

PROGRAMM

Januar - Abrëll 2022

Janvier - Avril 2022


clubsenior
Prënzeberg

☎ **26 58 06 60**



 Ville de
Differdange

 Gemeng
Käerjeng


pétange
MOTIVATION COMMUNE

 **GEMENG
SUESSEM**

Club Senior Prënzeberg | 27-29, rue Michel Rodange | L-4660 DIFFERDANGE



Flosscroisière



Escape Outdoor



Spiller am Park



A schonn erëm ass e Joer ëm, wéi d'Zäit vergeet. Mer hoffen Der konnt d'Joer gutt ofschléissen a sidd mat vollem Elan an dat Neit gestart. D'ganz Equipe an de Comité vum Club Senior Pränzebiërg wënschen Iech jiddefalls e gudde Start fir 2022, a virun allem eng gutt Gesondheet.

Wat erwaart Iech wuel dëst Joer bei eis am Club?

Rausfanne kënnst Der dat am beschte wann Der d'Broschür duerchbliedert. Ënnert deene sëllegen Aktivitéiten déi mer fir Iech zesummegehallt hunn, ass sécherlech déi eng oder aner dobäi, déi op Iech zougeschnidden ass.

E klänge Virgeschmaach wëlle mer Iech awer net virenthalen. Freet Iech op traditionell Fester, e kuerze Séjour zu Weißkirchen, nei an al bewäerte Sportscouren, Konferenzen, vill kulturell a geselleg Sortien, a villes méi.

Virwëtzig ginn, ma dann zéckt net a mellst Iech séier un.

Geneviève FABER

Responsabel vum Club Senior
Chargée de direction du Club Senior

Une année de plus s'est écoulée. Comme le temps passe vite. Nous espérons que vous avez bien fini l'année 2021 et bien commencé 2022, pleins d'énergie. Toute l'équipe et le comité du Club Senior Pränzebiërg vous souhaitent un bon début 2022 et surtout une bonne santé.

Qu'est-ce que vous attend cette année dans notre club?

La meilleure façon de savoir ce que nous vous avons concocté est de feuilleter la brochure. Parmi les nombreuses activités proposées, vous trouverez certainement quelque chose qui vous intéresse.

Mais nous ne voulons pas vous priver d'un petit avant-goût. Au menu, des fêtes traditionnelles, un court séjour à Weißkirchen, des cours sportifs nouveaux et anciens, des conférences, de nombreuses excursions culturelles et conviviales et bien plus encore.

Curieux? Alors n'hésitez pas et inscrivez-vous.

Roberto TRAVERSINI

Präsident vun der asbl
Président de l'asbl

De Comité



Roberto Traversini
Président



Nadine Breuskin
Vice-présidente



Tara Jung
Trésorière



Corinne Lahure
Secrétaire



Ginette Bintener



Raymonde Conter



Francine Ginepri



Marie-Paule Mockel



Colette Robert



Franca Romeo



Jean Schmit



Francine Zarotti

D'Personal



Geneviève Faber
Chargée de direction



Claudine Gansen



Patricia Fernandes



Lynn Flammang



Mike Marques



Christiane Merker



Peggy Mischo



Angela Spagnolo



Virwuert vun der Partnergemeng Suessem

Léif Lieserinnen, léif Lieser,

D'Zäit verflitt. Dat mierkt ee spéitstens ëmmer erëm dann, wann ee Joreswiessel usteet. Erlaabt eis an deem Zesammenhang Iech alleguernten alles Guddes an eng gutt Gesondheet am neie Joer ze wënschen. Eng gutt Gesondheet ass a bleift dat Wichtigst am Liewen, virun allem, wann een och an engem gewëssen Alter nach wëll aktiv sinn.

Aktiv bleiwen, dat ass mat all deenen Ausflich, Coursen, kulturellen a soziale Sortien, déi de Club Senior Pränzeberg Iech proposéiert, ee Kannerspill. Et ass erëm impressionant ze gesinn, wéi ee breet gefächerten an ofwiesslungsräiche Programm déi ganz Ekipp op d'Bee stellt. Zemoools an dësen Zäiten, wou ee bei all Organisatioun e Plang B oder souguer ee Plang C muss hunn.

Als Gemeng Suessem bleiwe mir dem Club Senior jiddwerfalls een zouverlässege Partner a setzen eis weiderhin mat ganzem Häerz dofir an, datt d'Liewensqualität vun eise Senior-inne-n héich bleift.

Iech alleguernte ganz vill Spaass beim Liesen a virun allem och bei der Participatioun un deene villen Aktivitéiten. Ee gudde Start an dat neit Joer a bleift gesond!

Simone ASSELBORN-BINTZ

Députée-Maire

Steve GIERENZ

Échevin du Ressort Seniors

Wëllkomm

Eise Club ass en Treffpunkt fir eeler Leit, awer och dei méi jonk si gäre wëllkomm.

Bei eis hutt där d'Méiglechkeet nei Leit kennen ze léieren, nei Erfarungen ze sammelen, u verschidden Aktivitéiten deel ze huelen oder Iech kierperlech a geeschteg fit ze halen.

Mer bidden eng Rei vun interessanten Aktivitéiten un:

- Geselleg Nomëtteger
- Fräizäitaktivitéiten a Sportofferen
- Kulturell Ausflich
- Berodung an Informatioun
- Weiderbildung a Life-Long-Learning
- Organisatioun vu sozialen a multikulturellen Projet'en

Bienvenue

Notre Club Senior est un lieu de rencontre pour les personnes âgées, mais les plus jeunes sont aussi les bienvenus.

Vous aurez la possibilité de faire de nouvelles rencontres, de nouvelles expériences, de participer à des activités ou de maintenir votre forme physique et mentale.

Nous vous proposons différentes activités:

- *Rencontres conviviales*
- *Activités de loisirs, sportives*
- *Activités culturelles*
- *Lieu de conseil et de guidance*
- *Formations et Life-Long-Learning*
- *Organisation de projets sociaux et multiculturels*

WICHTIGE HINWEISE ZUM DURCHLESEN!

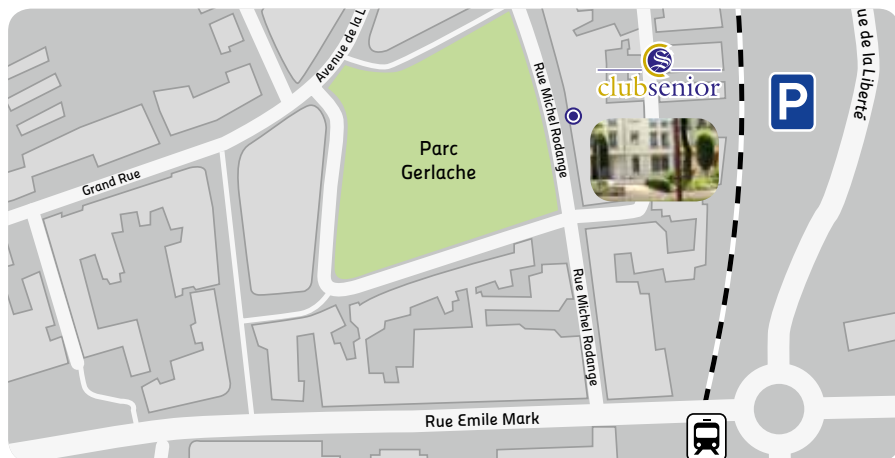
- Melden Sie sich telefonisch, per Einschreibung im Club oder per E-Mail bei uns an und überweisen Sie nach Erhalt der Rechnung den entsprechenden Betrag mit der korrekten Referenz.
- Die Teilnahme an sämtlichen Clubaktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei sportlichen Aktivitäten sind Sie verpflichtet, im Zweifelsfall, Ihren Hausarzt um Rat zu fragen.
- Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. Bei rechtzeitiger Abmeldung machen Sie einen Platz frei für einen Interessenten auf der Warteliste.
- Entstehen uns aber Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen, diese zu verrechnen.
- Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne Abmeldung können wir keine Rückerstattung leisten. Bei Abmeldung am Tag der Aktivität können wir auch keine Rückerstattung leisten.
- Fotos von Teilnehmern der verschiedenen Aktivitäten werden von uns zu Veröffentlichungen genutzt. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns das schriftlich mitzuteilen.

INFORMATIONS IMPORTANTES A LIRE!

- *Inscrivez-vous pour toute activité par téléphone, au Club ou par E-Mail et versez le montant sur notre compte avec la mention respective, après avoir reçu la facture de notre part.*
- *La participation à toute activité du Club est sous votre responsabilité. En ce qui concerne les activités sportives, contactez en cas de doute votre médecin de famille.*
- *Si vous ne pouvez plus participer, veuillez-nous en informer le plus vite possible. Nous pourrions alors donner la place libérée à une personne de la liste d'attente.*
- *Nous sommes obligés de vous facturer les frais inhérents à votre annulation.*
- *En cas d'interruption d'un cours, d'absence sans annulation, d'annulation le jour même de l'activité, nous ne pourrions pas vous rembourser.*
- *Lors de nombreuses activités, nous faisons des photos des participants. Celles-ci sont utilisées à des fins publicitaires. Si vous ne désirez pas que votre photo soit publiée, nous vous prions de nous en informer par écrit.*

Informatiounen iwwert äre Club Senior

Quelques informations sur votre Club Senior



Eis Adress *Notre adresse*

CLUB SENIOR «PRËNZEBIËRG»

27-29, rue Michel Rodange · L-4660 DIFFERDANGE

Tél.: 26 58 06 60 · GSM: 691 580 610

Adresse postale: B.P. 27 · L-4501 DIFFERDANGE

E-mail: info.prenzebiërg@differdange.lu



 Club Senior Prenzebiërg · www.clubprenzebiërg.lu

Eis Öffnungszäiten

Méindes moies ass zou.

Méindes: 13.00 bis 17.00 Auer

Dënschdes: 9.00 bis 17.00 Auer

Mëttwochs: 9.00 bis 17.00 Auer

Donneschdes: 9.00 bis 17.00 Auer

Freides: 9.00 bis 17.00 Auer

Nos horaires d'ouverture

Fermé le lundi matin.

Lundi: 13h00 à 17h00

Mardi: 09h00 à 17h00

Mercredi: 09h00 à 17h00

Jeudi: 09h00 à 17h00

Vendredi: 09h00 à 17h00

UMELDUNG OBLIGATOIRESCH!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE!

Eis Bankkonten

Nos comptes bancaires

CCPLULL · IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

CELLULL · IBAN LU88 0141 9235 3090 0000 (ING)

Règlements généraux sur la protection des données

Depuis le 25 mai 2018, de nouvelles mesures ont été introduites dans l'Union européenne pour protéger les données personnelles. Celles-ci doivent être reconnues et appliquées immédiatement. En tant que Club Senior, il est de notre devoir de veiller à ce que ces règles de protection des données soient respectées et nous devons vous en informer.

Comme nous stockons également des données, nous souhaitons vous assurer que ces données sont conservées en toute sécurité. En outre, vous avez le droit de consulter les données que nous avons enregistrées et de les supprimer à votre demande à tout moment. Vous pouvez également réduire le volume des données stockées et ne divulguer que ce que vous jugez nécessaire. Afin de pouvoir stocker vos données, nous avons besoin de votre entier consentement. Vous avez donc le droit de savoir pourquoi nous avons besoin de ces différentes données et à quoi elles servent.

Les données les plus importantes que nous avons stockées sont par exemple votre nom et prénom, votre numéro de téléphone et/ou de portable, votre adresse complète à domicile, votre nationalité et votre date de naissance et éventuellement votre adresse électronique. Nous avons besoin de ces informations pour vous envoyer régulièrement notre brochure, nos factures ou notre carte de membre ou pour rester en contact avec vous et pouvoir vous joindre en cas d'urgence. Les données servent également à l'établissement de statistiques, qui sont envoyées au Ministère une fois par an, mais elles ne sont pas personnelles.

Nous tenons à vous assurer que vos données ne peuvent pas être vues ou utilisées par une tierce personne. Elles sont stockées en toute sécurité dans notre système et ne seront pas transmises.

Pour le bon déroulement des activités, ainsi que des cours ou des répétitions de théâtre, une liste avec les noms et les numéros de téléphone des participants est établie pour le responsable du cours et uniquement pour celui-ci. Il lui est interdit de transmettre cette liste.

Pour les voyages à l'étranger ou à l'intérieur du pays, une liste avec les noms, les lieux de résidence, les dates de naissance et les numéros de téléphone sera également établie. Cette liste sert en premier lieu à la sécurité des personnes concernées. En cas d'urgence, le membre du personnel concerné a une bonne vue d'ensemble sur les informations importantes des personnes concernées. Pour les voyages, nous demandons toujours une copie du passeport ou de la carte d'identité ainsi que les coordonnées (nom et numéro de téléphone) d'une personne à contacter en cas d'urgence. Après le voyage, ces copies et données seront détruites immédiatement et sans exception par nos soins.

Les photos des participants aux différentes activités seront utilisées pour la publication (brochure, page d'accueil, articles, conférences et autres). Si vous n'êtes pas d'accords, veuillez-nous en informer par écrit.

Si vous avez d'autres questions concernant vos données stockées, n'hésitez pas à nous contacter. Le personnel du club senior vous donnera avec plaisir plus d'informations.

Veuillez découper et remettre personnellement au Club Senior ou l'envoyer au
B.P 27 · L-4501 Differdange

Je ne suis pas d'accord avec la prise et la publication de photos.

Nom Prénom Date

Signature

WICHTEG INFORMATIOUN!

Opgrond vun den aktuellen Ëmstänn déi nach ëmmer wéinst dem COVID-19 bestinn, an dem doduerch bedéngte Risiko, dass mer ëmmer erëm müssen Aktivitéiten ofsoen, hu mer decidéiert domadder weider ze fueren, dass der réischt eng Rechnung kritt wann d'Aktivitéit och stattfonnt huet. Mer bieden Iech also drëm réischt ze bezuelen, nodeems Der d'Rechnung zougeschéckt kritt hutt. Bezuele kënt Der Är Rechnung da wéi gewinnt per Virement oder am Club per Kaart oder mat Boergeld.

An da maache mer Iech nach mol drop opmierksam, dass mer eis bei all Aktivitéit deene jeeweilege Covid Mesuren upassen.

GANZ WICHTEG, denkt w.e.g. drun Ären Impfpass an Är Carte d'identité ëmmer dobäi ze hunn, hei am Club sou gutt wéi bei all Aktivitéit auswäerts - COVID-CHECK 2G.

!!! Umeldunge gi réischt ab Januar ugeholl !!!

INFORMATION IMPORTANTE!

*En raison des circonstances actuelles qui existent toujours à cause du COVID-19, et du risque qui en résulte nous devons annuler éventuellement certaines activités. C'est la raison pour laquelle, nous avons décidé de ne facturer qu'une fois que l'activité aura eu lieu. Nous vous demandons donc de ne payer qu'après réception de la facture que vous pourrez alors régler comme d'habitude par virement bancaire ou au club par carte ou en espèces. **Encore un petit rappel, pour chaque activité nous sommes tenus à respecter les mesures sanitaires respectives.***

TRES IMPORTANT, pensez toujours d'avoir votre Certificat de Vaccination et votre carte d'identité sur vous, c'est applicable chez nous au Club comme aussi pour toute activité en dehors du club - COVID-CHECK 2G.

!!! Les inscriptions ne seront acceptées qu'à partir de janvier !!!



Erklärungen Ikonen | *Explications icônes*

- 📍 Treffpunkt / Rendez-vous
- ✍️ Umeldung / Inscription
- € Präs / Prix
- ℹ️ Informatioun / Information
- 🕒 Dauer / Durée
- 🚌 Präs Transport / Prix transport
- 📺 Zoom Videokonferenz / Conférence Zoom

Erklärunge vun eisen 3 neien Ikonen

- ⤴️ Liicht (fir jidderee gëeigent)
- ⤴️ Mëttel (Trëppelphasen mat Pausen sinn ageplangt)
- ⤴️ Schwëier (hei muss ee gutt ze Fouss sinn, wäit Weeër)

Explications de nos 3 nouvelles icônes

- ⤴️ Facile (convient à chacun)
- ⤴️ Moyen (randonnée avec pauses intégrées)
- ⤴️ Intense (ici, vous devez être bon marcheur, de longues distances)

Neiegkeeten

Radio Péiteng on Air

Villäicht hutt Dir et jo och schonns matkritt oder souguer gelauschart? All 3te Mëttwoch am Mount si mir „on Air“ op 102,2Mhz. Also, ab 17.00 Auer de Radio aschalten a während enger Stonn Neiegkeeten aus Ärem Club oder aner spannend an ofwiesslungsräich Themen héieren. Mir hoffen d' nächst Kéier sidd Dir dobäi!



Nouvelles

Radio „Péiteng on Air“

Le 3^e mercredi de chaque mois nous sommes „on Air“ sur 102,2Mhz. Al-lumez votre radio à 17h00 pour une heure, pour avoir toutes les nouvelles de votre Club touchant des thèmes passionnants et variés. Nous serions ravis de vous avoir à l'écoute.

WhatsApp

Well der näischt méi verpasse wat eise Club betrëfft, schnellstméiglech ëmmer um neiste Stand sinn, da mellt Iech un bei eise **WhatsApp-Grupp**.



Ne voulez-vous plus rien rater concernant notre club? Soyez toujours informés le plus tôt possible. Alors inscrivez-vous à notre groupe WhatsApp.

Wat musst der maachen:

1. Lued Iech am AppStore d'WhatsApp erof a mellt Iech do un.
2. Späichert eis Nummer 691 580 610 an ärem Handy.
3. Schéckt eis eng Noriicht per WhatsApp oder SMS mat ärem Numm a Virnumm op de 691 580 610.
4. Fir Iech nees ofzemellen, geet et duer wann der eis iwwert eng Noriicht dorwider informéiert.
5. Är Donnéeë gi vertraulech behandelt.

Que devez-vous faire?

1. Allez sur l'App Store, téléchargez WhatsApp et connectez-vous.
2. Enregistrez notre numéro 691 580 610 dans votre téléphone portable.
3. Envoyez-nous un message via WhatsApp ou sms, indiquant votre nom et prénom au 691 580 610.
4. Pour vous désabonner, il suffit de nous avertir par message.
5. Vos données seront traitées de manière confidentielle.

Facebook

Mer sinn och elo op Facebook ze fannen.

Hei fann Dir ënner anerem Fotoen vun eisen Aktivitéiten sou wéi och Informatiounen zu eise Veranstaltungen déi mer organiséieren.

Dir fannt eis ënnert:

Club Senior Prenzebierg.

Kommt bis laanscht luussen.

Vous pouvez nous retrouver également sur facebook.

Vous y découvrez des photos de nos activités ainsi que des publications sur nos futurs événements.

Nom du site:

Club Senior Prenzebierg.

Découvrez-le maintenant.



Musek verbënnt Generatiounen



La musique unit les générations

CLUB SENIOR PRËNZEBERG | JUGENDTREFF DEIFFERDENG

RADIO BELLE VALÉE

AB MEE 2022 / A PARTIR DE MAI 2022

Loscht emol live um RBV 107.00 FM, dem Sender aus der Minett ze sinn ? Oder einfach Är Kreativitéit an dësem Projet zum Ausdröck ze bréngen.. da siche mer genau IECH.

Méi Informatiounen zu dësem Projet kritt der am:

Club Senior Prënzeberg, +352 26 58 06 60 oder info.prenzeberg@differdange.lu

Envie d'être en direct sur RBV 107.00 FM, la radio du "Minett" ? Ou tout simplement pour exprimer votre créativité dans ce projet... on vous cherche !

Vous trouverez plus d'informations sur ce projet au

Club Senior Prënzeberg, +352 26 58 06 60 ou info.prenzeberg@differdange.lu



RBV 107.00 FM | 6, Rue des Alliés L-4451 Belvaux

Freides, de 7. Januar
Freides, den 11. Februar
Freides, den 11. Mäerz
Freides, den 1. Abrëll

Handaarbechten fir e gudden Zweck

Sidd Der och begeschtert vun Handaarbechte wéi z.B.: Heekelen oder Strécken. Wéi wär et wann een domadder och nach e gudden Zweck ënnerstëtze kéint? Eventuell hutt Der awer och nach selwer eng gutt Iddi wien ee mat eise selwer geheekelten oder gestréckte Saache kéint frou maachen. D'Aarbechte mussen net onbedingt am Club gemaach ginn, mer huelen och ganz gäre Saachen un déi Der doheem geheekelt oder gestréckt hutt. Mer freeën eis iwwer all Ënnerstëtzung.

🕒 **vun 14.30 bis 16.30 Auer**

€ **Gratis**

Ref.: A20220AA1/1
A20220AA1/2
A20220AA1/3
A20220AA1/4

Vendredi, le 7 janvier
Vendredi, le 11 février
Vendredi, le 11 mars
Vendredi, le 1^{er} avril

Tricoter et faire du crochet pour la bonne cause

Aimez-vous le travail manuel, comme tricoter ou crocheter? En plus pour une bonne cause? Ou bien, avez-vous une idée qui ou quelle association pourrait bénéficier de nos créations? Si vous n'avez pas le temps de venir au club, nous acceptons aussi volontiers vos produits tricotés ou crochetés à la maison. Nous nous réjouissons de votre soutien.

🕒 **de 14h30 à 16h30**

€ **Gratuit**

Réf.: A20220AA1/1
A20220AA1/2
A20220AA1/3
A20220AA1/4





Ladies'time

Mer proposéieren Iech folgend flott Aktivitéit wou fir jidderee sécher eppes dobäi ass. D'Iddi ass et jo sech 1 mol de Mount ënner Ladies ze treffen a gemeinsam flott Saachen ze ënnerhuelen.

Dënschdes, den 11. Januar

Kino Surprise

Mer wollte mol rëm eng Kéier zesammen ënner Fraen an de Kino goen. Mer sichen eis den Dag selwer zesumme spontan e flotte Film eraus

📍 18.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.00 Auer am Kino Belval

🚌 10 €

🪪 D'Entrée vum Kino ass op der Plaz ze bezuelen

Ref.: A2022C1

Ladies'time

Voici plusieurs activités qui pourraient vous convenir. L'idée de départ était de se retrouver une fois par mois entre Ladies et de s'amuser ensemble.

Mardi, le 11 janvier

Kino Surprise

Entre femmes nous irons au cinéma. Le jour même nous choisirons spontanément notre film ensemble.

📍 18h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h00 au Ciné Belval

🚌 10 €

🪪 L'Entrée du cinéma est à payer sur place

Réf.: A2022C1

Freides, den 11. Februar

Restaurant Rodizio Perroquet

Wëllt Dir mol en Dîner Spectacle erliewen? Da kommt mat eis an de Restaurant Rodizio Perroquet zu Schuller. Mer kréien eng super brasilianesch Show nom Iesse präsentéiert. Bréngt gudden Appetit mat.

📍 19.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder fir 19.30 Auer am Restaurant

€ 47,50 € (ouni Gedrénks) | 🚗 10 €

Ref.: A2022E1

Vendredi, le 11 février

Restaurant Rodizio Perroquet

Envie d'un dîner spectacle? Alors inscrivez-vous pour le Restaurant Rodizio Perroquet à Schouweiler. Après le repas un spectacle brésilien nous sera présenté. Apportez un bon appétit.

📍 19h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h30 au restaurant

€ 47,50 € (sans boissons) | 🚗 10 €

Réf.: A2022E1

Dënschdes, den 8. Mäerz ⚡
(Weltfraendag)

Frauenleben - Frauenlegenden an der Stad

Dës interessant guidéiert Visitt duerch d' Stad Lëtzebuerg erzielt déi faszinierend Geschicht vun exzellente Lëtzebuenger Fraen aus dem Mëttelalter bis haut. Hir Liewensgeschichte an eng Villfalt vun Themen, wéi de Kampf fir Biergerrechter a politesch Fräiheeten, hiren Engagement an der Aarbechtswelt, an der Educatioun, am kulturelle Liewen an am Sport. Dono gi mer nach en gudden Schockie an d'Chocolathouse drénken (op der Plaz ze bezuelen).

📍 13.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 10 € | 🚗 16 €

Ref.: A2022E2

Mardi, le 8 mars ⚡
(Journée de la femme)

La vie des femmes - Légendes des femmes

Cette intéressante visite guidée, à travers la ville de Luxembourg, met en évidence les histoires fascinantes de femmes luxembourgeoises du moyen âge jusqu'à nos jours. Leurs histoires de vie sont construites sur une variété de sujets, tels que la lutte pour les droits civils et la liberté politique, leur implication dans le monde du travail, l'éducation, la vie culturelle et sportive. Nous clôturerons cette intéressante après-midi devant une bonne tasse de chocolat chaud au Chocolathouse (à payer sur place).

📍 13h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 10 € | 🚗 16 €

Réf.: A2022E2

Fréides, den 8. Abrëll

Casino 2000 & Restaurant Purple Lounge

Zesumme verbréngt mer ee flotten Nomëtten zu Mondorf am Casino. Nodeems mir bëssi gespilt oder och nëmmen nogekuckt hunn, iesse mir nach zesummen am Restaurant Purple Lounge am Casino selwer. Wëllt Dir dat net verpassen, da mellt Iech un a sidd bei désert, bëssi méi aussergewöhnlecher Sortie dobäi.

📍 **15.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

€ **38 € Menü (Gedrénks ass op der Plaz ze bezuelen)**

🚌 **16 €**

Ref.: A2022E3

Vendredi, le 8 avril

Casino 2000 & Restaurant Purpel Lounge

Ensemble nous passerons une belle journée au Casino à Mondorf-les-Bains. Après-nous être amusés ou avoir tout simplement observé toutes les activités, nous mangerons ensemble dans le restaurant Purple Lounge du casino. Si vous ne voulez pas manquer cette sortie extraordinaire, inscrivez-vous.

📍 **15h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

€ **38 € Menu (boissons sont à payer sur place)**

🚌 **16 €**

Réf.: A2022E3





Restaurant Carpini Käerjeng

Freides, de 14. Januar
Ref.: A2022R1

Restaurant MR John Nidderkuer

Dönschdes, de 25. Februar
Ref.: A2022R2

Restaurant Café de la Place Péiteng

Freides, den 22. Mäerz
Ref.: A2022R3

Restaurant Nonna Nenetta Belval

Dönschdes, den 19. Abrëll
Ref.: A2022R4

Mëttegiessen am Restaurant

📍 11.30 Auer am Club oder um
12.00 Auer am Restaurant.

🚏 10 €

📝 Mellt iech w.e.g. späitstens
1 Woch am Virus bei eis un.

Restaurant Carpini Käerjeng

Vendredi, le 14 janvier
Réf.: A2022R1

Restaurant MR John Nieder Korn

Mardi, le 25 février
Réf.: A2022R2

Restaurant Café de la Place Pétange

Vendredi, le 22 mars
Réf.: A2022R3

Restaurant Nonna Nenetta Belval

Mardi, le 19 avril
Réf.: A2022R4

Déjeuner en commun au restaurant

📍 11h30 au Club Senior ou à
12h00 au restaurant.

🚏 10 €

📝 Inscription obligatoire au plus
tard une semaine à l'avance.

Dönschdes, den 18. Januar**^ Visitt Déierenasyl
zu Gaasperech**

Déierenasyl zu Gaasperech ass ee vun eise gréissten am Land. Wollt Dir schonn ëmmer mol wëssen, wéi een sech em d'Déiere këmmert, déi een neit Doheem sichen? Ma da kënn Dir dat mat eis zesammen entdecken. Mir kréien erkläert wéi den Dagesoflaf vun engem Mataarbechter ass, sou wéi verschidden Déiere gewisen. Wëllt Dir bei dëser klenger awer flotter Visitt dobäi sinn, da mellt Iech un.

📍 **13.50 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.30 Auer virum Déierenasyl zu Gaasperech**

€ **D'Visitt ass gratis**

🚌 **16 €**

Ref.: A2022E4

Mardi, le 18 janvier**^ Visite du refuge pour
animaux à Gasperich**

L'asile des animaux à Gasperich est l'un des plus grands du pays. Découvrez avec nous comment sont soignés les animaux qui sont à la recherche d'une nouvelle maison? Les responsables nous expliqueront la routine quotidienne d'un employé et nous présenteront divers animaux. Inscrivez-vous.

📍 **13h50 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 14h30 devant le refuge pour animaux à Gasperich**

€ **La visite est gratuite**

🚌 **16 €**

Réf.: A2022E4





Freides, den 21. Januar

Neijoerschfeier mam Rol Girres am Artikuss

Fir dat neit Joer ze begréissen, invitéiere mir Iech endlech erëm op en Neijoerschpatt am Artikuss. Mer stoussen zesummen op dat neit Joer 2022 un a verbréngen e flotte Mëtten an enger gudder Ambiance.

🕒 **14.30 Auer bis 17.30 Auer**

💶 **Gratis**

Ref.: A2022F1

Vendredi, le 21 janvier

Fête du nouvel an avec Rol Girres au Artikuss

Enfin nous pouvons de nouveau vous inviter autour d'un pot pour accueillir l'année 2022. Ceci à la salle des fêtes Artikuss. Tous réunis, nous allons passer une agréable après-midi dans une bonne ambiance.

🕒 **14h30 à 17h30**

💶 **Gratuit**

Réf.: A2022F1

Mer maache Shopping mat Mëttegiessen

Freides, de 25. Januar

Shopping Outlet Center Messancy

 10.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

 10 € | Ref.: A2022TR1

Freides, den 18. Februar

Shopping Saarbrécken

 09.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

 26 € | Ref.: A2022E5

Sonndes, den 20. März

Shopping Glacismaart

 11.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux


 16 € | Ref.: A2022TR2

Dënschdes, den 12. Abrëll

Shopping Waves Actisud Metz

 09.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

 20 € | Ref.: A2022E6

 **Mellt lech bei eis un wann Dir interesséiert sidd a sot eis Bescheed, wann Dir wëllt mat eis iesse goen. D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen.**



Nous faisons du shopping - avec repas

Vendredi, le 25 janvier

Shopping Outlet Center Messancy ^

📍 10h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

🚌 10 € | Réf.: A2022TR1

Vendredi, le 18 février

Shopping Saarbrécken ^

📍 09h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

🚌 26 € | Réf.: A2022E5

Dimanche, le 20 mars

Shopping Marché au Glacis ^

📍 11h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

🚌 16 € | Réf.: A2022TR2

Mardi, le 12 avril

Shopping Concorde ^

📍 9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

🚌 20 € | Réf.: A2022E6

✍️ *Inscrivez-vous si vous êtes intéressés et précisez si vous désirez manger avec nous à midi. Paiement du repas sur place.*





Freides, den 28. Januar

⚡ Fakelwanderung Ellergonn

Wéi wär et mat enger ganz ausgefalener Besichtigung? D'Naturschutzgebitt Ellergonn kënn Der bei enger Fakelwanderung entdecken. Zousätzlech kréie mer faszinéierend Geschichten erzielt iwwer den Alldag vun de Leit déi an der Vergaangenheet an den ënnerierdesche Galerie geschafft hunn. Liibhaber vu Geschicht an Natur? Oder just virwëtzig op dëst flott Erliefnis, da kommt mat eis an de Jugendlechen aus der Jugendfabrik vun Déifferdeng mat an den Ellergonn.

📍 18.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 15 €

🚌 10 €

Ref.: A2022E7

Vendredi, le 28 janvier

⚡ Randonnée aux flambeaux au Ellergonn

Intéressés pour une visite extraordinaire ? Découvrez, avec nous et avec les jeunes de la Jugendfabrik de Differdange, la réserve naturelle d'Ellergonn lors d'une procession aux flambeaux. Pendant la procession, des histoires fascinantes sur la vie quotidienne des gens, qui dans le passé, ont travaillé dans les galeries souterraines, nous seront racontées. Si vous êtes passionnés par l'histoire et la nature ou simplement intéressés par cette expérience, inscrivez-vous.

📍 18h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 15 €

🚌 10 €

Réf.: A2022E7

**ICI,
vous trouvez
réponse à
(presque) tout**



247-86000
Senioren-Telefon

LUXSENIOR.LU



Demenz
demence.lu

**dans le Guide Pratique pour Seniors,
au Senioren-Telefon 247-86000,
sur luxsenior.lu et demence.lu.**



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



Dënschdes, den 1. Februar

Aquasud mat Wellness

Zesumme gi mer an den Aquasud a loossen eis et mol richteg gutt goen. Bësse Schwammen, Sauna oder türkescht Bad a scho fillt een sech direkt besser.

📍 **14.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder 14.10 Auer virun der Schwämm**

💰 **D'Entrée vun 13 € gëtt op der Plaz bezuelt**

Ref.: A2022ODA1

Mardi, le 1^{er} février

Aquasud avec wellness

Ensemble nous allons à l'Aquasud pour une journée «bien-être». Un peu de natation, du sauna ou un bain turc et on se sent mieux. L'effort est immédiat.

📍 **14h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 14h10 devant la piscine**

💰 **Le prix d'entrée de 13 € sera payé sur place.**

Réf.: A2022ODA1

Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception de la facture, sur notre compte CCPLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Ab dem 26. Januar

Internetführerschäin

Computer an Internet ginn ëmmer méi wichteg. Virun allem elo an der Coronazäit hu mir dat erëm gemierkt. Dofir bitt de Club Senior Prënzebiërg zesumme mat der Internetstuf vum Déifferdeng fir 2te Kéier en Internetführerschäin un speziell fir Senioren.

- Dir léiert de Computer kennen
- Texter schreiwen
- am Internet sichen, Maile schécken
- Den Ëmgang mam Antivirus
- Luxtrust
- guichet.lu
- am Internet akafen
- Rechnunge bezuelen

🕒 **Ëmmer mëttwochs**
vun 9.30 bis 11.30 Auer och
während de Schoulvakanzen

📍 **An der Internetstuf**
zu Déifferdeng

i **Cours op lëtzebuergesch**

€ **75 € (10 x 2 St.)**

Ref.: A202219

A partir du 26 janvier

Le permis internet

Pouvoir gérer un ordinateur et l'internet devient de plus en plus important de nos jours. On l'a remarqué surtout maintenant pendant la Covid. Pour cela, le Club Senior Prënzebiërg en collaboration avec l'Internetstuf de Differdange vous propose une 2^{ème} fois, le permis internet spécialement conçu pour les seniors.

- *Connaître l'ordinateur*
- *Écrire des textes*
- *Recherche sur internet, courrier électronique*
- *Faire face à l'Antivirus*
- *Luxtrust*
- *guichet.lu*
- *Faire ses achats sur internet*
- *Règlement des factures*

🕒 **Tous les mercredis de 9h30**
à 11h30, aussi pendant les
vacances scolaires.

📍 **Dans l'Internetstuf**
à Differdange

i **Cours en luxembourgeois**

€ **75 € (10 x 2 St.)**

Réf.: A202219

Ëmmer op Rendez-vous**Individuell Couren:
Laptop, Handy
an Tablet**

Hutt Där Froen iwwert Ären Handy, Laptop, oder Tablet? E Fotoalbum maachen, Är Dokumenter oder Fotoe raumen, Froen iwwer Windows, Mac, d'Surfen am Internet, d'Benotze vun de Programme Word, Excel etc. D'Claudine Gansen (Laptop), d'Christiane Merker (Handy) an den Mike Marques weisen Iech wéi et geet.

€ 15 € (fir eng Stonn)

Uniquement sur rendez-vous**Conseils individuels
pour PC, portable et
tablette**

Avez-vous des questions concernant votre téléphone portable, votre ordinateur portable ou la tablette? La création d'un album photo, le rangement de vos documents ou photos, des questions sur les programmes Windows, Mac, l'utilisation de l'internet ainsi que des programmes Word, Excel etc.. Claudine Gansen (ordinateur), Christiane Merker (Gsm) et Mike Marques vous expliquent tout.

€ 15 € (par heure)



Freides, de 4. Februar

**Bowling am FunCity
zu Péiteng**

Loscht mol erëm eng Kéier eng Partie Bowling ze spillen, an zesumme mat deene Jonken aus der Jugendfabrik e flotten Owend ze verbréngen, da mellt Iech séier un. Dono loosse mer den Owend gemittlech am Restaurant „The Ranch” auskléngen.

📍 **16.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder fir 17.00 Auer beim Fun City zu Péiteng**

€ **10 € (Bowling). D’lessen ass op der Plaz ze bezuelen.**

🚌 **10 €**

Ref.: A2022E8

Vendredi, le 4 février

**Bowling au FunCity
à Pétange**

Envie de jouer au Bowling et de passer une soirée divertissante avec les jeunes de la Jugendfabrik, alors inscrivez-vous. Après nous passons une soirée conviviale au restaurant «The Ranch».

📍 **16h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 17h00 au Fun City à Pétange**

€ **10 € (Bowling). Le repas est à payer sur place.**

🚌 **10 €**

Réf: A2022E8





SINGLE-EVENTS

Nieft eisen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden Single-Events Aktivitéiten un.

Hei hutt der d'Geleeënheet ëmmer ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzelieren.



Org.: Club Senior - An der Loupescht - Club Haus an de Sauerwisen -
Club Haus op der Heed - Pränzeberg - Strossen - Syrdall



AGENDA

JANUAR - JUNI 2022

1

**VISITT VUN DER
DIFRULUX
DISTILLERIE**
20 €

Donnechdes, 13. Januar 2022 | 14h00 - 18h00

Visitt mat Degustatioun begleet vun engem klengen Häppchen.

Visite avec ensuite une dégustation accompagné de ses amuses-bouches.

Distillerie Difrulux
33, rue Hicht, L-6238 Bredweiler
club-loupescht@croix-rouge.lu, 2755-3395

2

QUIZNOMËTTEG
5 €

Samsdes, 5. Februar 2022 | 15h00 - 18h00

Test äert Wëssen a gewannt flott Präisser, Schnittercher inclus.

Quiz après-midi - Testez votre savoir et gagnez de superbes prix, amuses-gueules incluses.

Club Senior Prënzeberg,
27-29, rue Michel Rodange, L-4660 Differdange
info.prenzeberg@differdange.lu, 26 58 06 60

3

**HALLEFFAASCHTE
FUESPARTY**
39 €

Sonndes, 13. März 2022 | 14h11 - 19h00

Eng geselleg Fuesparty mam Lisa Mariotto am Centre Culturel Rëmeleng.

Fête de carnaval avec Lisa Mariotto au Centre Culturel de Rumelange

Centre Culturel André Zirves
99, Grand-Rue, L-3730 Rumelange
sauerwissen@pt.lu, 56 40 40

4**COCKTAIL-
WORKSHOP****20 €****Samsdes, 2. Abrëll 2022 | 15h30 - 20h00**

Mixen Sie unter Anleitung eines Profis alkoholische und alkoholfreie Cocktails.

Faites des cocktails avec ou sans alcool sous la direction d'un professionnel.

Club Haus op der Heed**2, Kaesfurterstross, L-9755 Hupperdange****info@opderheed.lu, 99 82 36****5****WANDERUNG MAT
SCHNITZELJAGD
ZU STRASSEN****gratis****Freides, 10. Juni 2022 | 09h00 - 12h00**

Wanderung duerch Stroossen (4km) mat Schnitzeljagd baséierend op der Actionbound-App. Optioun fir e gemeinsaamt Mëttegiessen am Restaurant.

Rally pédestre à travers Strassen (4 km) avec un jeu de piste basé sur l'appli Actionbound. Possibilité d'un déjeuner en commun au restaurant.

Club Senior Stroossen**Centre Barblé 203 Rte d'Arlon, L-8011 Strassen****stroossen@clubsenior.lu, 31 02 62 407****6****WANDERUNG
DUERCH D'WÄIN-
BIERGER MAT BBQ****20 €****Mëttwoch, 11. Mee 2022 | 16h00 - 20h00**

Wanderung duerch d'Wéngerten mat uschlëisendem Barbecue.

Randonnée à travers les vignes suivies d'un barbecue.

Ehnen, parking**(vis-à-vis musée du vin) L-5416 route du vin****syrdall@clubsyrdall.lu, 26 35 25 45****Single-Reise nach Wien****Méindes 16. - Freides 20. Mee 2022**

Kosten im EZ : 865.00€

Leistungen : Hin- und Rückflug mit Luxair Luxemburg. Vier Übernachtungen im ***Ibis Hotel Mariahilf, Inkl. Frühstücksbuffet.

Méi Informatiounen :

Club Haus an de Sauerwisen : sauerwisen@pt.lu, 56 40 40

INFO

- Die Events richten sich an Singles.
 - Unabhängig von Ihrem Wohnort, können sie an allen Events teilnehmen.
 - Bei Interesse an einem Event können Sie unter der jeweiligen Telefonnummer oder Email genauere Informationen erhalten und sich direkt anmelden.
 - Die Anzahl der teilnehmenden Personen ist begrenzt. Wir bemühen uns um ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis.
 - Wir respektieren Ihre persönlichen Daten im Rahmen des aktuellen Datenschutzes, sowie die jeweiligen COVID-19-Bestimmungen.
- Nous proposons nos événements pour célibataires.
 - Vous pouvez participer à tous les événements, quelque soit votre lieu de résidence.
 - Si vous êtes intéressé par un événement, vous pouvez obtenir des informations plus détaillées sous le numéro de téléphone ou l'email respectif.
 - Le nombre de participants est limité. Nous prenons soin de veiller à un ratio hommes / femmes équilibré.
 - Nous respectons vos données personnelles dans le cadre de la protection des données actuel, ainsi que les réglementations COVID-19 respectives.

... well flirten a Vëlofuere verléiert een net.



Dënschdes, den 8. Februar

^ Visitt Bofferdingsbrauerei & Waasser LODYSS

D'Bofferdingsbrauerei déi kennt Dir bestëmmt schonn, an awer ass et ëmmer erëm flott mol nees era luussen ze goen. Dëst maache mir op engem flotten Nomëtteg wou mir gewise kréie wéi de Bofferdingsbéier gebraut gëtt a wéi e schmaacht. Eppes Neies ass awer och dobäi, d'Lodyss Waasser. Dëst kréie mir och ze schmaachen an zousätzlech Erklärungen dozou. Kléngt dat interessant, da mellt Iech un.

📍 13.30 Auer um Parking
Plateau des Hauts Fourneaux
oder um 14.00 Auer virun der
Bofferdingsbrauerei.

€ 15 € (Visitt mat Degustatioun)

🚌 10 €

Ref.: A2022E9

Mardi, le 8 février

^ Visite brasserie Bofferding & l'eau LODYSS

Vous connaissez sûrement la brasserie Bofferding, laquelle est toujours intéressante à revoir. Pendant une après-midi des spécialistes nous montreront comment la bière est brassée et nous pourrons naturellement la goûter. La nouveauté du jour sera l'eau «Lodyss», pour laquelle une dégustation est programmée avec les explications appropriées. Si cela vous semble intéressant, inscrivez-vous.

📍 13h30 au Parking Plateau
des Hauts Fourneaux ou à
14h00 devant la brasserie
Bofferding.

€ 15 € (Visite avec dégustation)

🚌 10 €

Ref.: A2022E9

**Aktivitéit mam Jugendhaus
Jugendfabrik
vun Déifferdeng**

**Dënschdes, den 15. Februar
an der Jugendfabrik
zu Déifferdeng**

**Fueskichelcher
baken**

Et seet Iech näischt eleng doheem ze baken? Da kommt mat eis bei déi Jonk an d'Jugendfabrik, a baakt zesumme Fueskichelcher.

🕒 **Vun 15.00 bis 18.00 Auer**

€ **Gratis | Réf.: A2022OFA1**

**Activité avec la maison
des jeunes «Jugendfabrik»
de Differdange**

**Mardi, le 15 février
à la maison de jeunes
Jugendfabrik à Differdange**

**Faire des pâtisseries
de carnaval
«Fueskichelcher»**

Vous n'avez pas envie de rester seul(e) à la maison pour faire des pâtisseries? Alors venez avec nous à la Jugendfabrik pour préparer ensemble avec les jeunes des «Fueskichelcher» pour le carnaval.

🕒 **de 15.00 à 18.00 heures**

€ **Gratuit | Réf.: A2022OFA1**





Dönschdes, den 22. Februar

Internetbanking vun der Spuerkeess

Entdeckt zesumme mat der Spuerkeess den S-net op eng einfach Aart a Weis.

📍 14.30 Auer bei eis am Club Senior.

€ Gratis

Ref.: A2022ODA1

Mardi, le 22 février

S-net avec la Spuerkeess

Découvrez ensemble avec la Spuerkeess, l'S-net de manière simple et conviviale.

📍 14h30 au Club Senior

€ Gratuit

Réf.: A2022ODA1

Donnerstags, den 24. Februar

Tanz im „Grand Théâtre“

My Cat is a Unicorn erzählt von vier Menschen, die in ihrem täglichen Leben in unterschiedlichem Maße nach Perfektion streben. Einige behaupten, sie bereits zu besitzen, andere versuchen noch, sie zu erreichen. Wird es ihnen gelingen, ihre Vision zu verwirklichen - und was passiert dann? Um das Wechselspiel zwischen individuellem Ausdruck und gemeinschaftlicher Aktion zu veranschaulichen, gibt der luxemburgische Choreograf Georges Maikel den Tänzerinnen viel Freiraum für gezielte Improvisation. Wenn Sie bei diesem Abend dabei sein wollen, dann melden Sie sich an.

📍 **19.00 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.45 Uhr vor dem Theater.**

€ 20 €

🚗 16 €

Ref.: A2022C3

Jeudi, le 24 février

Dance au «Grand théâtre»

My Cat is a Unicorn raconte l'histoire de quatre personnes qui recherchent, à des degrés divers, la perfection dans leur vie quotidienne. Certaines prétendent la posséder déjà, d'autres essaient encore de l'atteindre. Parviendront-elles à concrétiser leur désir profond et que se passera-t-il dans ce cas? Afin d'illustrer l'interaction entre l'expression individuelle et l'action collective, le chorégraphe luxembourgeois Georges Maikel laisse aux danseuses une large place à l'improvisation. Inscrivez-vous!

📍 **19h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h45 devant le théâtre.**

€ 20 €

🚗 16 €

Réf.: A2022C3



Dönschdes, den 1. Mäerz

⤴ Visitt Abbaye Val Dieu

Tëschent Léck a Maastricht läit eng schéin Abtei, déi sech op de Béier an de Kéis spezialiséiert huet.

D'Abbaye Val Dieu gi mir besichen, kréien eng flott guidéiert Visitt a fannen eis am fréien 13. Joerhonnert erëm.

Noteems mir moies d'Gebaier besicht hunn, gi mir mëtten an hire Restaurant iessen. Am Nomëtteg fënnt dann eng Degustation vum Kéis a Béier an d'Visitt vun hirer Brauerei statt.

Noteems mir ee flotten Dag an der Abbaye Val Dieu verbruecht hunn, fuere mer am spéiden Nomëtteg erëm heem. Wëllt Dir bei dësem flotten Ausfluch dobäi sinn da schreift Iech an.

📍 **7.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

🕒 **Retour géint 16.30 Auer vu Val Dieu aus**

€ **64 € Member (Visitt, Degustation, lessen, Bus). D'Gedrënks ass op der Plaz ze bezuelen - Net Member 79 €**

Ref.: A2022E10

Mardi, le 1^{er} mars

⤴ Visite Abbaye Val Dieu

Entre Liège et Maastricht se trouve une belle abbaye qui s'est spécialisée dans la bière et le fromage. Nous visiterons l'abbaye du Val Dieu et profiterons d'une visite guidée qui nous ramènera au début du 13^{ème} siècle.

Après la visite des bâtiments le matin, nous déjeunerons au restaurant de l'abbaye.

Dans l'après-midi, nous visiterons la brasserie et nous dégusterons quelques fromages et quelques bières.

Après cette belle journée, nous rentrerons chez nous en fin d'après-midi.

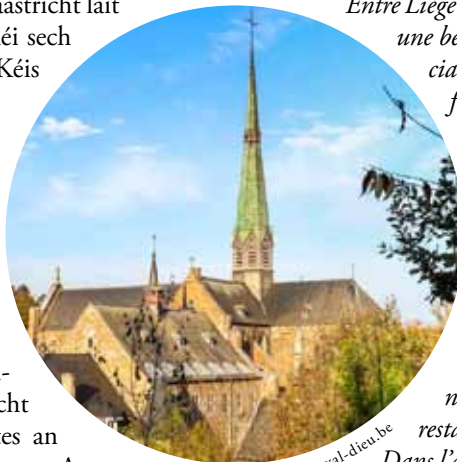
Si vous souhaitez participer à cette merveilleuse excursion, inscrivez-vous.

📍 **7h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

🕒 **Retour vers 16h30 du Val Dieu**

€ **64 € membre (Visite, Dégustation, Repas, Bus). Les boissons sont à votre charge. Non-membre 79 €**

Réf.: A2022E10



© www.abbaye-du-val-dieu.be



Freides, de 4. Mäerz

⤴ Ausstellung «Lost Ocean» am Naturmusée

Am Naturmusée entdecker mer zesummen d'Ausstellung „Lost Ocean“, wou mer an d'Déifte vum Urmier vu virun 183 Milliounen Joren andauchen. Mat der Hëllef vun 3D Animatiounen an Ausstellungen aus der räicher Fossilie Sammlung vum Musée begi mer eis an d'Liewe vun de Jurassic Miermonster aus vergaangenen Zäiten.

Dono genéisste mer nach zesummen an der Cafeteria vum Naturmusée gemittlech eng Taass Kaffi mat engem Stéck Taart.

📍 **13.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

💶 **14 € (Guidéiert Visitt, Entrée, Kaffi a Kuch)**

Ref.: A2022OZD1

Vendredi, le 4 mars

Exposition «Lost Ocean» ⤴ au musée nationale d'histoire naturelle

Au musée national d'histoire naturelle, nous découvrirons ensemble l'exposition „Lost Ocean“, et nous plongerons dans les profondeurs de la mer primitive il y a 183 millions d'années. A l'aide d'animations 3D et d'expositions issues de la riche collection de fossiles du musée, nous embarquerons dans la vie des monstres marins du Jurassique.

Ensuite, nous prendrons une tasse de café accompagnée d'un morceau de gâteau à la cafétéria du musée.

📍 **13h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

💶 **14 € (visite guidée, entrée, café et gâteau)**

Réf.: A2022OZD1

Mēindes, de 7. Mäerz
um 15.00 Auer an
der Hal „O“ zu Uewerkuer

Seniorefuesbal

D'Fuesboken sinn erëm lass! Verkleet a mat gudder Laun gi mer op de Fuesbal wou de „Käpt'n Ändä & Matrous K1000 feat. The Hüettes“ fir gutt Stëmmung suergen.

Den Entréespräis vu 5 € gëtt op der Plaz bezuelt.

Ref.: A2022SENF8

Lundi, le 7 mars
à 15h00
au Hall «O» à Oberkorn

Seniorefuesbal

Déguisés et de bonne humeur nous allons au bal de carnaval. Le groupe «Käpt'n Ändä & Matrous K1000 feat. The Hüettes» promet une ambiance de plus festive.

Le prix d'entrée de 5 € sera payé sur place.

Réf.: A2022SENF8





Dönschdes, den 15. Mäerz
vu 14.00 bis 17.00 Auer
am Artikuss zu Zolwer
3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem

Mardi, le 15 mars
de 14h00 à 17h00
à l'Artikuss à Soleuvre
3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem

Bretzel-Feier

Eng flott Feier fir Bretzeldag.

A wéi all Joer deelt d'3. Alterskommis-
sionun vun der Gemeng Suessem Iech
eng gutt Bretzel aus.

D'Ambiance gëtt garantéiert vum
Gino Tricarico.

€ **Gratis** | Ref.: A2022OZA1

Fête du bretzel

*Une fête chaleureuse pour la journée de
la «Bretzel». Comme chaque année, la
commission du 3^e âge de la commune de
Sanem distribue des bretzels.*

*L'ambiance musicale sera garantie par
Gino Tricarico.*

€ **Gratuit** | Réf.: A2022OZA1

Mé	03	Sangen
Dë	04	Zumba
Më	05	Bewegung mam Lynn, Treppeltour, Keelen
Do	06	Self-defence, Kaffisstuff, Bingo (S.71)
Fr	07	Danzen, Handarbechten am Club (S.14)
Sa	08	Seniore-Boxen
Mé	10	Sangen, Qi Gong (S.60)
Dë	11	Zumba, Ladies'time Kino Surprise (S.15), Theatergrupp
Më	12	Bewegung mam Lynn, Trëppeltour, Keelen
Do	13	Self-defence, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	14	Danzen, Restaurant Carpini Käerjeng (S.18)
Sa	15	Seniore-Boxen
Mé	17	Sangen, Qi Gong (S.60)
Dë	18	Zumba, Visitt Déierenasyl (S.19), Theatergrupp
Më	19	Bewegung mam Lynn, Trëppeltour, Keelen
Do	20	Self-defence, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	21	Danzen, Neijoerschfeier Artikuss (S.20)
Sa	22	Seniore-Boxen
Mé	24	Sangen, Qi Gong (S.60)
Dë	25	Keen Zumba , Shopping Outlet Center Messancy (S.21 & 22), Theatergrupp
Më	26	Bewegung mam Lynn, Treppeltour, Keelen, Internetführerschäin (S.26),
Do	27	Self-defence, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	28	Danzen, Fakelwanderung Ellergronn (S.23)
Sa	29	Seniore-Boxen
Mé	31	Sangen, Qi Gong (S.60)

Dë	01	Zumba, Aquasud mat Wellness (S.25), Theatergrupp
Më	02	Bewegung mam Lynn, Internetführerschäin (S.26), Treppeltour, Keelen
Do	03	Self-defence, Kaffisstuff, Bingo (S.71), Uelegmolerei
Fr	04	Danzen, Bowling Fun-City (S.28),
Sa	05	Seniore-Boxen, Quiznomëtteg Single-Events (S.30)
Mé	07	Sangen, Qi Gong (S.60)
Dë	08	Zumba, Visitt Bofferdingsbrauerei & Waasser Lodyss (S.33), Theatergrupp
Më	09	Bewegung mam Lynn, Internetführerschäin (S.26), Trëppeltour, Keelen
Do	10	Self-defence, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	11	Danzen, Handaarbechten am Club (S.14), Ladies'time Rodizio Perroquet (S.16)
Sa	12	Seniore-Boxen
Mé	14	Sangen
Dë	15	Zumba, Fueskichelcher baken an der Jugendfabrik (S.34)
Më	16	Bewegung mam Lynn, Internetführerschäin (S.26), Keelen
Do	17	Self-defence, Kaffisstuff & Besuch Maison Relais (S.71)
Fr	18	Danzen, Shopping Saarbrécken (S.21 & 22)
Sa	19	Seniore-Boxen
Mé	21	Sangen, Qi Gong (S.60)
Dë	22	Zumba, Internetbanking Spuerkeess (S.35), Theatergrupp
Më	23	Bewegung mam Lynn, Internetführerschäin (S.26), Trëppeltour, Keelen
Do	24	Self-defence, Kaffisstuff, Dance au Grand Théâtre (S.36), Uelegmolerei
Fr	25	Danzen, Restaurant Mr John Nidderkuer (S.18)
Sa	26	Seniore-Boxen
Mé	28	Sangen, Qi Gong (S.60)

Dë	01	Zumba, Visitt Abbaye Val Dieu (S.37), Theatergrupp
Më	02	Bewegung mam Lynn, Internetführerschäin (S.26), Trëppeltour, Keelen
Do	03	Self- defence, Kaffisstuff, Bingo (S.71), Uelegmolerei
Fr	04	Danzen, Ausstellung Lost Ocean am Naturmusée (S.38),
Sa	05	Seniore-Boxen
Mé	07	Keen Sangen, Keen Qi Gong, Seniorefuesbal (S.39)
Dë	08	Zumba, Ladies'time Frauenleben/Frauenlegenden Luxemburg (S.16), Theatergrupp
Më	09	Bewegung mam Lynn, Internetführerschäin (S.26), Trëppeltour, Keelen
Do	10	Self- defence, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	11	Danzen, Handarbechten am Club (S.14),
Sa	12	Seniore-Boxen
Mé	14	Sangen, Qi Gong (S.60)
Dë	15	Zumba, Bretzel-Feier am Artikuss (S.40), Theatergrupp
Më	16	Bewegung mam Lynn, Internetführerschäin (S.26), Trëppeltour, Keelen
Do	17	Self-defence, Kaffisstuff, Royal Palace (S.45), Uelegmolerei
Fr	18	Danzen, Escape Room (S.46),
Sa	19	Seniore-Boxen
So	20	Shopping Glacismaart (S.21 & 22)
Mé	21	Sangen, Qi Gong (S.60)
Dë	22	Zumba, Restaurant Café de la Place Pëiteng (S.18), Theatergrupp
Më	23	Bewegung mam Lynn, Internetführerschäin (S.26), Trëppeltour, Keelen
Do	24	Self -defence, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	25	Danzen
Sa	26	Seniore-Boxen, Kavalkade Waasserbëlleg (S.47)
Mé	28	Sangen, Qi Gong (S.60), Ufanksiessen & Versammlung Gaart (S.61)
Dë	29	Zumba, Theatergrupp
Më	30	Bewegung mam Lynn, Internetführerschäin (S.26), Trëppeltour, Keelen
Do	31	Self-defence, keng Kaffisstuff, Generalversammlung (S.48), Uelegmolerei

Fr	01	Danzen, Handaarbechten am Club (S.14),
Sa	02	Seniore-Boxen
So	03	Osterglockenmarkt Bad Dürkheim (S.49)
Mé	04	Sangen, Gaart
Dë	05	Karaoke Jugendfabrik (S.50)
Më	06	Bewegung mam Lynn, Keelen, Blummenatelier fir Ouschteren (S.51)
Do	07	Self-defence, Kaffisstuff, Bingo (S.71)
Fr	08	Danzen, Ladies'time Casino 2000 & Restaurant Purple Lounge (S.17)
Sa	09	Seniore-Boxen
Mé	11	Sangen, Virtrag Barrièrefräi Wunnen (S.52), Gaart
Dë	12	Shopping Waves Actisud Metz (S.21 & 22)
Më	13	Bewegung mam Lynn, Keelen
Do	14	Self-defence, Kaffisstuff
Fr	15	Danzen, Visitt Feierboun (S.53)
Sa	16	Seniore-Boxen
Mé	18	De Club ass zou
Dë	19	Zumba, Restaurant Nonna Nenetta Belval (S.18), Theatergrupp
Më	20	Bewegung mam Lynn, Trëppeltour, Keelen
Do	21	Self- defence, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	22	Danzen, Blütenmarkt Cochem (S.54)
Sa	23	Seniore-Boxen
Mé	25	Sangen, Qi Gong (S.60), Hotel Weißkirchen (S.55 & 56), Gaart
Dë	26	Zumba, Hotel Weißkirchen (S.55 & 56), Theatergrupp
Më	27	Bewegung mam Lynn, Keen Trëppeltour , Keelen, Hotel Weißkirchen (S.55 & 56)
Do	28	Self-defence, Kaffisstuff, Uelegmolerei, Ufank Pétanque (S.68)
Fr	29	Danzen, Wanderung Gemeng Suessem (S.57)
Sa	30	Seniore-Boxen

SAVE THE DATE

04.05. Journé forestière

02.06. Steffen Henssler

19.06. - 26.06. Vakanz Schwarzwald

Donneschdes, de 17. März**Royal Palace
zu Kirrwiller**

Mer gi mat Iech zesummen déi néi Danzshow „Trésors” kucken. D’Revue fir de 40 järege Gebuertsdag vum Palace Royal zu Kirrwiller. Loosst Iech iwwerraschen a verzaubere vun deenen immens glamouréise Kostümer an den Dänz, déi Iech wäerten den Otem huelen.

- **12.00 bis 14.30 Auer:**
Mëttegiessen
- **14.30 Auer: Spectacle**
«TRESORS» (Dauer: 1h40)
- **16.15 Auer: Danz an Animatioun**
am Lounge Club bis 18.00 Auer

📍 Depart

- 8.45 Auer Sportshal Péiteng
- 8.55 Auer um Käerjenger Treff
- 9.05 Auer Bushaltestell
„Poullig” Nidderkuer
- 9.15 Auer Parking Plateau des
Hauts Fourneaux Déifferdeng
- 9.30 Auer Artikuss Zolwer

🕒 **Retour géint 18.00 Auer**
vu Kirrwiller aus

💶 **100 € (Show + Menü + Bus)**
Net Member: 115 €

Ref.: A2022E10

Jeudi, le 17 mars**Royal Palace
à Kirrwiller**

Nous souhaitons apprécier avec vous le fameux spectacle de danse « Trésors » la revue du 40ème anniversaire du Royal Palace à Kirrwiller. Laissez-vous surprendre et séduire par les beaux costumes et par la diversité des danses qui vous seront présentés.

- **De 12h00 à 14h30:**
repas de midi.
- **14h30: Spectacle «TRESORS»**
(durée: 1h40)
- **16h15: Danse et animation au**
Lounge Club jusqu’à 18h00.

📍 Départ

- 8h45 Centre sportif Péitange
- 8h55 Käerjenger Treff
- 9h05 Arrêt de bus „Poullig”
Nidderkorn
- 9h15 Parking Plateau des
Hauts Fourneaux à Differdange
- 9h30 Artikuss Soleuvre

🕒 **Retour vers 18h00**
de Kirrwiller

💶 **100 € (Show + Menu + Bus)**
Non-membre: 115 €

Réf.: A2022E10

Freides, den 18. Mäerz

**Escape Room
zu Diddeleng**

Verschiedene Räume und Zimmer voller Geheimnisse und Rätsel.

Sie haben nur 60 Minuten, keine Sekunde länger, um den Ausgang zu finden...

Dir léist gäre Rätselen? Dann ass dat hei dat Richtegt fir Iech!

Mir befannen eis an engem Zëmmer a mir müssen Hiweiser a Schlëssele fannen, fir erëm erauszekommen. Dat Ganzt innerhalb vun enger Stonn.

Awer keng Angscht. Sollte mir et net packen, fir selwer erauszekommen da kréie mir gehollef.

📍 13.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 24 €

🚌 12 €

Ref.: A2022E11

Vendredi, le 18 mars

**Escape Room
à Duddelange**

Diverses salles pleines de mystères et d'énigmes.

Vous avez seulement 60 minutes, aucune seconde de plus, pour trouver la sortie...

Vous adorez résoudre des énigmes? Alors cette activité est faite pour vous!

Nous sommes dans une pièce et nous devons découvrir des indices et des clés pour trouver la sortie. Nous aurons une heure pour y parvenir.

Mais n'ayez aucune crainte, si nous ne parvenons pas à sortir par nos propres moyens, quelqu'un viendra nous délivrer.

📍 13h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 24 €

🚌 12 €

Réf.: A2022E11





Samschdes, de 26. Mäerz

⚡ Kavalkade Waasserbëlleg

Wat ass d'Fueszäit ouni eng Kavalkade? Richteg net komplett! Also gi mer zesammen op d'Waasserbëlleger Kavalkade.

Owes um 18.00 Auer geet et lass, also eng Nuetskavalkade. Méi wéi 10 Museksgruppen a 40 flott dekoréiert Kavalkadsween suerge fir eng flott Ambiance. Dat kléngt fir Iech interessant? Da verpasst dës Méiglechkeet net mat eis dohinner ze fueren, fir ee flotten Owend ze verbréngen.

📍 17.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ D'Gedrénks an d'lessen ass op der Plaz ze bezuelen

🚌 22 €

Ref.: A2022E12

Samedi, le 26 mars

⚡ Cavalcade Waasserbëlleg

Pas de période de carnaval sans cavalcade! Nous participerons ensemble à la cavalcade de Wasserbillig.

Cet évènement débute à 18 heures, il s'agit d'une cavalcade nocturne. Plus de 10 fanfares et 40 voitures magnifiquement décorées créent une atmosphère formidable. Cela vous semble intéressant? Alors ne manquez pas l'occasion de partager avec nous une merveilleuse soirée.

📍 17h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ Boissons et repas à charge personnelle

🚌 22 €

Ref.: A2022E12

Donneschdes, den 31. Mäerz
um 18.00 Auer
am Hal «O»

Jeudi, le 31 mars
à 18h00
au hall «O»

Generalversammlung

Assemblée Générale

- 1. Allocution du Président: M. Roberto Traversini*
- 2. Rapport de la Secrétaire: Mme Corinne Lahure*
- 3. Rapport d'activités du Club Senior: Mme Geneviève Faber*
- 4. Rapport de la Trésorière: Mme Tara Jung*
- 5. Décharge à donner par les Réviseurs de Caisse: Aurora Barbarossa*
M. Albert Bauler, Marcel Gillen, Mathieu Nico
- 6. Discussion libre*



Sonntag, 3. April

👉 Osterglockenmarkt Bad Dürkheim mit ver- kaufsoffenem Sonntag

Der Osterglockenmarkt in Bad Dürkheim lockt auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Besucher in die österlich dekorierte Innenstadt. Etwa 80 Händler bieten an ihren Ständen österliche Dekorations- und Geschenkartikel verschiedenster Materialien an. Zum Warensortiment gehören u.a. Keramik, Schmuck, Korbwaren und Sandsteinarbeiten. Mehr als 70 Einzelhandelsgeschäfte beteiligen sich ebenfalls mit einem verkaufsoffenen Sonntag am Osterglockenmarkt. Für das leibliche Wohl der Besucher ist gesorgt. Beste einheimische Weine und Sekte gehören für Bad Dürkheim dazu. Möglichkeit besteht mittags zusammen zu essen, wobei das Essen an Ort und Stelle zu zahlen ist.

📍 Abfahrt:

8.30 Uhr Artikuss Zolwer

8.40 Uhr Parking Plateau
des Hauts Fourneaux in
Differdingen8.45 Uhr Bushaltestelle
„école“ in Niederkorn

8.55 Uhr Sporthalle Pétingen

9.05 Uhr Käerjenger Treff

🕒 Rückfahrt von Bad Dürkheim
gegen 18.00 Uhr

🚌 30 € (Bus) nicht Mitglieder: 45 €

Ref.: A2022E13

Dimanche, le 3 avril

👉 Marché de Pâques et dimanche ouvert à la vente à Bad Dürkheim

Cette année, le marché de Pâques à Bad Dürkheim attire de nouveau de nombreux visiteurs dans le centre-ville décoré dans l'esprit de Pâques. Environ 80 vendeurs proposent sur leurs stands des articles de décoration de Pâques et des articles-cadeaux. La gamme de produits comprend: la céramique, la bijouterie, la vannerie et le travail du grès. Plus de 70 magasins participent également et seront ouverts ce dimanche à l'occasion du marché de Pâques. Le bien-être des visiteurs est pris en compte. Les meilleurs vins locaux et les meilleurs vins mousseux de Bad Dürkheim en feront partie. Possibilité de manger ensemble à midi, le repas étant à payer sur place.

📍 Départ:

8h30 Artikuss Soleuvre

8h40 Parking Plateau
des Hauts Fourneaux
à Differdange8h45 Arrêt de bus „école“
Niederkorn

8h55 Hall sportif Pétange

9h05 Käerjenger Treff

🕒 Retour de Bad Dürkheim vers
18h00

🚌 30 € (Bus) non-membre: 45 €

Réf.: A2022E13



Dënschdes, de 5. Abrëll

Karaoke-Nomëtteg an der Jugendfabrik zu Déifferdeng

Dir begeeschtert Iech fir d'Sangen? Mer bidden Iech d'Occasioun fir Äert Gesangstalent auszeliewen.

Sangt bekannte Lidder mat instrumentaler Begleedung a visueller Ënnerstëtzung.

Kommt mat eis an d'Jugendfabrik a weist deene Jonke mol wei eng Musek Dir sou lauschtet.

Mer si gespaant wien déi schéinste Stëmm huet.

Spaass ass garantéiert - traut Iech einfach mol.

🕒 **Ab 16.00 Auer**

€ **Gratis**

Ref.: A20220FA2

Mardi, le 5 avril

Après-midi Karaoke à la „Jugendfabrik“ à Differdange

Vous êtes enthousiastes à l'idée de chanter? Nous vous offrons la possibilité de vivre votre talent, de chanter des chansons connues avec un accompagnement instrumental et un support visuel. Rejoignez-nous à la Jugendfabrik et partager votre musique avec les jeunes. Nous espérons avec impatience découvrir la plus belle des voix. Le facteur plaisir est garanti, il suffit d'oser et de participer.

🕒 **A partir de 16h00**

€ **Gratuit**

Réf.: A20220FA2

Mëttwochs, de 6. Abrëll

Blummenatelier fir Ouschteren

Wollt Dir schonn ëmmer mol léiere wei een e flott Blummenarrangement selwer mécht.

Ma dann ass genau lo de richtege Moment dofir. D'Fleuristen aus dem Blummenatelier Ilona vu Péiteng weisen Iech ënnert professioneller Uuedung, Schratt fir Schratt wéi Der sou en aussergewöhnlecht Arrangement fir Ouschtere selwer hikritt.

🕒 **14.30 bis 16.30 Auer
am Club**

€ **75 € (Material inclus, d'Arrangement ka mat heem geholl ginn)**

Réf.: A20220AA1

Mercredi, le 6 avril

Atelier de fleurs pour Pâques

Créer votre propre composition florale est encore un rêve? Or, c'est exactement ce que nous proposons les fleuristes du «Blummenatelier Ilona» à Pétange qui vous enseignent, étape par étape, comment créer un arrangement de Pâques intelligemment orchestré.

🕒 **de 14h30 à 16h30
au club**

€ **75 € (matériel inclus, l'arrangement peut être amené à la maison)**

Réf.: A20220AA1





Méindes, den 11. Abrëll

Virtrag Barrièrefräi Wunnen: Adapth a.s.b.l.

Zënter 1985 mécht d'Adapth asbl. Berodung fir barrièrefräit Wunnen. Si presentéieren eis zum Beispill Moossnamen, fir d'Ëmbaue vun engem Haus oder Buedzëmmer a weisen nach weider Méiglechkeeten, ewéi d'Abaue vu Rampen oder Lifter. Well heibäi oft d'Finanzéierung ee groussen Aspekt ass, kritt Dir bei dësem Virtrag och erklärt wéi eng Hëllefën et do ginn, wéi z.B. d'Fleegeversécherung. Hutt Dir Froen zu genau dësem Thema oder sidd Dir einfach interesséiert wat et alles vu Méiglechkeete gëtt, da mellt Iech un.

📍 17.00 Auer am Club

€ D'Konferenz ass Gratis

Ref.: A2022OAC1

Lundi, le 11 avril

Adapth a.s.b.l.: vivre sans barrières

Depuis 1985 Adapth donne des conseils pour «vivre sans barrières». Des spécialistes nous présentent des exemples de transformations réalisées dans des maisons individuelles et dans des salles de bains. Ils nous présentent également les diverses transformations possiblement réalisables comme l'installation d'une rampe ou d'un ascenseur. L'aspect financier n'étant pas négligeable, cette conférence en tient compte et nous explique comment obtenir différentes aides. Vous-avez des questions sur ce sujet et vous vous sentez concernés? Alors inscrivez-vous, la conférence est gratuite.

📍 17h00 au Club

€ La conférence est gratuite

Réf.: A2022OAC1

Freides, de 15. Abrëll**Visitt Feierboun**

Sidd Dir genausou eng Kaffistut wéi mer? Ma da lass op Käerjeng bei d’Kaffisréischterei „Feierboun“, wou mir eng Visitt wäerte maachen. Si weisen eis op hiren Maschinn eng Demonstratioun vun enger Kaffisréischterung mat zousätzlechen Erklärunge wat während der Réischterung geschitt an invitéieren eis dono op eng kleng Degustatioun vu 5-6 verschidde Kaffie mat Erklärunge betreffend gréngem Kaffi. Zousätzlech kënnt Dir Iech och aus hirem Sortiment vun 8-9 verschiddenen Sorten eng Tut Kaffi vun 250g eraussichen. Loscht do-bäi ze sinn, da mellt Iech un.

📍 **13.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.00 Auer an der Feierboun 34, boulevard J.F. Kennedy, L-4930 Bascharage**

€ 30 €

🚌 10 €

Ref.: A2022OCB1

Vendredi, le 15 avril**Visite „Feierboun“**

Aimez-vous le café autant que nous l’aimons? Accompagnez-nous donc à Bascharage pour une visite axée sur la torréfaction du café „Feierboun“. Les responsables nous montreront les différentes étapes de la torréfaction avec toutes les explications pour en saisir l’ensemble des mécanismes.

Une dégustation nous sera ensuite proposée avec notamment une présentation du café vert. De plus, vous pourrez également choisir un sachet de café de 250g parmi une gamme de 8 à 9 variétés.

📍 **13h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 14h00 Auer chez la Feierboun 34, boulevard J.F. Kennedy, L-4930 Bascharage**

€ 30 €

🚌 10 €

Réf.: A2022OCB1



Freitag, 22. April

👉 Blütenmarkt Cochem

Cochem steht ganz im Zeichen der Blüte, wenn auf dem Endertplatz der Blütenmarkt stattfindet.

Die Stände bieten eine große Vielfalt an Produkten wie Tee, Brotaufstriche, Liköre, Pralinen und andere Leckereien, die aus dieser köstlichen Frucht hergestellt werden und welche man hier nach Herzenslust probieren kann. Auch viele Anregungen zu den vielfältigen Nutzungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten, zur Pflanzung und zur richtigen Pflege werden den Besuchern geboten.

Sie wollen mit uns einen großartigen Tag dort verbringen, dann zögern Sie nicht und melden Sie sich an. Möglichkeit besteht mittags gemeinsam zu essen, wobei das Essen an Ort und Stelle zu zahlen ist.

📍 Abfahrt:

8.00 Uhr Artikuss Zolwer

8.10 Uhr Parking Plateau des Hauts Fourneaux in Differdingen

8.15 Uhr Bushaltestelle „écolo“ in Niederkorn

8.25 Uhr Sporthalle Pétingen

8.35 Uhr Käerjenger Treff

🕒 **Retour um 17.30 Uhr von Cochem aus**

💶 **30 € (Transport) Essen ist an Ort und Stelle zu zahlen**
Nicht Mitglieder: 45€

Ref.: A2022E14

Vendredi, le 22 avril

👉 *Marché aux fleurs à Cochem*

Cochem est axé sur la floraison lorsque le marché aux fleurs a lieu sur Endertplatz.

Les étals offrent une grande variété de produits tels que du thé, des tartinades, des liqueurs, des chocolats et d'autres friandises, qui sont fabriqués à partir de ce fruit délicieux et que vous pouvez déguster ici à votre guise. De nombreuses suggestions sont également proposées aux visiteurs sur les différentes utilisations et possibilités de traitement, pour la plantation et pour les soins appropriés.

Vous voulez passer une belle journée en notre compagnie, alors n'hésitez pas et inscrivez-vous. Il est possible de déjeuner ensemble, le repas sera à payer sur place.

📍 *Départ:*

8h00 Artikuss Soleuvre

8h10 Parking Plateau des Hauts Fourneaux à Differdange

8h15 Arrêt de bus „écolo“ Niedercorn

8h25 Hall sportif Pétange

8h35 Käerjenger Treff

🕒 *Retour vers 17h30 de Cochem*

💶 *30 € (Transport) Le repas est à charge personnelle*
Non-membre 45 €

Réf.: A2022E14

Méindes, de 25. Abrëll bis mëttwochs, de 27. Abrëll

Sejour am Parkhotel Weißkirchen

Sou schéin et och ëmmer um Bostalsee war, sou flott ass et awer och mol nees eppes Neits ze entdecken. Zesumme fuere mer dofir, fir 2 Nuechten an de Parkhotel Weißkirchen****

Méindes 25.04.22: No der Zëmmerverdeelung an dem Mëttegiessen hutt Der de Nomëtten zur fräier Verfügung. Der kennt en Tour trëppele goen am Duerf oder ronderëm de klenge Séi oder Iech am Vitalis-Bäderzentrum erhuelen.

Nom Nuetsiesse kënt Der mat eis eng Ronn Bingo spillen an den Dag gemittlech ausklénge loossen.

Dënschdes 26.04.22: Nom Kaffi, kënt Der mat eis en Nordic Walking Tour maachen. Nom Mëttegiessse fuere mer mat de Minibussen op Losheim bei de Séi, wou mer e flotten Tour trëppele kënnen oder einfach nëmme gemittlech e Patt drénke kënnen. (D'Méiglechkeet besteet fir Iech am Duerf vu Weißkirchen erauszeloossen, Retour dann zu Fouss.) Déi aner kënnen gär nach eng Kéier vum Vital-Bäderzentrum profitéiere virum Nuetsiessen. Bei Ënnerhaltungsmusek loosse mer den Dag dann zesummen ausklénge.

Mëttwochs 27.04.22: Nom Kaffi kënt Der nach eng Kéier an de Vitalis-Bäderzentrum oder en Trëppeltour mat eis zesumme maachen. Am Laf vum Moie checke mer aus, an dono iesse mer eng lëschte Kéier do zu Mëtten. De Bus bréngt eis dann ob Mettlach an de Cloef-Atrium wou 1 Grupp vun 20 Léit d'Méiglechkeet huet un enger Wäindegustatioun an der Regiothek deelzehuelen. Den aneren Deel vum Grupp kann an der selwechter Zäit de Bauwipfelpfad entdecken (bei der Umeldung wgl. äre Choix präziséieren). Géint 16.30 Auer geet et dann zeréck an de Minett.

📍 Depart:

9.45 Auer Käerjenger Treff · 9.55 Auer Sportshal Pëiteng

10.05 Auer Bushaltestell „école“ Nidderkuer · 10.20 Auer Parking Plateau des Hauts Fourneaux Dëfferdeng · 10.30 Auer Artikuss Zolwer

🕒 Retour géint 16.30 Auer vu Mettlach aus

📌 Am Präis inclus: Bus, Zëmmer mat Vollpensioun, Entrée Vitalis-Bäderzentrum, Begleitung duerch 2 Mataarbechter vum Club, Aktivitéiten
Eenzelzëmmer 380 €, Eenzelzëmmer net Member: 395 €
Duebelzëmmer 330 €, Duebelzëmmer net Member 345 €

Ref.: A2022V1

Lundi, le 25 avril jusqu'au mercredi, le 27 avril

⤴ Séjour au «Parkhotel Weißkirchen» ⤴

*Il est toujours très agréable de découvrir quelque chose de nouveau. Et pour ce faire, nous vous proposons 2 nuits au «Parkhotel Weißkirchen ****».*

Lundi, le 25.04.22: *Après la distribution des chambres et le déjeuner, vous aurez du temps libre pendant toute l'après-midi. Vous pourrez vous promener dans le village, autour du petit lac ou simplement vous détendre au centre «Vitalis-Bäderzentrum».*

Après le dîner, vous pourrez jouer une partie de bingo avec nous et terminer la journée confortablement.

Mardi, le 26.04.22: *Après le petit déjeuner, vous pourrez faire un „Nordic Walking Tour” avec nous. Après le repas de midi, nous prendrons le minibus en direction de Losheim où nous ferons une belle promenade autour le lac. Pour celles et ceux qui préfèrent se délasser et boire un coup, ils en auront évidemment la possibilité. Retour en minibus (possibilité d'une sortie en ville, retour à pied pour ceux qui le souhaitent. Les autres pourront profiter à nouveau du «Vitalis-Bäderzentrum», avant le dîner. Nous terminerons la journée ensemble sur une note musicale.*

Mercredi, le 27.04.22: *Après le petit-déjeuner, vous pourrez à nouveau visiter le «Vitalis-Bäderzentrum», ou participer à notre promenade. Check-Out dans la matinée. Nous déjeunerons pour la dernière fois sur place. Le bus nous emmènera ensuite à Mettlach à „Cloef-Atrium”, où un groupe de 20 personnes pourra participer à une dégustation de vins dans la Regiothek. L'autre groupe pourra visiter le «Baumwipfelpfad» (Merci de préciser votre choix lors de l'inscription). Retour vers 16h30.*

📍 **Depart:**

9h45 Käerjenger Treff · 9h55 Hall des sports à Pétange

10h05 Arrêt de bus „Ecole” à Niederkorn · 10h20 Parking Plateau des Hauts Fourneaux à Differdange · 10h30 Artikuss Soleuvre

🕒 **Retour vers 16h30 de Mettlach (D)**

📌 **Inclus dans le prix: Bus, Chambre (pension complète), Entrée „Vitalis-Bäderzentrum”, Accompagnement par 2 collaborateurs du Club, Activités**

Chambre simple 380 €, Chambre simple non-membre: 395 €

Chambre double 330 €, Chambre double non-membre 345 €

Réf.: A2022V1



Freides, den 29. Abrëll

Wanderung Gemeng Suessem

Gemeinsam maache mer eng schéi Wanderung an eiser Partnergemeng Suessem. Mir hunn ee flotte Wee eraus gesicht vu ± 8-10 km deen duerch de Bësch, d'Feldweeër an iwwert den Zolwerknapp geet. Denkt och drun fir genuch ze drénke matzehuelen. Mir starte moies ginn e flotten Tour wandern an dono gi mer gutt zesummen iessen. Wëllt Dir bei deem flotten Dag dobäi sinn da mellt Iech un.

📍 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ Gratis (D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen)

🚌 10 €

Ref.: A2022ODA2

Vendredi, le 29 avril

Marche dans la commune de Sanem

Ensemble nous ferons une belle randonnée dans notre commune partenaire, Sanem. Nous avons choisi une promenade d'environ 8-10km à travers la forêt, les chemins champêtres et le „Zolwerknapp”. N'oubliez pas de ramener suffisamment à boire afin de vous hydrater. Nous commençons la matinée par une belle randonnée après laquelle nous prendrons un bon repas ensemble. Si vous souhaitez passer une journée amusante, inscrivez-vous.

📍 9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ Gratuit (le repas est à charge personnelle)

🚌 10 €

Ref.: A2022ODA2

Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception de la facture, sur notre compte CCPLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

**SENIORESÉCHERHEETS-
BERODER**

POLICE
LËTZEBUERG 



Dir sidd drun interesséiert anere Senioren ze weisen,
wéi ee sech sécher am Alldag verhält?

Ma da gitt och Dir

SenioreSécherheetsBeroder!

Mir sinn eng Équipe Bénévoler, déi Konferenzen zum Thema Sécherheet
hale ginn, ganz ënnert dem Motto:

„Seniore fir Senioren, aktiv fir méi Sécherheet!“

Dir kritt eng Formatioun vun der Police zu verschiddenen Themen am
Beräich Sécherheet an duerno dierft Dir Konferenzen bei Senioren hale
goen.

Sidd Dir interesséiert? Da mellt Iech bei eis:

prevention@police.etat.lu

Telefon: +352 244 24 4033



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



WWW.POLICE.LU

Versioon vum 07.07.2021

ZESUMME FIR IECH



Ëmmer Méindes vu 15.00 bis 16.00 Auer am Club

Musek a Gesang

Lëtzebuergesch, däitsch a franséisch Lidder, bekannt a beléift Vollekslider, Spaass a Lëschtgeek.

Am Club Senior zu Déifferdeng mam Claudine Gansen.

Tous les lundis après-midi de 15h00 à 16h00 au Club

Musique et Chant

Des chansons luxembourgeoises, allemandes et françaises, des chansons populaires et connues, du plaisir et de la bonne humeur.

Au Club Senior à Differdange avec Claudine Gansen.

Ëmmer méindes vu 17.00 bis 18.00 Auer am Club
(ausser Schoulvakazen)



^ Qi Gong

De **Qi Gong** ass eng chineesesch Energiekonscht, déi 3000 Joer al ass. Et ass eng Sail vun der traditioneller chineesescher Medezin.

Qi bedeit Energie, Otem a **Gong** bedeit Übung.

Des Praxis besteet doran, Bewegungen, Otem a Konzentratioun ze harmoniséieren, fir eis Gesondheet ze erhalen oder souguer ze verbesseren, fir Stress ofzebauen, emotional Zoustänn ze bewältigen an d'Wuelbefanne souwéi d'Geloosheet erëm ze kréien. D'Praxis vum Qi Gong ass fir all Altersgrupp gëeegent. Dir sidd häerzlech wëllkomm, dëst Wuelbefannen ze fannen, dat a jidderengem vun eis schlummert.



€ Cours vum 10.01 ass gratis. | Keen Cours den 7.03.

€ 80 € | ⌚ 10.01. bis 25.04.2022 | Ref.: A2022K20104

Tous les lundis après-midi de 17h00 à 18h00 au Club
(sauf vacances scolaires)

^ Qi Gong

La **Qi Gong** est un art énergétique chinois datant de 3000 ans. C'est un pilier de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Qi signifie énergie, souffle. **Gong** signifie pratique.

Cette pratique consiste à harmoniser les mouvements, la respiration et la concentration afin de préserver, voire d'améliorer notre santé, de diminuer le stress, de gérer les états émotionnels pour retrouver bien-être et sérénité.

La pratique du Qi Gong convient à tous les âges.

Cordiale bienvenue pour retrouver le bien-être qui sommeille en chacun de nous.

€ Le cours du 10.01 est gratuit. | Pas de Cours le 7.03.

€ 80 € | ⌚ 10.01. au 25.04.2022 | Réf.: A2022K20104



Ëmmer Méindes vu 17.00 bis 19.00 Auer

👉 **Projet Gaart: Natur erliewen**

Dir sidd frou mat Blummen, Uebst a Geméis an Dir schafft gären am Gaart. Da sidd Dir bei eis richteg. Aktuell hu mer dräi ganz aktiv Dammen déi eis d'lescht Joer e wonnerschéine Gaart gezaubert hunn. Kommt einfach eng Kéier laanscht a gitt selwer aktiv an hëlleft eis, eise Gaart nach méi flott ze gestalten. De Projet leeft nees un den 28. Mäerz a wäert bis Oktober daueren. **Ufanksiesse mat Versammlung: Méindes, den 28. Mäerz. Rendezvous um 17.00 Auer am Gaart.**

€ **Gratis | Ref.: A2022ODA4**

Tous les lundis de 17h00 à 19h00

👉 **Projet jardin: Vivre la nature**

Vous aimez les fleurs, les fruits et les légumes et vous aimez travailler au jardin? Alors vous êtes à la bonne adresse. L'année dernière, trois dames très actives nous ont concocté un jardin comme par enchantement. Venez admirer leur travail ou mieux encore, venez les aider à l'améliorer. L'activité reprendra le 28 mars et prendra fin en octobre. Repas de début: lundi, le 28 mars. Rendez-vous à 17h00 au jardin.

€ **Gratuit | Réf.: A2022ODA4**

All Dönschden Moie vun 10.00 bis 11.00 Auer
ausser Ouschtervakanz



👉 Zumba Gold am Club

Op latäinamerikanesch a festlech Musek passt dësen Danz sech genau un Iech un andeems d'Bewegungen de Kierper schounen, mee e gött och trainéiert duerch d'Exercicer déi een a Form halen. D'Claudia Berettini hält de Kuer a passt sech Ärem Rhythmus un. An net ze vergiessen: de Spaass! Beim Beweegen op dës rhythmesch Musek, an enger flotter Ambiance zesumme mat anere Leit! Nom Cours offrëiere mer Iech Uebst, Téi oder Waasser mat Menthe an Zitroun oder Ingwer.

€ 42 € | 🕒 4.01. bis 26.04.2022 | Ref.: A2022K40104

Tous les mardis matin de 10h00 à 11h00
sauf vacances de pâques

👉 Zumba Gold au Club

Aux musiques latines et festives, ce Zumba s'adapte à vous avec des mouvements contrôlés en prenant soin de votre corps tout en améliorant votre forme par différents exercices. Claudia Berettini s'adapte à votre rythme. A ne pas négliger: le plaisir du mouvement sur des rythmes entraînants dans une ambiance conviviale! Après le cours, distribution de fruits, de thé ou d'eau enrichis de menthe, de citron ou de gingembre.

€ 42 € | 🕒 4.01. au 26.04.2022 | Réf.: A2022K40104



Ech loosse mech impfen!



- Fir de Risiko vun engem schwéiere Verlaf
vun COVID-19 ze

minimieren

- Fir ze hëllefen d' Laascht op d' Spideeler
an d'Gesondheetssystem ze

reduzéieren

- Fir eis Vulnerabelst ze
- schützen**

an e Maximum vu Léit gesond
ze halen

Wat muss ech maache fir mech impfen ze loossen?

Et ass ganz einfach:

Wann dir **invitéiert gitt**,
da gitt op **covidvaccination.lu**
an huelt iech Är Rendez-Vousen

A wann ech geimpft gouf?

Respektéiert weider d'Gestes-Barrières
fir Iech an Är Matbierger ze schützen.

Bei weidere Froeschwätzt mat Ärem Dokter oder
Apdikter oder gitt op **covidvaccination.lu**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la Santé



Ëmmer dënschdes oder no Ofsprooch vu 17.00 bis 19.00 Auer am Déifferdenger Theater (ausser d'Schoulvakanken)

Theatergrupp

Dir wollt ëmmer mol Theater spillen. All Dënschdes owes hudd der elo d'Gelegenheet dozou, ënnert der Leedung vum Romain prouwe mir e Sketch oder en Theaterstéck wat mir während dem Joer werten opféieren. Jiddereen ass wëllkomm.

€ 78 € | ⌚ 11.01. bis 26.04.2022 | Ref.: A2022K90104

Tous les mardis ou selon arrangement de 17h00 à 19h00 au théâtre de Differdange (sauf vacances scolaires)

Groupe de théâtre

Vous avez toujours eu envie de monter sur scène? Tous les mardis soir, vous aurez l'occasion de répéter des sketches ou des pièces de théâtre sous la direction de Romain. Ces pièces seront jouées en cours d'année. Vous êtes tous les bienvenus.

€ 78 € | ⌚ 11.01. bis 26.04.2022 | Réf.: A2022K90104



**All Mëttwoch vun 10.00 bis 11.00 Auer
(ausser wann d'Lynn am Congé ass)**



^ **Bewegung mam Lynn**

Loscht a motivéiert fir zesummen sech e bësse fit ze halen? Da mellt Iech bei eis un fir mam Lynn e puer Übungen ze maachen, dass Der a Form bleift.

📍 **10.00 Auer am Club**

€ **Gratis**

Ref.: A2022K70104

**Chaque mercredi de 10h00 à 11h00
(sauf en cas de congé de Lynn)**

^ **Mouvements avec Lynn**

Vous êtes intéressés et motivés pour rester en forme? Alors inscrivez-vous pour faire quelques exercices avec Lynn pour rester en forme.

📍 **10h00 au club**

€ **Gratuit**

Ref.: A2022K70104

**Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception
de la facture, sur notre compte CCPLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000**



All Mëttwoch géint 14.00 Auer (ausser Schoulvakazen)



⚡ Trëppeltier

All Mëttwoch géint 14.00 Auer begéine mer eis fir zesummen en Tour (ëm 6 km) duerch d'Bëscher an duerch d'Déifferdenger Ëmgéigend ze trëppelen. Mir hunn och erëm e Bus zur Verfügung an Dir gitt op deene gewinnte Plazen ewechgeholl.

i Denkt un Äre Mask, Ären Impfschäin an Äre Carte d'Identité.

Wanderschong sinn obligatoresch! Huelt och Ären Handy mat w.e.g.!

€ Fir d'Joer 2022: 14 € | Ref.: 2022TTM

Tous les mercredis vers 14h00 (sauf vacances scolaires)

⚡ Groupe de marche

Tous les mercredis vers 14h00, nous organisons une promenade d'environ 6 km à travers les forêts et la ville de Differdange. Un bus est à nouveau disponible pour vous récupérer aux arrêts habituels.

i N'oubliez pas votre masque, votre certificat de vaccination et votre carte d'identité. Les chaussures de randonnée sont obligatoires! Munissez-vous de votre portable s.v.p.!

€ Pour l'année 2022: 14 € | Réf.: 2022TTM

Ëmmer Mëttwochs um 14.30 Auer**^ Keelespillen**

Mir treffen eis am Café de l'Usine (beim Malou) 41, rue Emile Mark, Déifferdeng. Pro Mëtteg gëtt eng Participatioun vun 2 € gefrot, déi op der Plaz ze bezuelen ass.

Tous les mercredis après-midi à partir de 14h30**^ Jeu de quilles**

Le lieu de rendez-vous pour les joueurs de quilles: Café de l'Usine (beim Malou) 41, rue Emile Mark, Differdange. Une participation de 2 € est demandée par après-midi.





All Donneschdes mëttes um 14.45 Auer um
Boulodrome National am Metzerlach zu Zolwer



^ Pétanque

All donneschdes mëttes spille mir zesummen um 14.45 Auer Petanque. Wann et reent, kënnen mir och rëm an d'Hal spille goen.

i Neien Ufank: 28. Abrëll.

Tous les jeudis après-midi à partir de 14h45 au Boulodrome national «Metzerlach-Soleuvre»

Tous les jeudis après-midi, nous jouons à la Pétanque à 14h45. En cas de pluie la pétanque aura lieu dans le hall.

i Nouveau début: 28 avril.

Jeden Donnerstagmorgen ab dem 6. Januar

⤴ Selbstverteidigung bei uns im Club

Lernen Sie grundlegende Selbstverteidigungstechniken, um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern und sich im Fall der Fälle verteidigen zu können.

Der Kurs vermittelt Ihnen ein solides Fundament der Selbstverteidigung. Langfristig verbessern Sie damit Ihre Fitness, Ihr Wohlbefinden und Ihr Selbstvertrauen. Das vielfältige Angebot an Techniken ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

📍 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr | 🆓 **Gratis** | Ref.: A2022K110104

Tous les jeudis matin à partir du 6 janvier

⤴ Self-defence chez nous au club

Apprentissage des techniques de base de l'autodéfense pour augmenter l'estime de soi tout en permettant de pouvoir se défendre si nécessaire.

Le cours vous donne une base solide d'autodéfense. A long terme, vous améliorerez votre forme, bien-être et confiance en vous-mêmes. La panoplie de techniques convient aux femmes et hommes de tout âge.

📍 10.00 à 11.00 heures | 🆓 **Gratuit** | Réf.: A2022K110104



Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception de la facture, sur notre compte CCPLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr in der WAX
Konscht-Millen in Petingen, außer in den Schulferien

Ölmalerei

Sie lernen die Ölmalerei kennen und probieren die verschiedenen Techniken, sei es mit Pinsel, Spachtel oder Kollage und gestalten so ihr eigenes Ölgemälde. Auch Fortgeschrittene sind willkommen um ihr malerisches Können zu erweitern. Das Material wird ihnen zur Verfügung gestellt, bringen sie nur ihre gewünschte Leinwand mit. Ziehen Sie alte Kleider an.

i Kursleiterin: Liette Hauptert | € 13 x 2 Stunden: 117 € |
🕒 13.01. bis 28.04.2022 | Ref.: A2022K50104

*Tous les jeudis de 15h00 à 17h00 à la WAX Konscht-Millen
à Pétange, sauf pendant les vacances scolaires*

Peinture à l'huile

Avec ce cours vous apprenez à connaître la peinture à l'huile et à essayer les différentes techniques, que ce soit au pinceau, à la spatule ou au collage, créant ainsi votre propre tableau. Les personnes ayant un niveau avancé sont aussi les bienvenues pour améliorer leurs pratiques. Le matériel est mis à votre disposition, apportez seulement votre toile. Mettez également de vieux vêtements.

i Formatrice: Liette Hauptert | € 13 séances à 2 heures: 117 € |
🕒 13.01. à 28.04.2022 | Réf.: A2022K50104



**Ëmmer Donneschdes vun 14.30 bis 17.00 Auer
am Club Senior zu Déifferdeng**

Kaffisstuff

Verbréngt e flotten Nomëtten a Geselligkeet mat selwer gebaken Taarten a Kuch.

De 17. Februar kënnt eis d'Maison Relais Fuussbann besichen.

**Den 1. Donneschden am Mount spille mir BINGO
vun 15.00 bis 16.00 Auer**

Bingo

- 6. Januar & der Mme Bossi hir gutt Eisekuchen
- 3. Februar
- 3. März & der Mme Bossi hir gutt Eisekuchen
- 7. Abrëll

**Tous les jeudis après-midi de 14h30
à 17h00 au Club Senior**

Cafétéria

*Tartes et gâteaux faits maison les jeudis après-midi dans
une ambiance conviviale.*

**Le 17 février la Maison Relais Fousbann nous
rend visite.**



**Chaque premier jeudi du mois, nous jouons au BINGO
de 15h00 à 16h00**

Bingo

- 6 janvier & les bonnes gaufres de Mme Bossi*
- 3 février*
- 3 mars & les bonnes gaufres de Mme Bossi*
- 7 avril*



All Freide Moien bei eis am Club vun 10.00 bis 11.30 Auer

🚀 **Danzcours am Club** ënnert der Leedung vum Laurent Drees

Cha-Cha-Cha, Tango a Standarddanz bidde mer Iech nees un. Dat Ganzt ënnert der Leedung vum Här Laurent Drees, dee schonn iwwer 30 Joer Danzcourse gött. Wibbelt Dir elo scho mam Fouss mat, dann ass dat genau dat Richtegt fir Iech. Mellt Iech un a freet Iech op vill schéin Danzmomenter zesumme mam Partner, mat Frënn oder och eleng. **De 7.01 gött e Cours nogeholl.**

€ 75 € | ⌚ 15 Seancë 14.01. à 29.04.2022 | Ref.: A2022K60104

Tous les vendredis de 10h00 à 11h30 au Club Senior

🚀 **Cours de danse au club** sous la direction de Laurent Drees

*Cha-cha-cha, Tango, et danses standard sont de nouveau proposées sous la direction de M. Laurent Drees, qui donne des cours depuis 30 ans. Si vous aimez bouger alors n'hésitez pas à nous rejoindre en compagnie de votre partenaire, entre amis ou seul. **Le 07.01 nous allons reprendre un cours.***

€ 75 € | ⌚ 15 séances 14.01. à 29.04.2022 | Réf.: A2022K60104

All Samschde Moie vun 10.00 bis 11.00 Auer



📍 Senioreboxen

Boxen ... dat ass dach näischt fir eis ... MA DACH GRAD.

Einfach mol eppes Neies ausprobéieren an sech iwwerrasche loosse, ouni Verflüchtung. Äert Wuelbefannen an Är kierperlech a geeschteg Fitness ass Iech wichteg?

Da loosst Iech vum Caroline André, Profiboxerin, Weltmeeschterin an erfueren Trainerin weisen, dass Boxen e positiven Effekt op Är Gesondheet, Leeschtungs-fäegkeet an Är Aen-Hand-Koordinatioun kann hunn.

An engem klengen Kader (max. 8 Leit) bitt d'Caroline Iech e Cours un dee speziell op d'Bedürfnisser vun eelere Leit ausgeriicht ass. D'Übunge kënnen souguer am Sëtze gemaach ginn.

Waart net a probéiert einfach mol eppes Neies aus. Traut Iech roueg. Propper Turnschoong, Waasser, a Sportskleedung matbréngen.

📍 **Jongeschoul Déifferdeng (et sinn e puer Träpchen ze iwwerwonne fir an de Sall)**

🆓 **Gratis** | 🕒 **8.01. bis 30.04.2022**
 Ref.: A2022K130104



Chaque samedi matin de 10.00 à 11.00 heures

📍 Boxe pour Seniors

Vous pensiez peut-être que ce n'est pas le sport approprié pour vous? Ne renoncez pas trop vite ... Venez voir, sans obligation et laissez-vous surprendre par cet entraînement qui maintient le corps et l'esprit en forme.

Caroline André, profiboxeuse, championne du monde et entraîneuse expérimentée vous montre l'effet positif de la boxe sur votre santé, votre performance physique et la coordination entre vos yeux et vos mains.

Dans un petit cadre (maximum 8 personnes) ce cours est adapté aux besoins spécifiques des personnes âgées et les exercices peuvent même être faits en position assise.

N'ayez pas peur, venez-vous inscrire. Chaussures de sport propres, se munir d'une bouteille d'eau et de vêtements de sport.

📍 **Ecole des garçons Differdange**
 (quelques marches d'escalier pour arriver à la salle)

🆓 **Gratuit** | 🕒 **8.01. à 30.04.2022** | Ref.: A2022K130104

Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception : 73
 de la facture, sur notre compte CCPLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Je me fais vacciner!



pour minimiser

le risque de produire une évolution grave de la maladie

pour soulager

les hôpitaux et le système de santé

pour protéger

les plus vulnérables et garder un maximum de personnes en bonne santé

Que faire pour avoir le vaccin ?

C'est tout simple :

Quand vous recevrez **votre invitation**, consultez le site **covidvaccination.lu** pour prendre rendez-vous.

Et après ?

Continuez à respecter les gestes barrières afin de vous protéger, ainsi que votre entourage.

Pour toute question, contactez votre médecin ou pharmacien. Vous trouverez également plus d'informations sur **covidvaccination.lu**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la Santé

Fräi Fiederer - Les plumes libres - Freie Federn

BILLET D'HUMOUR

Ne pas se tromper d'adresse

Un couple de parisiens décide de partir en week-end à la plage et de descendre dans le même hôtel qui les a reçus lors de leur voyage de noces, il y a 20 ans. Au dernier moment, à cause d'un problème professionnel, l'épouse ne peut s'absenter le vendredi. Il est donc décidé qu'elle rejoindrait son mari le samedi dans la matinée. L'homme arrive à l'hôtel comme prévu et prend possession de la chambre. Il constate ravi qu'il dispose d'un ordinateur avec la connexion internet et décide d'en profiter pour adresser quelques mots à sa femme. Mais il se trompe d'adresse. Et c'est ainsi qu'à Perpignan une veuve qui vient de rentrer des funérailles de son mari, mort d'une crise cardiaque, consulte sa boîte mail pour voir si l'un ou l'autre de ses amis ne lui a pas adressé un message. A la lecture du premier d'entre eux, elle s'évanouit. Son fils qui vient d'arriver, trouve sa mère inconsciente au pied de l'ordinateur. Sur l'écran s'affiche le message suivant :

«A mon épouse bien aimée. Je suis bien arrivé. Tu seras certainement surprise de recevoir de mes nouvelles aussi rapidement et de cette manière. Mais ici aussi ils ont des ordinateurs et tu peux envoyer des messages à ceux que tu aimes. Je viens de m'installer et j'ai vérifié que tout était prêt pour ton arrivée demain. J'ai hâte de te revoir. J'espère que ton voyage se passera aussi bien que le mien.

P.S.: Il n'est pas nécessaire que tu apportes beaucoup de vêtements. Il fait une chaleur d'enfer ici!



Fräi Fiederer - Les plumes libres - Freie Federn

LE LAVOIR

*Grand-mère se hâtait à petits pas rêveurs,
secouant de sa main un pan de robe grise.
Sa coiffe frétillait sous l'assaut de la brise
et ses sabots frappaient le pavé querelleur.*

*Elle allait vers le champ de l'ancien rémouleur
une bassine au bras, débordant de chemises.
Là dans son potager, entre les deux remises
se tenait le lavoir, l'outil d'un grand labeur.*

*Ses vieilles mains dansaient comme deux lavandières
dans les reflets d'argent d'un bouquet de lumière.
Et pendant que ses doigts glissaient sur le savon,*

*l'Aulne berçait au loin ses flots mélancoliques,
le pont de Térénez dénudait son béton
et la marée instable abandonnait les criques.*

**BLAGUES DE NOËL**

- 1. Deux blondes décident de partir dans les bois trouver un sapin de Noël. Au bout de 5 heures de recherche acharnée, la première exténuée par ce dur labeur dit à son amie: «Bon, maintenant j'en ai assez, le prochain sapin qu'on trouve même sans les boules, on le prend!»*

Fräi Fiederen - Les plumes libres - Freie Federn

BLAGUES DE NOËL

2. *Le soir de Noël, une jeune femme en plein désespoir se prépare à sauter en bas d'un pont lorsque soudainement le Père Noël apparaît et lui demande ce qu'elle fait? Confuse, elle répond:*

Ben, premièrement, j'ai perdu mon emploi, puis on m'a volé ma voiture, ensuite j'ai perdu les clefs de chez moi et pour finir, mon amoureux m'a appris qu'il me quittait. C'est trop pour moi, j'aime mieux en finir avec la vie. Touché par cette jeune fille, le Père Noël lui explique alors qu'une fois par année, il descend sur terre pour exaucer un vœu de Noël et cette année ce sera le sien. Rentre chez toi, lui dit-il, les clefs de ta maison seront sur la porte, ta voiture sera stationnée devant, ton fiancé t'attendra fou d'amour, et ton patron t'appellera pour te Dire que tu es réembauchée. Merci, merci Père Noël, mais comment pourrais-je vous remercier? Ben, tu sais mon enfant, nous au paradis on est un peu privés de sexe alors si tu pouvais me faire une petite gâterie, ça me ferait tellement plaisir! La jeune fille hésita un peu mais fini par accepter en se disant qu'il avait été si bon pour elle, et quand elle eut fini le Père Noël lui demanda quel âge elle avait. J'ai 22 ans Père Noël. Ha! 22 ans et tu crois encore au Père Noël...

3. *Il était une fois un homme parfait et une femme parfaite qui se rencontrèrent. Après s'être fait la cour, ils se marièrent. Leur union était bien sûr parfaite. Une nuit de réveillon de Noël, ce couple parfait conduisait leur voiture parfaite le long d'une route déserte, lorsqu'ils remarquèrent le Père Noël en détresse sur le bord de la route avec sa hotte remplie de cadeaux. Ne voulant pas que des milliers d'enfants soient déçus une veille de Noël, le couple parfait prit le Père Noël et ses jouets à bord de leur voiture parfaite et l'accompagna pour la distribution de cadeaux. Malheureusement, à cause du mauvais temps, le couple parfait et le Père Noël eurent un terrible accident. Seulement l'un d'entre eux survécut à cet événement dramatique. Lequel?*

Réponse: *la femme parfaite a survécu. En fait, c'est la seule personne de cette histoire qui existe vraiment! Tout le monde sait que le Père Noël et l'homme parfait n'existent pas! Les femmes doivent arrêter de lire à partir de maintenant, c'est la fin de la blague. Les hommes peuvent continuer! Donc, si le Père Noël n'existe pas, pas plus d'ailleurs que l'homme parfait, la femme parfaite devait forcément conduire... Ce qui explique l'accident ! D'autre part, si vous êtes une femme et que vous êtes en train de lire, ça illustre une autre vérité, les femmes n'écoutent jamais ce qu'on leur dit!*

Fräi Fiederen - Les plumes libres - Freie Federn

A little Weihnachtsgedicht



When the snow falls wunderbar and the children happy are.
When the Glatteis on the street, and we all a Glühwein need.
Then you know, es ist soweit, she is here, the Weihnachtszeit.

Every Parkhaus is besetzt, weil die people fahren jetzt
to Kaufhof, Mediamarkt, kriegen nearly Herzinfarkt.
Shopping hirnverbrannte things, and the Christmaslocke rings.

Mother in the kitchen bakes, Schoko-, Nuss- and Mandelkeks.
Daddy in the Nebenraum, schmückt a Riesen-Weihnachtsbaum.
He is hanging of the balls, then he from the Leiter falls

Finally the Kinderlein, to the Zimmer kommen rein.

And it sings the family schauerlich: «Oh, Christmastree!»

And then jeder in the house, is packing the Geschenke aus.

Mama finds unter the Tanne, eine brandnew Teflon-Pfanne.

Papa gets a Schlips and Socken, everybody does frohlocken.

President speaks in TV, all around is Harmonie.

Bis mother in the kitchen runs.

im Ofen burns the Weihnachtsgans.

And so comes die Feuerwehr, with Tatti, tata daher.

And they bring a long, long Schlauch and a long,
long Leiter auch.

And they schrei - «Wasser marsch»!

Christmas now is in the A... Eimer.



Gidd Member bei eis am Club - 2022

€ 15 Euro (Eenzelpersoun)

€ 20 Euro (Famill)

Mer wëllen Iech drop opmierksam maachen, dat Dir kënnt bei eis Member ginn, andeems der eng Cotisatioun vu 15 € fir Eenzelpersounen oder 20 € fir eng Famill pro Joer bezuelt. Dëse Beitrag gëtt ons d'Méiglechkeet weider vill ze organiséieren, an eventuell ze verbesseren, a beweist dat Dir eist Engagement ze schätze wësst.

Als Member hutt der punktuell verschidde Virdeeler.

Devenez membre chez nous au club - 2022

€ 15 euro (individuelle)

€ 20 euro (familiale)

Nous vous rendons attentifs(ves) au fait que vous pouvez également devenir membre chez nous en payant un montant de 15 € (cotisation individuelle) ou de 20 € (cotisation familiale) par année. Votre apport nous permet de continuer à améliorer nos activités et de témoigner votre satisfaction pour nos engagements.

Les membres ont accès à des avantages ponctuels.



Aus ekologeschen an ekonomesche Grënn hunn mer 2020 fir d'leschte Kéier d'Memberskaarten verschéckt. Si behalen awer hier Validitéit wann d'Cotisatioun bezuelt ass.

Pour des raisons écologiques et économiques, nous avons envoyé les cartes de membre pour la dernière fois en 2020. Toutefois, elles resteront valables dès réception du paiement.

Eis extra Servicer | Autres Services

Foto-Service

Där kënn d'Fotoen
vun eisen Manifestatiounen
bei eis am Club bestellen.

*Possibilité de commander les photos
de nos manifestations.*

*Le classeur avec les photos
est à votre disposition au Club Senior.*

€ 1 €/Foto



Zousätzlechen Transport

Eisen Transport bezitt sech am Prinzip op den Aller-Retour vum Club aus. Wann där net mobil sidd an en zousätzlechen Transport braucht (z.B. bis Heem) da verrechne mer e Supplement vun **5 €/Fahrt** bei de Präis vum Bus oder der Aktivitéit derbäi.

Transport supplémentaire

*Notre transport est calculé sur l'aller-retour à partir du club. Si vous n'êtes pas mobiles et si vous avez besoin d'un transport supplémentaire (p. ex. à partir et vers votre domicile) nous devons facturer un supplément de **5 €/par trajet** au prix du bus ou de l'activité.*

Eise Club ass zou | Jours de Fermeture

Méindes, den 18. Abrëll

Lundi, le 18 avril



Wanderung
A Wiewech



Glockengießerei Microisière

D'Gewënner vun eisem Quiz *Les gagnants de notre devinette*

Déi richteg Äntwert aus eiser leschter Broschür war:
63 Dännenzapen.

La bonne réponse de l'ancienne brochure était: 63 pommes de pin.

- 1. Madame Viviane Wecker, Differdange**
E Bong vu 15 € fir bei enger Aktivitéit anzéleisen
- 2. Madame Yola Thoma, Differdange**
E Bong vu 10 € fir bei enger Aktivitéit anzéleisen
- 3. Madame Colette Robert, Differdange**
E Bong vu 5 € fir bei enger Aktivitéit anzéleisen



Merci fir är Ënnerstëtzung *Merci pour votre soutien*

Ministère de la Famille et de l'Intégration
Gemengen Déifferdeng, Käerjeng, Péteng a Suessem
De Foyer de la Femme Differdange
All eisen Donateurs, Memberen, Visiteuren
E Groussen Merci un eis Bénévolen

Impressum

Parâit 3x par an: Janvier, juin, septembre
Éditeur: CLUB SENIOR PRËNZEBIERG
Conception et mise en page: L'équipe du Club Senior PrënzebiERG
Impression: Imprimerie Heintz, Pétange
Édition: 1.400 exemplaires

PRINTED IN
LUXEMBOURG

Agrément Ministère de la Famille PA/99/05/023



Wäindegustatioun zu Wëntreng

QUIZFRO?



Wéivill Aktivitéiten sinn mat der Ikon „Mëttel“ an der Broschüre ze fannen?

Combien d'activités retrouverez vous dans la brochure avec l'icône «moyen»?



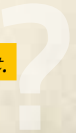
Schneid dës Postkaart w.e.g. eraus a schéckt se un de Club Senior Prënzebiërg bis spëtststens de **15. März 2022**.

Där kënt och per e-mail äntwerten: info.prenzebiërg@differdange.lu

D'Gewënner stinn an der nächster Broschüre a ginn och schrëftlech informéiert.

*Veillez couper et envoyer cette carte postale au Club Senior Prënzebiërg au plus tard pour le **15 mars 2022**, ou par e-mail: info.prenzebiërg@differdange.lu*

Les gagnants seront annoncés dans la brochure suivante et seront informés par écrit.






clubsenior
Prënzeberg

.....

*Mir wënnschen Iech,
Alles Guddes am neie Joer*

*Nous vous souhaitons
une bonne année 2022*

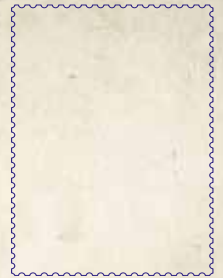
.....

Absender:

.....

.....

.....



**Club Senior Prënzeberg
Boîte Postale 27
L-4501 Differdange**