PROGRAMM

September - Dezember 2022

Septembre - Décembre 2022

clubsenior
Prënzebierg

26 58 06 60



Ville de Differdange

Gemeng Käerjeng

Pétange
Motivation commune

Gemeng Suessem

Fotogalerie



Wanderung Suessem





Mammendagsfeier





Wanderung Raschpëtzer







Huelt mat eis zesummen de leschten Drëttel vum Joer an Ugréff a loosst Iech iwwerrasche wat et Neies gëtt. Dës Kéier sinn net nëmmen nees flott an ënnerschiddlech Aktivitéiten ze entdecke mee et ginn och e puer méi grouss Changementer.

Mer hunn iwwert en laangen Zäitraum festgestallt, dass déi spontan Renconteren mëttes bei eis am Club net genuch genotzt ginn, sou dass mer eis Gedanke gemaach hunn wéi mer eis Offere fir Iech kéinte méi attraktiv gestalten.

Dëst huet zur Konsequenz, dass mer ab September 2022 eis Ëffnungszäiten upassen. Och wann eise Club zu verschidde Momenter „zou" ass, si mir awer ëmmer telefonesch fir Iech erreechbar.

De Club ass dann zou:
Méindes moies vun 9.00 bis 13.00 Auer.
Mëttwochs mëttes vun 13.00 bis 17.00 Auer.
Freides mëttes vun 13.00 bis 17.00 Auer.

(bei geplangten Aktivitéiten déi an der Broschür annoncéiert sinn, ass natierlech den Accès an de Club garantéiert)

Mer huelen Iech awer net just eppes ewech, mee mir bidden Iech och Neies un. D'Unzuel vun den Offere wäert eropgoen, an der Woch ewéi och um Weekend, sou dass Der an Zukunft nach méi Choix hutt.

Méindes mëttes hutt Der ab elo d'Geleeënheet fir e Museksinstrument ze léieren. De Spillcafé wäert dënschdes mëttes stattfannen, wou Der an enger gemittlecher Ronn ënnerschiddlech Spiller kënnt testen. Eemol de Mount, freides mëttes proposéiere mer Iech en Danztreff. Dobäi kommen nach nei Sportofferen, ewéi de Yoga Nidra, de Qi Gong an de Sëtzdanz.

Kuckt Iech d'Broschür a Rou duerch a bei Froe sti mer Iech gären zu Verfügung. Mer freeën eis och iwwert all Feedback vun Iech, well nëmmen sou kënne mer eis weiderentwéckelen an Iech dee beschtméigleche Programm ubidden.

Geneviève FABER
Responsabel vum Club Senior

Roberto TRAVERSINI
Präsident vun der asbl





Abordons ensemble, le dernier trimestre de cette année et laissez-vous surprendre par nos nouvelles. Cette fois-ci, il n'y a pas seulement différentes activités à découvrir, mais aussi un changement essentiel.

Nous avons constaté depuis longtemps, que les rencontres spontanées au Club n'ont plus autant de succès. Donc nous avons réfléchi comment rendre notre offre plus attrayante pour vous.

En conséquence, nous ajusterons nos heures d'ouverture à partir de septembre 2022. Même, si le club est «fermé», nous resterons joignables par téléphone à tout moment.

Le club reste fermé:
Lundi matin de 9.00 à 13.00 heures.
Mercredi après-midi de 13.00 à 17.00 heures.
Vendredi après-midi de 13.00 à 17.00 heures.

(Pour les activités prévues dans la brochure pendant ces créneaux, l'accès au club est garanti).

En retour de cette réduction en heures, nous vous proposons de nombreuses nouveautés. Les activités offertes augmenteront, non seulement les jours de semaine, mais aussi les week-ends, de sorte que vous aurez encore plus de choix.

Voici quelques nouveautés:

Lundi après-midi, vous aurez la possibilité d'apprendre à jouer un instrument de musique. Le «Café des jeux» aura lieu les mardis après-midi au Club afin de découvrir et de vous initier à de nombreux jeux en bonne compagnie. Une fois par mois, le vendredi après-midi, nous vous proposons une rencontre dansante. De nouvelles offres sportives sont également au programme, comme, le Yoga Nidra, le Qi Gong et la danse assise.

Lisez la brochure en toute tranquillité, et pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous remercions de vos commentaires, car c'est seulement à ce moment-là que nous pourrons continuer à élaborer et à vous offrir le meilleur programme possible.

Geneviève FABER
Chargée de direction du Club Senior

Roberto TRAVERSINI
Président de l'asbl

Mellt iech w.e.g. un ☽ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

De Comité



Roberto Traversini
Président



Nadine Breuskin
Vice-présidente



Tara Jung
Trésorière



Corinne Lahure
Secrétaire



Ginette Bintener



Raymonde Conter



Francine Ginepri



Madelaine Koch



Marie-Paule Mockel



Franca Romeo



Francine Zarotti

D'Personal



Geneviève Faber
Chargée de direction



Jennifer Chaussy



Claudine Gansen



Patricia Fernandes



Lynn Flammang



Christiane Merker



Peggy Mischo



Angela Spagnolo

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





Virwuert vun der Partnergemeng Käerjeng

Léiw Memberen a Frënn
vum Club Senior Prënzebierg,

Et stinn endlech besser Zäite virun der Dier a mir hoffen, datt mir all gesond duerch den Hierscht a Wanter wäerte kommen. Mir begréissen d'Engagement vum Club Senior deen et ëmmer erméiglecht senge Memberen ofwiesslungsräich, modern a kreativ Aktivitéiten unzebidden fir dem Alldag e puer Stonnen ze entkommen. Zil ass et Senioren d'Méiglechkeet ze ginn sech net aus der Gesellschaft ze isoléieren an e puer flott Momenter am Clublokal zu Déifferdeng ze verbrengen. An engem ongezwongene Kader kënnt Dir Är kierperlech a psychesch Fähegkeeten ënnerhalen a weider entwéckelen; aktiv um kulturelle Liewen deelhuelen an och ganz sympathesch Leit kenneléieren. Mir wënschen Iech eng flott Lektür a vill Freed beim Matmaachen. Passt gutt op Iech op a bleift all gesond!

Chers membres et amis
du Club Senior Prënzebierg,

Des temps meilleurs nous attendent enfin et il faut savourer chaque instant passé en compagnie de nos proches. Nous saluons l'engagement du Club Senior qui continue à proposer des activités variées afin de permettre aux séniors de se changer les idées l'espace de quelques moments entres amis. Le but est de pouvoir profiter de la variété du programme offert au siège social à Differdange et de ne pas s'isoler de la société. C'est dans un cadre décontracté que vous pourrez entretenir vos compétences physiques et mentales, participer activement à la vie culturelle et rencontrer des personnes sympathiques et partageant les mêmes centres d'intérêt. Nous vous souhaitons d'ores et déjà une bonne lecture de la présente brochure et des moments de joie partagés. Prenez bien soin de vous!

Michel WOLTER
Buergermeeschter Gemeng Käerjeng

Josée-Anne SIEBENALER-THILL
Schäffin Gemeng Käerjeng

Mellt iech w.e.g. un ☽ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

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 pourrons 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 pourrons 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.*

Mellt iech w.e.g. un ☽ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Informatiounen iwwert äre Club Senior

Quelques informations sur votre Club Senior



Eis Adress — *Notre adresse*

CLUB SENIOR «PRËNZEBIERG»
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.prenzebierg@differdange.lu
Club Senior Prenzebierg · www.clubprenzebierg.lu

WhatsApp

Nei Ëffnungszäiten — *Nouveaux horaires d'ouverture*

Méindes: 13.00 bis 17.00 Auer	***Lundi: 13h00 à 17h00***
Dënschdes: 9.00 bis 17.00 Auer	***Mardi: 09h00 à 17h00***
Mëttwochs: 9.00 bis 13.00 Auer	***Mercredi: 09h00 à 13h00***
Donneschdes: 9.00 bis 17.00 Auer	***Jeudi: 09h00 à 17h00***
Freides: 9.00 bis 13.00 Auer	***Vendredi: 09h00 à 13h00***
Telefonesch si mer vun 9.00 bis 17.00 Auer ze erreechen och wann de Club zou ass	**Nous sommes joignables par téléphone de 9.00 à 17.00 heures même si le club est fermé.**

Eis Bankkonten — *Nos comptes bancaires*

CCPLLULL · IBAN LU91 1111 1007 2640 0000
CELLLULL · IBAN LU88 0141 9235 3090 0000 (ING)

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

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 .....

Mellt iech w.e.g. un ☽ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

WICHTEG INFORMATIOUN!

Mer machen Iech 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.lu

INFORMATION IMPORTANTE!

Pour chaque activité nous sommes tenus de respecter les mesures sanitaires, toujours d'actualité.

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.

Neiegkeeten

Eis nei Mataarbechterin

Ech sinn d'Jennifer, 28 Joer „jonk" a sinn Educatrice vu Beruff. A menger Fräizäit ginn ech vill lafe fir ofzeschalten an a Form ze bleiwen. Doniewent sinn ech nach engagéiert als Trainerin an engem Turnveräin. Ech freeë mech drop Iech all perséinlech am Club kennenzeléieren a schéi Momenter mat Iech zesummen ze deelen.



Nouvelles

Notre nouvelle collaboratrice

Je m'appelle Jennifer, 28 ans et je suis éducatrice. Dans mon temps libre je vais beaucoup courir, car on peut bien réfléchir pendant ce temps et si nécessaire aussi se libérer l'esprit. Sinon je suis encore entraîneuse dans un club de gymnastique. Je suis ravie de faire votre connaissance personnellement et de partager de bons moments conviviaux ensemble.

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

Erklärungen Ikonen | *Explications icônes*

- Treffpunkt / Rendez-vous
- Umeldung / Inscription
- Präis / Prix
- Informatioun / Information
- Dauer / Durée
- Präis Transport / Prix transport
- Zoom Videokonferenz / Conférence Zoom

- Liicht (fir jidderee gëeegent) / Facile (convient à chacun)
- Mëttel (Trëppelphasen mat Pausen sinn ageplangt)
  Moyen (randonnée avec pauses intégrées)
- Schwéier (hei muss ee gutt ze Fouss sinn, wäit Weeër)
  Intense (ici, vous devez être bon marcheur, de longues distances)

Facebook

Mer sinn och 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 sur facebook.

Vous y découvriez des photos de nos activités ainsi que des publications sur nos futurs évènements.

Nom du site:
Club Senior Prenzebierg.

Découvrez-le maintenant.

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



Freides, den 2. September
Freides, de 7. Oktober
Freides, de 4. November
Freides, den 2. Dezember

Handaarbechten fir e gudden Zweck

Sidd Der och begeeschtert 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.

14.30 bis 16.30 Auer am Club
Gratis

Vendredi, le 2 septembre
Vendredi, le 7 octobre
Vendredi, le 4 novembre
Vendredi, le 2 décembre

Travaux d'aiguilles 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 vonlontiers vos produits tricotés ou crochetés à la maison. Nous nous réjouissons de votre soutien.

14h30 à 16h30 au club
Gratuit

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

Dienstag, den 6. September

Wanderung Dumontshaff

Dieser Rundweg lädt ein, das Alzette-Tal zu entdecken, und zwar auf einem Lehrpfad. Man erfährt dort alles über Überschwemmungen und begegnet zahlreichen geschützten Vogelarten, deren Schutzgebiet Teil des europäischen Netzwerks Natura 2000 ist. Das spektakuläre Ergebnis der Renaturierung des Wasserlaufs wird auch Sie staunen lassen.

Begleiten Sie uns auf diesem geführten Wanderweg, der uns durch die Naturschutzzone führt. Dauer 2-3 Stunden.

Nach dem Rundweg: gemeinsames Mittagessen im Restaurant Legend's in Schifflingen.

9.15 Uhr Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 10.00 Uhr in Schifflingen vor dem Hall Polyvalent

7,50 € Essen ist an Ort und Stelle zu zahlen

10 €

Mardi, le 6 septembre

Marche Dumontshaff

Cet itinéraire circulaire invite à découvrir la vallée de l'Alzette sur un sentier pédagogique. Vous apprendrez tout sur les inondations et rencontrerez de nombreuses espèces d'oiseaux protégées dont la zone protégée fait partie du réseau européen Natura 2000. Le résultat spectaculaire de la renaturation du cours d'eau vous émerveillera également. Accompagnez-nous sur ce sentier de randonnée guidé qui nous mène à travers la zone naturelle protégée. Durée: 2 à 3 heures.

Après le circuit - déjeuner en commun au restaurant Legend's à Schifflange.

9h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 10h00 à Schifflange devant le Hall Polyvalent

7,50 € Repas est à charge personnelle

10 €



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Mer maache Shopping mat Mëttegiessen

Donneschdes, den 8. September

Shopping Areler Maart

9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 16 €

Freides, den 21. Oktober

Shopping Maastricht

7.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 35 €
net Member 50 €

Dënschdes, den 29. November

Shopping Tréier

9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 25 €
net Member 40 €

Dënschdes, den 13. Dezember

Shopping Belle Etoile

10.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 16 €

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.



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

Nous faisons du shopping - avec repas

Jeudi, le 8 septembre

Shopping Areler Maart

9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 16 €

Vendredi, le 21 octobre

Shopping Maastricht

7h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 35 €
non membre 50 €

Mardi, le 29 novembre

Shopping Trèves

9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 25 €
non membre 40 €

Mardi, le 13 décembre

Shopping Belle Etoile

10h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 16 €

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



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Mëttegiessen am Restaurant

Restaurant Stella Rosa - Zolwer

Freides, den 9. September

Restaurant Da Leoni - Niederkuer

Dënschdes, den 11. Oktober

Restaurant Le Dago - Péiteng

Freides, den 11. November

Entrée: Velouté de Cèpes, Oeuf poché et jambon cru oder Salade de Saumon fumé maison

Plat: Civet de Biche, Spätzle, Poire et Airelles oder Pavé de saumon, beurre Blanc et Fondue de Poirée

Dessert: Entremets tout Chocolat, glace Vanille oder Tarte tatin, caramel beurre salé. 38 € Eau et Café offert

Restaurant Mediteranea - Käerjeng

Dënschdes, den 20. Dezember

- **11.30 Auer am Club oder um 12.00 Auer am Restaurant.**
- **10 €**
- **Mellt lech w.e.g. spéitstens 1 Woch am Viraus bei eis un.**

Déjeuner en commun au restaurant

Restaurant Stella Rosa - Soleuvre

Vendredi, le 9 septembre

Restaurant Da Leoni - Niedercorn

Mardi, le 11 octobre

Restaurant Le Dago - Pétange

Vendredi, le 11 novembre

Entrée: Velouté de Cèpes, Oeuf poché et jambon cru ou Salade de Saumon fumé maison

Plat: Civet de Biche, Spaetzle, Poire et Airelles ou Pavé de saumon, beurre Blanc et Fondue de Poirée

Dessert: Entremets tout Chocolat, glace Vanille ou Tarte tatin, caramel beurre salé. 38 € Eau et Café offert

Restaurant Mediteranea - Käerjeng

Mardi, le 20 décembre

- ***11h30 au Club Senior ou à 12h00 au restaurant.***
- ***10 €***
- ***Inscription obligatoire au plus tard une semaine à l'avance.***

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

Freides, den 9. September

Brietspillcafé „Bei de Minettsdäpp"

Entdeckt mat eis den neie Brietspillcafé „Bei de Minettsdäpp" zu Esch. All Spillerhäerz wäert do méi séier schloen, wann een di sëllege Spiller wäert gesinn, déi do zur Verfügung stinn. Mee domadder net genuch, mer kënnen déi natierlech och ausprobéieren an eng Ronn zesumme spillen.

Fir de klengen Honger ass och gesuergt, Der hutt d'Wiel tëschent Chili con Carne (10,50 €) oder enger Quiche (8,50 €).

Avis aux amateurs, mellt Iech un wann dat Iech interesséiert.

- 17.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
- D'lessen an d'Gedrénks sinn op der Plaz ze bezuelen
- 10 €

Vendredi, le 9 septembre

Café jeux de société «Bei de Minettsdäpp»

Découvrez avec nous le nouveau café de jeux de société «Bei de Minettsdäpp» à Esch. Votre cœur de joueur battra plus vite à la vue de la sélection polyvalente de jeux à votre disposition. Et bien sûr, nous pouvons tous les utiliser.

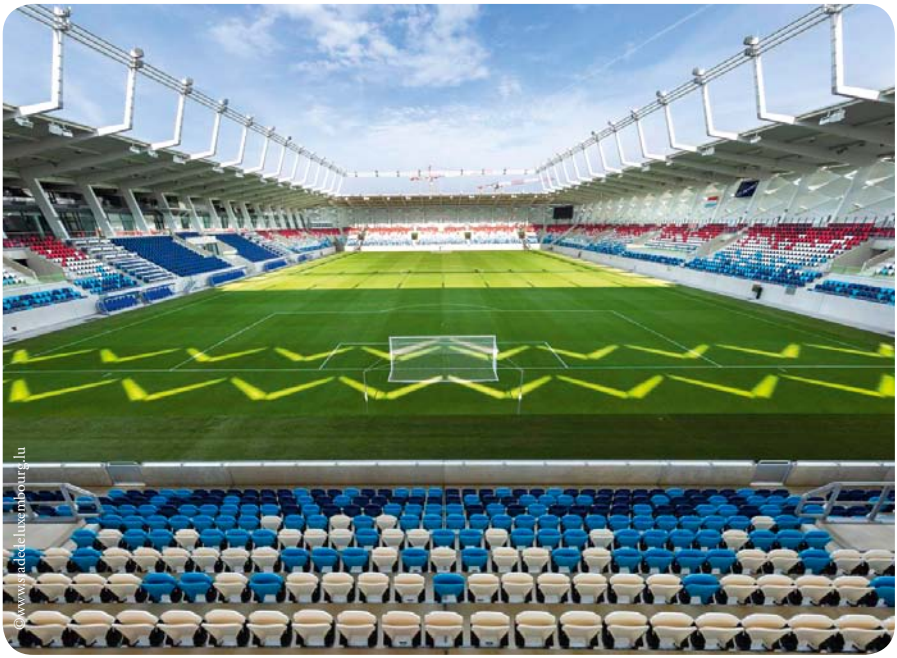
Contre la petite faim, vous avez le choix entre Chilli con Carne (10,50 €) et Quiche Lorraine (8,50 €).

Si vous êtes intéressés, veuillez vous inscrire.

- *17h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux*
- *Toute consommation est à payer sur place*
- *10 €*



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



Méindes, den 12. September

Visitt Stade de Luxembourg

Entdeckt mat eis de fuschneie Stade de Luxembourg. Bei dëser guidéierter Visitt vun ongeféier enger Stonn bréngt eis en Guide net nëmmen déi beandrockend Architektur vun dësem Gebai méi no, mee hien erzielt och iwwert déi beweegten Sportgeschicht vu Lëtzebuerg. Eng Erfahrung fir Fussball- a Rugbyfans wéi och fir d'Liibhaber vun der moderner Architektur.

14.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.45 Auer virum Stade de Luxembourg.

5 € | 14 €

Lundi, le 12 septembre

Visite Stade de Luxembourg

Découvrez avec nous le nouveau stade de Luxembourg. Pendant environ une heure, un guide nous explique l'architecture impressionnante de ce bâtiment et nous raconte l'histoire sportive mouvementée du Luxembourg. Une expérience pour les fans de football et de rugby ainsi que pour les amateurs d'architecture moderne.

14h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 14h45 devant le Stade de Luxembourg.

5 € | 14 €

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

**Dënschdes,
den 13. September**

Visitt „Liewenshaff"

Mir verbréngen e flotten Dag um Liewenshaff zu Merscheid, engem Ausbildungszentrum fir verhalensopfälleg Jugendlecher ab 16 Joer, déi vun engem psychosozialen Team geleet gëtt. Niewent der Schoul, kënnen déi Jugendlech a 5 verschiddenen Ausbildungsberäicher hier Léier maachen.

Um Programm:

- Begréissung a Visitt vum Haff
- Grille mat Zalot a Fritten
- Mer fueren en Tour mat der Päerdskutsch
- Päerd botzen an d'Méiglechkeet besteet fir eng Kéier selwer ze reiden
- Kaffispaus
- Déiere fidderen

9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

20 € (Visitt + Iessen)

22 €

***Mardi,
le 13 septembre***

Visite „Liewenshaff"

Nous passons une journée agréable et intéressante au «Liewensaff» à Merscheid, un centre de formation, géré par une équipe psychosociale, pour les jeunes ayant des problèmes de comportement. Dès l'âge de 16 ans, outre l'école, les jeunes peuvent effectuer leur apprentissage dans 5 domaines de formation différents.

Programme:

- *Accueil et visite de la ferme*
- *Barbecue avec salade et frites*
- *Tour en calèche*
- *Toilettage des chevaux et possibilité de faire de l'équitation*
- *Pause-café*
- *Nourrir les animaux*

9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

20 € (Visite + Repas)

22 €



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Néi

Nouveau



Freides, de 16. September
Freides, den 21. Oktober
Freides, den 18. November
Freides, den 9. Dezember

Sëtzdanz

Eis nei Mataarbechterin d'Jennifer huet eng Formatioun am Sëtzdanz a freet sech Iech des Aktivitéit ab dem 16. September 1 mol de Mount méi no ze bréngen.

Mëllt Iech un et mécht bestëmmt vill Spaass.

14.30 bis 15.30 Auer
am Club Senior

Gratis

Vendredi, le 16 septembre
Vendredi, le 21 octobre
Vendredi, le 18 novembre
Vendredi, le 9 décembre

Danse assise

Notre nouvelle collaboratrice Jennifer a une formation en danse assise et est impatiente de vous initier à cette activité, 1 fois par mois à partir du 16 septembre.

Inscrivez-vous, c'est certainement très amusant.

14h30 à 15h30
au Club Senior

Gratuit

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

Freides, de 16. September
Freides, den 28. Oktober
Freides, den 18. November
Freides, den 9. Dezember

Zoppenatelier

Mir proposéieren 1x de Mount mat Iech zesummen eng gutt Zopp mat enger klenger Bäilag ze kachen. Um 10.00 Auer fänke mir mat de Preparatiounen un fir um 12.00 Auer eis Zopp zesummen ze genéissen.

Freides, de 16. September:
Courgettenzopp mat Knueweleksbrout

Freides, den 28. Oktober:
Geméiszopp mat Paangech

Freides, den 18. November:
Kürbiszopp mat Scampi-Spiiss

Freides, den 9. Dezember:
Bouneschlupp mat Gromperekichelcher

10.00 Auer am Club Senior
7 €

Vendredi, le 16 septembre
Vendredi, le 28 octobre
Vendredi, le 18 novembre
Vendredi, le 9 décembre

Atelier de soupe

Une fois par mois, nous vous proposons de cuisiner ensemble une bonne soupe avec un petit accompagnement. Nous commençons les préparations à 10h00 afin de pouvoir déguster ensemble le résultat de nos œuvres culinaires à midi.

Vendredi, le 16 septembre:
Soupe de courgettes avec pain à l'ail

Vendredi, le 28 octobre:
Soupe de légumes avec crêpe

Vendredi, le 18 novembre:
Soupe de potirons avec brochette de scampis

Vendredi, le 9 décembre:
Soupe de haricots „Bouneschlupp" avec galettes de pommes de terre

10h00 au Club Senior
7 €



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



Samschdes, de 17. September

War Musée Baaschtnech

Zesummen entdecken mir de War Musée zu Baaschtnech. De Musée ass spezialiséiert op den Zweete Weltkrich. Anhand vu flotten Animatiounen maache mer eng Zäitrees. No der Visitt gi mer dann zesummen iessen, am Nomëtteg hutt Der nach Zäit fir duerch d'Stad ze trëppelen. Wann Dir wëllt bei dësem Ausfluch derbäi sinn, mellt Iech un.

- 8.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
- 20 € (D'Iessen ass op der Plaz ze bezuelen)
- 22 €

Samedi, le 17 septembre

War Musée Bastogne

Ensemble nous découvrirons le War Musée à Bastogne. Ce musée est spécialisé sur la Seconde Guerre mondiale. À l'aide d'animations ciblées, nous effectuerons un voyage dans le temps. Après la visite, nous déjeunerons puis, dans l'après-midi, vous aurez le temps de vous promener dans la ville. Si vous souhaitez faire partie de cette excursion, inscrivez-vous.

- *8h45 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux*
- *20 €*
  (le repas est à votre charge)
- *22 €*

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

Sonndes, den 18. September

En Dag wéi fréier

Déifferdeng organiséiert e grousst Volleksfest op der Maartplaz. Erlieft een Dag wéi fréier. D'Evenement wäert Handwierksgeschir, Iessen, Kleeder, Spiller a Spaass aus enger fréierer Zäit presentéieren.

Mir als Club Senior sinn dëst Joer och mat Spiller wéi fréier vertrueden

(Jicke spillen, Dillendapp, Holzspiller, Kräidspiller, Himmel an Äerd, Seelsprangen).

Kommt laanscht luussen, spillt eng Ronn mat eis an notzt d'Geleeënheet och e Seefekëschtenrennen ze bestaunen.

11.30 bis 19.00 Auer

Gratis

Dimanche, le 18 septembre

«En Dag wéi fréier»

La commune de Differdange organise une grande fête populaire sur la place du marché nous permettant de revivre une journée comme autrefois. L'évènement mettra en avant des produits artisanaux, des aliments, des vêtements, des jeux et des amusements comme il n'en existe plus depuis longtemps.

Le Club Senior participera aussi cette année avec différents jeux.

Passez nous voir et jouez avec nous. Vous aurez la possibilité de voir une course de caisses à savon.

11h30 à 19h00

Gratuit



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



**Dënschdes,
den 20. September**

Spiller am Park

Loscht mol eng Kéier eppes Neits auszeprobéieren … Darts spillen, Badminton oder Kubb-Spill. Da kommt bis an de Park a probéiert mat eis flott nei Spiller aus.

16.00 bis 18.00 Auer

Gratis

***Mardi,
le 20 septembre***

Jeux au parc

Envie d'essayer quelque chose de nouveau? Venez jouer avec nous aux Darts, Badminton ou le Kubb jeu.

Rendez-vous avec nous au parc et ensemble nous essayerons les différents jeux proposés.

16h00 à 18h00

Gratuit

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

**Mëttwochs,
den 21. September**

Glace iesse goen zu Déifferdeng

Firwat et sech net mol eng Kéier gutt goe loossen …

Kommt mer ginn zesummen am Duerf eng Glace iessen a genéissen hoffentlech dat gutt Wieder. Mol kucke wéi eng Boule Glace déi bescht ass.

- 17.00 Auer am Club, zesumme gi mer dann an d'Duerf
- D'Glace gëtt op der Plaz bezuelt

***Mercredi,
le 21 septembre***

Manger une glace à Differdange

Pourquoi ne pas passer un bon moment ensemble?

Venez avec nous manger une bonne glace en ville en profitant avec un peu de chance du beau temps. Voyons-voir quelle boule de glace est la meilleure.

- *17h00 au club, ensemble nous irons au centre*
- *La glace est à payer sur place*



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Freitag, den 23. September

Fleuramour

Verlieren Sie sich inmitten von über 150.000 Blumen, die alle in magische Kreaturen verwandelt wurden! Ein Wunder, das 400 leidenschaftliche und professionelle Blumendesigner aus nicht weniger als 20 Ländern vollbracht haben. Eine der schönsten Blumenwelten, und Sie haben die Möglichkeit hier einzutauchen und sich verzaubern zu lassen.

- 7.15 Uhr Artikuss Zolwer
  7.30 Uhr Parking Plateau des Hauts Fourneaux
  7.40 Uhr Bushaltestelle „école" Niederkorn
  7.50 Uhr Käerjenger Treff
  8.00 Uhr Centre Sportif Pétange
- Retour gegen 18.00 Uhr von Bilzen aus
- 65 € (Entrée + Bus)
  nicht Mitglied 80 €

Vendredi, le 23 septembre

Fleuramour

Venez profiter d'un bain un peu particulier parmi plus de 150 000 fleurs, toutes transformées en créatures magiques! Un miracle réalisé par 400 créateurs floraux passionnés et professionnels originaires de pas moins de 20 pays. Un des plus beaux mondes floraux. Vous aurez la possibilité de vous y plonger en profitant d'un moment enchanteur.

- *7h15 Artikuss Soleuvre*
  7h30 Parking Plateau des Hauts Fourneaux
  7h40 Arrêt de bus „école" Niederkorn
  7h50 Käerjenger Treff
  8h00 Centre Sportif Pétange
- *Retour vers 18h00 de Bilzen*
- *65 € (entrée + bus)*
  non membre 80€



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

Ladies'time

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

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.

Freides, den 30. September

Oktoberfest

Kommt mat eis op d'Oktoberfest am Centre de Loisirs zu Lamadelaine.

- 18.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 18.30 Auer virum Centre de Loisir zu Lamadelaine
- 50 € (Entrée + Buffet)
- 10 €

Samschdes, den 29. Oktober

Restaurant De Chalet

Zesummen teste mer den neie Restaurant op der Cloche D'Or. Lëtzebuergesch Spezialitéiten an e spezielle Kader waarden op eis.

- 18.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.00 Auer am Restaurant
- 16 € (D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen)

Vendredi, le 30 septembre

«Oktoberfest»

Venez avec nous à l'Oktoberfest au Centre de Loisir Lamadelaine.

- *18h00 au Parking des Hauts Fourneaux ou à 18h30 devant le Centre de Loisir Lamadelaine*
- *50 € (Entrée + Buffet)*
- *10 €*

Samedi, le 29 octobre

Restaurant De Chalet

Ensemble, nous testons le nouveau restaurant à la Cloche d'Or. Des spécialités luxembourgeoises et un cadre spécial nous y attendent

- *18h15 au Parking des Hauts Fourneaux ou à 19h00 devant le restaurant*
- *16 € (le repas est à payer sur place)*

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Samschdes, den 19. November

Fada's Family

Loosst Iech vun enger faarweger a verféierescher Travestie-Show matzéien a verbréngt e gemittlechen Owend mat eis u Bord. Wärend der Bootsrees vu gutt 2 Stonne kritt der en 3-Gang Menü zerwéiert.

- 18.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.00 Auer zu Réimech
- 75 € (Entrée an lessen, ouni Gedrénks)
- 20 €

Samedi, le 19 novembre

Fada's Family

Laissez-vous emporter par un spectacle de parodie coloré et séduisant et passez avec nous une soirée agréable à bord. Pendant la promenade de 2 heures en bateau, un menu de 3 plats nous sera servi.

- *18h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h00 à Remich.*
- *75 € (entrée et menu, hors boissons)*
- *20 €*

Donneschdes, den 22. Dezember

Simon's'Bistro mat Keelen

Zesumme verbrénge mer e lëschtegen Owend. Spillen eng Ronn Keelen an loossen eis kulinaresch verwinne mat Tapas.

- 18.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
- 22 € (lessen ouni Gedrénks)
- 10 €

Jeudi, le 22 décembre

Simon's'Bistro avec jeu de quilles

Une soirée amusante en perspective avec jeu de quilles et tapas.

- *18h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux*
- *22 € (Menu sans boissons)*
- *10 €*

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

Samschdes, den 1. Oktober

Infostand Braderie Déifferdeng

Mer organiséieren nees en Infostand wou mer eise Club Senior virstelle wäerten. Wann Der eis begleede wëllt oder wann Der just Loscht hutt eis Moien soen ze kommen, da kënnt Der dat gäre maachen. Mer géifen eis doriwwer freeën.

- Normalerweis vun 11.00 bis 17.00 Auer - Zäit kann nach änneren
- Gratis

Samedi, le 1er octobre

Stand d'information à la Braderie Differdange

Nous organisons à nouveau un stand d'information pour présenter le Club Senior, si vous souhaitez nous accompagner ou tout simplement passer nous dire bonjour. Nous serons heureux de votre visite.

- *Normalement de 11h00 à 17h00 - l'heure peut encore changer*
- *Gratuit*

clubsenior
Prënzebierg

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Méindes den 3. Oktober
vun 9.00 Auer bis 12.00 Auer
Méindes den 10. Oktober
vun 9.00 Auer bis 12.00 Auer
Méindes de 17. Oktober
vun 9.00 Auer bis 12.00 Auer
Méindes de 24. Oktober
vun 9.00 Auer bis 12.00 Auer

Formatioun: 1. Hëllef Cours an der mentaler Gesondheet

Eleng hei zu Lëtzebuerg, am Laf vun engem Joer, betreffe psychesch Erkrankungen ongefeier 1 Persoun op 4. Jidderee kennt a sengem Ëmfeld eng Persoun déi un enger psychescher Erkrankung leid, respektiv eemol a sengem Liewen dru gelidden huet.

D'Éischt Hëllef Coursen an der mentaler Gesondheet enseignéiere wéi ee mat der Famill, Frënn oder Aarbechtskolleegen ëmgeet déi un enger psychescher Erkrankung leiden. D'Objektiv ass et den Tabu ze briechen a Virurteeler ze miniméieren.

Participantë vum 1. Hëllef Cours an der mentaler Gesondheet léiere problematesch Situatiounen ze erkennen, se mat de Persounen ze thematiséieren an hinnen déi richteg Hëllef unzebidden.

D'Formatioun ass op lëtzebuergesch. Presenz ass obligatoresch bei deene 4 Couren.

Am Club Senior
26 €

Lundi, le 3 octobre
de 9h00 à 12h00
Lundi, le 10 octobre
de 9h00 à 12h00
Lundi, le 17 octobre
de 9h00 à 12h00
Lundi, le 24 octobre
de 9h00 à 12h00

Formation: „1er secours en santé mentale»

Chaque année au Luxembourg, environ une personne sur quatre est atteinte d'une maladie mentale. Tout le monde connaît dans son entourage une personne souffrant de troubles psychiques, ou en ayant souffert pendant un laps de temps.

Les cours de premiers secours en santé mentale enseignent comment la famille, les amis ou les collègues de travail peuvent prodiguer les premiers secours en cas de troubles psychiques. L'objectif est aussi de briser le tabou et de réduire les préjugés.

Les participant·e·s aux cours de premiers secours en santé mentale apprennent à identifier rapidement les situations problématiques, à aborder les personnes en difficulté et à leur offrir une aide.

La formation se fera en langue luxembourgeoise. Présence obligatoire pour tous les cours.

Au Club Senior
26 €

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



Dënschdes, de 4. Oktober

Nordic-walking

Nordic-Walking dat ass sécherlech eppes Flottes. Där Meenung sidd Dir och, da begleet eis op e flotten Hierschtwalk. Zesumme mat de Bengelen trëppele mer ± 9 km. Mir sichen ee flotte Wee eraus a freeën eis op ee flotte Moie mat Iech.

D'Méiglechkeet besteet bei Interessi dat nees reegelméisseg an eise Programm mat opzehuelen.

Wëllt Dir dobäi sinn da mellt Iech un.

10.00 bis 12.00 Auer am Club

Gratis

Mardi, le 4 octobre

Nordic-walking

Nordic-walking c'est certainement quelque chose de cool. Vous partagez notre avis, alors rejoignez-nous pour une belle promenade d'automne. Ensemble avec nos bâtons de pélerins, nous vous proposons une marche de ± 9 km sur un chemin des plus bucoliques.

Nous nous réjouissons d'avance de passer une excellente matinée en votre compagnie.

Si vous êtes intéressés, il existe évidemment la possibilité d'ajouter le Nordic Walking régulièrement à notre programme.

Pour soutenir ce projet, inscrivez-vous.

10h00 à 12h00 au club

Gratuit

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Mëttwochs de 5. Oktober

Hierschtdekoratiouns-atelier

Bastelt Dir gär a braucht nach Hierscht-deko da kommt bei eis an de Club fir gemeinsam eppes Flottes ze kreéieren. Natierlech kënnt Dir dat dann och mat heem huelen.

14.30 Auer am Club

5 €

Mercredi, le 5 octobre

Atelier décoration d'automne

Vous aimez l'artisanat et il vous manque une décoration d'automne? Alors venez chez nous exercer vos talents. Vous pourrez évidemment ramener votre création chez vous.

14h30 au Club

5 €



Freides, de 7. Oktober

Visitt vun der Fleegestatioun fir wëll Déieren

D'Fleegestatioun fir wëll Déieren zu Diddeleng ass 1988 gegrënnt ginn. Do gi krank a verletzte wëll Déieren betreit, fir dass si an hiren natierleche Liewensraum zeréck kënne goen. Vum Déierendokter bis zum fräiwëllege Mataarbechter versichen se all fir eng aartgerecht Versuergung ze garantéieren.

Wann Dir méi intressant Saachen iwwert wëll Déiere wësse wëllt, da mellt Iech bei eis un. Bei dëser guidéierter Visitt gi mir alles gewuer.

- 13.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.00 Auer virun der Fleegestatioun zu Diddeleng
- 10 €
- 14 €

Vendredi, le 7 octobre

Visite du centre d'accueil d'animaux sauvages

La station de soins pour animaux sauvages à Dudelange a été fondée en 1988. Ici des animaux sauvages blessés ou malades sont soignés. Des vétérinaires ainsi que des bénévoles s'occupent des animaux afin de les réintégrer dans leur environnement naturel.

Si vous vous intéressez à la faune et flore et que vous désirez regarder derrière les coulisses d'une telle station, inscrivez-vous.

- *13h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 14h00 devant la station de soin à Dudelange*
- *10 €*
- *14 €*



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



Mëttwochs, den 12. Oktober

Aquasud

Mer gi mol rëm zesummen an den Aquasud a loossen eis et sou richteg gutt goen. Bësse Schwammen oder nëmmen am Waasser dreiwe loossen a scho fillt een sech direkt besser.

Optional: Der kënnt och vun der Sauna oder dem türkesche Bad profitéieren.

- 18.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 18.30 Auer virum Aquasud
- 5,50 € oder 13 € (Sauna) op der Plaz ze bezuelen
- 10 €

Mercredi, le 12 octobre

Aquasud

C'est reparti pour la détente à l'aquasud. Nagez ou simplement flottez sur l'eau pour vous sentir immédiatement mieux.

Optionnel: Vous pouvez également profiter du sauna ou du bain turc.

- *18h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 18h30 devant l'Aquasud*
- *5,50 € ou 13 € (Sauna) payement sur place*
- *10 €*

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

Freides, de 14. Oktober

Bonn - Der sagenumwobene Drachenfels

Vun Déifferdeng aus geet et mam Bus op Bonn, wou mir d'Mëttegiessen am Restaurant „Em Höttchen" genéissen. Vu Bonn fueren mer da mam Schëff 50 min duerch d'Rheintal bis op Königswinter. E klengen Tour zu Fouss a mir sinn op der Talstatioun vun der «Drachenfelsbahn». Mat der Zahnradbunn geet et op d'Schlass Drachenburg. Bei enger Féierung duerch d'Schlass kritt Der e flotten Iwwerbléck iwwert d'Geschicht vum Schlass. Dono geet et weider mat der Bunn bis op d'Spëtzt vum Bierg. Bei der Drachenfelsruin hutt Der eng eenzegaarteg Vue iwwert de Rhäin bei schéinem Wieder gesitt Der bis op Köln. Hei uewen am Restaurant kënnt Der nach gemittlech e Patt drénken an da geet et erëm zréck op Déifferdeng.

Loscht eis ze begleeden, da mellt Iech un.

- 7.30 Auer Centre Sportif Pétange
  7.40 Auer Käerjenger Treff
  7.50 Auer Bushaltestelle „Poullig" Niederkorn
  8.00 Auer Parking Plateau des Hauts Fourneaux
  8.15 Auer Artikuss Zolwer
- Retour géint 18.00 Auer vu Bonn aus
- 87 € (Bus, Visitt an Iessen)
  102 € net Member

Vendredi, le 14 octobre

Bonn - Le légendaire «Drachenfels»

De Differdange, nous prendrons le bus pour Bonn, où nous déjeunerons au restaurant «Em Höttchen». De Bonn, nous naviguerons 50 minutes à travers la vallée du Rhin jusqu'à Königswinter. Une courte promenade après laquelle nous serons parvenus à la station inférieure du «Drachenfelsbahn». Nous prendrons le train à engrenages jusqu'au château «Drachenburg». Une visite guidée du château nous donnera un aperçu rapide de l'histoire du château. Puis nous poursuivrons notre chemin vers le sommet, jusqu'aux ruines de «Drachenfels», Là, une vue unique sur le Rhin s'offrira à nos regards et nous pourrons apercevoir la ville de Cologne par beau temps. Au restaurant, nous profiteros d'un dernier verre, avant notre retour à Differdange.

Envie de nous accompagner, alors inscrivez-vous.

- *7h30 Centre Sportif Pétange*
  7h40 Käerjenger Treff
  7h50 Arrêt de bus «Poullig» Niederkorn
  8h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux
  8h15 Artikus Zolwer
- *Retour à 18h00 de Bonn*
- *87 € (bus, visite et repas)*
  102 € non membre

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Mëttwochs, den 19. Oktober

Kürbis-Blummen-atelier

Wollt Dir schonn ëmmer mol léiere wéi 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 Uleedung, Schratt fir Schratt wéi Der sou en aussergewéinlecht Kürbis-Arrangement selwer hikritt.

14.30 bis 16.30 Auer
am Club Senior

75 € (Material inclus, de Kürbis ka mat heem geholl ginn)

Mercredi, le 19 octobre

Atelier de citrouilles et de fleurs

Vous rêvez de créer votre propre composition florale?

Or, c'est exactement ce que nous proposent les fleuristes du «Blummenatelier Ilona» à Pétange qui vous enseignent, étape par étape, comment créer un arrangement de citrouilles intelligemment orchestré.

14h30 à 16h30
au Club Senior

75 € (matériel inclus, la citrouille peut être amenée à la maison)



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

Samschdes, den 22. Oktober

Al Schanken am Wax

D'Mierbaacher (Raymond Kimmes a Jean-Paul Herman), presentéiere Lidder aus vergaangener Zäit, dat mat enger Orchesterbegleedung wéi d'Leit se deemools kannt hunn.

Hiert Ziel ass et de Leit e puer flott Stonnen ze offréieren, al Erënnerunge waakreg ze maachen, de jonke Leit déi schéi Lidder vu gëschter a virgëschter ze presentéieren an de Leit fir e puer Stonnen d'Sonn an d'Häerz ze bréngen.

D'Leit däerfe matsangen, matsummen, dreemen, danzen, jee einfach dës onvergiesslech schéi Lidder a vollen Zich genéissen esou wéi se grad Loscht hunn.

Sidd Der mat dobäi, da mellt Iech séier un.

19.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.50 Auer virum Wax zu Péiteng

15 €

10 €

Samedi, le 22 octobre

„Al Schanken" au Wax

Les Mierbaacher (Raymond Kimmes et Jean-Paul Herman) vous présentent des chansons du passé avec un orchestre d'accompagnement comme à l'époque. Leur but est de vous faire passer de bons moments, d'éveiller de vieux souvenirs et de rapprocher la jeune génération des belles chansons de jadis. Vous êtes invités à fredonner, chanter et danser.

Vous êtes intéressés, alors inscrivez-vous vite.

19h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h50 devant le Wax à Pétange

15 €

10 €



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



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 kennenzeléieren.

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

AGENDA
JULI - DEZEMBER 2022

1

IVV-WANDERUNG NIDDERFEELEN (12 KM)

1,50 €

Sonndes, 10. Juli 2022 l 9h30 - 15h00

Mir begleeden Iech op enger IVV-Wanderung zu Nidderfeelen. Duerno gesellegt Iessen op der Plaz.

Nous vous accompagnons lors d'une randonnée IVV à Nidderfeelen. La journée se termine par un repas convivial.

Centre Culturel Hennesbau, L-9175 Nidderfeelen
sauerwisen@pt.lu, 56 40 40

2

OUTDOOR ESCAPE TIME TRAVELERS (4 KM)

25 €

Dënschdes, 9. August 2022 l 14h00 - 18h00

Léist spannend Rätselen duerch den Zentrum vun der Stad. Gemeinsamen Ofschlosspatt no erfollegräicher Missioun.

Résolvez des énigmes passionnantes dans le centre de Luxembourg-ville. Une fois la mission accomplie avec succès, nous buvons ensemble un verre.

Club Senior Prënzebierg, L-4660 Differdange
info.prenzebierg@differdange.lu, 26 58 06 60

3

SPEED MEETING

GRATIS

Donneschdes, 29. September 2022 l 15h30 - 17h30

An engem flotte Kader kritt Dir d'Méiglechkeet nei Leit kennen ze léieren. Uschléissend drénke mir ee Patt zesummen.

Dans un cadre agréable, vous aurez l'occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes. Suivi d'un pot de l'amitié.

Club Senior An der Loupescht, L-6235 Beidweiler
club-loupescht@croix-rouge.lu, 2755-3395

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

4

SECH KENNELÉIEREN BEI ENGEM PATT

VOR ORT ZAHLEN

Donneschdes, 20. Oktober 2022 l 14h30 - 16h30

Nomëtten mat animéierten Diskussiounen fir sech kennenzeléieren.

Après-midi avec discussion animée dans le but de se connaître.

Belle-Etoile, L-8050 Bertrange
clubsenior@strassen.lu, 31 02 62 407

5

SECH KENNELÉIERE BEI ENGEM GESELLEGEN KÉISOWEND

40 €

Mëttwoch, 23. November 2022 l 18h00 - 21h00

Gesellegen Kéisowend fir sech kennenzeléieren.

Soirée fromage conviviale pour mieux se connaître.

Centre Culturel „Nei Schoul“, L-5741 Filsdorf
syrdall@clubsyrdall.lu, 26 35 25 45

6

NOMËTTES-WANDERUNG

Donneschdes, 8. Dezember 2022 l ab 15h00

Eng Nomëtteswanderung mat klengen häerzlechen Éisleker Spezialitéiten….

Club Haus op der Heed, L-9755 Hupperdange
info@opderheed.lu, 99 82 36

Single-Wanderungen

Einmal im Monat bieten wir Ihnen die Möglichkeit in geselliger Runde an einer IVV-Wanderung teilzunehmen. Treffpunkt ist immer um 9h30 am Halleneingang.

Sonntag, 10. Juli - Niederfeulen
Sonntag, 11. September - Heffingen
Sonntag, 20. November - Kehlen
Montag, 15. August - Gilsdorf
Sonntag, 23. Oktober - Bascharage
Samstag, 10. Dezember - Luxemburg

Kosten : 1,50 € Startgebühr - selbst vor Ort zu bezahlen

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



- 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.

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Dënschdes, de 25. Oktober

Wanderung zu Goesdorf a Visitt Hanshaff

Verbréngt ee flotten Dag mat eis zu Goesdorf. Mir fuere moies zesummen dohinner a maachen eng flott Wanderung vun ongeféier 6 km. Dono gi mer zesummen iessen an am Nomëtteg besiche mir de pedagogesche Bauerenhaff Hanshaff. Loosst Iech iwwerrasche wat eis dëse Familljebetrib weise wäert.

Sidd Dir interesséiert da mellt Iech un. Viraussetzung: Gutt ze Fouss sinn.

- **8.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux**
- **10 € (D'lessen ass ob der Plaz ze bezuelen)**
- **22 €**

Mardi, le 25 octobre

Randonnée à Goesdorf et visite du «Hanshaff»

Passez une belle journée avec nous à Goesdorf. Arrivés en matinée nous vous proposon une randonnée d'environ 6 km. Ensuite, nous irons manger ensemble.

Dans l'après-midi, nous visiterons la ferme pédagogique «Hanshaff». Laissez-vous surprendre par ce que cette entreprise familiale peut nous apprendre. Si cette journée vous inspire, inscrivez-vous. Condition préalable: être un bon marcheur/une bonne marcheuse

- ***8h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux***
- ***10 € (Repas à votre charge)***
- ***22 €***



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

Mëttwochs, de 26. Oktober

Kino Belval

Popcorn an e spannenden oder lëschtege Film am Kino. Zesummen ass dat ëmmer méi flott. Owes decidéiere mer spontan wat fir e Film mer zesummen kucke ginn.

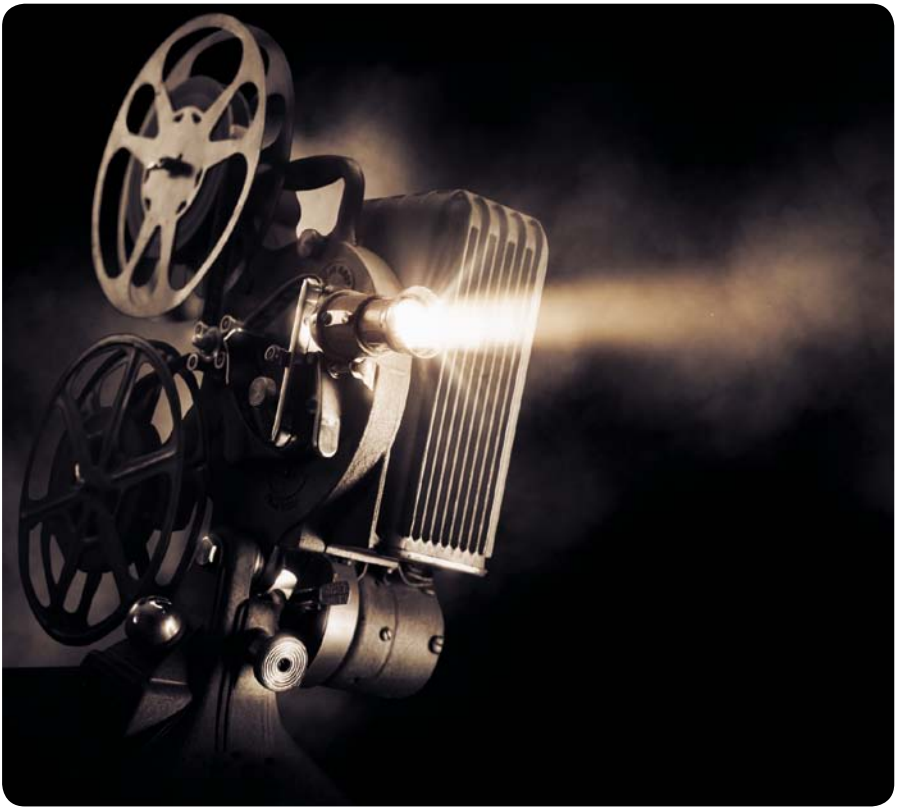
- 18.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.15 Auer am Kino um Belval
- De Präis vum Ticket ass op der Plaz ze bezuelen
- 10 €

Mercredi, le 26 octobre

Ciné Belval

Un bon film et du popcorn au cinéma? Ensemble c'est toujours mieux. Le choix du film se fera sur place.

- *18h45 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h15 au cinéma Belval*
- *Le prix du ticket est à régler sur place*
- *10 €*



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Do	1	**Qi Gong** (S.73), Kaffisstuff, **Bingo** (S.79), Pétanque
Fr	2	**Weinfest Bernkastel-Kues, Handaarbechten am Club** (S.13)
Mé	5	Sangen, Gaart
Dë	6	**Wanderung Dumontshaff** (S.14)
Më	7	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), Keelen
Do	8	**Qi Gong** (S.73), Kaffisstuff, Pétanque, **Areler Maart** (S.15 & 16),
Fr	9	**Restaurant Stella Rosa** (S.17), **Brietspillcafé bei de Minettsdäpp Esch** (S.18)
Mé	12	**Kee Sangen**, Gaart, **Visitt Stade de Luxembourg** (S.19)
Dë	13	Zumba, **Visitt Liewenshaff** (S.20)
Më	14	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), Keelen, Theatergrupp, **Infoowend Teneriffa** (S.64)
Do	15	**Qi Gong** (S.73), Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	16	**Yoga Nidra** (S.80), **Sëtzdanz mam Jennifer** (S.21), **Zoppenatelier** (S.22)
Sa	17	**War Musée Bastogne** (S.23)
So	18	**En Dag wéi fréier** (S.24)
Mé	19	**Musekscours** (S.66), Sangen, Gaart
Dë	20	Zumba, **Spillcafé** (S.70), **Spiller am Park** (S.25)
Më	21	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Ufank Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp, **Glace iesse goen** (S.26)
Do	22	Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	23	**Yoga Nidra** (S.80), **Danztreff** (S.81), **Fleuramour** (S.27)
Sa	24	**Flosscroisière**
So	25	**Flosscroisière**
Mé	26	**Musekscours** (S.66), Sangen, Gaart, **Flosscroisière**
Dë	27	Zumba, **Spillcafé** (S.70), **Flosscroisière**
Më	28	**Keng Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, **Flosscroisière,** Theatergrupp
Do	29	Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei, **Flosscroisière**
Fr	30	**Yoga Nidra** (S.80), **Flosscroisière, Ladies'time Oktoberfest Lamadelaine** (S.28)

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

Oktober 2022

Sa	1	**Infostand Braderie Déifferdeng** (S.30), **Flosscroisière**
Mé	3	**Formatioun «Premiers secours en santé mentale»** (S.31), **Musekscours** (S.66), Sangen, Gaart
Dë	4	Zumba, **Nordic walking** (S.32), **Spillcafé** (S.70)
Më	5	**Beweegung mam Lynn o. Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp, **Hierschtdekoratiounsatelier** (S.33)
Do	6	Kaffisstuff, **Bingo** (S.79), Pétanque, Uelegmolerei
Fr	7	**Yoga Nidra** (S.80), **Visitt Fleegestatioun fir wëll Déieren** (S.34), **Handaarbechten am Club** (S.13)
Mé	10	**Formatioun «Premiers secours en santé mentale»** (S.31), **Musekscours** (S.66), Sangen, Gaart
Dë	11	Zumba, **Spillcafé** (S.70), **Restaurant Da Leoni** (S.17)
Më	12	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp, **Aquasud** (S.35)
Do	13	Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	14	**Yoga Nidra** (S.80), **Bonn** (S.36)
Mé	17	**Formatioun «Premiers secours en santé mentale»** (S.31), **Musekscours** (S.66), Sangen, Gaart
Dë	18	Zumba, **Spillcafé** (S.70)
Më	19	**Beweegung mam Lynn o. Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp, **Kürbis-Blummenatelier** (S.37)
Do	20	Selfdefense, **Fiederwäisse Kaffisstuff** (S.79), Pétanque, Uelegmolerei
Fr	21	**Yoga Nidra** (S.80), **Shopping Maastricht** (S.15 & 16), **Sëtzdanz mam Jennifer** (S.21)
Sa	22	**Al Schanken am WAX** (S.38)
So	23	**Single Event: Marche IVV Bascharage** (S.39-42)
Mé	24	**Formatioun «Premiers secours en santé mentale»** (S.31), **Musekscours** (S.66), Sangen, Gaart
Dë	25	Zumba, **Spillcafé** (S.70) **Wanderung Goesdorf & Visitt Hanshaff** (S.43)
Më	26	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp, **Ciné Belval** (S.44)
Do	27	Selfdefense, Kaffisstuff, Pétanque, **Ofschlossiesen Pétanque** (S.75), Uelegmolerei
Fr	28	**Danztreff** (S.81), **Zoppenatelier** (S.22)
Sa	29	**Ladies'time Restaurant De Chalet** (S.28)
So	30	**Thé dansant Käerjenger Treff** (S.49)
Mé	31	Sangen, Gaart

Mellt iech w.e.g. un ☽ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Dë	1	**De Club ass zou**
Më	2	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), Keelen, **Nuechtiessen à la „Potlatch"** (S.50)
Do	3	Selfdefense, Kaffisstuff, **Bingo mam Jugendhaus** (S.51 & 52)
Fr	4	**Handaarbechten am Club** (S.13), **Wanderung Gemeng Käerjeng** (S.53)
Mé	7	**Musekscours** (S.66), Sangen
Dë	8	Zumba, **Spillcafé** (S.70), **Billard am Jugendhaus** (S.51 & 52)
Më	9	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Keelen, Trëppeltour, Theatergrupp
Do	10	Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei, **Theater Rodange** (S.54)
Fr	11	**Yoga Nidra** (S.80), **Restaurant Le Dago** (S.17), **Wanterfeeling Suessem** (S.55)
Mé	14	**Musekscours** (S.66), Sangen
Dë	15	Zumba, **Spillcafé** (S.70), **Treffe Fotoshooting Jugendhaus** (S.51 & 52)
Më	16	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	17	Selfdefense, **Beaujolais Kaffisstuff** (S.79), Uelegmolerei
Fr	18	**Yoga Nidra** (S.80), **Sëtzdanz mam Jennifer** (S.21), **Zoppenatelier** (S.22)
Sa	19	**Ladies'time Fada's Family** (S.29)
Mé	21	**Virtrag Blëtz ASBL** (S.56), **Musekscours** (S.66), Sangen
Dë	22	Zumba, **Spillcafé** (S.70)
Më	23	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp, **Billard am Jugendhaus** (S.51 & 52)
Do	24	Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	25	**Yoga Nidra** (S.80), **Danztreff** (S.81)
Sa	26	**Racletteowend** (S.57)
So	27	**Thé dansant Mondorf** (S.49)
Mé	28	**Musekscours** (S.66), Sangen,
Dë	29	Zumba, **Spillcafé** (S.70), **Shopping Tréier** (S.15 & 16)
Më	30	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp

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

Dezember 2022

Do	1	Selfdefense, Kaffisstuff, **Bingo** (S.79), Uelegmolerei
Fr	2	**Yoga Nidra** (S.80), **Chrëschtmaart Köln** (S.58), **Handaarbechte am Club** (S.13)
Sa	3	**Bowling mam Jugendhaus** (S.51 & 52)
Mé	5	**Musekscours** (S.66), Sangen
Dë	6	Zumba, **Spillcafé** (S.70), **Adventsdeko bastelen** (S.59)
Më	7	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	8	Selfdefense, **keng Kaffisstuff**, **Adventsfeier** (S.60), Uelegmolerei
Fr	9	**Yoga Nidra** (S.80), **Sëtzdanz mam Jennifer** (S.21), **Zoppenatelier** (S.22)
So	11	**Chrëschtmaart St. Wendel** (S.61)
Mé	12	Sangen
Dë	13	Zumba, **Spillcafé** (S.70), **Sopping Belle Etoile** (S.15 & 16)
Më	14	**Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), **Qi Gong** (S.73), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp **Chrëschtkichelcher baken** (S.51 & 52)
Do	15	Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei, **Fotoshooting** (S.51 & 52)
Fr	16	**Chrëschtiessen** (S.62)
Sa	17	**Glühwäiwanderung** (S.63)
Mé	19	Sangen
Dë	20	Zumba, **Spillcafé** (S.70), **Restaurant Mediteranea** (S.17)
Më	21	**Ofschlossiessen Beweegung mam Lynn oder Jennifer** (S.72), Keelen
Do	22	Kaffisstuff, **Ladies'time Simon's Bistro mat Keelen** (S.29)
Fr	23	**Danztreff** (S.81)

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Sonndes, de 30. Oktober

Thé dansant am Käerjenger Treff

Verbréngt e flotte musikaleschen Nomëtten mam Gino Tricarico am Käerjenger Treff.

Profitéiert vun dëser Geleeënheet fir mol nees e bëssen ze danzen an e puer geselleg Stonnen ze verbréngen.

Fir Gedrénks, Kaffi a Kuch ass gesuergt.

- 14.00 bis 18.00 Auer
- Gratis
- 10 €

Sonndes, de 27. November

Thé dansant Mondorf

Begleet eis op Mondorf an de CHAPITO op den Thé dansant. Den Orchester bitt Iech eng flott Mëschung vu Musek, souwuel klassesch Walz, Tango, an awer och Musek aus de 70er, 80er, 90er Joren.

E flotten Nomëtten ass do garantéiert.

- 14.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.50 Auer virum Casino zu Mondorf
- Retour géint 18.30 Auer vu Mondorf aus
- 8 €
- 16 €

Dimanche, le 30 octobre

Thé dansant au Käerjenger Treff

Passez une agréable après-midi musicale avec Gino Tricarico au Käerjenger Treff.

Profitez de cette occasion pour danser à nouveau et passer un moment convivial.

Nous servirons des boissons, du café et des gâteaux.

- *14h00 à 18h00*
- *Gratuit*
- *10 €*

Dimanche, le 27 novembre

Thé dansant Mondorf

Rejoignez-nous au CHAPITO à Mondorf pour un Thé dansant. L'orchestre vous propose un joli cocktail de musiques: valse classique, tango, mais aussi de la musique des années 70, 80 et 90. Une belle après-midi garantie.

- *14h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 14h50 devant le Casino de Mondorf*
- *Retour vers 18h30 de Mondorf*
- *8 €*
- *16 €*

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



Mëttwochs, den 2. November

Nuechtiessen à la „Potlatch"

De Potlatch ass bei den indianesche Vëlker bekannt als „d'Fest vum Schenken".

Mer loossen eis jo ëmmer nees eppes Neits afalen, sou kennt Der eis ☺ Normalerweis bekache mer Iech, an dësem Fall géife mer dat awer mol eng Kéier ëmdréinen.

Gemeinsam verbrénge mer e flott Nuechtiessen, woubäi mer Iech dozou opfuerderen eppes selwer zouzebereeden an deen Dag matzebréngen. Jiddereen huet jo sécherlech e Plat, deen e besonnesch gutt kann a wou der Freed drun hutt, dass aner Leit och mol an de Genoss kommen deen ze schmaachen.

Bei der Umeldung sot Der eis just Bescheed, wat Der wëllt matbréngen.

18.00 Auer am Club

Gratis (Gedrénks ass op der Plaz ze bezuelen)

Mercredi, le 2 novembre

Dîner à la «Potlatch»

Le potlatch est connu parmi les peuples amérindiens comme «la fête des cadeaux».

Comme nous aimons beaucoup le changement et que c'est ainsi que vous nous connaissez, nous allons innover ☺ Normalement, nous cuisinons pour vous, mais dans ce cas nous allons inverser les rôles.

Pour un bon dîner, nous vous demandons de préparer vous-même quelque chose et de l'apporter avec vous ce jour-là. Chacun a certainement un plat qu'il aime cuisiner particulièrement et que d'autres personnes peuvent apprécier. Lors de votre inscription, précisez-nous simplement ce que vous souhaitez apporter.

18h00 au club

Gratuit (les boissons sont à payer sur place)

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Aktivitéite mat de Jugendlechen aus der Jugendfabrik Déifferdeng

Donneschdes, de 3. November

Bingo bei eis am Club

Déi Jonk besichen eis am Club a spillen eng Ronn Bingo mat eis.

15.00 bis 17.00 Auer am Club | Gratis

Dënschdes, den 8. November | Mëttwochs, den 23. November

Billard spillen am Jugendhaus

Der wollt schonn ëmmer mol eng Kéier Billard spille probéieren, ma dann ass lo d'Geleeënheet dozou

17.00 bis 19.00 Auer am Jugendhaus zu Déifferdeng | Gratis

Dënschdes, de 15. November

Treffe Fotoshooting am Jugendhaus

Mer treffen eis fir 14.30 Auer am Jugendhaus zu Déifferdeng a plangen zesummen de Fotoshooting deen am Dezember stattfënnt. | **14.30 Auer am Jugendhaus**

Samschdes, den 3. Dezember

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 Nomëtteg ze verbréngen, da mellt Iech séier un.

14.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder fir 15.00 Auer beim Fun City zu Péiteng | 10 € (Bowling) | 10 €

Mëttwochs, de 14. Dezember

Chrëschtkichelcher baken

Zesumme verbrénge mer e flotten Nomëtteg mat de Jonken a baken extra gutt Chrëschtkichelcher. Leeft Iech d'Waasser schonn am Mond zesummen, da kommt bei eis.

16.00 Auer am Club Senior | 5 €

Donneschdes, de 15. Dezember

Fotoshooting „Wat eis verbënnt"

Haut ginn d'Fotoe geknipst.

Treffpunkt 14.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.30 Auer an der Maison Relais Woiwer | Gratis

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

Activités avec les jeunes de la Maison de Jeunes Jugendfabrik

Jeudi, le 3 novembre

Bingo au Club

Les jeunes nous rendent visite au club et jouent à une partie de bingo avec nous.

15h00 à 17h00 au Club | Gratuit

Mardi, le 8 novembre | Mercredi, le 23 novembre

Billard au «Jugendhaus»

Voulez-vous jouer au billard? Nous en avons l'opportunité, de jouer au «Jugendhaus» à Differdange.

17h00 à 19h00 au «Jugendhaus» à Differdange | Gratuit

Mardi, le 15 novembre

Rencontre pour Séance photo au «Jugendhaus»

Nous nous retrouvons à 14h30 au «Jugendhaus» de Differdange pour planifier la séance photo qui aura lieu en décembre. | 14h30 au «Jugendhaus» de Differdange

Samedi, le 3 décembre

Bowling à Fun City à Petange

Envie de jouer au bowling et de passer une belle après-midi avec les jeunes de la Jugendfabik? Alors inscrivez-vous rapidement.

14h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou 15h00 au Fun City de Petange | 10 € (Bowling) | 10 €

Mercredi, le 14 décembre

Faire des biscuits de Noël

Ensemble, nous passons une belle après-midi avec les jeunes de la Jugendfabrik et préparons de délicieux biscuits de Noël dans notre Club Senior. Si vous avez envie de bons biscuits faits maison, venez vite chez nous.

16h00 au Club | 5 €

Jeudi, le 15 décembre

Séance photo «ce qui nous relie»

Les photos seront prises ce 15 décembre.

Rendez-vous à 14h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 14h30 dans la Maison Relais Woiwer | Gratuit

Mellt iech w.e.g. un ☽ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Fréides, de 4. November

Wanderung Gemeng Käerjeng

Mir maachen ee flotte Wandertour vun ± 9km zesummen duerch d'Gemeng Käerjeng fir genau ze sinn zitt et eis op Kënzeg. Gutt ze Fouss a gutt Schong si vu Virdeel. Dono gi mir zesummen an d'Brasserie de la Gare iessen. Wëllt Dir dobäi sinn dann zéckt net a mellt Iech un. Mir freeën eis op Iech.

9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder fir 10.00 Auer zu Kënzeg bei der Gare

Gratis (D'Iessen ass op der Plaz ze bezuelen)

10 €

Vendredi, le 4 novembre

Randonnée à travers la commune de Käerjeng

Nous vous proposons un agréable circuit de randonnée de ± 9km à travers la commune de Käerjeng. Direction: Clémency. Il est préférable d'être un bon marcheur et d'avoir de bonnes chaussures. Après la randonnée, nous déjeunerons à la Brasserie de la Gare. Si vous souhaitez participer à cette activité, n'hésitez pas à vous inscrire.

Nous nous réjouissons de votre présence.

9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 10h00 à Clémency près de la gare.

***Gratuit** (le repas est à payer sur place)*

10 €



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

Donneschdes, den 10. November

Theater Rodange

De Cercle Dramatique Rodange invitéiert Iech fir dësen Hierscht erëm op hier traditionell a ganz beléiften Theater-Matinée. Gespillt gëtt e lëschtegen 3 Akter „Ee futtissen Daach, an aner Tëschenfäll" vum Rudi Klos, iwwersat vum Christian Pirsch. An der Paus ass eng gemittlech Kaffisstuff, Buvette an natierlech och eng Tombola.

- 13.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.15 Auer virum Centre Culturel zu Rodange
- 15 € mat engem Stéck Taart a Kaffi
- 10 €

Jeudi, le 10 novembre

Théâtre Rodange

Cet automne le Cercle Dramatique de Rodange nous invite à participer à sa matinée théâtre traditionnelle et très populaire. Une pièce en 3 actes «Ee futtissen Daach, an aner Tëschenfäll» de Rudi Klos, traduite par Christian Pirsch nous sera proposée. Pour la pause, il y a une cafetéria et aussi une tombola.

- *13h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 14h15 devant le Centre Culturel de Rodange*
- *15 € café et un morceau de tarte inclus*
- *10 €*

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



Freides, den 11. November

Wanterfeeling Suessem

De Wanterfeeling ass zeréck a senger eemoleger Atmosphär am Park vum Suessemer Schlass. Entdeckt eng helle Wull un Dekoratiounen a kulinaresch Spezialitéiten passend zur Joreszäit.
Doniewent vill magesch Animatiounen, Concerten a Feier-Spektakele mat sëllege Museker an Artisten.

- 16.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
- Retour gëint 20.00 Auer
- Gratis
- 10 €

Vendredi, le 11 novembre

„Wanterfeeling" à Sanem

C'est le retour du Wanterfeeling dans l'atmosphère féerique du parc du Château de Sanem. Découvrez des décorations et des spécialités culinaires de saison, des concerts d'ambiance, des spectacles de feu ainsi que de nombreuses animations pour les grands et les petits.

- *16h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux*
- *Retour vers 20h00*
- *Gratuit*
- *10 €*

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

Méindes, den 21. November

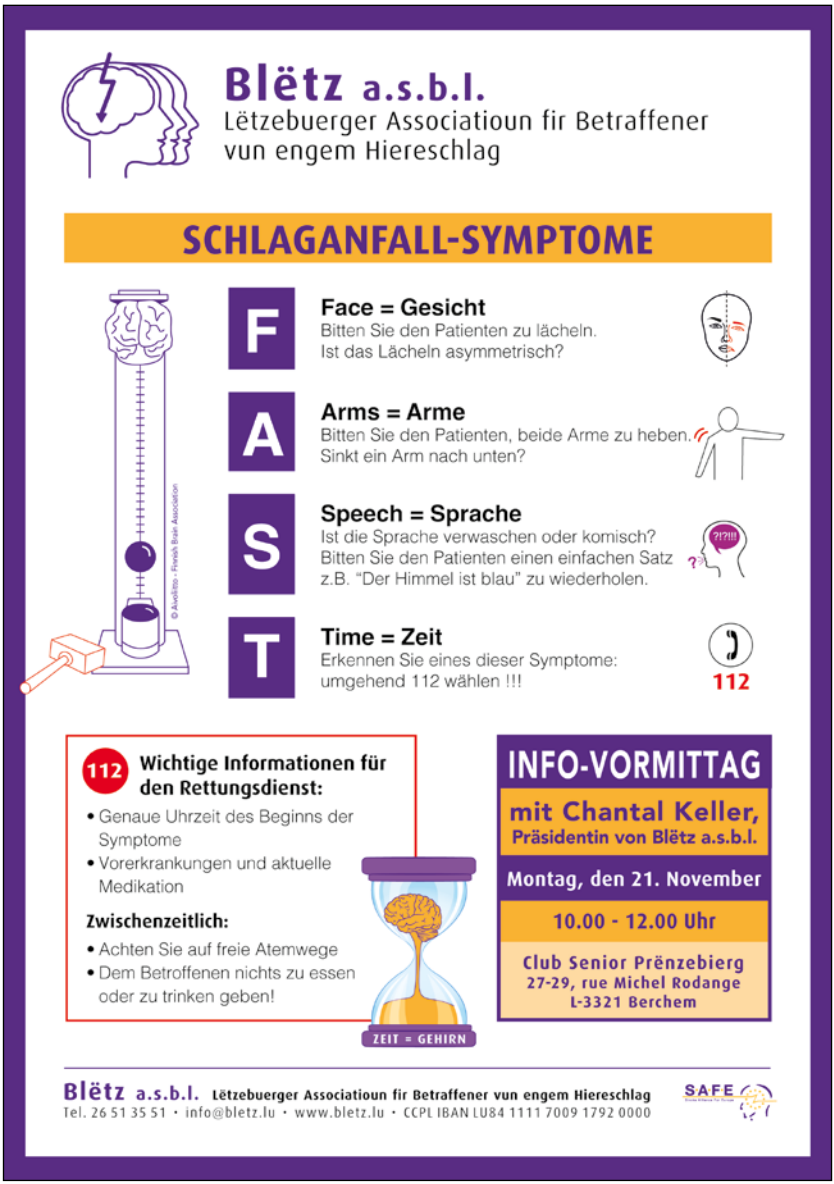
Virtrag Blëtz asbl

10.00 bis 12.00 Auer am Club

Lundi, le 21 novembre

Virtrag Blëtz asbl

10h00 à 12h00 au club



Mellt iech w.e.g. un ☽ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

**Samschdes,
den 26. November**

Racletteowend

Wanterzäit ass Raclette-Zäit! Och dëst Joer maache mer en rëm, eise flotten a lëschtege Racletteowend am Club. Loscht dobäi ze sinn? Da mellt Iech séier un.

18.30 Auer am Club Senior

15 € (ouni Gedrénks)

***Samedi,
le 26 novembre***

Soirée Raclette

L'hiver est le temps de la raclette et cette année, nous aurons une fois de plus une soirée raclette formidable et amusante au club. Voulez-vous vous joindre à nous? Alors inscrivez-vous vite.

18h30 au Club Senior

15 € (hors boissons)



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



Freides, den 2. Dezember

Chrëschtmaart Köln

Genéisst e flotten Akafsbummel a Wantererliefnis mat engem Besuch um Chrëschtmaart zu Köln. Den Doft vu Glühwäin, Kichelcher, Käschten an déi festlech dekoréiert Stänn lossen d'Häerz méi héich schloe.

- 7.05 Auer Sportshal Pétange
  7.25 Auer Käerjenger Treff
  7.35 Auer Bushaltestelle „Poullig" Niederkorn
  7.45 Auer Parking Plateau des Hauts Fourneaux
  8.00 Auer Artikuss Zolwer
- Retour géint 18.00 Auer vu Köln aus
- 35 € (net Member: 50 €)

Vendredi, le 2 décembre

Marché de Noël Cologne

Profitez d'un shopping relaxant, des plaisirs de l'hiver en relation avec le marché de Noël de Cologne. L'odeur du vin chaud, du pain d'épices, des amandes grillées et les stands décorés de façon festive vont envahir vos coeurs.

- *7h05 Centre Sportif Pétange*
  7h25 Käerjenger Treff
  7h35 Arrêt de bus „Poullig" Niederkorn
  7h45 Parking Plateau des Hauts Fourneaux
  8h00 Artikuss Zolwer
- *Retour vers 18h00 de Cologne*
- *35 € (non membre 50 €)*

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Dënschdes, de 6. Dezember

Adventsdeko bastelen

Adventszäit ass och Dekoratiounszäit. Loscht mol Är eegen Adventsdekoratioun ze gestalten. Da kommt an de Club, zesumme gi mer kreativ. Dir kënnt och Är al Dekoratioun matbréngen an da probéiere mer eppes flottes Neies draus ze zauberen.

14.30 bis 16.30 Auer am Club

5 €

Mardi, le 6 décembre

Bricolage décoration pour l'advent

Le temps de l'Avent est aussi le temps de la décoration. Vous avez des idées personnelles sur la question? Dans ce cas, venez au Club Senior et ensemble nous ferons preuve de créativité. Vous pouvez également apporter de vieilles décorations et nous essayerons de leur donner une nouvelle vie.

14h30 à 16h30 au Club

5 €



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



**Donneschdes,
den 8. Dezember**

Adventsfeier

Mir bereeden eis mat enger flotter Adventsfeier zu Lamadelaine am Centre de Loisir op den Advent vir.

Flott Lidder stinn um Programm, de Kleeschen ass och um Rendezvous an e flotten Adventsbazar waart op Iech.

Den Gino Tricarico suergt och nach fir gutt Stëmmung.

Freet Iech op e flott Fest. Mellt Iech bei eis un.

- 14.00 bis 17.00 Auer zu Lamadelaine am Centre de Loisir
- Gratis
- 10 €

***Jeudi,
le 8 décembre***

Fête pour l'advent

Nous nous préparons pour une belle célébration de l'Avent au cours de laquelle nous chanterons de belles chansons, le Saint Nicolas nous y rendra visite et un beau bazar nous y attendra.

Cette année, Gino Tricarico nous promet une très bonne ambiance.

Profitez de cette belle fête.
Inscrivez-vous.

- *14h00 à 17h00 au centre de Loisir de Lamadelaine*
- *Gratuit*
- *10 €*

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Sonndes, den 11. Dezember

Chrëschtmaart Sankt Wendel

Fir de Chrëschtmaart verwandelt sech déi kleng Stiedchen St. Wendel an ee klengt Wantermäerchen. Hutt Dir Loscht dëst Dierfchen am Wanter ze erliewen an ee gudde Glühwäin ze genéissen, da mellt Iech un.

- 8.15 Auer Artikuss Zolwer
  8.30 Auer Parking Plateau des Hauts Fourneaux
  8.40 Auer Bushaltestell „école" zu Nidderkuer
  8.50 Auer Sportshal Péiteng
  9.00 Auer Käerjenger Treff
- Retour géint 18.00 Auer vu Sankt Wendel aus
- D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen
- 35 €
  net Member: 50 €

Dimanche, le 11 décembre

Marché de Noël à Sankt Wendel

Pour le marché de Noël, la petite ville St. Wendel se transforme en un conte de fées hivernal. Envie de découvrir ce petit village en hiver et de déguster un bon vin chaud, alors inscrivez-vous.

- *8h15 Artikuss Soleuvre*
  8h30 Parking Plateau des Hauts Fourneaux
  8h40 Arrêt de bus „école" à Niedercorn
  8h50 Hall sportif à Pétange
  9h00 Käerjenger Treff
- *Retour ± 18h00 de Sankt Wendel*
- *Le repas est à charge personnelle*
- *35 €*
  non-membre 50 €



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

Freides, de 16. Dezember

Chrëschtiessen

Och dëst Joer geet nees lues a lues op en Enn a wéi all Joer gi mer als Ofschloss gemittlech iessen. Zesumme verbrénge mer nach e flotte Moment viru Chrëschtdag. Mëllt Iech bei eis un an deelt eis Äre Menü mat. Mer freeën eis Iech all do ze gesinn

12.00 Auer am Restaurant Taverne Boulevue am Metzerlach

43 € (ouni extra Gedrénks)
net Member 58 €

Vendredi, le 16 décembre

Repas de Noël

Cette année touche lentement à sa fin et comme chaque année nous vous proposons un bon repas accompagné d'une bonne ambiance avec toute notre équipe. Nous passerons certainement un beau moment ensemble avant noël. Inscrivez-vous et choisissez votre menu. Nous serons heureux de vous compter pami nous..

12h00 au restaurant Taverne Boulevue au Metzerlach

43 € (sans boissons extra)
non membre 58 €



Coupe crémant

Choix entre 3 Entrées:
Antipasto all Italiano
ou Mozzarella Caprese
ou Soupe Stracciatella

Choix entre 3 Plats:
Grillade de la mer
ou Rôti de veau sauce champignon
ou Spaghetti aglio, olio, tomates cerise rucola et parmesan

Choix entre 3 Desserts:
Tiramisu ou Profiteroles
ou Souffle glacé au grand marnier

Café

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



Samschdes,
de 17. Dezember

Glühwäiwanderung

Zesumme mat der Seniorekommissioun, dem Seniorerot an dem Service Senior Plus vun der Gemeng Déifferdeng organiséiere mer eis 2. Glühwäiwanderung.

Hutt Der Loscht mat eis en Tour vu max. 6 km duerch d'Déifferdenger Ëmgéigend ze wanderen? Mat engem kuerze Stopp fir eng kleng Stäerkung ënnerwee. Als Ofschloss gi mer dono dann all zesummen e Glühwäin um Chrëschtmaart drénken.

15.00 Auer am Club Senior

Gratis

Samedi,
le 17 décembre

Randonnée de vin chaud

En collaboration avec la commission senior, le conseil des seniors et le service Senior de la commune de Differdange, nous organisons notre deuxième randonnée «vin chaud».

Au menu: une marche à pieds de 6 km au maximum à travers Differdange et ses alentours. Un petit arrêt en cours de route pour nous renforcer et nous terminerons notre tour avec un bon vin chaud au marché de Noël. Etes-vous tentés? Alors inscrivez-vous.

15h00 au club Senior

Gratuit

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

SAVE THE DATE - Teneriffa – 20.05. 27.05.2023

Mëttwochs, den 14. September

Teneriffa Infoversammlung

D'nächst Joer fléie mer mat Iech am Mee op Teneriffa, op déi gréisste vun de Kanareschen Inselen.

Dëst vum 20.05.23 bis de 27.05.23

Am Hotel ADRIAN COLON GUANAHANI**** wäerte mer sécher nees e puer flott, lëschteg a sonneg Stonne verbréngen.

De genaue Programm an d'Präisser ginn Iech no der Aschreiwung op der Informatiounsversammlung matgedeelt. D'Versammlung ass de 14. September um 18.00 Auer am Club.

Well mer natierlech just begrenzte Plazen hunn, musst Der Iech am Viraus ageschriwwen hunn.

D'Versammlung ass fir d'Participanten vun der Rees.

18.00 Auer am Club

Mercredi, le 14 septembre

Tenerife réunion d'information

L'année prochaine, en mai, nous nous envolerons vers Tenerife, la plus grande des îles Canaries.

Ceci du 20.05.23 au 27.05.23

*À l'Hôtel ADRIAN COLON GUANAHANI**** nous passerons certainement quelques heures ensoleillées et inoubliables ensemble. Le programme exact et les prix vous seront communiqués après l'inscription lors de la réunion d'information.*

Cette réunion aura lieu le 14 septembre à 18h00 au club.

Les places étant limitées, vous devez vous inscrire à l'avance.

Uniquement pour les personnes participantes au voyages

18h00 au club



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND

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



Der Leitfaden ist verfügbar auf:

luxsenior.lu
247-86000
senioren@fm.etat.lu

PRÉPARATION À LA RETRAITE

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



Le guide est disponible sur :

luxsenior.lu
247-86000
senioren@fm.etat.lu

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



Ab méindes,
den 19. September
vun 13.30 bis
14.30 Auer am Club

A partir du lundi
le 19 septembre
de 13h30 à 14h30
au club

Nei

Musekscours

Dir wollt ëmmer scho mol en Instrument léieren. Lo ass d'Geleeënheet dozou. Den 19. September ass e gratis Schnupperdag wou Dir Piano, Flûte, Guitar, an Accordéon virgestallt kritt. Am beschte Fall bréngt Der Äert Instrument direkt mat.

Den Här Romanno hält 2 Ufänger-Couren vun ëmmer 5 Seancen.
Sidd Dir intresséiert, da mellt Iech séier fir e Cours un.

Datumer vum 1. Cours:
26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10.

Datumer vum 2. Cours:
07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.

€ 50 € de Cours (5 Seancen)

Cours de musique

Nouveau

Avez-vous toujours souhaité jouer un instrument de musique? Maintenant, vous en avez la possibilité. Le 19 septembre, nous vous offrons une journée d'essai, pendant laquelle vous seront proposés le piano, la flûte, la guitare et l'accordéon. Apportez votre instrument de musique avec vous si possible.

M. Romanno nous propose deux cours pour débutants, de 5 séances chacun.
Si vous-êtes intéressés, alors inscrivez-vous dans un des cours.

Date du 1er cours:
26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10.

Date du 2ème cours:
07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.

€ 50 € par cours (5 séances)

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



Ëmmer Méindes vu 15.00 bis 16.00 Auer am Club

Musek a Gesang

Lëtzebuergesch, däitsch a franséisch Lidder, bekannt a beléift Volleklidder, Spaass a Lëschtegkeet.

Am Club Senior zu Déifferdeng
mam Claudine Gansen oder Lynn Flammang.

Oppassen den 12.09. ass kee Sangen.

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 ou Lynn Flammang.

Attention! Pas de cours de chant le 12.09.



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. Mer hunn dräi ganz aktiv Dammen déi eis e wonnerschéine Gaart gezaubert hunn. Kommt einfach eng Kéier laanscht a bewonnert déi flott Aarbecht oder gitt selwer aktiv an hëlleft eis, eise Gaart nach méi flott ze gestalten. De Projet leeft nach bis Enn Oktober.

i **Leschte Rendez-vous am Gaart, den 31. Oktober**

€ **Gratis**

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 au bon endroit chez nous. L'année passée, trois dames très actives nous ont concocté un jardin comme par enchantement. Venez admirer leur travail ou, si vous en avez envie, venez les aider à l'améliorer encore. Le projet prendra fin en octobre.

i ***Dernier rendez-vous dans le jardin, le 31 octobre***

€ ***Gratuit***

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

All Dënschden Moie vun 10.00 bis 11.00 Auer ausser an der Schoulvakanz

Gesond iessen Méi beweegen

Zumba Gold am Club

Op latäinamerikanesch a festlech Musek passt dësen Danz sech genau un Iech un andeems d'Beweegungen de Kierper schounen, mee e gëtt 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!

39 € | 20.09. bis 20.12.2022

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

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!

39 € | 20.09. au 20.12.2022





Nei

All Dënschdegmëtten ab dem 20. September

Spillcafé

Eppes ganz Neies … Eise Spillcafé. Hutt Dir Loscht op e gesellegen Nomëtte mat ënnerschiddleche Gesellschaftsspiller fir Är Geschécklechkeet an Äert Gléck erauszefuerderen, da kommt bis laanscht - Test Äert Kënnen a loosst Iech all Kéiers op en Neits iwwerrasche vun eisem Spillerrepertoire.

Der kënnt och gäre selwer e Spill matbréngen - villäicht fannt Der hei nei Spillpartner-innen.

15.00 bis 17.00 Auer am Club

Gratis

Nouveau

Tous les mardis après-midi à partir du 20 septembre

Café des jeux

Quelque chose de complètement nouveau … Notre café des jeux. Envie d'un après-midi convivial avec divers jeux de société pour défier l'habileté et la chance? Vous êtes également invités à apporter l'un de vos jeux et peut-être trouverez-vous un partenaire parmi les participants.

15h00 au 17h00 au club

Gratuit

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



NEI LEIT GESICHT / *NOUVEAUX ACTEURS RECHERCHÉS*

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

Theatergrupp

Dir wollt ëmmer mol Theater spillen. Ënnert der Leedung vum Romain prouwe mir e Sketch oder en Theatersték, wat mir wärend dem Joer wäerten opféieren. Jiddereen ass wëllkomm.

€ 78 € | 14.09. bis 14.12.2022

Tous les mercredis ou selon vos disponibilités de 17h00 à 19h00 au théâtre de Differdange (sauf vacances scolaires)

Groupe de théâtre

Envie de monter sur les planches? C'est le moment ou jamais. 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 évidemment tous les bienvenus.

€ 78 € | 14.09. au 14.12.2022

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



All Mëttwoch vun 10.00 bis 11.00 Auer

Gesond iessen Méi beweegen

Beweegung mam Lynn oder Jennifer

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

- 10.00 Auer am Club
- Gratis

21. Dezember: Ofschlossiessen

Chaque mercredi de 10h00 à 11h00

Mouvements avec Lynn ou Jennifer

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

- *10h00 au club*
- *Gratuit*

21 décembre: Repas de clotûre

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Emmer mëttwochs mëttes vu 14.00 bis 15.00 Auer am Club ab dem 21. September (ausser an de Schoulvakanzen)

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, Beweegungen, Otem a Konzentratioun ze harmoniséieren, fir eis Gesondheet ze erhalen oder souguer ze verbesseren, fir Stress ofzebauen, emotional Zoustänn ze bewältegen an d'Wuelbefanne souwéi d'Geloossenheet 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.

€ 60 € | 21.09 bis 14.12.2022

01.09 & 08.09 & 15.09 ass de Cours donneschdes vun 11.00 bis 12.00 Auer (5 €/ Cours)!

Tous les mercredis après-midi de 14h00 à 15h00 au Club à partir du 21 septembre (sauf vacances scolaires)

Qi Gong

*Le **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.

€ 60 € | 21.09 bis 14.12.2022

01.09 & 08.09 & 15.09 le cours se tient le jeudi de 11h00 à 12h00 (5 €/ Cours)!

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

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.

Am August spille mer keng Keelen.

Neien Ufank: 7. September.

Tous les mercredis 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.

En août pas de jeux de quilles.

Nouveau début: 7 septembre.



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



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

Gesond iessen Méi beweegen

Pétanque

All donneschdes mëttes spille mir zesummen um 14.45 Auer Pétanque. Wann et reent, kënne mir och rëm an d'Hal spille goen.
Ofschlossiessen: Donneschdes, de 27. Oktober.

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

Pétanque

Tous les jeudis nous jouons à la Pétanque à 14h45. En cas de pluie la pétanque aura lieu dans le hall. ***Dîner de clôture: jeudi, le 27 octobre.***

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



All Mëttwoch géint 14.00 Auer (ausser Schoulvakanzen)

Gesond iessen Méi beweegen

Trëppeltour

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.

Denkt un Äre Mask an un Ären Impfschäin. Wanderschong sinn obligatoresch! Huelt och Ären Handy mat w.e.g.!

Neien Ufank: 21. September.
Leschten Trëppeltour vun 2022 mëttwochs, de 14. Dezember.

Fir d'Joer 2022: 14 €

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.

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

Nouveau début: 21 septembre.
Dernière marche de 2022 mercredi, le 14 décembre.

Pour l'année 2022: 14 €

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Jeden Donnerstagmorgen

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 | 20.10. bis 15.12.2022

Tous les jeudis matin

Self-defense 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 | 20.10. au 15.12.2022.



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

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr in der WAX Konscht-Millen in Petingen

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.

Kursleiterin: Liette Haupert | 13 x 2 Stunden: 117 €
15.09. bis 15.12.2022

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.

Formatrice: Liette Haupert | 13 séances à 2 heures: 117 €
15.09. à 15.12.2022



Mellt iech w.e.g. un 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

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

Kaffisstuff

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

Donneschdes, den 20. Oktober: Fiederwäissen
Donneschdes, de 17. November: Beaujolais
Donneschdes, den 8. Dezember: Keng Kaffisstuff mee Adventsfeier zu Lamadelaine

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

Bingo

1. September & der Mme Bossi an Mme Lanners hir gutt Eisekuchen
6. Oktober
3. November & der Mme Bossi & Mme Lanners hir gutt Eisekuchen, Besuch vum Jugendhaus Déifferdeng
1. Dezember



Tous les jeudis de 14h30 à 17h00 au Club Senior

Cafétéria

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

Jeudi, le 20 octobre: Fiederwäissen
Jeudi, le 17 novembre: Beaujolais
Jeudi, le 8 décembre: pas de Cafétéria, mais fête de l'advent à Lamadelaine

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

Bingo

1er septembre: les bonnes gaufres de Mme Bossi et Mme Lanners
6 octobre
3 novembre: les bonnes gaufres de Mme Bossi et Mme Lanners et visite de la maison des jeunes de Differdange
1er décembre

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

Nei **Ëmmer freides vun 11.00 bis 12.00 Auer am Club**

Yoga Nidra



Das Wort Yoga Nidra kommt aus dem Sanskrit. Yoga bedeutet Vereinigung oder auf einen Punkt gerichtet sein.

Nidra heißt Schlaf. Diese Tiefenentspannungstechnik wird im Liegen ausgeübt. Die TeilnehmerInnen legen sich auf ihre Matte, decken sich zu und folgen der Stimme, die sie immer tiefer in einen anderen Bewusstseinszustand führt. TeilnehmerInnen, denen das Aufstehen vom Boden zu schwer fällt, können auch im Sitzen praktizieren. Im Zustand völliger Entspannung haben Sie Zugang zum Unterbewusstsein, wo Sie durch ein Sankalpa, einen bewussten Vorsatz, den Samen Ihrer Veränderung pflanzen können. Yoga Nidra ist auch Mentaltraining, verbessert die Kreativität und hat einen positiven Einfluss auf psychosomatische Krankheiten. Nach der Stunde fühlen Sie sich erholt und erfrischt.

Mitbringen sollten Sie eine Yoga/Sportmatte, eine Decke, evt ein (Sitz)kissen und eine Wasserflasche und sich bequem anziehen, damit nichts Ihrer völligen Entspannung im Wege steht.

Nora Schlesser | 11 Kurse: 66 €
16.09. bis 09.12.2022 (keine Kurse am 28.10. und 04.11.)

Nouveau ***Tous les vendredis de 11h00 à 12h00 au Club***

Yoga Nidra

Le mot Yoga Nidra vient du sanskrit. Yoga signifie union ou concentration en un seul point. Nidra signifie sommeil. Cette technique de relaxation profonde se pratique en position allongée. Les participants s'allongent sur leur tapis, se couvrent et suivent la voix qui les amène de plus en plus profondément dans un état de conscience alternée. Les participant(e)s qui ont du mal à se lever du sol peuvent également pratiquer en position assise. Dans l'état de relaxation complète, ils ont accès au subconscient où ils peuvent planter les graines de leur changement à travers un sankalpa, une résolution consciente. Le Yoga Nidra est également un entraînement mental, stimule la créativité et a une influence positive sur les maladies psychosomatiques. Après le cours, on se sent frais et dispos.

Vous avez besoin d'un tapis de yoga / de sport, d'une couverture, éventuellement d'un coussin et d'une bouteille d'eau. Il est important de s'habiller confortablement afin que rien ne s'oppose à une relaxation complète.

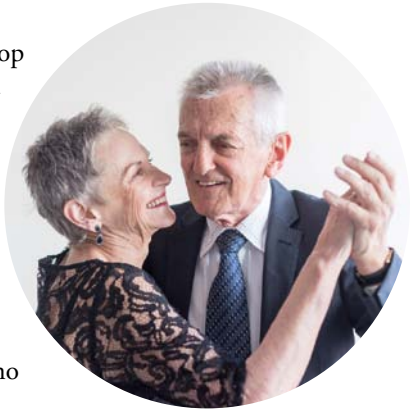
Formatrice: Nora Schlesser | 11 séances: 66 €
16.09. à 09.12.2022 (pas de cours le 28.10 et le 04.11.2022

Mellt iech w.e.g. un 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Nei

Freides, den 23. September (Musek: Romanno)
Freides, den 28. Oktober (Musek: Jemp & Jeannot)
Freides, de 25. November (Musek: Romanno)
Freides, den 23. Dezember (Musek: Jemp & Jeannot)

Danztreff am Club



Loscht Iech mol nees e bëssen ze beweegen op flott Rhythmen? Ma dann ass dat hei genau dat Richtegt.

1 mol de Mount freides mëttes kënnt Der bei eis d'Danzbeen schwéngen. Ofwiesslend suergen de Romanno an de Jemp & Jeannot fir gutt Stëmmung.

Fir déi Leit déi sech besonnesch fir den argentineschen Tango interesséieren, den Här Camarda Raymond bréngt Iech dee gär méi no jeeweils vu 16.30 bis 17.00 Auer.

Ëmmer vu 14.30 bis 17.00 Auer

Gratis | *i* Onbedéngt umelle - d'Plazen si begrenzt

Nouveau

Vendredi, le 23 septembre *(musique: Romanno)*
Vendredi, le 28 octobre *(musique: Jemp & Jeannot)*
Vendredi, le 25 novembre *(musique: Romanno)*
Vendredi, le 23 décembre *(musique: Jemp & Jeannot)*

Rencontre de danse au club

Envie de bouger sur de jolis rythmes? Alors ceci est tout à fait ce qu'il vous faut. Une fois par mois, le vendredi après-midi, vous pourrez vous trémousser sur notre piste de danse. Romanno et Jemp & Jeannot assurent en alternance une bonne ambiance.

Pour ceux qui s'intéressent particulièrement au tango argentin, M. Camarda Raymond se fera un plaisir de vous initier de 16h30 à 17h00.

Toujours de 14h30 à 17h00

Gratuit | i Inscription requise - Les places sont limitées

Individuell Couren: Laptop, Handy an Tablet

Der hutt Froen zu Handy, Laptop oder Tablett? Da kënnt der roueg bei eis laanscht kommen. Mer bidden Iech un den Internetführerschäin individuell bei eis am Club ze maachen. Dir léiert de Computer kennen - Texter schreiwen - am Internet sichen - Maile verschécken - Den Ëmgang mam Antivirus - Luxtrust - guichet.lu - am Internet akafen - Rechnunge bezuelen - usw. Och bei Froen iwwert Windows, Mac, Benotze vun de Programmer Word, Excel, souwéi individuell Handy an Tablett Berodung si mir de richtegen Uspriechpartner fir Iech.

Ëmmer op Rendez-vous

€ 15 € (fir eng Stonn)

Conseils individuels pour PC, portable, tablette

Avez-vous des questions concernant votre téléphone portable, votre ordinateur portable ou la tablette? Alors venez nous rendre visite en toute tranquillité. Nous vous proposons de passer le permis de conduire internet, individuellement au sein de notre club. Vous apprendrez à mieux connaître l'ordinateur - à rédiger des textes - faire de la recherche sur internet - envoyer des e-mails - gérer l'antivirus - Luxtrust guichet.lu - faire des achats en ligne - payer des factures - etc. Nous sommes également l'interlocuteur qui vous convient pour toutes vos questions sur Windows, Mac, l'utilisation de Word, Excel, ainsi que pour des conseils individuels pour téléphone portable et tablette.

Uniquement sur rendez-vous

€ 15 € (par heure)



Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Fräi Fiederen – Les plumes libres – Freie Federn

Schwarzwald Special





Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin, und keiner ging um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen *- Kurt Marti -*













Fräi Fiederen – Les plumes libres – Freie Federn

Alt werden ist natürlich kein reines Vergnügen.
Aber denken wir an die einzige Alternative.

- Robert Lembke -



Erst im Herbst zeigt sich die bunte Vielfalt der Natur.
Wir Menschen sollten dies als Vorbild und Anreiz sehen, auch unseren eigenen Lebensherbst farbig zu gestalten.

- Willi Meurer -

Once upon a time, God created a man. He contemplated his work and said to himself: «Well, it's not so bad at all. But I think I can do better than that». So He created woman.

Béatitudes écologiques:



Heureux ceux qui ont la patience d'attendre la présence amicale d'une poubelle pour y jeter plastique, mégots, bouteilles ... Ils ajouteront de la beauté dans leur quartier.

Heureux ceux qui savent s'arrêter pour contempler les beautés de la planète: les mille et une couleurs des fleurs, leur parfum envoutant, le chant des oiseaux ... Ils y puiseront la paix.

Heureux ceux qui évitent de rouler à tombeau ouvert. Les routes qu'ils emprunteront ne seront plus des liaisons dangereuses et produiront moins de CO_2.

Heureux ceux qui ne craignent pas de sortir de leurs habitudes en luttant contre le gaspillage. Ils développeront le sens du bien commun et du partage.

Heureux ceux qui choisissent la marche à pied. Ils ne s'en porteront que mieux.

Heureux ceux qui font de leur mieux pour rendre la terre et leur lieu de vie tout simplement habitable. Ils ont découvert un chemin de vie.

Süßer Kürbiskuchen

Ein süßer Kürbiskuchen ist eine klassische und beliebte Nachspeise.
Als „Pumpkin Pie" ist dieser Kuchen aus den USA bekannt.



Zutaten für 6 Portionen:

10 g	Butter für die Form
2 Stk	Eier
0.5 TL	Ingwer
500 g	Kürbis z.B. Moschus (Muskatkürbis)
1 EL	Maizena
1 Stk	Mürbteig
1 Prise	Salz
250 ml	Schlagrahm
1 Stk	Vanilleschote
100 ml	Wasser
150 g	Zucker

Für den Kürbiskuchen zuerst den Mürbteig zubereiten.

Den Kürbis schälen, aufschneiden, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark vorsichtig herauskratzen.

Den Teig in eine runde, mit Butter eingefettete Blechform legen, Ränder abschneiden und mit einer Gabel den Teig dicht einstechen.

Danach den Zucker und das Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen. Das Vanillemark, den Kürbis und das Salz beigeben und ca. 10 Minuten zugedeckt weichkochen. Anschließend die Masse in ein hohes Gefäß geben, fein pürieren und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-und Unterhitze) vorheizen.

Nun den Rahm mit den Eiern und Maizena mischen, fein geriebenen Ingwer hinzufügen und gut verrühren, zur Kürbismasse gießen und gut mischen.

Die Kürbismasse auf dem Teigboden gleichmäßig verteilen.

Den Kürbiskuchen ca. 45 Minuten auf der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens backen. Anschließend das Backrohr ausschalten, die Tür öffnen, den Kuchen ca. 30 Minuten abkühlen lassen, anschließend herausnehmen und ganz abkühlen lassen.

Guten Appetit

Fräi Fiederen – Les plumes libres – Freie Federn

Summerfest Special















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.

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

Eis extra Servicer | *Autres Services*

Foto-Service

Där kënnt 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*

Dënschdes, den 1. November | Mardi, le 1er novembre

Samschdes, de 24. Dezember bis Sonndes, den 1. Januar
Samedi, le 24 décembre jusqu'au dimanche, le 1er janvier

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000







Weiskirchen

D'Gewënner vun eisem Quiz
Les gagnants de notre devinette

Déi richteg Äntwert aus eiser leschter Broschür war: 2 Joer.

La bonne réponse de l'ancienne brochure était: 2 années.

1. **Madame Colette Robert, Differdange**
   E Bong vu 15 € fir bei enger Aktivitéit anzeléisen
2. **Madame Margot Faber-Zenner, Selscheid**
   E Bong vu 10 € fir bei enger Aktivitéit anzeléisen
3. **Monsieur Michel Haupert, Differdange**
   E Bong vu 5 € fir bei enger Aktivitéit anzeléisen

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



Merci fir är Ënnerstëtzung

Merci pour votre soutien

Ministère de la Famille et de l'Intégration

Gemengen Déifferdeng, Käerjeng, Péiteng a Suessem

De Foyer de la Femme Differdange

All eisen Donateuren, Memberen, Visiteuren

E Groussen Merci un eis Bénévolen

Impressum

Paraît 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:	1.500 exemplaires

PRINTED IN LUXEMBOURG

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

Mellt iech w.e.g. un ✆ 26 58 06 60 an iwwerweist nodeems der d'Rechnung kritt hutt, op eise Konto: CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



Casino Ladies'time



Golf

QUIZFRO?

Wéivill Quizfroen hu mer insgesamt an deene leschte Jore gestallt?

Combien de questions de quiz avons-nous posées au total ces dernières années?

.....

Schneid dës Postkaart w.e.g. eraus a schéckt se un de Club Senior Prënzebierg bis spéitstens de **15. November 2022.**
Där kënnt och per e-mail äntwerten: info.prenzebierg@differdange.lu

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

*Veuillez couper et envoyer cette carte postale au Club Senior Prënzebierg au plus tard pour le **15 novembre 2022**, ou par e-mail: info.prenzebierg@differdange.lu*

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



Beim Musée zu Mannheim

Absender:

.....

.....

.....

Club Senior Prënzebierg

Boîte Postale 27

L-4501 Differdange