

# Club Kordall Aktiv

## PROGRAMM

September - Dezember 2024

Septembre - Décembre 2024

📞 26 58 06 60



Club Kordall Aktiv | 27-29, rue Michel Rodange | L-4660 DIFFERDANGE

# Fotogalerie



*Parc Merveilleux*



*Orchideenwanderung*



*Wanderung um Stau*



*Pétanque inclusive*



**Léif Memberen,  
Léif Fränn,**

Bestëmmt huet schonn deen Een oder Aneren gemierkt, datt de Club säin Numm gewiesselt huet; aus dem Club Senior Prënzeberg ass no ville Joren elo de Club Kordall Aktiv ginn. Mee dëse Changement ännert awer näischt um Fonctionnement vun eisem Club. Jiddwereen dee Loscht huet ass wëllkomm a ka ganz gäre bei eis laanscht kommen, fir un eisen Aktivitéiten deelzehuelen oder fir a gudder Gesellschaft Zäit ze verbréngen.

Sou séier geet de Summer op en Enn an de September steet scho virun der Dier. A mat him och schonn eis nei Broschür. Och fir September - Dezember hu mer eis erëm e ganz flotte Programm iwwerluecht, wou bestëmmt fir jiddwereen eppes dobäi wäert sinn.

Scho virwëtzig? Dann zéckt net, a luusst séier an d'Broschür eran an traute Iech roueg och mol un nei Saachen erun. Och e puer Neiegkeeten erwaarden Iech bei eis am Club.

**Anouk FRANCK**

Responsabel vum Club Kordall Aktiv  
*Chargée de direction du Club Kordall Aktiv*



**Chers membres,  
Chers amis,**

*Vous avez probablement remarqué que nous avons changé de nom; Après de nombreuses années, le Club Senior „Prënzeberg“ est devenu le Club „Kordall Aktiv“. Mais ce changement n'affecte pas le fonctionnement quotidien du Club. Toute personne qui en a envie est la bienvenue et peut volontiers nous rejoindre pour participer à nos activités ou pour passer un moment agréable en bonne compagnie.*

*L'été touche déjà à sa fin et septembre approche à grands pas, apportant avec lui notre nouvelle brochure. Pour cette saison, nous vous avons concocté un programme riche et varié, où chacun trouvera certainement son bonheur.*

*Curieux? Alors, jetez un coup d'œil à notre brochure et tentez de nouvelles expériences. Quelques surprises vous attendent également au sein de notre club.*

**Roberto TRAVERSINI**

Präsident vun der ASBL  
*Président de l'asbl*



### Chers membres et amis du « Club Senior Prenzeberg »

C'est avec une grande joie et un profond sentiment de privilège que je m'adresse à vous dans cette préface avec notre nouvelle dénomination « Club Kordall Aktiv ». Notre club dont je suis membre au comité depuis le 15 janvier 2018, véritable havre de convivialité et de partage, est bien plus qu'un simple lieu de rencontre. Il est le reflet de nos vies riches en expériences, en sagesse et en amitiés nouées au fil des années.

Notre club est une communauté vibrante où chacun apporte sa contribution unique, que ce soit à travers des activités culturelles, des ateliers créatifs, du sport, des discussions enrichissantes ou simplement le plaisir de partager un bon moment ensemble.

Nous avons bâti cet espace avec l'idée que le bien-être et l'épanouissement n'ont pas d'âge. Chacun de nos événements et programmes est pensé pour nourrir l'esprit, stimuler la curiosité et renforcer les liens qui nous unissent. C'est un lieu où chaque sourire, chaque éclat de rire et chaque geste de gentillesse est une pierre ajoutée à l'édifice de notre belle communauté.

Je tiens à remercier chaleureusement tous ceux qui ont contribué à faire de notre club ce qu'il est aujourd'hui. Un immense Merci à notre équipe du personnel, les membres du comité, nos membres dévoués, nos bénévoles infatigables et à tous ceux qui d'une manière ou d'une autre enrichissent notre quotidien.

Ensemble continuons à faire de notre club un lieu de partage, d'apprentissage et de bonheur. Que ce nouveau chapitre pour moi comme « vice-présidente » soit empreint de moments mémorables, d'amitiés renforcées et de nouvelles découvertes.

Avec toute mon amitié et ma reconnaissance.

**Franca ROMEO**

*Vice-présidente du « Club Kordall Aktiv »*

## De Comité



*Francine Zarotti, Madelaine Koch, Joao Da Silva, Loni Weiler, Franca Romeo (Vice-présidente), Marie-Paule Mockel, Roberto Traversini (Président), Claudine Krippeler (Secrétaire), Ginette Bintener, Tara Jung (Trésorière), Francine Ginepri, Jerry Hartung*

### Et fehlen:



*Raymonde Conter*



*Nadine Breuskin*



*Sonja De Oliveira*

### Mär begrüessen och ganz häerzlech eis nei Membren



*Sonja De Oliveira*



*Loni Weiler*



*Jerry Hartung*



*Joao Da Silva*

**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**



## Preface vun der Partnergemeng Suessem

### **Léif Lieserinnen, léif Lieser,**

Mam Club Aktiv Plus, dee mat enger neier nationaler Identitéit de Club Senior ersat huet, hutt Dir d'Méiglechkeet, och am Alter liewensfrou a gutt vernetzt ze sinn. Staark sozial Bindungen hunn nämlech e groussen Afloss op eist Wuelbefannen. An egal ob kulturell Evenementer, sportlech Aktivitéiten oder einfach gemittlecht Zesummekommen - et geet net nëmmen drëms, eppes Spannendes ze erliewen, mee ëmmer en Zil virun Aen ze hunn.

Eise Rot ass dofir ganz kloer: Macht mat, entdeckt Neies a bleift jonk am Geescht. Profitéiert vum relaxen an ongezwongene Kader, a vun der Berodung vun enger professioneller Ekipp, déi besonnesch beim Iwwergank vum Aarbechtswegen an d'Pensioun wäertvoll Tipps ka ginn. De Club Aktiv Plus ass do fir Iech, mat engem openen Ouer an enger Hand, déi Iech guidéiert. An d'Clubaktivitéite sinn och net un Äre Wunnuert gebonnen.

Dir sidd den Häerzschlag vum Club. Mir hoffen, dass Dir am Kader vun dëser Gemeinschaft flott nei Erënnerunge schaaft, an dass si Iech inspiréieren, mat Virwëtz a Begeescherung an d'Zukunft ze kucken.

**Simone ASSELBORN-BINTZ**

Buergermeeschtesch

## Eis nei Mataarbeschterin

Ech sinn d'Tess, si 25 Joer jonk a kommen aus der Gemeng Suessem. Ech sinn „Educatrice graduée”.

Nodeems ech schonns d'Méiglechkeet krut bei Iech am Club e Stage ze maachen, war fir mech kloer, dass ech onbedéngt erëm zrëck an de Club wéilt. Et war mir eng immens grouss Freed mat Iech zesumme flott Momenter ze erliewen, mech iwwer Villes kënnen ze ënnerhalen a mat Iech ze laachen. Ech sinn immens dankbar fir dës Erfahrung a freeë mech elo schonn immens op mäin éischte Schaffdag.



## Notre nouvelle collaboratrice

*Je suis Tess, j'ai 25 ans et je viens de la commune de Sanem. Je suis «éducatrice graduée».*

*Après avoir eu l'opportunité de faire un stage avec vous au club, il était clair pour moi que je voulais absolument y revenir. C'était un immense plaisir de vivre de bons moments avec vous, de discuter de tout et de rire ensemble.*

*Je suis extrêmement reconnaissante pour cette expérience et j'attends avec impatience mon premier jour de travail.*

## D'Personal



Anouk Franck  
Chargée de direction



Jennifer Chaussy



Patricia Fernandes



Lynn Flammang



Christiane Merker



Peggy Mischo



Tess Philipp



Angela Spagnolo

## Pensioun

**Mir soen dem Claudine Äddi a merci fir all déi schéi Momenter, déi mir zesumme verbruecht hunn. A mir wënschen him vun Häerzen dat Bescht fir seng Zukunft**

Léif Kolleeginnen, léif Clienten,

No 28 Joer am Club ass fir mech am August d'Zäit komm an d'Pensioun ze goen. Ech soen Iech Merci fir déi schéin Zäit déi mir zesumme verbréngen konnten an ech freeë mech lo op meng Fräizäit.

Ech wënschen der Equipe, dass se nach laang gutt zesumme schaffen an nach vill Aktivitéiten ubidden.

Bestëmmt gesi mir eis och bei der enger oder aner Aktivitéit erëm, wou ech et awer da genéissee kann net méi un der Organisatioun bedeelegt ze sinn.

Äddi a bis geschwënn.  
Claudine



## Retraite

***Nous disons au revoir à Claudine et nous la remercions pour les beaux moments qu'on a pu passer ensemble. De tout cœur nous lui souhaitons le meilleur pour l'avenir***

*Chères collègues et chers membres du club*

*Après 28 ans au club, le moment est venu pour moi de prendre ma retraite en août. Je tiens à vous remercier pour les merveilleux moments que nous avons pu vivre ensemble et je me réjouis maintenant de ma retraite bien méritée.*

*Je souhaite à mes collègues qu'ils puissent profiter encore longtemps d'une si bonne coopération et qu'ils continuent à vous proposer de nombreuses activités.*

*Je suis sûr qu'on se reverra pour l'une ou l'autre activité, que je pourrai apprécier avec vous sans être responsable de l'organisation.*

*Avec mes meilleures salutations et à bientôt.  
Claudine*

## **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
- Weiterbildung a Life-Long-Learning
- Organisatioun vu sozialen a multikulturellen Projet'en

## Bienvenue

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

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

*Nous vous proposons différentes activités:*

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

## WICHTIGE HINWEISE ZUM DURCHLESEN!

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

## INFORMATIONS IMPORTANTES A LIRE!

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

**Informationen iwwert  
äre Club Aktiv+**

**Quelques informations  
sur votre Club Aktiv+**



**Eis Adress    Notre adresse**

**CLUB KORDALL AKTIV**

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.prenzeberg@differdange.lu

**f Club Senior Prenzeberg · [www.clubprenzeberg.lu](http://www.clubprenzeberg.lu)**



WhatsApp

**Ëffnungszäiten**

**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

*Jedi: 09h00 à 17h00*

Freides: 9.00 bis 13.00 Auer

*Vendredi: 09h00 à 13h00*

Telefonesch si mer vun méindes  
bis freides vun 9.00 bis  
17.00 Auer ze errechen.

*Nous sommes joignables du lundi au  
vendredi par téléphone  
de 9.00 à 17.00 heures.*

**Eise Bankkonto    Notre compte bancaire**

CCPLLULL · IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

**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 Kordall Aktiv, 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 Kordall Aktiv vous donnera avec plaisir plus d'informations.

---

Veuillez découper et remettre personnellement au Club Kordall Aktiv 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 .....

## Erklärungen Ikonen | *Explications icônes*

- 📍 Treffpunkt | Rendez-vous
- € Präis | Prix
- 👉 Och ze bezuelen bei Ofmeldung | Aussi à payer en cas d'annulation
- 🕒 Dauer | Durée
- ✍ Umeldung | Inscription
- ℹ Informatioun | Information
- 🚗 Präis Transport | Prix transport
  
- ⬆ Liicht (fir jidderee gëeegent)  
Facile (convient à chacun)
- ⬆ Mëttel (Trëppelphase 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

Dir fannt eis ënnert:

**Club Senior Prenzebiërg.**

Kommt bis laanscht luussen.



*Nom du site:*

**Club Senior Prenzebiërg.**

*Découvrez-le maintenant.*



## PROGRAMME de la festività

**SAMEDI, le 28  
septembre 2024  
à 13.30 heures**

**au Hall O  
36, av. Parc des sports  
L-4671 Oberkorn**

13h30	Accueil
14h00	Mots de bienvenue
14h45	Vin d'honneur offert par nos communes partenaires
15h00 - 18h00	Ambiance musicale et des spectacles, amuse-bouche, gâteau anniversaire

**Pour garantir un bon déroulement inscrivez-vous s'il vous plaît  
à l'avance au Club Kordall Aktiv**

**Tél.: 26 58 06 60 · Mail: [info.prenzebiërg@differdange.lu](mailto:info.prenzebiërg@differdange.lu)**

*Venez nombreux(euses), nous serions heureux de célébrer  
cette journée avec vous.*

**Mëttwochs, de 27.  
bis donneschdes,  
den 28. November 2024**

## ⤴ Chrëschtmaart zu Heidelberg

Op déi grouss Nofro hin fir ee Sejour Chrëschtmaart, fuere mir dëst Joer 2 Deeg op Heidelberg.

Um Programm stinn ënner anerem eng Visitt vum Schlass mat der Biergbunn, de Chrëschtmaart an eng Stadtrundfahrt mat der Visitt vun der Kierch an der Universitët.

Hotel:

PLAZA Premium Heidelberg \*\*\*\*

Duebelzëmmer: 254 € pro Persoun

Eenzalzëmmer: 321,50 €

Am Präis enthalen: Bus Voyages Vandivinit, Hotelzëmmer an Frühstück, guidéiert Visitten, 1x Mëttegiessen (2 Gang-Menu), an d'Begleedung vun 2 Mataarbechterinnen (Anouk & Lynn).

De genaue Programm fir déi Leit, wou sech am Viraus ageschriwwen hunn, gëtt Iech méindes, den 30. September um 17.30 Auer bei eisem Infoowend am Club matgedeelt.

**Mercredi, le 27  
au jeudi, le  
28 novembre 2024**

## ⤴ Séjour au „Marché de Noël” Heidelberg

*En raison d'une forte demande pour un « Séjour marché de Noël », nous partons cette année 2 jours à Heidelberg.*

*Le programme comprend une visite du château avec le téléphérique, le marché de Noël, une visite guidée du village, de l'église et de l'université.*

Hôtel:

PLAZA Premium Heidelberg \*\*\*\*

Chambre double: 254 € par personne

Chambre simple: 321,50 €

*Le prix comprend: Bus Voyages Vandivinit, chambre d'hôtel et petit-déjeuner, visites guidées, 1x déjeuner (menu 2 plats), et accompagnement par 2 collaboratrices (Anouk & Lynn).*

*Le programme exact pour ceux qui se sont inscrits à l'avance sera annoncé lors de notre soirée d'information lundi, le 30 septembre à 17h30 au Club.*



**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

Samschdes, de 17. bis  
Freides den 23. Mee 2025

### ^ **Vakanz zu Annecy**

D'nächst Joer fuere mir mam Bus op dat schéint Annecy a Frankräich.

Annecy läit am Südosten vu Frankräich, un dem 27 km<sup>2</sup> grouse Lac d'Annecy, a 40 km vu Genf eweg.

Nieft Annecy wäerte mer och nach Dijon, Genf, Chamonix, Aix-les-Bains a Beaune entdecken

**Duebelzëmmer:**

**± 2.050 € / Persoun**

**Eenzelzëmmer: ± 2.547 €**

**(Bus, Iwwernuechtunge mat Frühstück, 6x Mëttegiessen, 7x Owesiessen, Entrée Dijon, 6 guidéiert Visitten, 2 Bootstouren, Begleitung vun 2 Mataarbechterinnen inclus am Präis)**

De genaue Programm, kritt dir no der Aschreiwung matgedeelt.

## SAVE THE DATE

samedi, le 17 au  
vendredi le 23 Mai 2025

### **Vacances à Annecy** ^

*L'année prochaine, nous prendrons le bus pour partir en vacances à Annecy en France.*

*Annecy est située dans le sud-est de la France, sur le lac d'Annecy de 27 km<sup>2</sup> et à 40 km de Genève.*

*En plus d'Annecy, nous découvrirons également Dijon, Genève, Chamonix, Aix-les-Bains et Beaune*

**Chambre double:**

**± 2.050 € / personne**

**Chambre simple: ± 2.547 €**

**(Bus, chambre avec petit déjeuner, 6x déjeuner, 7x dîner, entrée Dijon, 6 visites guidées, 2 excursions en bateau, accompagnement de 2 membres de l'équipe inclus dans le prix)**

*Le programme exact, vous sera communiqué après l'inscription.*



**An der Kaffisstuff**  
**14.00 bis 16.30 Auer**  
**op Rendez-vous!**

## ^ DigiFit an der Kaffisstuff

Kommt bei eis an d'Kaffisstuff. Do kënt Dir op engem Tablett vum Club (Samsung oder I-Pad) alles ausprobieren zu deem jee-weilegen Thema.

D'Personal vum Kordall Aktiv hëlleft Iech och weider souwäit et hinne méiglech ass.



**Donneschdes, den 19. September:**

Grondastellung vum der Tablett

**Donneschdes, de 17. Oktober:**

Virtrag Payconiq 15.00 Auer

**Donneschdes, den 28. November:**

Playstore/Appstore

**Donneschdes, den 19. Dezember:**

E-Mail verschécken, Email-Adresse mussst Dir am Viraus hunn.

Wann Der interesséiert sidd, Iech eng Tablett fir doheem auszeléinen (jee no Disponibilitéit), frot eis gär dono.

📍 **14.00 bis 16.30 Auer**  
**An der Kaffisstuff**  
**(mat rendez-vous)**

€ **50 € fir d'Ausléinen**  
**vun der Tablett**

**À la cafétéria**  
**14h00 à 16h30**  
**sur rendez-vous!**

## ^ DigiFit à la la cafétéria

*Rendez-vous dans notre cafétéria où, sur une tablette du club (Samsung ou I-Pad) vous pourrez traiter des sujets proposés. L'équipe du Kordall Aktiv vous aidera dans la mesure du possible.*

**Jeudi, le 19 septembre:**

*Paramétrage de base de la tablette*

**Jeudi, le 17 octobre:**

*Conférence Payconiq 15h00*

**Jeudi, le 28 novembre:**

*Playstore/Appstore*

**Jeudi, le 19 décembre:**

*envoyer des emails, si vous avez déjà un compte*

*Dites-nous si vous souhaitez emprunter une tablette à utiliser à la maison (sous réserve de disponibilité).*

📍 **14h00 à 16h30**  
**à la la cafétéria**  
**(avec rendez-vous)**

€ **50 € pour location**  
**de la tablette**

**Freides, den 20. September**

**Freides, de 4. Oktober**

**Freides, de 15. November**

**Freides, den 13. Dezember**

**Vendredi, le 20 septembre**

**Vendredi, le 4 octobre**

**Vendredi, le 15 novembre**

**Vendredi, le 13 décembre**

## ^ Zoppenatelier

D'Summersaison ass eriwwer, sou dass mer nees eis Zoppenatelierien opliewe loossen. Mer proposéieren Iech dofir och weiderhin eemol de Mount zesummen ze kachen. Um 10.00 Auer fänke mir mat de Preparatiounen un fir um 12.00 Auer d'Iessen zesummen ze genéissen.

**Freides, den 20. September:**

Zopp, mat oder ouni Saumon, a Muffins mat Ee an Ham, amerikanesch Pancakes

**Freides, de 4. Oktober:**

Kürbiszopp mat Pouletspiesschen an Uebstzalot mat wäissem Kéis

**Freides, de 15. November:**

Bauerenzopp mat Speck-Tomate, Frëschkéis Häppchen an Ananas-Schoko Wrap

**Freides, den 13. Dezember:**

Pizza Zopp mat italienescher Bruschetta a Panesch-Uebstspiess

📍 **10.00 Auer**  
**am Club Kordall Aktiv**

🍽️ **15 €**

## ^ Atelier de soupe

*La saison estivale étant terminée, nous reprenons nos ateliers «soupes». Et pour ce faire nous vous proposons de cuisiner ensemble une fois par mois. Nous commencerons les préparations à 10h00 afin de pouvoir déguster le résultat de nos œuvres culinaires à midi.*

**Vendredi, le 20 septembre:**

*Soupe, avec ou sans saumon, avec muffins aux oeufs, jambon et pancakes américaines*

**Vendredi, le 4 octobre:**

*Soupe, de potiron avec brochettes de poulet, salade de fruits avec fromage blanc*

**Vendredi, le 15 novembre:**

*Soupe fermière avec du lard, amuse bouches, fromage frais, tomates, wrap au chocolat et ananas*

**Vendredi, le 13 décembre:**

*Soupe de pizza avec bruschetta italienne et crêpes aux fruits*

📍 **10h00 au**  
**Club Kordall Aktiv**

🍽️ **15 €**



## Mer maache Shopping



Dënschdes, de 24. September

### Auchan Cloche d'Or ^

📍 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚗 16 €

Dënschdes, den 29. Oktober

### Cactus Belle Etoile ^

📍 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚗 10 €

Dënschdes, den 19. Novembre

### Belval ^

📍 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚗 10 €

Dënschdes, de 17. Dezember

### Saarpark Center Neunkirchen ^

📍 8.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚗 35 €

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

**Als Info: Parking Plateau des Hauts Fourneaux - 3,50 € fir de ganzen Dag**



## Nous faisons du shopping



**Mardi, le 24 septembre**

**Auchan Cloche d'Or** ^

📍 9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚌 16 €

**Mardi, le 29 octobre**

**Cactus Belle Etoile** ^

📍 9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚌 10 €

**Mardi, le 19 novembre**

**Belval** ^

📍 9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚌 10 €

**Mardi, le 17 décembre**

**Saarpark Centre Neunkirchen** ^

📍 8h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚌 35 €

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

*Pour info: Parking Plateau des Hauts Fourneaux - 3,50 € pour toute la journée*





## Ladies'time

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

**Mëttwochs,  
den 11. September**

### Bowling a Restaurant am Fun City zu Péteng

Verbréngt mat eis e schéinen Owend op der Bowlingbunn mat uschlëssendem Essen am Restaurant Le Dago.

 **16.30 Auer um Parking  
Plateau des Hauts Fourneaux  
17.00 Auer am Fun City**

 **Mini-Bus 10 €**  
Entrée an lessen ass op  
der Plaz ze bezuelen.

**Mëttwochs, den 30. Oktober**

### Naturkosmetik selber machen

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie zu Hause Naturkosmetik und eine Naturapotheke selbst herstellen können. Während die herkömmlichen Produkte meist auf chemische Art und Weise hergestellt werden, kommen hier hochwertige Pflanzenöle, Bienenwachs, Fette und ätherische Öle zum Einsatz. Sie erfahren auch, wie Sie regional üblich vorkommende Kräuter und Heilpflanzen in Ihre Naturapotheke integrieren können. Bitte zur Veranstaltung eine Schürze mitbringen.

## 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.*

**Mercredi,  
le 11 septembre**

### Bowling et restaurant au Fun City à Pétange

*Passez une belle soirée avec nous au bowling, soirée qui sera suivie d'un dîner au restaurant Le Dago.*

 **16h30 au parking plateau  
des Hauts Fourneaux  
17h00 au Fun City**

 **Mini-Bus 10 €**  
L'entrée et le repas  
sont à payer sur place

**Mercredi, le 30 octobre** 

### Pharmacie et produits cosmétiques naturels à usage domestique

*Lors de cet événement, vous apprendrez comment fabriquer vous-même des produits pharmaceutiques et cosmétiques naturels à la maison. Alors que les produits traditionnels sont généralement fabriqués de manière chimique, nous utiliserons ici des huiles végétales de qualité, de la cire d'abeille, des graisses et des huiles essentielles. Vous apprendrez également comment intégrer dans votre pharmacie naturelle des herbes et des plantes médicinales que l'on trouve couramment dans la région. Veuillez apporter un tablier.*



📍 9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux  
10.00 Auer zu Manternach

€ Mini-Bus 22 € | Activité 35 €  
lessen ass op der Plaz ze bezuelen.

📍 9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux  
10h00 à Manternach

€ Mini-Bus 22 € | Activité 35 €  
Le repas est à payer sur place

### Samschdes, den 23. November

## The Soul of Tina Turner (Artikuss) ^

Die Soul of Tina Tribute-Show zeigt das Beste aus Tina Turners mehr als 50-jähriger Erfahrung - von ihrem Ike & Tina Turner-Revue-Debüt mit Titeln wie River Deep Mountain High und Proud Mary bis hin zu ihren unvergesslichen Solo-Hits wie Simply The Best und Private Dancer.

📍 19.30 um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.40 beim Artikuss

€ Ticket 28 € | Mini-Bus 10 €

### Samedi, le 23 novembre \*

## The Soul of Tina Turner (Artikuss) ^

Le spectacle hommage The Soul of Tina présente le meilleur de plus de 50 ans de Tina Turner - depuis ses débuts de la revue Ike & Tina Turner avec des titres comme River Deep Mountain High et Proud Mary, jusqu'à ses inoubliables succès en solo comme Simply The Best et Private Dancer.

📍 19h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h40 devant l'Artikuss

€ Ticket 28 € | Mini-Bus 10 €

### Samschdes, de 7. Dezember

## Senegalesesch Kichen ^

Ee Mëtte ganz am Thema Senegal. Mir verbréngen ee flotte Mëtten zesumme mat der Mame, eng super léif senegalesesch Madamm, déi eis méi iwwert déi typesch senegalesesch Kichen erzielt a weist. Mir kachen zesummen e ganze Menu: Entrée, Haaptplat, Dessert. Alles gött frësch zesummen zoubereet. D'Mame erzielt eis och e bëssen iwwert hiert Gebuertsland. Wëll Dir bei dësem flotten Dag dobäi sinn, dann zéckt net a méllt Iech bei eis un.

📍 10.00 Auer Club Kordall Aktiv

€ Aktivitéit: 22 €

### Samedi, le 7 décembre \*

## Cuisine sénégalaise ^

Un repas entièrement consacré au Sénégal. Avec Mame, une femme sénégalaise très sympathique, qui nous parlera de la cuisine typique de son pays, nous composerons un menu complet, entrée, plat principal, dessert. Il s'agira évidemment d'un travail collectif et Mame nous parlera aussi de son pays d'origine. Pour participer à cette super journée, inscrivez-vous.

€ 10h00 Club Kordall Aktiv

€ Activité: 22 €



## ^ Mëttegiessen am Restaurant

**Restaurant Cristal  
Suessem**

Dënschdes, de 17. September

**Restaurant Samariano  
Käerjeng**

Donneschdes, den 31. Oktober

**Restaurant Bei der Giedel  
Dëifferdeng**

Dënschdes, den 12. November

**Restaurant Asia Garden  
Pëteng**

Méindes, den 9. Dezember

📍 11.30 Auer um Parking Plateau  
des Hauts Fourneaux oder  
12.00 Auer am Restaurant.

🚌 10 €

## Déjeuner en commun au restaurant



**Restaurant Cristal  
Sanem**

Mardi, le 17 septembre

**Restaurant Samariano  
Käerjeng**

Jeudi, le 31 octobre

**Restaurant Bei der Giedel  
Differdange**

Mardi, le 12 novembre

**Restaurant Asia Garden  
Pétange**

Lundi, le 9 décembre

📍 11h30 au Parking Plateau des  
Hauts Fourneaux ou à 12h00  
au restaurant.

🚌 10 €

**Freides, den 20. September**  
**Freides, de 6. Dezember**

## Jonker treffe Jonkgebliwwener

Mir hunn eng Kollaboratioun mat der Maison Relais vun der „Ecole internationale“ vun Déifferdeng. Mir hunn e puer flott Aktivitéite geplangt fir all zesumme schéi Momenter ze erliewen.

**Freides, den 20. September**

D'école internationale vun Déifferdeng invitéiert eis op eng flott Aktivitéit mat engem klengen Imbiss. Sou léiere mär och emol de Kanner hir Struktur kennen a si kënnen eis weisen wat sie gäre maachen.

📍 **14.10 Auer rendez-vous am Club Kordall Aktiv fir ze Fouss dohin ze goen.**

📍 **14.30-16.30 Auer. An der Ecole internationale zu Déifferdeng Campus de l'EIDE, rue John Ernest Dolibois L-4573 Differdange**

€ **Gratis**

**Freides, de 6. Dezember**

Da kommen d'Kanner bei eis an de Club Kordall Aktiv. Et ass Kleeserchersdag a mär verbréngen e flotte Mueren zesummen mat Sangen a Bastelen an enger klenger Iwwerraschung.

📍 **10.00-12.00 Auer am Club Kordall Aktiv - Mellt lech un, d'Kanner a mir freeën eis op lech.**

€ **Gratis**

**Vendredi, le 20 septembre**  
**Vendredi, le 6 décembre**

## Des Jeunes rencontrent les jeunes d'esprit

*Nous avons une collaboration avec la Maison Relais de l'Ecole Internationale de Differdange et ensemble nous avons prévu de belles activités. Si vous souhaitez passer de bons moments avec les jeunes, inscrivez vous.*

**Vendredi, le 20 septembre**

*L'école internationale de Differdange nous invite dans ses locaux pour une activité avec un petit goûter. A cette occasion les enfants nous présenteront leur école.*

📍 **14h10 rendez-vous au Club Kordall Aktiv pour nous y rendre à pied.**

📍 **14h30-16h30. A l'école internationale de Differdange Campus de l'EIDE, rue John Ernest Dolibois L-4573 Differdange**

€ **Gratuit**

**Vendredi, le 6 décembre**

*A l'occasion de la Saint Nicolas, les enfants viennent chez nous au Club Kordall Aktiv. Nous passerons une belle matinée en leur compagnie en chantant et en bri-colant. Une petite surprise nous attend.*

📍 **10h00 à 12h00 au Club Kordall Aktiv - Inscrivez-vous, les enfants et nous serions heureux de vous accueillir**

€ **Gratuit**

**Aktivitéite mat de  
Jugendlechen aus dem  
Jugendhaus Déifferdeng**

**Freides, de 4. Oktober**

**Mär preparéieren  
zesummen selwer  
gemaachten Nuddelen** ^

- 📍 Ab 17.00 Auer an der Jugendfabrik zu Déifferdeng.
- € De Präis kritt Där bei der Umeldung matgedeelt

**Freides, den 10. Dezember**

**Mär spillen Billard** ^

- 📍 Ab 16.00 Auer am Jugendhaus zu Déifferdeng oder um 15.40 Auer am Club Kordall Aktiv an da gi mir zu Fouss dohin.
- € Gratis

**Activités avec les  
jeunes de la maison des  
jeunes de Differdange**

**Vendredi, le 4 octobre**

**Préparation  
de pâtes fraîches** ^

- 📍 À partir de 17h00 à la Jugendfabrik de Differdange
- € Le prix vous sera communiqué au moment de l'inscription

**Vendredi, le 10 décembre**

**Séance de billard** ^

- 📍 À partir de 16h00 à la maison des jeunes de Differdange ou à 15h40 au Club Kordall Aktiv pour aller à pied.
- € gratuit





**27. Oktober 2024**

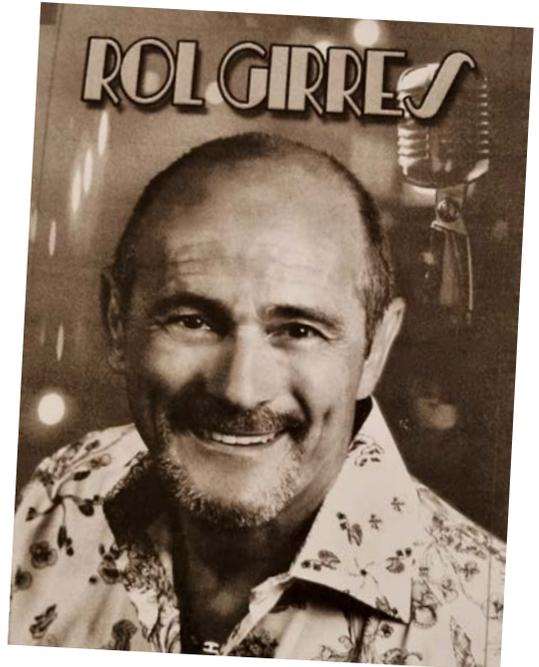
vu 14.00 Auer un

**an der neier Hal, dem  
"HALL O" (Oberkorn)**

avenue du Parc des Sports

# Déiereschutzfest

*Mam Rol Girres  
op eng  
musikalesch  
Rees duerch  
d'ganz Welt mat  
Lidder  
an Gesichter  
an vun  
Haut!*



*Super Tombola!  
Fir lessen an Drénken ass gesuert!*

**Entrée 5 €  
Kanner enner 12 Joer gratis**



**PARKING  
AQUASUD**

**Fir äer Dons: SPA Differdange – BIL LU62 0026 1161 8590 0000**

**Freides, de 6. September  
(wann d'Wieder et erlaabt)**

## **Kino beim Schlass zu Suessem**

D'Gemeng Suessem presentiert Iech an dësem Joer en Open-Air-Kino beim Suessemer Schlass.

Freides, leeft de Film „IF - The World of Imaginary Friends“. Et ass e Fantasy-film iwwert imaginär Frënn vum John Krasinski, Ryan Reynolds a Cailey Fleming.

An der Fantasiekomedie IF: Imaginary Friends entdeckt e Meedchen enges Daags, datt hatt déi imaginär Begleeder vun senge Matmënsche gesi kann a gëtt Frënn mat sengem ongewéinlechen Noper, Ryan Reynolds.

📍 **19.30 Auer um Parking  
Plateau des Hauts Fourneaux  
oder um 19.50 Auer virum  
Suessemer Schlass.  
20.30 Auer Filmstart**

🆓 **De Film ass gratis**

🚌 **10 € Minibus**

**Vendredi, le 6 septembre  
(si la météo le permet)**

## **Cinéma au château à Sanem**

*Au cours de cette année, la commune de Sanem présente un film en plein air au parc du château à Sanem.*

*Vendredi, Projection du film «IF - The World of Imaginary Friends» Il s'agit d'un film fantastique sur les amis imaginaires de John Krasinski, Ryan Reynolds et Cailey Fleming.*

*Dans la comédie fantastique IF: «Amis imaginaires», une jeune fille découvre un jour qu'elle peut voir les compagnons imaginaires de son entourage et se lie d'amitié avec son voisin insolite, Ryan Reynolds.*

📍 **19h30 au Parking Plateau  
des Hauts Fourneaux  
ou à 19h50 devant le château  
à Sanem.  
20h30 début du film**

🆓 **Le film est gratuit**

🚌 **10 € Minibus**



**Mëttwochs,  
den 10. September**

## **Päiperleksgaart an de lëtzebuergeschen Drock- a Spillkaarte Musée**

Mir besichen de Päiperleksgaart zu Gréiwemaacher mat sengen 100 exotesche Päiperleken. Dono gi mir zesummen an de Restaurant Savory iessen. Nom Iessen entdecke mir nach dee lëtzebuergeschen Drock- a Spillkaarte Musée am Kulturhuef. No engem schéinen Dag op der Musel fuere mir dann heem.

 **Rendez-vous um 9.00 Auer  
um Parking Plateau des  
Hauts Fourneaux**

 **Entrée mat guidéierter Visitt:  
15 € | lessen ass op der Plaz ze  
bezuelen**

 **22 € Minibus**

**Mercredi,  
le 10 septembre**

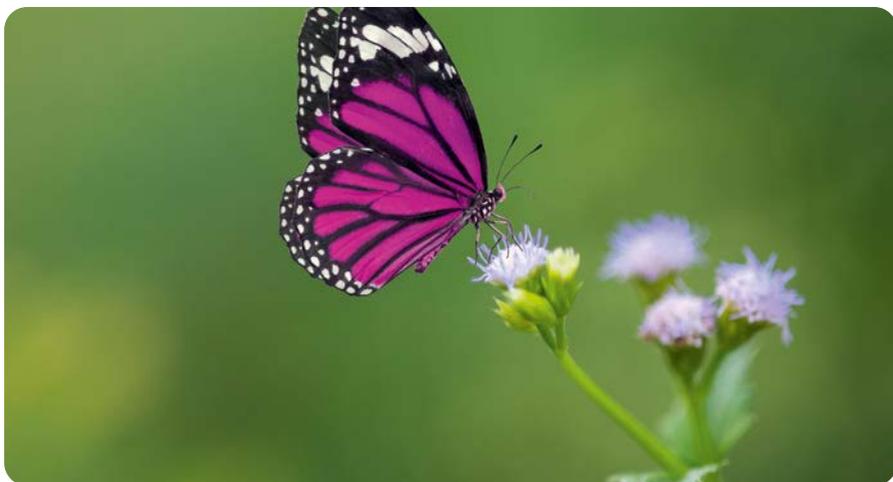
## **Jardin des Papillons et le musée luxembour- geois de l'imprimerie et des cartes de jeux**

*Venez avec nous découvrir le Jardin des Papillons avec de nombreux spécimens exotiques. Puis repas ensemble au Restaurant Savory suivi par la visite du musée luxembourgeois de l'imprimerie et des cartes de jeux. Après une belle journée sur la Moselle, nous rentrerons chez nous.*

 **Rendez-vous à 9.00 heures  
au Parking Plateau des Hauts  
Fourneaux**

 **Entrée et visite  
guidée: 15 €  
Le repas est à payer sur place**

 **22 € Minibus**



Néi

Dënschdes, den 10. September  
 Dënschdes, den 8. Oktober  
 Dënschdes, de 5. November  
 Dënschdes, de 26. November

Nouveau

*Mardi, le 10 septembre*  
*Mardi, le 8 octobre*  
*Mardi, le 5 novembre*  
*Mardi, le 26 novembre*

## ^ Kreativ Aktiv

Kreativ Aktiv, wéi am Numm  
 schonn ugedeit, dréit sech  
 dëse Cours em Är Kre-  
 ativitéit. 1x de Mount  
 bidde mir Iech e kre-  
 ative Moien un, wou  
 mir zesummen eppes  
 kreéieren. All Kéiers  
 eppes aneres. Dir wëllt  
 gären dobäi sinn, da  
 mellt Iech un.



## ^ Créative active

*Créative active, comme son nom*  
*l'indique, cette activité tourne*  
*autour de votre créativité.*

*Une fois par mois, nous*  
*vous proposerons une ma-*  
*tinée créative pendant la-*  
*quelle nous fabriquerons*  
*de petits chefs d'oeuvre,*  
*différents au fil de notre*  
*activité. Si vous voulez par-*  
*ticiper, alors inscrivez-vous*

### Dënschdes, den 10. September

Diamond Painting

Mär si ganz kreativ a gestalten e schéint  
 Bild fir eis mat Hëllef vum Diamond  
 Painting.

€ **Material 10-15 € jee no Bild**

### Dënschdes, den 8. Oktober

Hierschtdeko Eilen

€ **Präis 10 €**

### Dënschdes, de 5. November

Makramee Dekoratioun

€ **Präis 10 €**

### Dënschdes, de 26. November

Chrëscht dagsdeko

€ **Präis 20 €**

### *Mardi, le 10 septembre*

*Peinture au diamant*

*Nous créons une image à l'aide de la*  
*peinture au diamant.*

€ **Matériel 10-15 € selon**  
**l'image**

### *Mardi, le 8 octobre*

*Décoration d'automne: hibou malicieux*

€ **Prix: 10 €**

### *Mardi, le 5 novembre*

*Décoration Makramee*

€ **Prix: 10 €**

### *Mardi, le 26 novembre*

*Décoration de Noël*

€ **Prix: 20 €**

Nei

Nouveau



Freides, den 13. September  
 Freides, de 27. September  
 Freides, den 11. Oktober  
 Freides, de 25. Oktober  
 Freides, den 8. November  
 Freides, den 22. November  
 Freides, den 29. November  
 Freides, de 6. Dezember  
 Freides, den 20. Dezember

Vendredi, le 13 septembre  
 Vendredi, le 27 septembre  
 Vendredi, le 11 octobre  
 Vendredi, le 25 octobre  
 Vendredi, le 8 novembre  
 Vendredi, le 22 novembre  
 Vendredi, le 29 novembre  
 Vendredi, le 6 décembre  
 Vendredi, le 20 décembre

## ^ Gedächtnistraining

Et ass net nëmme wichteg e fitte Kierper ze hunn, mee och e fitte Geescht. De ganzheetleche Gedächtnistraining bitt eis e Konzept, dat de Mënsch a senger Ganzheet uschwätzt an net nëmme enzel Gehierfunktioneen trainéiert.

Dofir bidde mer Iech dëse Cours u fir Är gro Zellen um Lafenden ze halen. Dëst op eng ganz flott an ofwiesslungsräich Aart a Weis, wou eise ganze Kierper mat zum Asaz këntt.

📍 Vun 10.00 bis 11.00 Auer am Club Kordall Aktiv

€ 7,50 € de Cours

## ^ Entraîner notre mémoire

*Il est non seulement important d'avoir un corps en forme, mais l'esprit ne doit pas être négligé. L'entraînement holistique de la mémoire nous propose un concept qui s'adresse à la personne dans son ensemble et ne concerne pas seulement les fonctions cérébrales individuelles.*

*C'est pourquoi nous vous proposons ce cours pour maintenir nos petites cellules grises à jour. Ceci d'une manière très agréable et variée, qui soit profitable à la totalité de la personne, corps et âme.*

📍 De 10h00 à 11h00 au Club Kordall Aktiv

€ 7,50 € le cours

**Donneschdes,  
den 12. September**

## 📍 Résistenzmusée zu Esch/Uelzecht

Kommt an entdeckt mat eis zesummen de Musée National fir Resistenz a Mënscherechter. De Musée befënnt sech bei der Place de la Résistance zu Esch. Mir kréien eng guidéiert Visitt duerch de Musée, wou et allerhand ze entdecken gëtt an Dir och Är Froe stelle kënn.

No der Féierung gi mir zesummen zu Esch an de Restaurant „Mise en Scène“ zu Mëtteg iessen, éier mir erëm mam öffentliche Transport op Déifferdeng zeréck fueren.

- 📍 Um 9.00 Auer op der Gare zu Déifferdeng oder um 9.50 Auer virum Musée
  - 📍 Aktivitéit: 10 € | De Restaurant ass op der Plaz ze bezuelen
- ëffentlechen Transport**

**Jeudi,  
le 12 septembre**

## 📍 Musée da la Resistance à Esch/Alzette

*Venez découvrir avec nous le Musée de la résistance et des droits de l'homme. Le musée est situé sur la place de la Résistance à Esch. Une visite guidée nous y sera proposée au cours de laquelle il nous sera possible de poser toutes les questions qui s'y rapportent.*

*Après la visite, nous déjeunerons ensemble à Esch au restaurant «Mise en Scène» avant de rentrer chez nous en transports publics.*

- 📍 9h00 Differdange à la gare de Differdange 9h50 devant le musée
  - 📍 Activité: 10 € | Le restaurant est à payer sur place
- Transport public**



**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**

**Freitag, den 13. September**

## **Waldwandererlebnis** **für Best Ager (50+)**

Spüre den Wald, bewege Dich, atme die frische Luft und entdecke mit uns die faszinierende Welt der Wildkräuter, der Bäume und der Pilze. Erfahre, wie Entspannung in der Natur stattfindet, während wir beim Waldbaden Achtsamkeit erleben. Durch sanfte Atem- und lustige Gruppenübungen und Wanderungen tauchen wir tief in die Natur ein und lassen uns von ihrer Schönheit und ihren Geschichten inspirieren.

Machen Sie mit und lassen Sie uns die Magie und die Kraftorte des Waldes gemeinsam und mit allen Sinnen erleben. Zum Mittagessen organisieren wir ein Picknick im Wald, deswegen mitbringen: Teller, Löffel, Messer, Brot, Butter, Öl, Gemüse.

Weiteres liefert uns die Natur. Für diejenigen, die einen sensibleren Magen oder Allergien haben, können ihr eigenes Picknick mitbringen.

 **13.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder  
13.50 Auer beim CNF Mirador  
(1, rue Collart L-8414 Steinfort)**

 **Gratis**

 **12 € Mini-Bus**

**Vendredi, le 13 septembre**

## **Expérience de randonnée en forêt pour les Best Ager (50+)**

*Ressentez, vivez la forêt, bougez, respirez l'air frais et découvrez avec nous le monde fascinant des herbes sauvages, des arbres aux troncs nouveaux, des champignons, des fleurs, de la vie. Découvrez comment la relaxation se produit dans la nature, pendant que nous expérimentons la pleine conscience lors d'un bain en forêt.*

*Grâce à des exercices de respiration douce, des exercices de groupe amusants et des randonnées, nous nous immergeons profondément dans la nature et nous nous laissons inspirer par sa beauté et ses légendes. Rejoignez-nous pour découvrir la vie cachée et mystérieuse de la forêt.*

*Pour le repas de midi, picnic sur place, l'occasion de mettre à profit ce que nous venons de vivre et de ressentir. Veuillez prévoir une petite assiette, un couteau, une cuillère, du pain, de l'huile, du beurre, des légumes. Le reste nous sera offert gracieusement par la nature toujours très généreuse. En cas d'allergie, veuillez ramener un picnic complet.*

 **13h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou  
13h50 au CNF Mirador  
(1, rue Collart L-8414 Steinfort)**

 **Gratuit**

 **12 € Mini-Bus**

**Sonndes, de 15. September****^ En Dag wéi fréier**

Déifferdeng organiséert e groustt Voll-  
eksfest op der Maartplaz. Erleift een  
Dag wéi fréier. D'Evenement wäert  
Handwierksgeschir, Iessen, Kleeder,  
Spiller a Spaass aus enger fréierer Zäit  
presentéieren.

Mir als Club Aktiv+ sinn och dëst Joer  
nees mat Spiller wéi fréier vertrueden  
(Jicke spillen, Dillendapp, Holzspiller,  
Kräidspiller, Himmel an Äerd, Seel-  
sprangen).

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

📍 **11.30 bis 19.00 Auer op der  
Maartplaz zu Déifferdeng**

€ **Gratis**

**Dimanche, le 15 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 à l'ancienne. 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 Aktiv+ participera aux diffé-  
rents jeux.*

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

📍 **11h30 à 19h00 sur la place du  
marché à Differdange**

€ **Gratuit**



**Mëttwochs,  
den 18. September**

## WEB-Banking

D'Gemeng Déifferdeng organiséiert eng Konferenz iwwert Web-Banking. E Bankemployé erkläert Iech de Fonctionnement.

📍 **Ab 14.30 Auer am  
„Aalt Staadhaus“**

**Mercredi,  
le 18 septembre**

## WEB-Banking

*La commune de Déifferdange organise une conférence concernant le web-banking. Un employé de banque vous en expliquera le fonctionnement.*

📍 **A partir de 14h30 au  
«Aalt Staadhaus»**





**Sonndes,  
den 22. September**

## ^ Kürbisfest zu Biereng

Säit 2003 steet zu Biereng all Joer am September de Kürbis am Mëttelpunkt.

Duerch d'Kreatioun an d'Ubidde vun enger Vielfalt u Kürbisproduiten, wéi ënner anerem Kürbiszopp, Kürbiskichelcher, Kürbishamburger, Kürbiséclair, Kürbistaart a -kuch a Kürbismourekäpp hu mir och vill Visiteuren op de Kürbis-Goût bruecht.

All Joer gëtt et och frësche Kürbissecoco, dee mir just fir eist Fest produzéiere loossen. Wëll Dir mat eis dëst Fest entdecken, dann zéckt net a mellt Iech un.

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

🕒 **Départ: 17.00 Auer vu Biereng**

🚌 **17 €**

**Dimanche,  
le 22 septembre**

## ^ Fête de la citrouille à Beringen



*Depuis 2003, chaque année en septembre, la citrouille est à l'honneur à Beringen.*

*En créant et en proposant différents produits à base de citrouille, comme la soupe de citrouille, les biscuits, les hamburgers, les éclairs, les gâteaux et les tartes à la citrouille, de nombreux visiteurs ont pris goût à la citrouille.*

*Chaque année, nous proposons également du secco de citrouille frais, que nous produisons spécialement pour notre fête. Si vous souhaitez participer à ce festival, n'hésitez pas à vous inscrire.*

📍 **10h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

🕒 **Départ: 17h00 de Beringen**

🚌 **17 €**

**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,  
de 26. September**

## Schlof verbessere mat natierlecher Therapie

Där hutt Schlofstéierungen, sidd oft gestresst am Alldag an hutt owes Problemer fir anzeschlofen? Da kommt laanscht an entdeckt dësen Atelier mat eis. Där wëllt eppes iwwer alternativ Therapie fir e bessere Schlof léieren wéi ätheresch Ueleger oder Gemmotherapie (=Verwendung vu Knospfen), da sidd Der hei genau richtig.

Kommt laanscht an entdeckt mat eis dëse Workshop vum Sabine Kinzinger, Apdiktesch a Beroderin fir natierlech Gesondheet. Hei hutt Der esouguer d'Méiglechkeet verschidden ätheresch Ueleger auszeprobéieren an domat e Richstick, en Duschgel an e Roller mat äthereschen Ueleger, déi Aech am beschte gefalen, selwer ze maachen.

📍 **14.00 Auer am  
Club Kordall Aktiv**

€ **45 € fir de Cours  
20 € fir d'Material  
(Ass op der Plaz ze bezuelen)**

**Jeudi,  
le 26 septembre**

## Améliorer son sommeil grâce aux thérapies naturelles

*Vous souffrez de troubles de sommeil, vous êtes souvent stressé(e)s, pendant la journée et les soirs vous avez des problèmes pour vous endormir? Alors venez découvrir l'atelier de Sabine Kinzinger, pharmacienne et consultante santé au naturel.*

*Venez vous renseigner, au sujet des thérapies naturelles comme les huiles essentielles et la Gemmothérapie (=utilisation de bourgeons) pour améliorer votre sommeil. Cet après-midi vous aurez même la possibilité de tester des huiles essentielles et de vous concocter un stick, un gel douche et un Roller avec les produits qui vous conviennent le mieux pour vous relaxer.*

📍 **14h00 au  
Club Kordall Aktiv**

€ **45 € pour le cours  
20 € pour le matériel  
(à payer sur place)**



Mittwochs, den 2. Oktober

## Sturzprophylaxe und technische Hilfsmittel vom Zitha Mobil

Sturzrisiko bei älteren Menschen verhindern und reduzieren:

Die Sturzgefahr stellt ein echtes Risiko dar, und das aus gutem Grund. Fast ein Drittel der über 65-jährigen ist bereits zu Hause gestürzt. In diesem Vortrag lernen Sie:

- die Hauptursachen für Stürze
- die möglichen Konsequenzen
- Statistiken
- Mittel zur Vorbeugung
- wie man aus einem Sturz alleine wieder aufsteht (praktische Übungen)
- technische Hilfsmittel

Es wird eine Gleichgewichtsübung unter physiotherapeutischer Anleitung angeboten. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe.

📍 15.30 Uhr im  
Club Kordall Aktiv

€ Gratis



Mercredi, le 2 octobre

## Prévention des chutes et aides techniques de la Zitha Mobil

*Prévenir et réduire le risque de chutes chez la personne âgée:*

*Le risque de chute constitue un risque réel d'inquiétude et pour cause. Près d'un tiers des personnes âgées de +65 ans ont déjà chuté à domicile. Au cours de cette conférence, vous apprendrez:*

- les principales causes des chutes
- les conséquences possibles
- les statistiques
- les moyens de prévention
- comment se relever seul d'une chute (exercices pratiques)
- les aides techniques

*Un exercice d'équilibre supervisé par un kinésithérapeute sera proposé. Veuillez mettre des habits confortables et des chaussures plates.*

📍 À 15h30 au  
Club Kordall Aktiv

€ Gratuit



**Donneschdes, den 3. Oktober**

## ⚡ Klammen

Fir eis sportlech beegeschtert Clientèle hu mir eis nees eppes afale gelooss. Et soll een am beschten net zevill Angscht virun der Héicht hunn, well mir ginn zesummen op Zolwer an d'Sportshal klammen. Mir ginn déi verschidde Kniet geléiert a wéi een sech ofséchert. Loscht mol eppes Neies auszeprobéieren, dann dot Är Sportskleedung un a kommt mat.

Optional: Klammschung fir auszeléinen 3 € (Turnschlappen geet och).

📍 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 9.55 Auer beim Artikuss

€ 30 €

🚌 10 € Minibus

**Jeudi, le 3 octobre**

## ⚡ Escalade

*Pour notre clientèle passionnée de sport, nous avons trouvé une nouvelle activité et pour y participer, il vaut mieux ne pas être sujet au vertige, car nous allons faire de l'escalade au hall sportif à Soleuvre. Nous y apprendrons les différents nœuds et comment nous sécuriser. Si vous voulez essayer quelque chose de nouveau, enfiler vos vêtements de sport et joignez vous à nous.*

*Facultatif: Chaussures d'escalade à louer 3 € (des chaussures de sport font aussi l'affaire).*

📍 9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 9h55 au Artikuss

€ 30 €

🚌 10 € Minibus

**Sonndes, den 13. Oktober**

## Thé dansant zu Mutfert

Verbréngt e flotte musikaleschen Nomméte mam Jos Schartz am Centre Culturel zu Mutfert. Profitéiert vun dëser Geleechenheet fir mol nees e bëssen ze danzen an e puer geselleg Stonnen ze verbréngen. Fir Gedrénks, Kaffi a Kuch ass gesuergt. An et gëtt och eng Tombola.

📍 **15.00 bis 19.00 Auer**  
**14.30 Auer um Parking**  
**Plateau des Hauts Fourneaux**  
**oder um 15.00 Auer virum**  
**Centre Culturel zu Mutfert**

€ **8 € Entrée ass op der Plaz**  
**ze bezuelen**

🚌 **18 € Minibus**

**Dimanche, le 13 octobre**

## Thé dansant à Moutfort

*Passez une agréable après-midi musicale avec Jos Schartz au Centre Culturel à Moutfort. Profitez d'un moment convivial et d'une occasion pour quelques pas de danse. Il y aura des boissons, du café, des gâteaux et aussi une tombola.*

📍 **15h00 à 19h00**  
**14h30 au Parking Plateau des**  
**Hauts Fourneaux ou à**  
**15h00 devant le centre**  
**culturel de Moutfort**

€ **8 € l'entrée est à payer**  
**sur place**

🚌 **18 € Minibus**



**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**

## Dienstags, den 15. Oktober

### Tipps, Tricks und Tools für mehr digitale Sicherheit

Die Infokonferenz lädt dazu ein, sich mit dem Thema Online-Sicherheit vertraut zu machen und die potenziellen Gefahren im Internet besser zu verstehen. In einer entspannten Atmosphäre diskutieren wir über Cookies, die Erkennung und Vermeidung von Phishing Methoden, online Shopping, Luxtrust und sichere Passwörter.



📍 14.00 Uhr im  
Club Kordall Aktiv

€ Gratis

## Mardi, le 15 octobre

### Trucs, astuces et outils pour plus de sécurité numérique

*Cette conférence d'information vous invite à vous familiariser avec le thème de la sécurité en ligne et à mieux comprendre les dangers potentiels sur Internet. Dans une atmosphère détendue, nous discutons des cookies, de la reconnaissance et de l'évitement des méthodes de phishing, des achats en ligne, de Luxtrust et des mots de passe sécurisés.*

📍 14h00 au  
Club Kordall Aktiv

€ Gratuit

De Service Senior Suessem organiséiert an Zesummenaarbecht mat Golden Me an dem Jugendhaus Saba Suessem, 2 Smartcaféen. Hei hutt Där d'Méiglechkeet Är Froen ze stellen bei Problemer mat Ärem Smartphone.

**3.10.24 Bouldrome**  
vun 14.00 bis 17.00 Auer

**14.11.24 Eis Epicerie**  
vun 14.00 à 17.00 Auer



**Freides, den 18. Oktober**

## ⤴ Zell an der Mosel und Federweißerfest

Mär besichen dat schéint Zell un der Mosel.

Moies maache mir eng guidéiert Visitt vun annerhallef Stonn an ongeféier 3 km. Nom Mëttegiesse kënne mer de Wäin-an Heimatmuseum kucke goen. Dono ass Zäit zur fräier Verfügung.

D'Fiederwäisse Fest geet um 16.00 Auer lass.

No engem flotten Dag fuere mir géint 18.00 Auer heem.

📍 **8.30 Uhr Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

📍 **43 € guidéiert Visitt & Bus  
5 € Erënnerungsglas op der  
Plaz ze bezuelen  
lessen ass op der Plaz ze  
bezuelen**

**Vendredi, le 18 octobre**

## ⤴ Zell sur Moselle et « Federweißerfest »

*Visite de la belle ville de Zell sur la Moselle.*

*Le matin, nous participerons à une visite guidée d'environ 1h30 et 3 km. Après un bon déjeuner, il nous sera possible de visiter le musée du vin et du patrimoine. Ensuite, quartier libre.*

*La fête du « Federweißer » débute à 16 heures.*

*Après une belle journée, nous rentrerons chez nous vers 18 heures.*

📍 **08h30 Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

📍 **43 € visite guidée & bus  
5 € le gobelet souvenir à  
payer sur place  
Le repas est à payer  
sur place**





## Seniore-Speeddating

Dir sidd op der Sich no neie Bekanntschaften oder no der Léift? Dir wëllt net eleng sinn? Da sidd dir bei eis richtig!

Nei Leit kenne léieren oder awer déi grouss Léift... Probéiert Äert Gléck!

**20/10/24**

**14:00-17:00**

**Aalt Stadhaus**  
zu Déifferdeng

**UMELDUNG**  
T.: 58 771-1301

 Ville de  
**Differdange**

 clubsenior  
Prënzebiërg

[differdange.lu](http://differdange.lu)

**Dienstags, den 22. Oktober**

## Marie-Astrid mit den Clubs Aktiv+

Gemeinsam verbringen wir einen Tag auf unserer wunderschönen Mosel. Von Bord der MS „Princesse Marie-Astrid“ aus, entdecken Sie das Moseltal aus einer ungewohnten und spannenden Perspektive.

Während Sie ein gastronomisches Menü genießen, gleiten Weinberge, schöne Ortschaften, sanfte Hügel und Wälder gemächlich an Ihnen vorbei. Dank der großzügigen Panoramafenster haben Sie eine perfekte Aussicht auf alle malerischen Details des Moseltals.

Musikalisch begleitet wird dieser unvergessliche Nachmittag von Klimperhari. Bei angenehmer Musik können Sie dann das Tanzbein schwingen.

### MENU:

Feine Gemüsecremesuppe

\*\*\*

Königinpastete, Pommes Frites und Salat oder vegetarisches Menü

\*\*\*

Apfeltorte Großmutterart mit Vanille Eis

📍 **10.30 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 11.15 Auer am Anlegequai in Grevenmacher**  
Zeit der Einschiffung:  
ab 11.30 bis 12.00 Uhr

🕒 **Ende der Veranstaltung:**  
16.30 Uhr

🍷 **67 € Menü inklusive** | 🚗 **22 €**

**Jeder Club Aktiv+ hat nur eine gewisse Zahl an Plätzen zur Verfügung.**

**Mardi, le 22 octobre**

## Marie-Astrid avec les Clubs Aktiv+

*Nous vous proposons une magnifique journée à la Moselle. À bord du MS „Princesse Marie-Astrid“, vous y découvrirez la vallée de la Moselle sous une perspective inhabituelle et passionnante.*

*En effet, pendant que vous dégusterez un menu gastronomique, vous verrez défiler des vignobles à perte de vue, de belles localités, de charmantes collines et de somptueuses forêts. Grâce aux larges fenêtres panoramiques, vous pourrez admirer les rives sinueuses de la Moselle, véritable écran naturel, accompagnant les doux méandres du fleuve.*

*Cet après-midi inoubliable sera accompagné en musique par Klimperhari. et vous pourrez vous déhancher au son d'une musique agréable.*

### MENU:

Fine crème de légumes

\*\*\*

*Bouchée à la reine, pommes frites et salade ou menu végétarien*

\*\*\*

*Tarte grand-mère avec sa glace vanille*

📍 **10h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 11h15 au quai de Grevenmacher**  
Embarquement: à partir de 11h30 jusqu'à 12h00

🕒 **Fin de l'événement:**  
16h30

🍷 **67 € Menu inclus** | 🚗 **22 €**

**Chaque Club Aktiv+ a un certain nombre de places disponibles.**

**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**

## Wichtig Infoen zu den Inscriptiounen a Facturen

### Zu den Inscriptiounen:

Fir méi eng grouss Gerechtegkeet an d'Inscriptiounen ze kréie gouf decidéiert en Datum fir den Inscriptiounsstart ze definéieren. Dëst bedeit, dass **KEE** sech virun deem Datum kann umellen, och E-Maile ginn **NET** berücksichtegt.

Et ginn och keng Whatsapp Noriichten als Umeldung méi akzeptéiert.

**Resuméiert heescht dat, dass Der Iech fir d'September-Dezember Broschür ab dem 02.09.2024 um 9.00 Auer per Mail, Telefon oder sur place kënnst umellen, an net éischer.**

Opground vun de Reklamatioune wéinst eise villen Liste d'attenten, huet eise Comité decidéiert, dass een sech déi **éischt Woch begrenzt fir 5 onregelméisseg Aktivitéiten dierf umellen**. Ab der 2. Woch kann ee sech fir weider onregelméisseg Aktivitéiten umellen. Bei de regelméisseg Aktivitéiten ass keng Limitt gesat.

**Dei onregelméisseg Aktivitéiten sinn mat dëser Ikone gekennzeechent.** 

### Zu de Facturen:

Opground vu villen Annulatiounen à la dernière minute, gesi mer eis leider gezwongen haaptsächlech bei Aktivitéiten déi mir virfinanzéiere mussen (Concertsticketen, Entréeën, Vakanzen, speziell Restauranten asw.) Iech dës Käschten a Rechnung ze stellen, wann Dir Iech ofmellt a mir keen Ersatz fannen.

**Dës Aktivitéiten sinn mat dëser Ikone gekennzeechent.** 

Datselwecht gëllt och bei Aktivitéiten, wou Iesse vun eis kaaft a preparéiert gëtt. Hei muss ee sech spëtstens 1 Woch am Virus ofgemellt hunn, anerefalls muss mer Iech awer eng Rechnung ausstellen, wa mer keen Ersatz fannen. Dëst fir einfach och de Gaspillage vum Iessen ze reduzéieren.

Grousse Merci fir Äert Verständnis.

Mé	2	<b>Inscriptionsstart: onrégelméisseg Aktivitéiten max. 5</b>
Dë	3	Spillcafé
Më	4	Ufank: Keelen
Do	5	Kaffisstuff & <b>Bingo</b> (S.81), Pétanque
Fr	6	Sëtzdan, <b>Kino beim Schlass</b> (S.27)
Mé	9	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	10	<b>Kreativ Aktiv</b> (S.29), Spillcafé, <b>Päiperleksgaart &amp; Ausstellung Geschichte der Spielkarte</b> (S.28)
Më	11	Keelen, <b>LT: Bowling &amp; Resto</b> (S.21)
Do	12	Pétanque, Kaffisstuff, <b>Resistenzmusée Esch &amp; Resto</b> (S.31)
Fr	13	Danztreff, Gedächtnistraining, <b>Mirador Walderlebnis</b> (S.32)
So	15	<b>En Dag wéi fréier</b> (S.33)
Mé	16	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	17	Zumba, Musekscours, Spillcafé, <b>Restaurant Cristal</b> (S.23)
Më	18	Ufank Bewegung, Qi Gong, Keelen, <b>WEB Banking Aalt Stadhaus</b> (S.34)
Do	19	Kaffisstuff, Digifit, Pétanque, Ufank Uelegmolerei
Fr	20	Ufank: Bodybalance, Zoppenatelier, Handaarbechten, <b>Atelier Maison Relais de l'école internationale</b> (S.24)
So	22	<b>Kürbisfest zu Bireng</b> (S.35)
Mé	23	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	24	Musekscours, Zumba, Spillcafé, <b>Shopping Auchan Cloche d'Or</b> (S.19-20)
Më	25	Bewegung, Ufank Trëppeltour, Qi Gong, Keelen
Do	26	Kaffisstuff, Pétanque, <b>Améliorer son sommeil</b> (S.36)
Fr	27	Bodybalance, Gedächtnistraining
Sa	28	<b>35 Joer ASBL Feier</b> (S.14)
Mé	30	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Infoowend Heidelberg

Dë	1	Museksours, Zumba, Spillcafé
Më	2	Bewegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen, <b>Konferenz „Prévention de chutes et aides techniques”</b> (S.37)
Do	3	Kaffisstuff & <b>Bingo</b> (S.81), Pétanque, Uelegmolerei, <b>Klammern</b> (S.38)
Fr	4	Bodybalance, Zoppenatelier, Sëtzdanzt, <b>Jugendhaus Nuddele maachen</b> (S.25)
Mé	7	<b>Mallorca</b> , Museksours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	8	<b>Mallorca</b> , Zumba, Museksours, Spillcafé, <b>Kreativ Aktiv</b> (S.29)
Më	9	<b>Mallorca</b> , Bewegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen
Do	10	<b>Mallorca</b> , Uelegmolerei, Kaffisstuff, Pétanque, <b>Sophrologie</b> (S.69)
Fr	11	<b>Mallorca</b> , Bodybalance, Gedächtnistraining
So	13	<b>Thé dansant Mutfert</b> (S.39)
Mé	14	Museksours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	15	Museksours, Zumba, Spillcafé, <b>Golden Me</b> (S.40)
Më	16	Bewegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen
Do	17	Ufank: Selfdefense, Kaffisstuff, <b>Digifit Virtrag payconiq</b> (S.17), Pétanque, Uelegmolerei
Fr	18	Bodybalance, Handaarbechten, <b>Zell Federweißer Fest</b> (S.41)
So	20	<b>Speeddating Differdange</b> (S.42)
Mé	21	Museksours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	22	Museksours, Zumba, Spillcafé, <b>Marie Astrid (Club Aktiv+)</b> (S.43)
Më	23	Bewegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen
Do	24	Selfdefense, Kaffisstuff, Ofschloss Pétanque, Uelegmolerei, <b>Berodungsdéngscht Mäi Wëlle mäi Wee</b> (S.50)
Fr	25	Bodybalance, Gedächtnistraining, Danztreff, <b>Wanderung Bergem</b> (S.51)
Sa	26	<b>Pëiteng Foire 3<sup>e</sup> âge</b> (S.52)
Mé	28	Museksours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	29	Museksours, Spillcafé, <b>Shopping Cactus Belle Etoile</b> (S.19-20)
Më	30	Qi Gong, Keelen, <b>LT: Naturkosmetik</b> (S.21)
Do	31	Kaffisstuff, Stretching, <b>Restaurant Samariano</b> (S.23)

Fr	1	<b>De Club ass zou</b>
Mé	4	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	5	Zumba, Musekscours, Spillcafé, <b>Kreativ Aktiv</b> (S.29)
Më	6	Beweegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen
Do	7	Selfdefense, Kaffisstuff & <b>Bingo</b> (S.81), Uelegmolerei
Fr	8	Gedächtnistraining, Sëtzdanz, <b>Château de Bouillon</b> (S.53)
Mé	11	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	12	Musekscours, Zumba, Spillcafé, <b>Restaurant Bei der Giedel</b> (S.23)
Më	13	Beweegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen
Do	14	Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei, <b>Theater zu Rodange</b> (S.54), <b>Plooschter Projet</b> (S.55)
Fr	15	Bodybalance, Zoppenatelier, <b>Randonnée de la pleine lune</b> (S.56)
So	17	<b>Thé dansant 50+ Oberanven</b> (S.57)
Mé	18	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	19	Musekscours, Zumba, Spillcafé, <b>Shopping Belval</b> (S.19-20)
Më	20	Beweegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen
Do	21	Selfdefense, Uelegmolerei, <b>Beaujolais Kaffisstuff</b> (S.80), <b>Sophrologie</b> (S.69)
Fr	22	Bodybalance, Gedächtnistraining, Handaarbechten, <b>Schlittschong</b> (S.58)
Sa	23	<b>Ladies'time: Soul of Tina Turner</b> (S.22)
Mé	25	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten
Dë	26	Musekscours, Zumba, Spillcafé, <b>Kreativ Aktiv</b> (S.29)
Më	27	<b>Heidelberg</b> , Trëppeltour, Qi Gong
Do	28	<b>Heidelberg</b> , Selfdefense, Kaffisstuff & Digifit
Fr	29	Bodybalance, Gedächtnistraining, Danztreff
Sa	30	<b>Raclette-Owend</b> (S.59)

Mé	2	Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten
Dë	3	Zumba, Musekscours, <b>Adventsfeier</b> (S.60)
Më	4	Bewegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen
Do	5	Selfdefense, Kaffisstuff & <b>Bingo</b> (S.81), Uelegmolerei
Fr	6	Bodybalance, Gedächtnistraining, <b>Atelier Maison Relais de l'École internationale</b> (S.24), Handaarbechten, Sëtzdanz
Sa	7	<b>Ladies'time: Atelier de cuisine sénégalaise</b> (S.22)
So	8	<b>Theater zu Pëiteng</b> (S.61)
Mé	9	Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, <b>Restaurant Asia Garden</b> (S.23)
Dë	10	Musekscours, Zumba, Spillcafé, <b>Jugendhaus Billard</b> (S.25)
Më	11	Bewegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen, <b>Christmas Magic and Mystery Philharmonie</b> (S.62)
Do	12	Selfdefense, Kaffisstuff, Stretching, Uelegmolerei
Fr	13	Bodybalance, Zoppenatelier, Danztreff
Sa	14	<b>Glühwäinwanderung</b> (S.63)
Mé	16	Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten
Dë	17	Musekscours, Zumba, Spillcafé, <b>Shopping Saarpark Center Neunkirchen</b> (S.19-20)
Më	18	Bewegung, Trëppeltour, Qi Gong, Keelen mat lessen
Do	19	Selfdefense, Kaffisstuff & Digifit, Uelegmolerei
Fr	20	Bodybalance, Gedächtnistraining, <b>Chrëschtdagsiessen</b> (S.64)

**De Club ass zou vum 21. Dezember bis den 1. Januar**

## Informations importantes sur les inscriptions et les factures!

### En ce qui concerne les inscriptions:

Afin d'obtenir une plus grande justice pour les inscriptions, il a été décidé de définir une date de début d'inscription. Par conséquent, **PERSONNE** ne peut s'inscrire avant cette date.

Les mails et les messages Whatapp ne seront **PAS** pris en compte.

**Cela signifie que vous pourrez vous inscrire pour la brochure de septembre à décembre uniquement à partir du 02.09.2024 à 9h00 par mail, téléphone ou sur place. Les réservations ne seront plus acceptées à l'avance.**

Sur base des réclamations de nos listes d'attente, notre comité a décidé que pendant la première semaine des inscriptions, le client pourra s'inscrire pour **uniquement 5 activités non régulières**. À partir de la deuxième semaine, il sera possible de s'inscrire pour les autres activités non régulières. Il n'y a pas de limite pour les activités régulières.

Ces activités non régulières sont signalées par une icône.



### En ce qui concerne les factures:

En raison de nombreuses annulations de dernière minute, nous sommes malheureusement contraints de vous facturer les frais d'annulation, notamment pour les activités que nous devons préfinancer (billets de concert, droits d'entrée, vacances, restaurants spéciaux, etc.), si nous ne trouvons pas de remplaçant.

Ces activités sont signalées par une icône.



Pour les activités où la nourriture est achetée et préparée par nos soins, vous devez annuler au moins 1 semaine à l'avance. Sans désistement de votre part, nous vous facturerons l'activité concernée, sauf dans le cas où votre remplacement est assuré par une personne de la liste d'attente. Ceci pour réduire le gaspillage.

Merci pour votre compréhension.



**Donneschdes, de 24. Oktober**

**Jeudi, le 24 octobre**

## ^ Berodungsdéngscht Mäi Wëlle mäi Wee

Nom Virtrag bitt d'Organisatioun Mäi Wëlle mäi Wee Iech ee Berodungsdéngscht vu 15.00 bis 17.00 Auer bei eis am Club un. Do hutt Dir d'Méiglechkeet nach Froen ze stellen oder Wënsch nidderschreiwen.

📍 **vu 15.00 bis 17.00 Auer  
am Club Kordall Aktiv**

€ **Gratis**

## ^ Conseils « Mäi Wëlle mäi Wee »

*Après la conférence, l'organisation vous propose un service de conseil de 15h00 à 17h00 dans notre club. Vous aurez la possibilité de poser vos questions et de noter vos souhaits.*

📍 **de 15h00 à 17h00  
au Club Kordall Aktiv**

€ **Gratuit**

Freides, de 25. Oktober

## Ë relaxen Naturtour um Wanderwee Auto-Pédestre zu Biergem



De Wee vu ± 9km féiert eis fir d'éischt duerch d'Felder an da laanscht d'Bëscher vu Beetebuerg a Leideleng. Um Réckwee gesi mer d'Metendall Weiere, wou nëmme mat enger Fëscherlizenz vum Monnerecher Ellche Fëschverband gefëscht gëtt. Gutt ze Fouss a gutt Schong si vu Virdeel. 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 Centre Culturel „Beim Nössert“ - 14, rue de Schiffflange | L-3316 Bergem

€ Gratis | De Restaurant ass op der Plaz ze bezuelen

🚌 10 € Minibus

Vendredi, le 25 octobre

## Une randonnée relaxe dans la nature sur le Circuit Auto-Pédestre à Bergem



Cette marche de ± 9km vous mènera à travers les champs et vous longerez les bois de Bettembourg et de Leudelage. Le chemin du retour est bordé par les étangs du Mettendall, uniquement accessibles avec un permis de pêche établi par le club des pêcheurs de Mondercange Monnerecher Ellchen. 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 au Centre Culturel « Beim Nössert » - 14, Rue de Schiffflange | L-3316 Bergem

€ Gratuit | Le restaurant est à payer sur place

🚌 10 € Minibus



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, de 26. Oktober

## ^ Pëiteng Foire 3<sup>e</sup> âge ^

D'Gemeng Pëiteng invitéiert eis op hir Foire du 3<sup>ième</sup> âge. Verschidden interessant a villfälteg Stänn erwaarden Iech do.

Et ass eng flott Geleeënheet fir sech iwwert déi verschidde Services ze informéieren.

Eise Club Kordall Aktiv ass och mat engem Infostand vertrueden. Gäre kënnt Dir eis Moie soe kommen.

📍 **13.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux**  
**14.00 Auer zu Rodange am Centre Culturel**

🕒 **14.00 bis 18.00 Auer**

🚌 **10 € Minibus**

### Samedi, le 26 octobre

## ^ Pétange Foire 3<sup>e</sup> âge ^

*La commune de Pétange nous invite à sa Foire du 3<sup>ème</sup> âge. Plusieurs stands intéressants et diversifiés vous y attendent.*

*C'est une belle occasion de découvrir les différents services.*

*Notre Club «Kordall Aktiv» est également représenté par un stand d'information. Vous pouvez passer nous dire un petit bonjour.*

📍 **13h45 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**  
**14h00 au Centre culturel à Rodange**

🕒 **14h00 à 18h00**

🚌 **10 € Minibus**



**Freitag, den 8. November**

## **Burg Bouillon**

Besuchen Sie mit uns eine der größten Burgen Belgiens und begeben Sie sich auf eine Reise durch mehr als 1000 Jahre Geschichte!

Die auf drei Felsvorsprüngen über dem Fluss Semois und der Stadt errichtete Burg Bouillon mit ihren riesigen Gewölbesälen gilt als das älteste und interessanteste Relikt Belgiens.

Wir werden gemeinsam essen gehen und am frühen Nachmittag eine geführte Besichtigung der Burg von ungefähr 1 Stunde bekommen. Als krönenden Abschluss sehen wir eine Falkenshow.

Man muss gut zu Fuß sein.

Bereiten Sie sich auf eine unvergessliche Reise durch die Zeit vor!

Wollen Sie dabei sein, dann melden Sie sich an, wir freuen uns.

**Info: 300 Treppen Aufstieg/Abstieg!**

 **9.30 Uhr Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

 **9 € Eintritt und Führung**  
Das Restaurant ist vor Ort zu bezahlen

 **27 €**

**Vendredi, le 8 novembre**

## **Château de Bouillon**

*Visitez l'un des plus grands châteaux de Belgique et partez pour un voyage à travers plus de 1000 ans d'histoire!*

*Construit sur trois promontoires rocheux surplombant la Semois et la ville, le château de Bouillon avec ses immenses salles voûtées est considéré comme le vestige le plus ancien et le plus intéressant de Belgique.*

*Nous irons manger ensemble et monterons au château en début d'après-midi. Nous y ferons une visite guidée d'environ 1 heure. Et pour conclure cette belle journée, nous assisterons à un spectacle de faucons.*

*Condition: Il faut être bon marcheur.*

*Préparez-vous à un voyage inoubliable à travers le temps!*

*Pour participer, inscrivez-vous, nous serons ravis de vous accueillir.*

**Info: 300 marches/escaliers!**

 **9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

 **9 € Entrée & Visite guidée**  
Le restaurant est à payer sur place

 **27 €**



## Donneschdes, de 14. November

### Theater zu 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 Saunagigolo vum Andreas Wening. An der Paus ass eng gemittlech Kaffisstuff, Buvette an natierlech och eng Tombola.

Den Theater ass op Lëtzebuergesch.

 **13.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.15 Auer virum Centre Culturel zu Rodange**

 **18 € (mat engem Stéck Taart a Kaffi)**

 **10 €**



**Donneschdes,  
de 14. November**

## ^ Virtrag Plooschter Projet

De Plooschter Projet setzt sech zanter 10 Joer an, fir nei potenziell Stammzellespender ze registréieren. Dës ginn dann an eng weltwäit Datebank opgeholl. Jiddereen huet iergendwou op der Welt säi genetesch Zwilling. Am Fall vu Leukämie ass d'Stammzellespender eng Chance fir weider ze liewen. Aktuell stierft nach all 3. Patient hei zu Lëtzebuerg, wëll en net de passende Spender fënnt.

De Plooschter Projet ass nieft dem Registréiere vun neie potenzielle Spender och frou an dankbar iwwert all Don a Membershaft. Si ënnerstëtze reegelméisseg den LIH (Luxembourg Institute of Health) an d'Stefan Morsch Stiftung an hëllefen esou beim Kampf géint Leukämie.

📍 **16.30 Auer am  
Club Kordall Aktiv**

€ **Gratis**

**Jeudi,  
le 14 novembre**

## ^ Présentation Plooschter Projet

*Le « Plooschter Projet » s'engage depuis 10 ans dans l'enregistrement des donneurs potentiels de cellules souches. Ceux-ci sont enregistrés dans une base de données mondiale. Tout le monde a son jumeau génétique quelque part dans le monde, et dans le cas de la leucémie, le don de cellules souches est une chance de survie. Actuellement, un patient sur 3 meurt au Luxembourg parce qu'aucun donneur compatible n'a été trouvé.*

*Outre l'enregistrement de nouveaux donneurs potentiels, le « Plooschter Projet » est également heureux et reconnaissant pour chaque don et chaque adhésion. Il soutient régulièrement le LIH (Luxembourg Institute of Health) et la Fondation Stefan Morsch, contribuant ainsi à la lutte contre la leucémie.*

📍 **16h30 au  
Club Kordall Aktiv**

€ **Gratuit**



# Plooschter Projet

**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**

**Freitags, den 15. November**

## **Vollmondwanderung**



Alte Sagen und Legenden ranken sich um die Nächte, an denen der Mond in seiner vollen Pracht erscheint; auch in der Minett-Region ist das nicht anders. Und das aus gutem Grund, unter dem Schein des Mondlichts verändert sich die ganze Landschaft. Bläuliches Licht, längere Schatten, schimmernde Gräser, Schattenspiele, Sternenglanz ... So entsteht ein fast magisches Universum.

Man entdeckt die Wanderwege unter einem anderen Licht, besser gesagt, einem anderen Schatten. Folgen Sie ihrem Guide durch das großartige Industriekulturerbe unserer Region!

Gute Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung und Trinkflasche mitbringen.

 **17.30 Uhr Parking Plateau des Hauts Fourneaux**  
**17.50 Uhr Treffpunkt „Wasserbasseng“ (28, rue Titelberg · L-4678 Niederkorn)**

 **± 2,5 Stunden**

 **6 €**

 **10 € Minibus**



**Vendredi, le 15 novembre**

## **Randonnée de la pleine lune**



*Les vieilles légendes et les mythes entourent les nuits où la lune apparaît dans toute sa splendeur; il en va de même dans la région de Minett. Et pour cause, sous la lumière de la lune, c'est tout le paysage qui change. Une lumière bleutée, des ombres plus longues, des herbes chatoyantes, des jeux d'ombres, l'éclat des étoiles ... Un univers presque magique se crée naturellement.*

*On découvre les sentiers de randonnée sous une autre lumière, ou plutôt sous une ombre différente. Suivez le guide à travers le magnifique patrimoine industriel de notre région!*

*Mettez des bonnes chaussures, des vêtements adaptés et munissez-vous d'une bouteille d'eau.*

 **17h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**  
**17h50 Rendez-vous près du réservoir d'eau (28, rue Titelberg · L-4678 Niederkorn)**

 **± 2,5 heures**

 **6 €**

 **10 € Minibus**

**Sonndes, den 17. November**

## Thé dansant 50+ zu Ueweraanwen

Verbréngt e flotte musikaleschen Nommé mam Jos Schartz „A Schommesch” zu Ueweraanwen. Profitéiert vun dëser Geleëenheet fir mol nees e bëssen ze danzen an e puer geselleg Stonnen ze verbréngen. Fir Gedrénks, Kaffi a Kuch suergt de Club 50 Plus Nidderaanwen.

📍 **14.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 15.00 Auer zu Ueweraanwen am Centre Polyvalent A Schommesch**

🕒 **15.00 bis 20.00 Auer**

💶 **7 € Entrée ass op der Plaz ze bezuelen**

🚌 **20 € Minibus**

**Dimanche, le 17 novembre**

## Thé dansant 50+ à Oberanven

*Passez une agréable après-midi musicale avec Jos Schartz «A Schommesch» à Oberanven. Profitez d'un moment convivial et d'une bonne occasion pour danser. Des boissons, du café et des gâteaux sont garantis par le Club 50 Plus Nidderaanwen.*

📍 **14h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 15h00 à Oberanven au Centre Polyvalent à Schommesch**

🕒 **15h00 à 20h00**

💶 **7 € L'entrée est à payer sur place**

🚌 **20 € Minibus**



**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 22. November**

## Schlittschong fueren Kockelscheier

Fréier konnt een nach um Weier Schlittschong fueren. Hautdesdaags fiert een dofir op d’Kockelscheier op d’Äispist. Dann ditt Är Schlittschong un an dréit mat eis zesummen e puer Ronnen op der Äispist.

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

**14.00 Auer virun der Äispist Kockelscheier**

 **4 € Entrée, 3 € fir Schlittschong auszeléinen, 5 € Stonn fir ee Pinguin: Ass alles op der Plaz ze bezuelen**

 **14 € Minibus**

**Vendredi, le 22 novembre**

## **Patinoire à Kockelscheuer**

*Autrefois, on pouvait patiner sur un lac. Aujourd’hui, on patine sur une piste de glace. Chaussez vos patins et venez faire quelques tours de piste avec nous.*

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

**14h00 devant la patinoire à Kockelscheuer**

 **4 € Entrée, 3 € pour louer des patins à glace, 5 € l’heure pour louer un pinguin: tout est à payer sur place**

 **14 € Minibus**

**Samschdes,  
den 30. November**

## Racletteowend am Club

Wanterzäit ass Raclette-Zäit! Och dëst Joer maache mer erëm eise flotten a lëschtege Racletteowend am Club. Loscht dobäi ze sinn? Da mellt Iech séier un, d'Plaze si limitéiert.

📍 **18.30 Auer bei eis am Kordall Aktiv, d'Diere ginn erëischt um 18.30 Auer op!**

🍷 **20 € (ouni Gedränk)**

**Samedi,  
le 30 novembre**

## Soirée raclette au Club

*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, les places sont limitées.*

📍 **18h30 chez nous au Club Kordall Aktiv, les portes ouvrent à 18h30!**

🍷 **20 € (hors boissons)**





**Dönschdes, den 3. Dezember**

## Adventsfeier / Thé dansant

Mir bereeden eis mat enger flotter Ad-  
ventsfeier op den Advent vir.

Flott Lidder stinn um Programm, de  
Kleeschen ass och um Rendezvous an  
eng flott Tombola erwaart Iech.

Den Orchester Heemelmaus mam  
Rom Thielen suerget och nach fir gutt  
Stëmmung.

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

📍 **14.00 bis 17.00 Auer**  
an der Hall O zu Uewerkuer

€ **Gratis**

🚌 **10 €**

**Mardi, le 3 décembre**

## Fête pour l'Avent / Thé dansant

*Avec une belle fête nous nous préparons  
pour l'Avent.*

*Nous chanterons ensemble, le Saint Nico-  
las nous rendra visite et une belle tombola  
vous y attendra.*

*Cette année, l'Orchestre Heemelmaus  
avec Rom Thielen nous promet une très  
bonne ambiance.*

*Profitez de cette belle fête.*

*Inscrivez-vous.*

📍 **14h00 à 17h00 au Hall O**  
à Oberkorn

€ **Gratuit**

🚌 **10 €**



**Sonndes, den 8. Dezember**

## ^ Theater zu Pëiteng

D'Theaterfrënn vu Pëiteng invitéieren op eng lëschteg Komedie „Di dräi Häre vun Zëmmer 13” am Home zu Pëiteng. Gespillt gëtt e lëschtegen 3 Akter.

Wat wär, wann ee sech am Spidol esou richteg wuel a gutt opgehewe fillt, datt ee guer net méi wëll heemgoen. Op der U7, der Urologie beim Dokter Bloss, hu sech dräi Hären gesicht a fonnt. De Willi Meier, Charel Becker an Erny Knoppes. Ënnerschiddlecher kéinten di dräi Häre guer net sinn, an dach ergänzen si sech perfekt. Wahrscheinlech ass d'Ursach doranner ze sichen, datt de Willi bei senger Fra Margot ferm ënnert der Schlapp steet an de Jemp vu senger dominanter Mamm därmoosse gedierängelt gëtt. De Charel dogéint ass en 100 prozentege Jonggesell a wëll et och bleiwen. Wä do net seng Laangzäitverloobten Thillybilli, wat onbedingt ënnert d'Hauf wëllt kommen.

Eigentlech sinn di Hären sou gesond a monter, datt si ouni Weideres entlooss kéinte ginn. Awer dogéint wieren si sech mat Hänn a mat Féiss. Si erfannen esouguer Krankheeten, déi et guer net gëtt, nëmme fir op hirer Wuelfillstatioun ze bleiwen.

Den Theater ass op Lëtzebuergesch.

📍 **16.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux**  
**16.45 Auer beim Home zu Pëiteng (52, rue de l'Église)**

🎫 **Ticket 15 €**

🚌 **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**

**Mëttwochs,  
den 11. Dezember**

## **Christmas Magic and Mystery**

Fir déi besënnelech Zäit zesummen ze genéissen, fuere mer mat Iech an d'Philharmonie. Am groussen Auditorium lauschtere mer de liturgische Programm vum Sir John Eliot Gardiner a sengen Engleschen Baroque Solisten. Verpasst net dës Geleeënheet a sidd deen Owend mat dobäi.

 **18.30 Auer um Parking Plateau  
des Hauts Fourneaux oder  
um 19.00 Auer virun  
der Philharmonie**

 **36 € Ticketpreis**

 **16 €**

**Mercredi,  
le 11 décembre**

## **Christmas Magic and Mystery**

*Pour profiter ensemble d'un moment contemplatif, rendez-vous à la Philharmonie. Dans le grand auditorium, nous écouterons ensemble le parcours liturgique et musical de haute volée de Sir John Eliot Gardiner entouré de ses fidèles, English Baroque Solists. Ne manquez pas une telle occasion et inscrivez-vous.*

 **18h30 au Parking Plateau  
des Hauts Fourneaux  
ou à 19h00 devant  
la philharmonie**

 **36 € Prix du ticket**

 **16 €**





**Samschdes,  
den 14. Dezember**

## Glühwäiwanderung



Zesumme mat der Seniorekommissioun, dem Seniorerot an dem Service Senior Plus vun der Gemeng Déifferdeng organiséiere mer eis 4. Glühwäiwanderung. Hutt Der Loscht mat eis en Tour vu max. 6 km duerch d'Déifferdenger Ëmgegend ze wandern? Mat engem kuerze Stopp fir eng kleng Stärkung ënnerwee. Als Ofschloss gi mer dono dann all zesummen e Glühwäin um Chrëschtmaart drénken.

📍 **15.00 Auer bei eis am  
Club Kordall Aktiv**

€ **Gratis**

**Samedi,  
le 14 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 quatrième 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 chez nous au  
Club Kordall Aktiv**

€ **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, den 20. Dezember

### Chrëscht dagsiessen am Threeland zu Péiteng

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

📍 11.45 Auer um Parking  
Plateau des Hauts Fourneaux  
12.00 Auer am Restaurant  
Threeland zu Péiteng

🍷 Gedrénks ass op der Plaz  
ze bezuelen

🚌 10 €

## Vendredi, le 20 décembre

### Dîner de Noël au Threeland à Pétange

*Cette année touche lentement à sa fin et comme chaque année nous vous proposons un bon repas avec toute notre équipe, dans une bonne ambiance. Un beau moment en perspective avant Noël. Inscrivez-vous et choisissez votre menu. Nous serons heureux de vous compter parmi nous.*

📍 11h45 Auer au Parking  
Plateau des Hauts Fourneaux  
12h00 au restaurant  
Threeland à Pétange

🍷 Les boissons sont à payer  
sur place

🚌 10 €

#### MENU: 56 €

Balluchon de Tourteau au saumon fumé parfumé au Basilic  
ou

Marbré de Foie gras et son Toast  
ou

Bruschetta aux Champignons et Burrata  
\*\*\*

Sorbet Threeland  
\*\*\*

Filet de Sandre au piment d'Esplette, jus de coquillage au Curcuma  
ou

Pavé de Veau à l'essence de Champignons, petit jus de Volaille au Thym frais  
ou

Crumble de Légumes et Champignons  
\*\*\*

Bûche Traditionnelle  
ou

Croustillant au chocolat et sa cascade de fruits rouges à l'Estragon  
ou

Café glacé  
\*\*\*

Café et Mignardises

## ⚡ Spontan Aktivitéiten:

Wéi den Numm et scho seet, wollte mir gären an nächster Zäit Iech mol d'Méiglechkeet bidde méi spontan ze ginn.

### **Wat bedeit dat dann elo genau?**

Oft si mir gebonne scho Méint am Viraus alles ze plangen, woubäi munch flott Aktivitéiten eis leider eréischt ze spéit matgedeelt ginn. Jee no Disponibilitéit vum Personal wäerte mir verschidden Aktivitéite kuerzfristeg annonciéieren iwwert eise Facebooksite, Whatsappgrupp an am Club Kordall Aktiv aushänken. Mir sinn eis bewosst, dass een esou net all Clubmember erreeche wäert, mee esou bidde mir deem engen oder aneren eng néi Geleeënheet fir matzemaachen a probéieren esou eis Offer vun Aktivitéiten ze vergéisseren.

## ⚡ *Activités spontanées:*

Comme son nom l'indique déjà, nous aimerions vous offrir la possibilité d'être plus spontanés.

### *Qu'est-ce que cela signifie exactement?*

Souvent, nous sommes obligés de tout planifier des mois à l'avance et de nombreuses activités intéressantes nous arrivent malheureusement trop tard. En fonction de la disponibilité du personnel, nous annoncerons à bref délai diverses activités sur notre site Facebook, dans notre groupe Whatsapp et au Club Kordall Aktiv. Nous sommes conscients que nous n'atteindrons pas tous nos membres avec cette méthode, mais nous offrons ainsi une nouvelle opportunité à l'un ou l'autre en essayant d'élargir notre gamme d'activités.

All Méinden, an Dënschden  
oder no Ofsprooch  
am Club Kordall Aktiv

## ^ Musekskurs ^

Musek fënnt bal jidderee gutt. Falls Dir schonn ëmmer emol wollt Gittar oder Piano léieren, da sidd Dir hei genau richtig. Den Här Romanno hält sech jee no Demande gären Zäit Iech eent vun deenen Instrumenter méi no ze bréngen.

D'Zäite vum Cours gi jee no Instrument ugepasst.

**Méindes Pianocours:**  
12.30-13.30 Auer

**Méindes Gittarecours:**  
13.30-14.30 Auer

Jeeweils vum 09.09.24-16.12.24

**Dënschdes Pianocours:**  
11.30-12.30 Auer

Jeeweils vum 10.09.24-17.12.24

€ 25 €  
pro Persoun/Seance (60 min)

✎ **Mellt Iech wgl. bei all Broschürenes nei un.**

Tous les lundis, et mardis  
ou sur demande  
au Club Kordall Aktiv

## Cours de musique ^

*Vous aimez la musique. Vous souhaitez apprendre à jouer de la guitare ou du piano, alors vous êtes au bon endroit. M. Romanno se réjouit de vous initier à l'un de ces instruments, selon vos disponibilités.*

*Les temps de cours seront ajustés en fonction de l'instrument choisi.*

**Lundi: Cours de piano**  
12h30-13h30

**Lundi: Cours de guitare**  
13h30-14h30

Du 09.09.24-16.12.24

**Mardi Cours de piano:**  
11h30-12h30

Du 10.09.24-17.12.24

€ 25 €  
par personne/séance (60 min)

✎ **Veillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**





**Ëmmer méindes, vu 15.00 bis 16.00 Auer  
am Club Kordall Aktiv**

## ^ Musek a Gesang

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

**Am Club Kordall Aktiv mam Lynn Flammang.**

 **Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

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

## ^ Musique et Chant

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

**Au Club Kordall Aktiv avec Lynn Flammang.**

 **Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**



**Ëmmer méindes an donneschdes vu 15.00 bis 16.30 Auer am Club Kordall Aktiv**

## ^ Kaartenomëttén

Ab dem 9. September.

Hutt Dir Loscht op e gesellegen Nomëtte mat de Kaarten (Rummy, Krich etc)? Da kommt bis an de Club laanscht luussen.

 **Mellt iech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

***Tous les lundis et jeudis après-midi de 15h00 à 16h30 au Club Kordall Aktiv***

## ^ L'après-midi jeux de cartes

*À partir du 9 septembre.*

*Envie d'un après-midi convivial et d'un grand choix de jeux de cartes (Rummy, Guerre etc)? Alors passez nous voir au club.*

 ***Veillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.***

Donneschdes, den 10. Oktober

Donneschdes, den 21. November

16.00 Auer bis 17.30 Auer am Club Kordall Aktiv

## ^ Sophrologie

Bei der Sophrologie handelt et sech ëm verschidden ugewanntten Techniken an Entspannungsmethoden. Si kann dozou verhëllefen, d'Liewe méi bewosst ze liewen an e positivt Denken ze léieren.

D'Übunge sinn einfach an ugepasst op d'Fäegkeete vun de Participanten.

Jiddweree ka matmaachen.

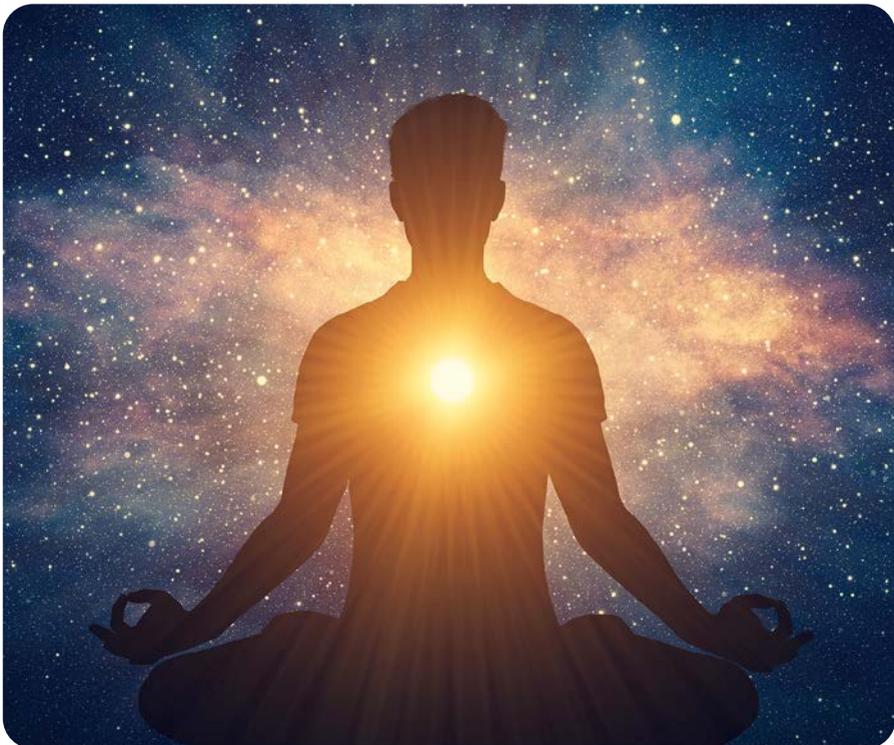
Et kann een och drun deel huelen, wann een net bei all Cours kann dobäi sinn

De Cours gëtt vun der Madamm Martine Jungels op Lëtzebuergesch gehalten.

Si bitt och individuell Coursen op direkt Nofro bei hir un.

€ **Gratis**

✎ **Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**



All Dënschde Moie vun 10.00 bis 11.00 Auer  
ausser an de Schoulvakazen (29.10)



## 🏆 Zumba Gold zu Nidderkuer

Op latäinamerikanesch a festlech Musek passt dësen Danz sech genau un Iech un andeems d'Bewegungen de Kierper schounen, mee e gëtt och trainéiert duerch d'Exercicer déi een a Form halen. D'Claudia Berettini hält de Cours 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!

€ 42 € | 🕒 Neien Ufank den 17. September.

**2. Stack an der Sportshal zu Nidderkuer**  
**100, rue J. B. Scharlé Bourgmestre · L-4666 Nidderkuer**

📎 **Mellt Iech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

*Tous les mardis matin de 10h00 à 11h00  
sauf pour les vacances scolaires (29.10)*

## 🏆 Zumba Gold à Niederkorn

*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!*

€ 42 € | 🕒 Nouveau début le 17 septembre.

**2<sup>ième</sup> étage dans le Hall sportif à Niederkorn**  
**100, rue J. B. Scharlé Bourgmestre · L-4666 Niederkorn**

📎 **Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**





## All dënschdes mëttes ausser den 3.12. (Adventsfeier)

### ^ Spillcafé

Hutt Dir Loscht op e geselligen 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 iwerrasche vun eisem Spiller-repertoire. Der kënnt och gäre selwer e Spill matbréngen - villäicht fannt Der hei nei Spillpartner-innen.

📍 15.00 bis 17.00 Auer am Club Kordall Aktiv | € Gratis

✍️ **Mellt Iech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

## Tous les mardis après-midi, sauf le 3.12. (Fête de l'Avent)

### ^ 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 Kordall Aktiv | € Gratuit

✍️ **Veillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**

**Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception** : 71  
**de la facture, sur notre compte CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000** : .....

Emmer méttwochs, moies vun  
10.00 bis 11.00 Auer (ausser an der  
Schoulvakanz den 30.10 an de 27.11)



## ^ Bewegung mam Lynn oder Jennifer zu Nidderkuer an der Sportshal

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 um 2. Stack an der Sportshal zu Nidderkuer  
100, rue J. B. Scharlé Bourgmestre · L-4666 Nidderkuer  
€ Gratis | Neien Ufank den 18. September.

✍️ Mellt Iech wgl. bei all Broschür nees nei un.

Chaque mercredi matin de 10h00 à 11h00  
(sauf vacances scolaires le 30.10 et le 27.11)

## ^ Mouvements avec Lynn ou Jennifer dans le hall sportif à Niederkorn

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

📍 10h00 au 2<sup>ième</sup> étage dans le Hall sportif à Niederkorn  
100, rue J. B. Scharlé Bourgmestre · L-4666 Niederkorn  
€ Gratuit | Nouveau début le 18 septembre.

✍️ Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.





**Donneschdes, den 31. Oktober**  
**Donneschdes, den 12. Dezember**



## ^ **Stretching mam Jennifer**

Stretching ass eng douce Aart a Weis vu gewëssen Übungen, bei deenen d'Muskele gedeent ginn a soumat d'BeweeGLECHKEET sech verbesseren kann. Dir wëllt Ärem Kierper eppes Guddes doen an Iech an där Zäit och entspannen, dann test dëst aus. D'Übungen kann een um Stull an/oder och op engem Matt um Buedem man.

📍 **15.30 bis 16.30 Auer am Club Kordall Aktiv | € Gratis**

📎 **Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

**Jeudi, le 31 octobre**  
**Jeudi, le 12 décembre**

## ^ **Stretching avec Jennifer**

*Les étirements sont un type d'exercices doux pour travailler les muscles et améliorer leur souplesse. Vous voulez faire du bien à votre corps et vous détendre en même temps, alors venez essayer cette toute nouvelle activité. Les exercices peuvent se faire sur une chaise ou sur un tapis au sol.*

📍 **15h30 à 16h30 au Club Kordall Aktiv | € Gratuit**

📎 **Veillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**

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

Ëmmer mëttwochs mëttes vu 14.00 bis 15.00 Auer  
am Club Kordall Aktiv (ausser de 04.09 an 11.09)



## ^ Qi Gong

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

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

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



€ 70 € | Bei guddem Wieder dobaussen am Parc Gerlache.

**Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

*Tous les mercredis après-midi de 14h00 à 15h00  
au Club Kordall Aktiv (sauf le 04.09 et le 11.09)*

## ^ 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.*

€ 70 € | *Si le temps le permet, le cours aura lieu à l'extérieur dans le parc Gerlach*

***Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.***



All Mëttwoch um 14.00 Auer  
(ausser an der Schoulvakanz  
den 30.10. an de 25.12.)



## ⤴ Trëppeltour

All Mëttwoch um 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 e Bus zur Verfügung an Dir gitt op deene gewinnte Plazen ewechgeholl.

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

Neien Ufank ass de 25. September | € **Gratis**

**📎 Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

Tous les mercredis à 14h00  
(sauf vacances scolaires le 30.10. et le 25.12.)

## ⤴ Groupe de marche

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

**i Les chaussures de randonnée sont obligatoires!  
Munissez-vous aussi de votre portable s.v.p.!**

Nouveau début le 25 septembre | € **Gratuit**

**📎 Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**

**Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception : 75**  
de la facture, sur notre compte CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

**Ëmmer mëttwochs vu 14.00 bis 16.30 Auer  
(ausser de 27.11.)**



## ^ 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.

**Nei Auerzäit iwwert d'Wanterméint: 14.00 Auer.  
Neien Ufank ass de 4. September.**

 **Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

***Tous les mercredis de 14h00 à 16h30 (sauf le 27.11.)***

## ^ 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.*

***Nouveaux horaires pendant les mois d'hiver: 14h00.***

***Nouveau début le 4 septembre***

 ***Veillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.***





All donneschdes um 14.15 Auer um  
Boulodrome National am Metzerlach zu Zolwer  
bis den 24. Oktober

## ^ Pétanque

All donneschdes mëttes spille mir zesummen um 14.15 Auer Pétanque. Wann et reent, kënnen mir och an d'Hal spille goen.

**Ofschlosssiessen: 24. Oktober an der Taverne Boulevue**

 **Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

*Tous les jeudis à partir de 14h15 au Boulodrome  
national «Metzerlach-Soleuvre» jusqu'au 24 octobre*

## ^ Pétanque

*Tous les jeudis après-midi nous jouons à la Pétanque à 14h15. En cas de pluie, nous nous retranscherons dans la partie couverte.*

**Dîner de clôture: 24 octobre dans la taverne Boulevue**

 **Veillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**

**Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception** : 77  
**de la facture, sur notre compte CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000** : : : :

Jeden Donnerstagmorgen  
außer in den Schulferien (31.10.)



## ^ Selbstverteidigung bei uns im Club Kordall Aktiv

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 bis 11.00 Uhr | € Gratis

Neuer Beginn: 17.10.2024 bis 19.12.2024.

📄 **Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**



Tous les jeudis matin,  
sauf pendant les vacances (31.10.)

## ^ Self-défense chez nous au Club Kordall Aktiv

*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. La panoplie des techniques proposées convient aux femmes et aux hommes de tout âge.*

📍 10h00 à 11h00 | € Gratuit

Nouveau début du 17.10.2024 au 19.12.2024.

📄 **Veillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**



Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr in der  
WAX Kongscht-Millen in Pétange (außer während der  
Schulferien: 26.09., 31.10., 28.11.)

## ^ Ölmalerei

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

**i** Kursleiterin: Liette Hauptert | € 11 Einheiten x 2 Stunden: 99 €

**🕒** Neuer Beginn 19.09. bis 19.12.2024.

**🖌** **Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

*Tous les jeudis de 15h00 à 17h00 à la WAX Kongscht-Millen  
à Pétange (sauf pendant les vacances scolaires:  
26.09., 31.10., 28.11.)*

## ^ Peinture à l'huile

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

**i** Formatrice: Liette Hauptert | € 11 séances à 2 heures: 99 €

**🕒** Nouveau début 19.09. au 19.12.2024.

**🖌** **Veillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**



Ëmmer donneschdes vun 14.30 bis 17.00 Auer  
am Club Kordall Aktiv

## ^ Kaffisstuff

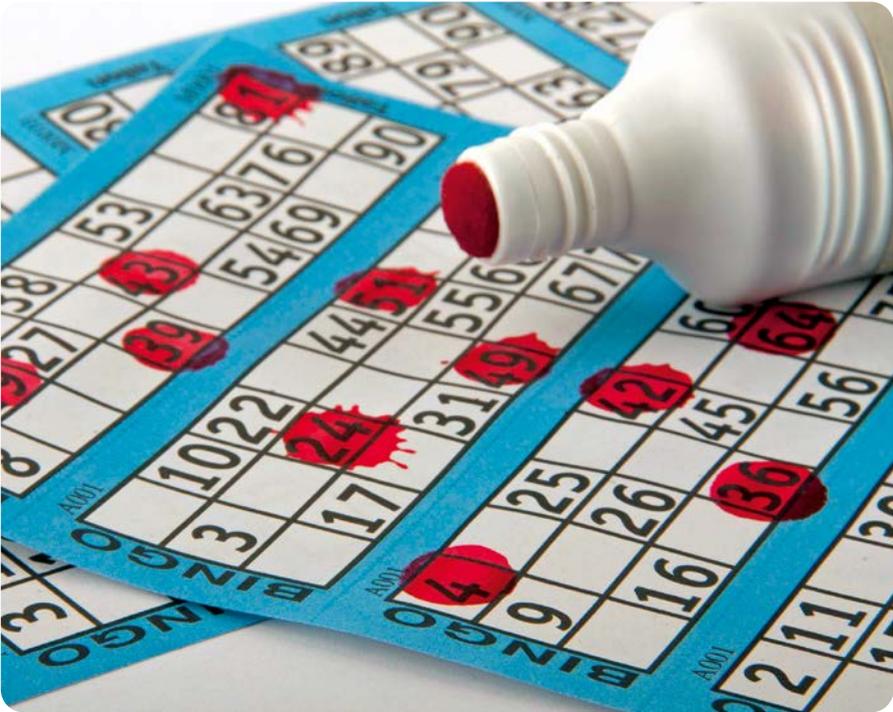
Verbréngt e flotten Nomëtten a Geselligkeet mat selwer gebaken Taarten a Kuchen.  
Speziell Kaffisstuff: 21.11. Mir feieren d'Arrivée vum Beaujolais.

*Tous les jeudis de 14h30 à 17h00*  
au Club Kordall Aktiv

## ^ Cafétéria

*Tartes et gâteaux faits maison les jeudis après-midi dans une ambiance conviviale*  
Spécial cafétéria: 21.11. Nous fêtons l'arrivée du Beaujolais.





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

### ^ Bingo

- 5. September
- 3. Oktober mat Eisekuchen
- 7. November
- 5. Dezember mat Eisekuchen

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

### ^ Bingo

- 5 septembre
- 3 octobre avec gaufres
- 7 novembre
- 5 décembre avec gaufres

Freides, den 20. September

Freides, den 18. Oktober

Freides, den 22. November

Freides, de 6. Dezember

### ^ Handaarbechten am Club Kordall Aktiv

Sidd Der och begeeschtert vun Handaarbechte wéi z.B.: Heekelen oder Strécken a wëllt dëst a flotter Gesellschaft maachen? Dann sidd Dir bei eis genau richtig.

Mir soen Iech villmools Merci fir all Är Handaarbechten, mat deene mir der Organisatioun Croix-Rouge eng grouss Freed gemaach hunn.

📍 14.30 bis 16.30 Auer am Club Kordall Aktiv | € Gratis

*Vendredi, le 20 septembre*

*Vendredi, le 18 octobre*

*Vendredi, le 22 novembre*

*Vendredi, le 6 décembre*

### ^ Travaux d'aiguilles au Club Kordall Aktiv

*Vous êtes passionnés par les travaux d'aiguilles tels que: le crochet ou le tricot et vous aimeriez pratiquer votre hobby en bonne compagnie, alors vous êtes au bon endroit.*

*Nous profitons de l'occasion pour vous remercier pour tous les travaux que nous avons pu donner à l'organisation Croix-Rouge*

📍 14h30 à 16h30 au Club Kordall Aktiv | € Gratuit





**Immer freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr  
im Club Kordall Aktiv, außer am 1.11. und am 8.11.**

### ^ **BodyBalance (mit Turnmatte oder Stuhl)**

BodyBalance findet zu Musik statt und besteht aus verschiedenen Yoga-, Tai-Chi- und Pilates-Stellungen. Ein kompletter Fitnesskurs, der Spaß macht, weil er abwechslungsreich ist - also ein Kurs für den ganzen Körper.

Kursleiterin: Anna Maria Rocchio

📍 **10.00 bis 11.00 Uhr**

💶 **84 €** | 🕒 **Vom 20. September bis 20. Dezember.**

📄 **Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

**Tous les vendredis de 10h00 à 11h00 au Club Kordall Aktiv  
sauf le 1.11. et 8.11.**

### ^ **BodyBalance (avec tapis ou chaise)**

*Le BodyBalance se déroule sur de la musique et se compose de diverses postures de yoga, de Tai Chi et de pilâtes. Un cours de fitness complet et agréable car varié, un cours pour tout le corps.*

Prof du cours: Anna Maria Rocchio

📍 **10h00 à 11h00**

💶 **84 €** | 🕒 **Du 20 septembre au 20 décembre.**

📄 **Veillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**

**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 6. September

Freides, de 4. Oktober

Freides, den 8. November

Freides, de 6. Dezember



### ^ Sëtzdanz

D'Jennifer huet eng Formatioun am Sëtzdanz gemaach a géif sech freeën Iech des Aktivitéit méi no ze bréngen. Beim Sëtzdanz oder och als Sëtzgymnastik bekannt, ginn déi verschidde Bewegungen, wéi den Numm et scho seet am Sëtz en duerchgefouert. Kommt an trainéiert 1 Mol de Mount Är Beweegelechkeet a Koordinatioun op flott Museke vu fréier.

📍 14.30 bis 15.30 Auer am Club Kordall Aktiv | € Gratis

📄 **Mellt Iech wgl. bei all Broschür nees nei un.**

Vendredi, le 6 septembre

Vendredi, le 4 octobre

Vendredi, le 8 novembre

Vendredi, le 6 décembre

### ^ Danse assise

*Jennifer a suivi une formation en danse assise et elle est impatiente de vous initier à cette activité. La danse assise, également connue sous le nom de gymnastique assise, consiste à effectuer différents mouvements, comme son nom l'indique, en position assise. Une fois par mois, venez entraîner, votre mobilité, votre rythme et votre coordination sur différentes chansons d'antan.*

📍 14h30 à 15h30 au Club Kordall Aktiv | € Gratuit

📄 **Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.**



Freides, den 13. September mam Jemp & Jeannot

Freides, de 25. Oktober mam Gino Tricarico

Freides, den 29. November mam Jemp & Jeannot

Freides, den 13. Dezember mam Jeannot Conter

## ^ **Danztreff am Club Kordall Aktiv**

Loscht Iech mol nees e bëssen ze beweegen op flott Rhythmen? Ma dann ass dat hei genau dat Richtegt. Eemol de Mount freides mëttes kënn Der bei eis d'Danzbeen schwéngen. Ofwiesselnd suergen de Jeannot Conter, de Jemp & Jeannot an de Gino Tricarico fir gutt Stëmmung.

**Fir déi Leit déi sech besonnesch fir den argen-  
tineschen Tango interesséieren, den Här Camarda  
Raymond bréngt Iech dee gär méi no jeeeweils vu 16.30  
bis 17.30 Auer.**

📍 14.30 bis 17.30 Auer

€ 5 €



**Vendredi, le 13 septembre avec Jemp & Jeannot**

**Vendredi, le 25 octobre avec Gino Tricarico**

**Vendredi, le 29 novembre avec Jemp & Jeannot**

**Vendredi, le 13 décembre avec Jeannot Conter**

## ^ **Rencontre de danse au Club Kordall Aktiv**

*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. Jeannot Conter, Jemp & Jeannot et Gino Tricarico 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 17h30.***

📍 14h30 à 17h30

€ 5 €

## Individuell Couren: Laptop, Handy an Tablet

Der hutt Froen zu Handy (Smartphone), Laptop oder Tablet?  
Oder wëllt gären déi wichteg Saache léieren?

- Texter/ SMS schreiwén - am Internet sichen - Maile verschécken-  
Updates- App eroflueden- Oder benotze vun de Programmer Word,  
Excel, usw...

Dann huet Iech een individuelle Rendezvous jee no Disponibilitéit vun  
eise Mataarbechter.



### Ëmmer op Rendez-vous

€ 15 € (fir eng Stonn)

### Conseils individuels pour PC, portable, tablette

*Vous avez des questions sur les téléphones  
mobiles (smartphones), les ordinateurs  
portables ou les tablettes et vous aime-  
riez en connaître toutes les subtilités:*

- Rédiger des textes/SMS - recherches  
sur Internet - envoyer des emails -  
mises à jour - télécharger des appli-  
cations - Ou utiliser les programmes  
Word, Excel, etc...

*Prenez un rendez-vous individuel en fonction  
des disponibilités de nos collaborateurs.*



### Uniquement sur rendez-vous

€ 15 € (par heure)

## Gitt Member bei eis am Club - 2024

€ 15 Euro (Eenzelpersoun)

€ 20 Euro (Familljekaart fir Koppelen)

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 Koppel pro Joer bezuelt. Dëse Beitrag gëtt ons d'Méiglechkeet weider vill ze organiséieren, an eventuell ze verbesseren, a beweist datt Dir eist Engagement ze schätze wësst.

Als Member hutt der punktuell verschidde Virdeeler.

## Devenez membre chez nous au club - 2024

€ 15 euro (individuelle)

€ 20 euro (carte familiale pour nos couples)

*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 couple) 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 hu 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.*



*Waassertuerm Gasperich*



*Parc Merveilleux*



*Wanderung Paerd*



*Wanderung Mamerleen*



*Wanderung um Stau*

## 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 verrechner e Supplement vu **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*

**Freides, den 1. November | *Vendredi, le 1<sup>er</sup> novembre***

**Vum 21. Dezember bis den 1. Januar inclus**

***Du 21 décembre au 1<sup>er</sup> janvier inclus***



## **Merci fir Är Ënnerstëtzung** ***Merci pour votre soutien***

Ministère de la Famille et de l'Intégration  
Gemengen Déifferdeng, Kärjeng, Péiteng a Suessem  
De Foyer de la Femme Differdange  
All eisen Donateurs, Memberen, Visiteuren

**E grouse Merci un eis Benevollen**

### **Impressum**

Paraît 3x par an: Janvier, mai, septembre  
Éditeur: CLUB KORDALL AKTIV  
Conception et mise en page: L'équipe du Club Kordall Aktiv  
Impression: Imprimerie Heintz, Pétange  
Édition: 1.600 exemplaires

 PRINTED IN  
LUXEMBOURG

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



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil



*Marche gourmande Remerschen*



*Mammendaagsfeier*