

Einweihung der Pétanque-Piste im Park Riedgen

Entdecken Sie die neu angelegte Pétanque-Piste
Sehen Sie geübten Spielern beim Werfen zu
Probieren Sie selbst - keine Vorkenntnisse nötig

Dienstag, den 7. Mai 2019 um 14.30 Uhr

Seien Sie herzlich willkommen!



Inauguration de la piste de pétanque au parc Riedgen

Découvrez la nouvelle piste de pétanque
Observez des joueurs habitués
Essayez vous-même - pas de connaissances requises

Mardi, le 7 mai 2019 à 14.30 heures

Soyez les bienvenus!



Printemps 2019

Avril-Juin

Frühjahr 2019

April-Juni

Inhaltsverzeichnis

Vorwort, Inauguration	4-5
Domburg	6-7
Tannheimer Tal	8-9
Sport et Loisirs	10-11
Sitzgymnastik	12
Pétanque	13
Kreatives	14-15
Oppenen Treff	16
Let's discuss	17
Ostermarkt in St Wendel	18
Mëttesdëscher Abrëll	19
Blumengesteck	20
Agenda	21-24
Ayurveda	25
Mëttesdëscher Mee	26
Serres Royales Bruxelles	27
Rockhal	28
Brosche aus Stoff	29
Noviomagio-Neumagen	30
Bernkastel	31
Mëttesdëscher Juni	32
Frauenleben	33
Wertvoll-Vollwertig	34
Maredsous	35
Senior Drivers Day	36
Visite Cité judiciaire	37
Finkenrech	38
Save the date	39
Fotogalerie	40
Wichtige Informationen	41
Notice d'Information	42-43
Einweihung Pétanque-Piste	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 ou le Global Data Protection Officer à l'adresse suivante : 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

Localement, vous pouvez également vous rapprocher de votre Contact local à l'adresse suivante : 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 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^{er} 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



Marianne DENNEWALD



Wir freuen uns Lilia SCHWARZ im Club Senior Stroossen zu begrüßen. Sie wird Carmen Reuland während ihres Schwangerschaftsurlaubs vertreten.

Nous accueillons Lilla SCHWARZ au Club Senior Stroossen pour le remplacement du congé de maternité de Carmen Reuland.

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

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.

Elo ass et un lech...

Nach der Einweihung der neu eingerichteten Räumlichkeiten des Club Senior Ende Januar steht alles bereit: neue Möbel, Spiele, Kaffeemaschine sowie andere Getränke. Auch Bücher stehen Ihnen zur Verfügung. Kommen Sie und bedienen Sie sich in unserem Regal *Books to go*. Hier können Sie ein Buch ausleihen. Dieses vor Ort lesen oder mit nach Hause nehmen. Anschließend bringen Sie das Buch zurück, behalten es oder geben es an jemand anderen weiter. Gerne können Sie auch ein anderes Buch als Ersatz zurückbringen.

Dies alles um Sie in einer angenehmen Atmosphäre begrüßen zu können. Hier können Sie sich mit Anderen treffen, sich austauschen, Begegnungen schaffen. In Zukunft werden wir vermehrt Angebote in diesen Räumlichkeiten vorsehen: Diskussionsnachmittage, Konferenzen, offene Treffen, Ateliers. Sie sehen es gibt viele Möglichkeiten nicht alleine zu bleiben. Den ersten Schritt muss man aber immer selbst machen. Man muss die Motivation aufbringen und sich auf den Weg machen. Sogar ein kleiner Bär aus dem Hundert-Morgen-Wald hat dies begriffen. Mag Pu auch ein bisschen einfältig erscheinen, so sagt er doch immer wieder einfache Sätze, die sich als wahre Weisheiten herausstellen und die das Leben so herrlich unkompliziert erscheinen lassen. Und so sieht er die Welt in Bezug auf das Alleinsein:

Du kannst nicht immer in der Ecke des Waldes bleiben und darauf warten, daß Andere zu dir kommen. Du musst auch manchmal zu ihnen gehen.

Kommen Sie doch vorbei oder besser noch verweilen Sie ein wenig und, entschuldigen Sie den Ausdruck, bringen Sie Leben in die Bude.

Wir freuen uns darauf Sie bald zu begrüßen.

Patricia Petruccioli

Wichtige Informationen

Der CLUB SENIOR STROOSSEN organisiert Aktivitäten für interessierte Menschen ab 60. 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.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Informations importantes

Le CLUB SENIOR STROOSSEN organise des activités pour personnes intéressées à partir de 60 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.

Fotogalerie



Inauguration



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

Es sind noch Plätze frei!

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)

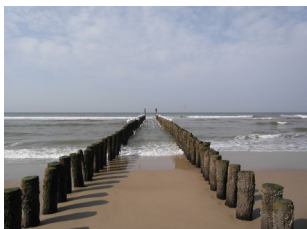
-**Zeeuwse Rozentuin** (eine Rosenschule mit 5 Hektar großen Gärten)
Spontan können Sie entscheiden ob Sie an den Ausflügen teilnehmen (Kosten sind vor Ort und individuell zu zahlen).

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. Mai 2019
Preis	980€ (+185€ Einzelzimmerzuschlag)
Anmeldung 1.4.2019	



Save the date!

Weihnachtsmarkt in Gengenbach und Freiburg am 8.+ 9. Dezember 2019

Verbringen Sie zwei winterliche Tage mit uns im Schwarzwald. In **Gengenbach** schlendern wir an den Fachwerkhäusern vorbei über den Weihnachtsmarkt und bestaunen das größte Adventskalenderhaus der Welt auf dem historischen Marktplatz. Nach einer erholsamen Nacht fahren wir nach **Freiburg**, wo der Tag mit der Besichtigung des Münster beginnt. Für das Vorweihnachtstgefühl sorgt anschließend der Weihnachtsmarkt mit unter anderem regionalen Kunsthandwerkern und einer Krippenausstellung. Beim Schlendern durch die historische Altstadt und die pittoresken Gässle können Sie den Tag bis zur Heimfahrt ausklingen lassen.

Details zu Programm und Preis in der nächsten Broschüre.



Marché de Noël à Gengenbach et Fribourg le 8 et 9 décembre 2019

*Passez deux jours avec nous dans la Forêt Noire. À **Gengenbach**, nous passons devant les maisons à colombages qui dominent le marché de Noël pour admirer un calendrier de l'Avent dans les fenêtres d'une maison sur la place du marché historique. Après une nuit reposante, nous quittons vers **Fribourg**, où la journée commence par une visite à la cathédrale. Découvrez ensuite le marché de Noël avec des artisans régionaux et une exposition de crèches. Pour terminer la journée promenez-vous dans la vieille ville historique et les ruelles pittoresques.*

Détails sur le programme et le prix dans la prochaine brochure.

Ein Gartentag in Finkenrech

Heute widmen wir uns ganz der Flora auf Finkenrech. Hier hat jede Jahreszeit ihren ganz besonderen Charme mit immer neuen Farben und Farbkombinationen.

Im Rahmen von zwei Gartenführungen entdecken wir zum einen den Rosengarten auf 1.500 m² mit zahlreichen Rosen verschiedenster Klassen unter anderem Kletterrosen, duftende historische Rosen und englische Rosen. Zum anderen bietet der asiatische Garten uns auf 1.700 m² vier Themenbereiche: Zen- bzw. Kiesgarten, Teichgarten, Landschaftsgarten und Bambushain.

Zur Mittagszeit machen wir gemeinsam eine Pause und lassen uns vor Ort im Landhotel verwöhnen.

Datum	Donnerstag 27.Juni 2019	Jeudi 27 juin 2019	Date
Abfahrt	8.15 Arrêt G.D.Charlotte		Départ
Preis	68€ (bus, menu, 2 visites guidées)		Prix
Anmeldung bis 20.Juni		Délai d'inscription 20 juin	

Dans les jardins de Finkenrech

Aujourd'hui, nous nous intéressons à la flore de Finkenrech. Ici, chaque saison a son charme particulier avec de nouvelles combinaisons de couleurs.

Dans le cadre de deux visites guidées, nous découvrons d'une part la roseraie de 1 500 m² abritant de nombreuses roses de différentes classes dont des roses grimpantes, des roses historiques et des roses anglaises. D'autre part, le jardin asiatique nous offre 1 700 m² dans quatre zones thématiques: jardin zen, jardin avec étang, jardin paysager et bambouseraie.

À midi, nous déjeunons ensemble dans le restaurant sur place.



Des journées décontractées à Domburg du 12 - 17 mai 2019

Il reste des places !

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:

-**Middelburg** (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 terrasses. 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 mai 2019
Prix	980€ (+185€ suppl.chambre individuelle)
Délai d'inscription 1.4.2019	



Allgäuer Alpen Tannheimer Tal vom 7.-11.Oktober 2019

Es sind noch Plätze frei!

Tag 1: Abfahrt in Strassen um 06.00 Uhr. Frühstückspause und Mittagessen unterwegs. Einweisung in unser **Vital-Hotel Zum Ritter**. Es liegt in traumhafter Lage und verfügt ebenfalls über einen Wellnessbereich.

Tag 2: Am Vormittag Fahrt nach **Garmisch-Partenkirchen**. Während einer geführten Besichtigung entdecken wir die wunderschöne an den Bergen liegende Stadt, die als heilklimatischer Kurort über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist. Am Nachmittag Weiterfahrt zum Vilsalpsee, den wir mit der Kutsche erkunden werden.

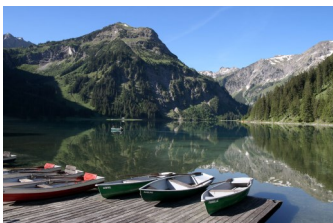
Tag 3: Tagesausflug ins **Kleinwalsertal**. Hier haben Sie die Möglichkeit der Besichtigung der Breitachklamm (fakultativ). Am Nachmittag freier Aufenthalt in **Oberstdorf**. Der Autoverkehr ist aus dem Ortszentrum verbannt, was zu einem gemütlichen Einkaufsbummel einlädt.

Tag 4: Vormittags geführte Besichtigung des naheliegenden Königsschlusses **Neuschwanstein**. Mit dem Pendelbus geht es zum Schloss. Am Nachmittag kleine Schifffahrt am südlichen Forggensee. Danach freier Aufenthalt in Füssen.

Tag 5: Nach dem Frühstück, Rückfahrt bis nach Esslingen am Neckar, wo wir die älteste Sektkellerei Deutschlands besichtigen werden. Nach einem gemeinsamen Mittagessen gemütliche Heimreise.

Im Preis inbegriffen: Fahrt im Reisebus, Frühstück und Mittagessen am 1.Tag, 4x Halbpension, Mittagessen am letzten Tag, Stadtführung Garmisch-Partenkirchen, Kutschfahrt zum Vilsalpsee, Pendelbus+Führung Schloss Neuschwanstein, Schifffahrt auf dem Forggensee.

Datum	7.-11.Oktober 2019
Preis	810€ (+25€ Einzelzimmerzuschlag) (+100€ Doppelzimmer zur Alleinbenutzung)
Anmeldung bis 15.Mai	



Visite Cité Judiciaire

Seit Oktober 2008 arbeitet die luxemburgische Gerichtsbarkeit in den neuen Gebäuden auf dem Heilig-Geist-Plateau. Über Standort und Architektur der 8 Gebäude wurde lange kontrovers diskutiert. Das Plateau schaut auf eine bewegte Geschichte zurück und einige Gebäude wurden erst in jüngster Zeit abgerissen. Übrig geblieben sind das preußische Militärlazarett, in dem sich heute das Staatsarchiv befindet, und eine von Vauban erbaute Kaserne. Diese wurde in die Gebäude der Cité Judiciaire integriert. Während der Führung wird es natürlich nicht nur um Architektur gehen, sondern vor allen Dingen um die Arbeit der verschiedenen Gerichte. Wie funktionieren diese eigentlich? Die meisten Verhandlungen sind öffentlich, doch wann finden sie statt und wie bekommt man Zutritt? Hier erhalten Sie eine verbindliche Antwort.

Datum	Donnerstag 20.Juni 2019	Jeudi 20 juin 2019	Date
Treffen	14.30 Plateau St Esprit		Rdv
Preis	15€ (visite guidée en luxembourgeois)		Prix
Anmeldung bis 12.Juni		Délai d'inscription 12 juin	

Visite de la Cité Judiciaire

Depuis plus de 10 ans, la nouvelle Cité au plateau du Saint-Esprit est un des emblèmes de la ville de Luxembourg. Vous y étiez déjà? L'architecture est sans doute intéressante. Auparavant, le site était occupé de casernes. Il en reste une, qui est intégrée dans l'ensemble des bâtiments. Le tribunal se divise en différents départements qui ont tous leur place dans la cité. On nous expliquera d'ailleurs l'organisation de la justice au Luxembourg.



Senior Drivers Day 2019

Begleiten Sie uns zu dieser Veranstaltung, die die Verkehrssicherheit in den Fokus stellt und vom Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région organisiert ist. In Teams von maximum 8 Personen sind verschiedene interaktive Stationen durchzuführen. Auf dem Programm stehen u.a.: Ökologisches Fahren, Reifenwerkstatt, Unfallbericht ausfüllen, Gesundheitscheck, Fahrgenauigkeit, Technische Kontrolle.

Datum	Mittwoch 19.Juni 2019	Mercredi 19 juin 2019	Date
Treffen	8.20 Centre de Formation pour Conducteurs Colmar-Berg		Rdv
Preis	25€ (participation, café/croissant + déjeuner)		Prix
Anmeldung bis 6.Juni		Délai d'inscription 6 juin	

Venez nous rejoindre lors de cet événement dédié à la sécurité routière, organisé par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région. Dans des équipes de 8 personnes au maximum un parcours d'ateliers interactifs est à effectuer.

Au programme, entre autres: Conduite écologique, Atelier pneus, le constat d'accident, Check santé, Parcours de précision de conduite, Contrôle technique.



Les Alpes d'Allgäu- Vallée de Tannheim du 7-11 octobre 2019

Il reste des places !

Jour 1: Départ à Strassen à 06.00. Petit déjeuner et déjeuner en route. A Tannheim, check-in au **Vital-Hotel Zum Ritter**. Il se situe dans un endroit fantastique et dispose également d'un spa.

Jour 2: Lors d'une visite guidée, nous découvrons la belle ville de **Garmisch-Partenkirchen** qui est connue comme une station climatothérapeutique au-delà des frontières du pays. Dans l'après-midi, continuation vers **Vilsalpsee**, que nous explorerons en calèche.

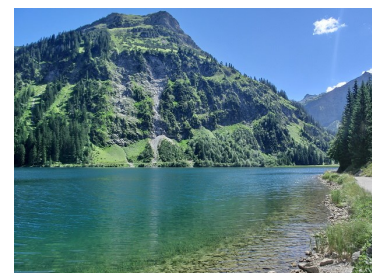
Jour 3: Excursion à **Kleinwalsertal**. Ici, vous avez la possibilité de visiter le **Breitachklamm** (facultatif). L'après-midi est à votre libre disposition à **Oberstdorf**. Le centre-ville est une zone piétonne, ce qui vous invite à faire du shopping.

Jour 4: Le matin, visite guidée du château de **Neuschwanstein**. Nous prenons la navette pour monter au château. Dans l'après-midi, petite excursion en bateau dans le sud de Forggensee. Le reste du jour est à votre libre disposition à Füssen.

Jour 5: Après le petit-déjeuner, retour à Esslingen am Neckar où nous visiterons la plus ancienne cave à vin mousseux d'Allemagne. Après un déjeuner en commun, retour vers Luxembourg.

Inclus dans le prix : voyage en bus, petit-déjeuner et déjeuner le 1er jour, 4x demi-pension, déjeuner le dernier jour, visite guidée à Garmisch-Partenkirchen, Vilsalpsee en calèche, navette et visite guidée du château Neuschwanstein, tour en bateau au Forggensee, visite guidée de la cave à vin mousseux.

Date	7-11 octobre 2019
Prix	810€ (+25€ suppl.chambre individuelle) (+100€ suppl.chambre double à usage unique)
Délai d'inscription 15 mai	



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.

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



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.

Dates	1.4.2019 6.5.2019 3.6.2019
Lieu	14.30 Club Senior

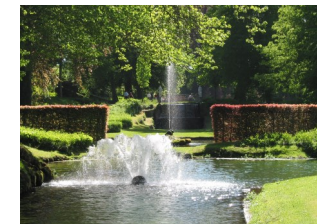
Abtei Maredsous und Gärten in Annevoie

Entdecken Sie mit uns eine der schönsten Abteien Belgiens: die Abtei Maredsous. Sie wurde 1872 von Benediktinern gegründet und bietet ein Ensemble von großer Schönheit. Es ist ein Ort der Entspannung und Spiritualität. Bei einer Führung erkunden Sie die Abtei, den Mönchsfriedhof und Garten, die Keramikwerkstätten sowie das kleine Käsemuseum. Bewundern Sie außerdem die wunderschöne Architektur des Klosters. Danach fahren wir weiter nach Annevoie, wo wir gemeinsam zu Mittag essen. Anschließend entdecken wir die 250 Jahre alten Landschaftsgärten von Annevoie, die zum bedeutendsten Erbe der Wallonie gehören. Spazieren Sie zwischen den Springbrunnen, den Teichen, den verschiedenen Gärten und lassen Sie sich verzaubern von der Charme der Natur.

Datum	Donnerstag 13.Juni 2019	Jeudi 13 juin 2019	Date
Abfahrt	8.30 Arrêt G.D. Charlotte		Départ
Preis	78€ (Bus, Entrée + 2 visites guidées, Menu)		Prix
Anmeldung bis 30.Mai		Délai d'inscription 30 mai	

Abbaye Maredsous et les Jardins d'eau d'Annevoie

Découvrons ensemble l'une des plus belles abbayes de Belgique: l'Abbaye de Maredsous. Fondée au 19 siècle par les moines bénédictins, elle est aujourd'hui un haut-lieu de la spiritualité. Lors d'une promenade, nous visitons l'Abbaye, le cimetière des moines, leur jardin, leur atelier de céramique et leur petit musée de la fromagerie. Nous poursuivons par Annevoie où nous déjeunons et où nous passerons un moment agréable dans les Jardins d'Eau d'Annevoie, qui bénéficient des statuts du Patrimoine exceptionnel de Wallonie.



Wertvoll - Vollwertig

Die Köchin und Ernährungsberaterin, Simone Thyès führt uns mit ihrem Vortrag in die Vollwertküche ein und erklärt uns wie wir unsere traditionelle Ernährung umstellen können. Anhand von praktischen Tipps und Erläuterungen zeigt sie, wie wir unserem Körper auch durch saisonale Küche Gutes tun können, dies mit biologischen oder konventionellen Produkten. Nehmen Sie mit uns das interessante Thema Kochen unter die Lupe und bringen Sie viele Fragen mit. Simone Thyès gibt uns Antwort.

Datum	Mittwoch 12.Juni 2019	Mercredi 12 juin 2019	Date
Ort	17.00 im Club Senior		Lieu
Preis	gratis/gratuit		Prix
Anmeldung bis 5.Juni		Délai d'inscription 5 juin	



Cuisine complète et saisonnière

La cuisinière et nutritionniste, Simone Thyès propose une conférence sur la cuisine complète et explique comment nous pouvons changer notre régime alimentaire traditionnel. À l'aide de conseils et d'explications pratiques, elle nous montre aussi comment nous faire du bien avec la cuisine de saison.

Venez et posez de nombreuses questions. Simone Thyès nous donne la réponse.



Sport et Loisirs

Grillades au Fräiheetsbam

Pour vivre un bon moment de convivialité, le groupe de marche organise des grillades près du Fräiheetsbam. Participez activement à l'organisation et amenez une salade ou un dessert pour le buffet. Joignez-vous à nous pour ce moment de bonne humeur. Grillade classique en mai et grillade de sardines en juin. N'oubliez pas de prendre vos assiettes, couverts et serviettes. Bon appétit!



Unsere Wandergruppe organisiert einen Grillnachmittag beim Fräiheetsbam. Helfen Sie mit bei der Organisation und bereiten Sie einen Salat oder einen Nachtisch fürs Büffet vor. Gesellen Sie sich zu uns für einige gemütliche Stunden. Bitte Teller, Besteck und Serviette mitbringen!

Datum	Donnerstag 14.Mai 2019 Donnerstag 20.Juni 2019	Jeudi 14 mai 2019 Jeudi 20 juin 2019	Date
Ort	11.30 Chalet Fräiheetsbam		Lieu
Preis	5€ acompte lors de l'inscription Le reste est divisé par les convives présents et à payer sur place		Prix
Anmeldung bis 2.Mai bzw.11.Juni		Délai d'inscript. 2 mai resp. 11 juin	

Déjeuner pour fêter Pâques

Pour célébrer Pâques, le groupe de marche se réunit dans un restaurant pour déguster des spécialités portugaises.

Die Wandergruppe trifft sich wie jedes Jahr zu einer Osterfeier im Restaurant mit portugiesischen Spezialitäten.

Datum	Donnerstag 18.April 2019	Jeudi 18 avril 2019	Date
Ort	12.00 Restaurant Fandango, Windhof		Lieu
Preis	A payer sur place		Prix
Anmeldung bis 1.April		Délai d'inscription 1er avril	

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.

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.

Datum	Donnerstag/Jeudi 11.4. + 25.4. 9.5. + 23.5. 6.6. + 20.6.	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



Frauenleben - Frauenlegenden

Dieser lebendige und anschauliche Rundgang erzählt die fesselnde Geschichte von herausragenden Luxemburgerinnen vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Dargestellt werden ihre Lebensgeschichte und eine Vielfalt von Themen über ihren Alltag und die Gebiete, auf denen sie besonders gewirkt haben: ihren Kampf für Bürgerrechte und politische Freiheiten, ihr Engagement in der Arbeitswelt und in der Erziehung, im kulturellen Leben und im sportlichen Wettbewerb.

Bei schönem Wetter können wir im Anschluss gemeinsam auf einer Terrasse verweilen.

Datum	Mittwoch 5.Juni 2019	Mercredi 5 juin 2019	Date
Treffen	14.30 Luxembourg City Tourist Office		Rdv
Preis	15 € (visite guidée)		Prix
Anmeldung bis 24.Mai		Délai d'inscription 24 mai	

Vies de femmes - Femmes légendaires

Ce circuit vivant et dense vous contera l'histoire captivante des femmes à Luxembourg, du Moyen Âge à nos jours, en vous présentant tour à tour leur vie quotidienne et les domaines où elles se sont illustrées, de la lutte pour l'obtention des droits civiques et politiques à leur engagement dans le monde du travail, de l'éducation, de la culture et du sport.

Si le soleil est au rendez-vous, nous pourrions passer un bon moment sur une terrasse après notre visite.



Mëttesdëscher Juni

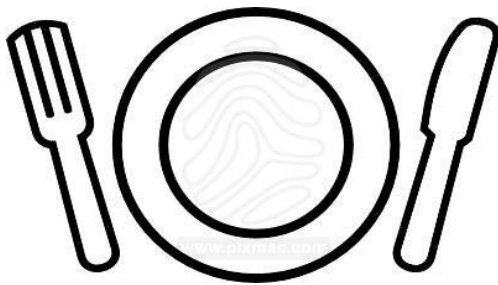
Gesellen Sie sich zu uns für unsere monatlichen Mittagessen!
Venez vous joindre à nous pour nos déjeuners en commun!

Datum	Dienstag 4.Juni 2019	Mardi 4 juin 2019	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€ (inkl.Getränke/boissons incl.)		Prix
Anmeldung bis 31.Mai		Délai d'inscription 31 mai	

MENU

Soupe

Cuisse de poulet avec sauce estragon
 Tarte à la rhubarbe



Datum	Dienstag 18.Juni 2019	Mardi 18 juin 2019	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€ (inkl.Getränke/boissons incl.)		Prix
Anmeldung bis 13.Juni		Délai d'inscription 13 juin	

MENU

Soupe

Rôti de porc aux herbes
 Tartelettes aux fruits

Sport et Loisirs

Pétanque spielen

Nach der Einweihung des Pétanque-Feldes im Park Riedgen laden wir Sie alle zwei Wochen ein, bei diesem geselligen Spiel mitzumachen. Pétanque ist die perfekte Aktivität im Sommer. Die Regeln sind einfach, so dass dieses Spiel für jeden zugänglich ist. Anfänger, Fortgeschrittene oder Halbprofis? Sie sind willkommen. Kommen Sie und verbringen eine gute Zeit mit Freunden!

Jeu de pétanque

Après l'inauguration du terrain de pétanque au Parc Riedgen, nous vous proposons de venir participer à ce jeu convivial tous les quinze jours (et plus souvent si vous en avez envie).

La pétanque est l'activité estivale de référence. Les règles de la pétanque sont simples ce qui rend ce jeu accessible à tous. Débutants, expérimentés ou semi-pros? Vous êtes les bienvenus. Venez passer un bon moment entre amis!

Datum	Dienstag/Mardi 14.5. + 28.5. 11.6. + 25.6.	Date
Ort	14.30 Parc Riedgen	Lieu
Anmeldung erwünscht		Inscription souhaitée



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

Fertigstellung des ewig Unfertigen

Ob nähen, stricken oder basteln, wir kennen es alle: das ewig Unfertige. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit sich einmal die Woche bewusst Zeit zu nehmen um den angefangenen Stücken endlich den Feinschliff zu geben und Leben einzuhauchen. Gesellen Sie sich zu uns entweder am Donnerstag Nachmittags oder zu unseren treuen Damen aus dem Handarbeitstreff am Mittwoch Morgen.

Achèvement de l'éternel inachevé

Qu'il s'agisse de coudre, tricoter ou bricoler, nous le connaissons tous: l'éternel inachevé. Nous vous offrons la possibilité de prendre consciemment le temps une fois par semaine pour enfin lui donner la touche finale. Rejoignez-nous soit le jeudi après-midi pour cela, ou bien le mercredi matin nos fidèles dames du groupe des travaux manuels.

Datum	Donnerstags/ tous les jeudis	Date
Ort	Club Senior	Lieu
Uhrzeit	14.30-17.00	Heure

Zylinderhaus - Die Welt der Automobile

in Bernkastelkues

Im Museum *Zylinderhaus* machen wir eine Reise durch 90 Jahre Automobilgeschichte. Diese Zeitreise ist nicht nur für Oldtimer-Liebhaber ein ganz besonderes Erlebnis. Neben Autos und Motorrädern gibt es noch mehr zu sehen: Tauchen Sie ein in die Vergangenheit und schlendern Sie vorbei an der kleinen Dorfapotheke und dem Tante-Emma-Laden. Für große Begeisterung wird ein Elektrofachgeschäft und ein Spielzeugladen sorgen. Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam im Restaurant des Museums ein (vor Ort zu zahlen). Danach fahren wir nach Bernkastelkues, wo Ihnen der Nachmittag zur freien Verfügung steht.

Datum	Dienstag 28.Mai 2019	Mardi 28 mai 2019	Date
Abfahrt	8.15 Arrêt G.D. Charlotte		Départ
Preis	53€ (bus, entrée, visite guidée)		Prix
Anmeldung bis 14.Mai		Délai d'inscription 14 mai	



Zylinderhaus - le monde de l'automobile à Bernkastelkues

Le musée Zylinderhaus nous fait voyager à travers 90 années d'histoire automobile. Ce voyage dans le temps offre bien plus que des voitures et motos. Découvrez des ruelles authentiques d'antan, passez devant la pharmacie et l'épicerie du village. Laissez-vous enthousiasmer par un magasin d'électroménager et une boutique de jouets. Nous prenons le déjeuner ensemble dans le restaurant du musée (à payer sur place). Après cela nous nous rendons à Bernkastel-Kues pour une après-midi à votre disposition.

Noviomagi - die Römer in Neumagen

Begleiten Sie uns heute nach Neumagen-Drohn, wo sich in der Römerzeit eine Straßenstation befand.

Morgens werden wir dort den archäologischen Rundweg begehen. Nach dem gemeinsamen Essen wartet eine weitere Besonderheit auf uns. Wir werden an Bord der *Stella Noviomagi* gehen. Es handelt sich hierbei um einen Nachbau des Neumagener Weinschiffs. Zwar hat das Schiff Platz für 22 wackere Ruderer, aber Sie müssen keine Angst haben. Auf die zwei 55 PS-Motoren können Sie sich verlassen.

Es wartet ein Tag voller neuer Eindrücke auf uns.

Datum	Donnerstag 23.Mai 2019	Jeudi 23 mai 2019	Date
Abfahrt	8.15 Arrêt G.D. Charlotte		Départ
Preis	89€ (bus, repas, visite guidée, excursion bateau)		Prix
Anmeldung bis 19.April		Délai d'inscription 19 avril	

Noviomagi – les romains à Neumagen

Rejoignez-nous pour Neumagen-Drohn, où il y avait une station en bord de route à l'époque romaine. Le matin, nous découvrons le sentier archéologique. Après le repas en commun, une autre particularité nous attend. Nous irons à bord du Stella Noviomagi, une réplique du navire viticole Neumagen. Bien que le navire ait de la place pour 22 rameurs courageux, il ne faut pas avoir peur. Vous pouvez compter sur les deux moteurs de 55 chevaux. Une journée pleine de nouvelles impressions nous attend.



Kreatives

Kurs Meditatives Malen

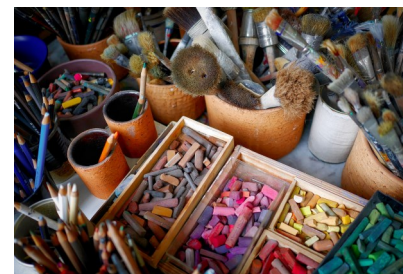
Mit dem meditativen Malen haben wir ein wunderbares Werkzeug an der Hand, um den Geist zu beruhigen, die Gedanken schweigen zu lassen und bei sich anzukommen. Es bedeutet entspannen und spüren, Gefühle zum Ausdruck bringen dürfen – einfach Sein, bewusst SEIN. Alles was Sie brauchen sind Farben, Papier sowie Mut sich selbst zu begegnen. Wir bieten Ihnen Einführung und Begleitung an, sowie nach Wunsch gemeinsame Reflexion und Besprechung der Bilder. Kunstpapier und einige Farben werden zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie eigene Farben mitbringen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Datum	Freitag/Vendredi 3.5. + 17.5. + 31.5. 14.6. + 28.6.	Date
Ort	Club Senior	Lieu
Uhrzeit	14.00-16.30	Heure
Preis	50 €	Prix
Anmeldung bis 2.Mai		Délai d'inscription 2 mai

Cours de peinture méditative

La peinture méditative permet de se détendre et de renouer avec soi. Nous proposons une introduction et un accompagnement lors des cours. Papier et quelques couleurs mis à disposition. Vous pouvez également utiliser vos propres couleurs. Aucune connaissances ne sont requises.



Oppenen Treff

Kommt laanscht a sidd mat dobäi!

All zweete Mëttwoch proposéiert de Club Senior en Oppenen Treff. Hei hu Dir d'Méiglechkeet lech fir e puer Stonnen an enger gemittlecher Ronn zesummenzefannen. Liesen, diskutéieren, Spiller ze maachen (z.B. Kaarten, Scrabble). Dir hutt vläit eng aner Iddi fir dësen Treffpunkt ze gestalten? Da kommt bei eis laanscht! Dee Moment hu Dir och d'Geleeënheet lech iwwer Aktivitéiten ze informéieren an anzeschreiwen. Mir freeën eis drop, lech bei eis ze begréissen!

Datum	Mittwoch/Mercredi 3.4. + 17.4. 15.5. + 29.5. 12.6. + 26.6.	Date
Ort	Club Senior	Lieu
Uhrzeit	14.00-17.00	Heure

Rencontre ouverte

Passez et soyez de la partie!

Chaque deuxième mercredi le Club Senior propose une rencontre ouverte. Ici vous avez la possibilité de vous réunir pour quelques heures conviviales. Lire, discuter ou faire des jeux (p.ex. cartes, scrabble)? Vous avez une autre idée pour créer un moment de rencontre? Alors passez nous voir! C'est également le moment de vous informer sur les activités à venir et de vous inscrire. Au plaisir de vous rencontrer!



Eine Brosche aus Stoff selberrnachen

Stoffreste, ein paar Perlen und eine geschickte Hand – zaubern Sie im Nu ein wunderschönes Schmuckstück. Wir stellen Ihnen die Anleitung, Schablonen, Perlen, Garn sowie den Verschluss für die Brosche zur Verfügung. Bitte bringen Sie folgendes Material mit: verschiedene Stoffreste (15cmx15cm), Schere, Nähadeln. Wer häkeln kann, kann auch das mit einfließen lassen (Häkelnadel 0,5mm oder 1,5mm).

Datum	Donnerstag 16.Mai 2019	Jeudi 16 mai 2019	Date
Ort	14.00- 16.00 Club Senior		Lieu
Preis	15€		Prix
Anmeldung bis 14.Mai		Délai d'inscription 14 mai	

Confectionner une broche en tissu

Des bouts de tissu, quelques perles et une main habile - imaginez un beau bijou en un rien de temps. Nous vous fournissons les instructions, les modèles, les perles, le fil et la fermeture de la broche. Veuillez apporter le matériel suivant: divers restes de tissu (15cmx15cm), ciseaux, aiguilles à coudre. Si vous savez faire du crochet, libre à vous d'intégrer cela (crochet 0,5mm ou 1,5mm).



Visite Rockhal

Die Älteren von uns werden sich noch an die finsternen Zeiten erinnern, als Pop- und Rockkonzerte in Luxemburg auf Eispisten und in Turnhallen stattfanden. Während langen Jahren stand immer wieder die Forderung nach einer angemessenen Konzerthalle im Raum. Sie wurde dann im Herbst 2005 endlich in Betrieb genommen. Nun möchten wir einmal hinter die Kulissen blicken. Was macht die Rockhal so besonders? Welche Möglichkeiten hat man, um Veranstaltungen zu organisieren und zu gestalten? Wussten Sie, dass manch ein Künstler seine Tournee in der Rockhal beginnt? Das hat seinen Grund. Sie werden überrascht sein, wie interessant es hinter den Kulissen ist.

ACHTUNG: Viele Treppen!

Datum	Dienstag 14.Mai 2019	Mardi 14 mai 2019	Date
Treffen	13.40 Gare de Luxembourg (ou 14.30 devant la Rockhal)		Rdv
Preis	Gratis/gratuit		Prix
Anmeldung bis 6.Mai		Délai d'inscription 6 mai	

Visite de la Rockhal

Depuis 2005, notre pays dispose d'un site pour des concerts de musique amplifiée. Le regard derrière les coulisses est très intéressant parce que vous aurez des informations étonnantes dont le grand public ne dispose pas. La Rockhal est beaucoup plus qu'un grand hall banal.

Attention, beaucoup de marches!



Let's discuss

Einmal im Monat wollen wir im Club Senior zusammenkommen um zu diskutieren. Gesellen Sie sich zu uns und reflektieren Sie in einer lebhaften Runde. Zu jedem Thema gibt es so viele Ansichten wie es Menschen gibt. Tun Sie Ihre Meinung kund und hören Sie auch was andere dazu zu sagen haben. Bei jedem Treffen stehen Austausch und Geselligkeit im Mittelpunkt.

29.4.2019 - Jung bleiben ist eine Frage der Einstellung

27.5.2019 - Liebe geht durch den Magen

24.6.2019 - Alleine sein: eine Wahl oder eine Qual?

Datum	Montag/Lundi 29.4.2019 27.5.2019 24.6.2019	Date
Ort	Club Senior	Lieu
Uhrzeit	14.30-16.30	Heure
Anmeldung erwünscht		Inscription souhaitée

Venez discuter

Une fois par mois nous nous rencontrons au Club Senior pour discuter. Venez nous rejoindre pour partager votre opinion et pour écouter celle des autres. Quelque soit le thème, ici l'échange et la convivialité sont au rendez-vous.

29/4/2019 - Rester jeune est un état d'esprit

27/5/2019 - L'amour passe par l'estomac

24/6/2019 - Rester seul: un choix ou un fardeau?



Ostermarkt in St. Wendel

Jedes Jahr lockt der thematische Frühlingsmarkt Besucher-scharen jeden Alters an. An rund 90 Ständen kann das Ange-bot von klassischer Osterdekoration bis hin zu ausgewähltem Kunsthandwerk bestaunt, gekauft und sogar mitgebastelt wer-den. Außerdem sind folgende Attraktionen zu besichtigen: ein klingendes Hasendorf, eine prächtige Osterkrone, die Sonder-ausstellung "Lustiges Hasenleben", ein riesiges Osterei. Unser Besuch startet mit der Besichtigung einer traditionellen Kerzenfabrik, gefolgt von einem gemeinsamen Mittagessen. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung zum Entde-cken des farbenfrohen Ostermarktes.

Datum	Freitag 5.April 2019	Vendredi 5 avril 2019	Date
Abfahrt	9.00 Arrêt G.D.Charlotte		Départ
Preis	58 € (Bus, Visite, Repas)		Prix
Anmeldung bis 28.März		Délai d'inscription 28 mars	

Marché de Pâques St. Wendel

Visite du marché de pâques avec près de 90 stands proposant des articles de décoration et artisanaux. Diverses attractions théma-tiques sont également sur place: un village de lapins, une splendide couronne de Pâques un œuf de Pâques gigantesque. Nous débu-tons la journée avec la visite d'un atelier de bougies, suivie d'un re-pas en commun. L'après-midi est à votre libre disposition pour dé-couvrir le marché.



Serres Royales Bruxelles

Während des Besuchs der königlichen Gewächshäuser von Laeken haben Sie die Gelegenheit, die wunderbare Jugendstil -Architektur aus Metall und Glas zu bewundern. In den Gewächshäusern befinden sich Blumenwunder und viele seltene Arten. Die derzeitige Pflanzensammlung der königli-chen Gewächshäuser von Laeken hat einen außergewöhnli-chen Wert, da sie immer noch bestimmte Pflanzen enthält, die zu den ursprünglichen von König Leopold II. gehörten. Der Nachmittag steht Ihnen in der Innenstadt frei zur Verfügung.

Datum	Mittwoch 8.Mai 2019	Mercredi 8 mai 2019	Date
Abfahrt	7.15 Arrêt G.D.Charlotte		Départ
Preis	74€ (bus, petit-déjeuner, menu, entrée Serres)		Prix
Anmeldung bis 24.April		Délai d'inscription 24 avril	



Serres Royales Bruxelles

Lors de la visite des Serres Royales de Laeken, vous aurez l'occa-sion d'admirer leur merveilleuse architecture Art nouveau de métal et de verre. Les serres du château de Laeken contiennent des mer-veilles florales et de nombreuses espèces rares. L'actuelle collec-tion de plantes des Serres Royales de Laeken a une valeur excep-tionnelle parce qu'elle contient encore certaines plantes appartenant aux plantations originelles du Roi Léopold II ainsi qu'énormément de plantes rares de grande valeur. L'après-midi sera à votre libre disposition dans le centre ville.

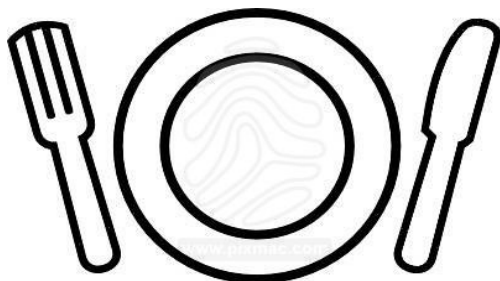
Mëttesdëscher Mee

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

Datum	Dienstag 7.Mai 2019	Mardi 7 mai 2019	Date
Ort	12.00 Résidence Riedgen		Lieu
Preis	15€ (inkl.Getränke/boissons incl.)		Prix
Anmeldung bis 2.Mai		Délai d'inscription 2 mai	

MENU

Soupe
 Brochette mixte, frites, salade
 Tarte aux fruits



Datum	Dienstag 21.Mai 2019	Mardi 21 mai 2019	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€ (inkl.Getränke/boissons incl.)		Prix
Anmeldung bis 16.Mai		Délai d'inscription 16 mai	

MENU

Soupe
 Poitrine de veau
 Cheesecake

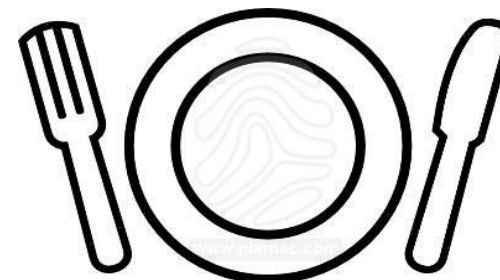
Mëttesdëscher Abrëll

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

Datum	Dienstag 9.April 2019	Mardi 9 avril 2019	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€ (inkl.Getränke/boissons incl.)		Prix
Anmeldung bis 4.April		Délai d'inscription 4 avril	

MENU

Soupe
 Tri de pâtes
 Panna Cotta sauce fruits rouges



Datum	Donnerstag 25.April 2019	Jeudi 25 avril 2019	Date
Ort	12.00 Centre Culturel Paul Barblé		Lieu
Preis	15€ (inkl.Getränke/boissons incl.)		Prix
Anmeldung bis 18.April		Délai d'inscription 18 avril	

MENU

Soupe
 Saumon sauce à l'oseille
 Mousse au chocolat

Blumengesteck

Passend zur Jahreszeit, gestalten Sie eigenhändig unter Anleitung ein farbenfrohes und originelles Blumengesteck. Holen Sie sich die Frühlingslaune ins Haus! (Beispiel unten) Bitte Rosenschere, Messer und Schere mitbringen, sowie eine Transportmöglichkeit für das Gesteck.

Datum	Donnerstag 11.April 2019	Jeudi 11 avril 2019	Date
Ort	14.30-17.00 Club Senior		Lieu
Preis	30€ vor Ort zu zahlen / à payer sur place		Prix
Info	Maximum 6 Personen/personnes		Info
Anmeldung bis 5.April		Délai d'inscription 5 avril	

Art Floral

Créez vous-même selon les instructions un arrangement floral décoratif et original. Invitez les couleurs du printemps chez vous! (exemple en bas)

Veuillez amener sécateur, couteau et ciseaux ainsi qu'une caisse pour transporter l'arrangement.



Einführung in den Ayurveda

Die vollkommene Gesundheit kann nach den Lehren des Ayurveda nur dann erreicht werden, wenn zwischen allen Ebenen, also Körper, Geist und Seele ein Gleichgewicht besteht. Große Bedeutung im Ayurveda hat die Prävention - die Gesundheit zu erhalten und zu fördern sowie Krankheiten entgegen zu wirken. Ayurveda bietet zahlreiche, wertvolle Tipps die wir in unseren Alltag integrieren können und zu mehr Harmonie, Vitalität und innerer Balance kommen. Erhalten Sie einen Einblick in traditionelle Gesundheitslehre Altindiens.

Datum	Dienstag 23.April 2019	Mardi 23 avril 2019	Date
Treffen	14.30-16.00 Club Senior		Rdv
Preis	10€		Prix
Anmeldung bis 18.April		Délai d'inscription 18 avril	

Ayurvedische Tipps für das Frühjahr

Wenn die Tage wieder länger werden, beginnt entsprechend der ayurvedischen Lehre die Kapha-Zeit. Ayurveda hält für unser Wohlbefinden in den einzelnen Jahreszeiten Empfehlungen bereit. Diese lassen sich einfach in unseren Alltag integrieren und helfen uns dabei fit und energievoll durch den Frühling zu kommen.

Datum	Dienstag 30.April 2019	Mardi 30 avril 2019	Date
Treffen	14.30-16.00 Club Senior		Rdv
Preis	10€		Prix
Anmeldung bis 26.April		Délai d'inscription 26 avril	



Ayurveda

Deux conférences sur les bienfaits des principes ayurvédiques. Introduction générale et conseils pour le printemps. En langue allemande.

JUNI/JUIN 2019

MO/LU	03/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Réunion Groupe de marche
DI/MA	04/06/2019	Mëttesdësch
MI/ME	05/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff, Frauenleben - Frauenlegenden
DO/JE	06/06/2019	Sitzgymnastik, Achèvement de l'éternel inachevé
FR/VE	07/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam
DI/MA	11/06/2019	Pétanque
MI/ME	12/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff, Wertvoll - Vollwertig, Oppenen Treff
DO/JE	13/06/2019	Achèvement de l'éternel inachevé, Abtei Maredsous
FR/VE	14/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Meditatives Malen
MO/LU	17/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam
DI/MA	18/06/2019	Mëttesdësch
MI/ME	19/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff, Senior Drivers Day
DO/JE	20/06/2019	Sitzgymnastik, Achèvement de l'éternel inachevé, Grillade Fräiheitsbam, Visite Cité judiciaire
FR/VE	21/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam
MO/LU	24/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Let's discuss
DI/MA	25/06/2019	Pétanque
MI/ME	26/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff, Oppenen Treff
DO/JE	27/06/2019	Achèvement de l'éternel inachevé, Ein Gartentag in Finkenrech
FR/VE	28/06/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Meditatives Malen



Agenda Club Senior Stroossen 04-06/2019

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.

APRIL/AVRIL 2019

MO/LU	01/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Réunion Groupe de marche
MI/ME	03/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff, Oppenen Treff
DO/JEU	04/04/2019	Achèvement de l'éternel inachevé
FR/VE	05/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam, St Wendel Ostermarkt, Cinémathèque: Grand "H"
MO/LU	08/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam
DI/MA	09/04/2019	Mëttesdësch
MI/ME	10/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff
DO/JEU	11/04/2019	Sitzgymnastik, Ostergesteck basteln, Achèvement de l'éternel inachevé
FR/VE	12/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam
MO/LU	15/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam
MI/ME	17/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff, Oppenen Treff
DO/JEU	18/04/2019	Déjeuner pour Pâques, Achèvement de l'éternel inachevé
FR/VE	19/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam
DI/MA	23/04/2019	Einführung in den Ayurveda
MI/ME	24/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff
DO/JEU	25/04/2019	Sitzgymnastik, Mëttesdësch, Achèvement de l'éternel inachevé
FR/VE	26/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam
MO/LU	29/04/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Let's discuss
DI/MA	30/04/2019	Ayurvedische Tipps für das Frühjahr

MAI/MAI 2019

DO/JEU	02/05/2019	Achèvement de l'éternel inachevé
FR/VE	03/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Meditatives Malen
MO/LU	06/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Réunion Groupe de marche
DI/MA	07/05/2019	Mëttesdësch, Aweiung Piste Pétanque
MI/ME	08/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff, Serres Royales Laeken
DO/JEU	09/05/2019	Sitzgymnastik, Achèvement de l'éternel inachevé
FR/VE	10/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam
MO/LU	12/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam
	12-17/05/2019	Entspannte Tage in Domburg
DI/MA	14/05/2019	Rockhal, Pétanque, Grillade Fräiheitsbam
MI/ME	15/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff, Oppenen Treff
DO/JEU	16/05/2019	Brosche aus Stoff, Achèvement de l'éternel inachevé
FR/VE	17/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Meditatives Malen
MO/LU	20/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam
DI/MA	21/05/2019	Mëttesdësch
MI/ME	22/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff
DO/JEU	23/05/2019	Sitzgymnastik, Achèvement de l'éternel inachevé, Noviomagio-Die Römer in Neumagen
FR/VE	24/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam
MO/LU	27/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Let's discuss
DI/MA	28/05/2019	Zylinderhaus in Bernkastel, Pétanque
MI/ME	29/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Handarbeitstreff, Oppenen Treff
DO/JEU	30/05/2019	Achèvement de l'éternel inachevé
FR/VE	31/05/2019	Promenade au Fräiheitsbam, Meditatives Malen