir le musée du parfum dans le cadre d'une visite costumée privée. Aujourd'hui, la huitième génération descendant de Jean Marie Farina produit toujours l'Eau de Cologne Originale. Ensuite, vous avez la possibilité de déjeuner avec nous (à préciser s.v.p. lors de la réservation et à payer sur place). L'après-midi est à votre libre disposition.



Depressioun am Alter

Komm mir schwätzen driwwer

Depression gehört neben dementiellen Erkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Fast jeder Zehnte ist innerhalb eines Jahres von einer Depression betroffen – ältere Menschen gleichermaßen wie jüngere. Als Depression wird allgemein eine psychische, affektive, also eine die Gefühlswelt betreffende Störung bezeichnet, bei der die Stimmung eines Menschen negativ verändert ist und Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit dominieren. Dr. Elisabeth Seimetz, Psychologin informiert Sie in diesem Vortrag über die Erkrankung, ihre Ursachen und Konsequenzen, Möglichkeiten der Prävention und Behandlung.

Datum	Dienstag 6.November 2018	Mardi 6 novembre 2018	Date
Treffen	18.30 Club Senior		Rdv
Preis	Gratis/gratuit		Prix
Anmeldung bis 30.Oktober		Délai d'inscription 30 octobre	

La dépression: comprendre pour mieux prévenir!

La dépression est l'une des maladies mentales les plus courantes chez les personnes âgées. Près d'une personne sur dix est touchée par la dépression dans l'année aussi bien des personnes âgées que des plus jeunes. La dépression est généralement définie comme un trouble psychologique et affectif, c'est-à-dire un trouble affectant le monde émotionnel, dans lequel l'humeur d'une personne est changée négativement et l'absence de joie, le découragement et l'apathie dominant. Dr. Elisabeth Seimetz, psychologue, vous informe dans cette conférence sur la maladie, ses causes et ses conséquences, les possibilités de prévention et de traitement.



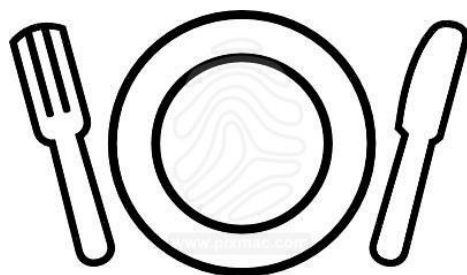
Mëttesdësch November

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

Datum	Dienstag 6.November 2018	Mardi 6 novembre 2018	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€		Prix
Anmeldung bis 31.Oktober		Délai d'inscription 31 octobre	

MENU

Soupe
 Blanquette de veau
 Bavaois passion



Datum	Dienstag 20.November 2018	Mardi 20 novembre 2018	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€		Prix
Anmeldung bis 15.November		Délai d'inscription 15 novembre	

MENU

Soupe
 Judd mat Gaardebounen
 Gâteau au chocolat

Brennerei-Museum Kehlen

Entdecken Sie mit uns dieses einzigartige Museum in Luxemburg. In einem alten Bauernhaus aus dem 18. Jahrhundert ist eine Sammlung von mehreren Tausend Objekten untergebracht. Erfahren Sie bei einer geführten Besichtigung mehr über die Traditionen der Kunst und Techniken des Destillierens von den Anfängen bis zur Gegenwart. Ausklingen lassen wir den Nachmittag bei einer Verköstigung der dort hergestellten Produkten.

Datum	Dienstag 16.Oktober 2018	Mardi 16 octobre 2018	Date
Treffen	15.00 Musée de la Disterillerie 13, rue de Olm, Kehlen		Rdv
Preis	15€ (Entrée+Visite guidée)		Prix
Info	Bus 260 Strassen ,Kessler - Kehlen, Bei Fiewen		Info
Anmeldung bis 9.Oktober		Délai d'inscription 9 octobre	

Musée de la distillerie à Kehlen

Découvrez avec nous ce musée unique au Luxembourg. Une ancienne ferme du 18ème siècle abrite une collection de plusieurs milliers d'objets. Lors d'une visite guidée vous en apprendrez plus sur l'histoire des techniques et traditions de l'art de distiller, des origines à nos jours. Le tout sera clôturé par une dégustation.



Backtreff

Heute beginnen wir unseren Backtreff! Sie haben Lust am Backen, dann gesellen Sie sich zu uns! Wir wollen uns regelmäßig einmal im Monat treffen um neue Kreationen auszuprobieren. Bitte mitbringen: Mixer, Waage und eine Kuchenbox für den Transport. Unsere Vorschläge:

Oktober: Halloween Cupcake

November: Apfelkuchen

Dezember: Weihnachtsplätzchen (siehe Seite 39)

Datum	Freitag 19.Oktober 2018 Freitag 23.November 2018 Freitag 14.Dezember 2018	Vendredi 19 octobre 2018 Vendredi 23 novembre 2018 Vendredi 14 décembre 2018	Date
Treffen	14.00 Club Senior		Rdv
Preis	20€		Prix
Anmeldung bis 2 Tage im Vorfeld		Délai d'inscription 2 jours à l'avance	

Atelier Pâtisserie

Aujourd'hui nous commençons notre atelier de pâtisserie! Vous avez envie de faire de la pâtisserie, alors rejoignez-nous! Nous voulons nous retrouver régulièrement une fois par mois pour essayer de nouvelles créations. Veuillez amener: mixeur, balance de cuisine et un porte-gâteau pour le transport. Nos suggestions:

Oktober: Halloween Cupcake

November: tarte aux pommes

Décembre: biscuits de Noël (voir page 36)



Palmengarten in Frankfurt am Main

Machen sie mit uns einen Kurzurlaub unter die Palmen. Mitten in Frankfurt erwartet Sie ein Pflanzenparadies indem Sie bei einer geführten Besichtigung, die faszinierende Vielfalt der botanischen Welt erkunden können. Lassen Sie sich entführen in eine Welt der Pflanzen ob im Palmenhaus, Tropicarium oder im Subantarktishaus. Nach einem gemeinsamen Mittagessen haben Sie die Möglichkeit den Garten in aller Ruhe noch einmal zu erkunden z.b. mit dem Palmenexpress. Sie können sich aber auch die Ausstellung *Blumen des Herbstes* anschauen.

Datum	Mittwoch 24.Oktober 2018	Mercredi 24 octobre 2018	Date
Abfahrt	6.15 Arrêt G.D.Charlotte		Départ
Preis	85€ (Bus, visite guidée, entrée, menu)		Prix
Anmeldung bis 9.Oktober		Délai d'inscription 9 octobre	

Palmeraie de Francfort-sur-le-Main

Rejoignez-nous pour un court séjour sous les palmiers. Au centre de Francfort, un paradis végétal vous attend et vous permet d'explorer la fascinante diversité du monde botanique lors d'une visite guidée. Laissez-vous emmener dans un monde de plantes, que ce soit dans la Palmeraie, le Tropicarium ou la Maison Subantarctique. Après un déjeuner ensemble, vous avez la possibilité d'explorer à nouveau le jardin par ex. en petit train ou vous pouvez également visiter l'exposition *Fleurs de l'automne*.

