

PROGRAMM

Januar - Abrëll 2024

Janvier - Avril 2024


clubsenior
Prënzeberg

☎ **26 58 06 60**



 Ville de
Differdange

 Gemeng
Käerjeng


pétange
MOTIVATION COMMUNE

 **GEMENG
SUESSEM**

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



Trëppeltour mam Club Eist Heem vu Bierchem



Eifelpark Hallownights



Visitt Tholey



En Dag wéi fréier



Visitt Koblenz



Segway



Fashion Week



Als éischt emol e ganz schéint, glécklecht a gesond neit Joer gewëncht.

E Joer wat sécherlech nees vill Iwwerraschung wäert bereet halen, awer och Changementer.

Muncher hu scho matkritt, fir déi aner da lo och d'Info, dass ech e Kand erwaarden, an deemno ab Ufank Februar fir ± 1 Joer ersat wäert ginn, an dëst vum Anouk Franck.

Hutt dofir w.e.g. e bëssen Nosicht mat der Equipe, dass mer d'Broschür e bëssen hu misse reduzéieren, an och wa mol déi eng oder aner Saach e bësse méi laang dauert wéi gewinnt.

Dem Anouk ob dësem Wee alles Guddes gewëncht. Ech sinn iwwerzeugt dass hat mech würdeg vertritt déi Zäit wou ech net wäert do sinn.

Trotz allem huet d'Equipe sech awer nees flott Aktivitéiten afale gelooss, also zéckt net Iech d'Broschür am Detail unzekucken an Iech ab dem **4. Januar 2024 (net éischer)** unzemellen.

Nëmmen duerch Är Participatioun kënnen déi sëlleg Aktivitéiten en Erfolleg ginn. Et läit an Ärer Hand wéi Der Äert Joer 2024 gestallt. D'Equipe wär jiddefalls frou bekannten an och nei Gesichter ze gesinn.

Geneviève FABER
Responsabel vum Club Senior

Tout d'abord, nous vous souhaitons une très belle, joyeuse et bonne année.

Une année qui réservera certainement de nombreuses surprises, mais aussi des changements.

Certains d'entre vous l'ont déjà remarqué, pour les autres, maintenant aussi l'information que j'attends un enfant, et donc dès début février je serai remplacée pour ± 1 an, par Anouk Franck.

Pour cela, ayez un peu d'indulgence avec l'équipe qui a dû réduire un peu la brochure, et même si l'une ou l'autre chose prend un peu plus de temps que d'habitude.

Nous souhaitons à Anouk tout le meilleur pour son nouveau défi. Je suis convaincu qu'elle va me représenter dignement pendant le temps où je ne serai pas là.

*Malgré tout, l'équipe s'est quand même inventé à trouver de belles activités, alors n'hésitez pas à consulter la brochure en détail et à vous inscrire à partir du **4 janvier 2024 (pas plus tôt)**.*

Ce n'est que grâce à votre participation que les nombreuses activités pourront devenir un succès. La construction de l'année 2024 est entre vos mains. L'équipe serait heureuse de voir des visages familiers et nouveaux.

Roberto TRAVERSINI
Präsident vun der asbl

De Comité



Roberto Traversini
Président



Tara Jung
Trésorière



Claudine Krippler
Secrétaire



Ginette Bintener



Nadine Breuskin



Raymonde Conter



Francine Ginepri



Madelaine Koch



Marie-Paule Mockel



Franca Romeo



Francine Zarotti

D'Personal



Geneviève Faber
Chargée de direction



Jennifer Chaussy



Claudine Gansen



Patricia Fernandes



Lynn Flammang



Christiane Merker



Peggy Mischo



Angela Spagnolo



Virwuert vun der Partnergemeng Käerjeng

Léiw Memberen a Frënn vum Club Senior Prënzeberg,

A scho geet d'Joer 2023 op en Enn. De Winter steet virun der Dier an och bei méi killen Temperaturen ëm dës Joereszäit bitt de Club Senior déi villfältegste Aktivitéiten an Ausfluch an engem häerzlechen an enstpaante Kader. Mir begrëissen d'Engagement vum Club Senior deen et ëmmer erméiglecht senge Memberen ofwiesslungsräich Aktivitéiten unzebidden fir dem Alldag e puer Stonnen ze entkommen. Zil ass et Senioren d'Méiglechkeet ze ginn sech net aus der Gesellschaft ze isoléieren an e puer flott Momenter mat anere Gläichgesënnten am Clublokal zu Déifferdeng ze verbréngen. Bleift aktiv an huet mat Deel um kulturelle Liewen mat ganz sympathesche Leit. Mir wënschen Iech eng flott Lektür a vill Freed beim Matmaachen. Passt gutt op Iech op a bleift all gesond!

Chers membres et amis du Club Senior Prënzeberg,

Une année de plus s'est écoulée et l'hiver approche à grands pas. Malgré des températures plus fraîches, le Club Senior vous propose une panoplie d'activités et d'excursions. Nous saluons l'engagement du Club qui continue à vous concocter encore et toujours de nombreuses activités afin de permettre au plus grand nombre de se changer les idées l'espace de quelques moments entre amis. Le but est de pouvoir profiter de la variété du programme offert au siège social à Differdange et de ne pas s'isoler de la société. C'est dans un cadre décontracté que vous pourrez participer activement à la vie culturelle et rencontrer des personnes sympathiques ayant les mêmes centres d'intérêt. Nous vous souhaitons d'ores et déjà une bonne lecture de la présente brochure et des moments de joie partagée. Prenez bien soin de vous.

Mireille DUPREL
Schäffin Gemeng Käerjeng

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

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

Mer bidden eng Rei vun interessanten Aktivitéiten un:

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

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

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

Nous vous proposons différentes activités:

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

WICHTIGE HINWEISE ZUM DURCHLESEN!

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

INFORMATIONS IMPORTANTES A LIRE!

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

Informatiounen iwwert äre Club Senior

Quelques informations sur votre Club Senior



Eis Adress *Notre adresse*

CLUB SENIOR «PRËNZEBIËRG»

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

Tél.: **26 58 06 60** · GSM: 691 580 610

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

E-mail: info.prenzebiërg@differdange.lu

 **Club Senior Prenzebiërg** · www.clubprenzebiërg.lu



WhatsApp

Ëffnungszäiten

Méindes: 13.00 bis 17.00 Auer
Dënschdes: 9.00 bis 17.00 Auer
Mëttwochs: 9.00 bis 13.00 Auer
Donneschdes: 9.00 bis 17.00 Auer
Freides: 9.00 bis 13.00 Auer

Telefonesch si mer vun 9.00 bis 17.00 Auer
ze erreechen och wann de Club zou ass.

Horaires d'ouverture

Lundi: 13h00 à 17h00
Mardi: 09h00 à 17h00
Mercredi: 09h00 à 13h00
Jeudi: 09h00 à 17h00
Vendredi: 09h00 à 13h00

*Nous sommes joignables par téléphone de
9.00 à 17.00 heures même si le club est fermé.*

Eise Bankkonto *Notre compte bancaire*

CCPLLULL · IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Règlements généraux sur la protection des données

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nom Prénom Date

Signature

Erklärungen Ikonen | *Explications icônes*

📍 Treffpunkt / Rendez-vous

€ Präs / Prix

👉 No der Umeldung am Viraus ze bezuelen /
Payer immédiatement après l'inscription

🕒 Dauer / Durée

✍ Umeldung / Inscription

i Informatioun / Information

🚆 Präs Transport / Prix transport

📺 Zoom Videokonferenz / Conférence Zoom

^ Licht (fir jidderee gëeigent)

Facile (convient à chacun)

⚡ Mëttel (Trëppelphase mat Pausen sinn ageplangt)

Moyen (randonnée avec pauses intégrées)

⚡ Schwëier (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.

Wichtig Infoen zu den Inscriptiounen a Facturen

Zu den Inscriptiounen:

Fir méi eng grouss Gerechteskeet 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'Januar-Abrell Broschür ab dem 04.01.2024 um 9.00 Auer per Mail, Telefon oder am Club kënt umellen, an net éischer.

Zu de Facturen:

Opgrond vu villen Annulationen 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 Aktivitéite sinn och am Virus ze bezuelen a mat enger Ikone gekennzeechent. **Bei Iwwerweisung onbedingt den Numm vun der Aktivitéit uginn.**

Datselwecht géllt och bei Aktivitéiten, wou Iesse vun eis kauft a preparéiert gëtt. Hei muss een sech spéitstens 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.

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

Cela signifie que vous ne pourrez vous inscrire aux activités figurant dans le nouveau programme qu'à partir du 04.01.2024 à 9h00 par mail, téléphone ou au club et pas plus tôt.

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, et à payer à l'avance.

 **Par virement bancaire à indiquer le nom de l'activité.**

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 sera assuré par une personne de la liste d'attente. Ceci pour réduire le gaspillage. Merci pour votre compréhension.

Eis nei Mataarbechterin

Ab dem 15.01.24 verrëtt d'Anouk Franck, d'Geneviève fir déi Zäit wou hat am Congé de Maternité a Congé parental ass. D'Anouk huet et sech net huele gelooss fir sech a puer Sätz e bësse selwer virzestellen:



Ech sinn d'Anouk, 43 Joer jonk a wunne mat mengem Partner an eise Jong zu Nidderkuer. Vu Beruff sinn ech graduéiert Erzéierin. No ville Joer'en am Kannerberäich, freeën ech mech meng Erfarungen, Iddien a Kreativitéit kënne mat an de Club Senior eranzebréngen. A menger Fräizäit sinn ech gäre sportlech aktiv a verbréngen gäreren Zäit mat menge Päerd dobaussen an der Natur.

Notre nouvelle collaboratrice

A partir du 15.01.24, Anouk Franck remplace Geneviève pendant son congé maternité et congé parental. Anouk n'a pas manqué de se présenter elle-même en quelques phrases:

Je m'appelle Anouk, j'ai 43 ans et je vis avec mon partenaire et notre fils à Nieder Korn. Je suis éducatrice diplômée de profession. Après de nombreuses années dans le domaine de l'enfance, j'ai hâte d'apporter mes expériences, mes idées et ma créativité au Club Senior. Pendant mon temps libre, j'aime faire du sport et passer du temps avec mes chevaux dehors dans la nature.

Opruff - Mer kreéieren zesammen e Lidd.

Der sidd interesséiert dorun, mol eng Kéier eppes ganz Neies auszeprobéieren, dann ass dëse Projet villäicht dat Richteg fir Iech.

Fir eis 35 Joer Feier déi 2024 wäert stattfanne géife mer gär énnert professioneller Uleedung e Lidd produzéieren, a sichen dohier Leit, déi sech un dëser Produktioun wélte bedeelegen. Hëllef kréie mer och vun de Jonken aus dem Jugendhaus Déifferdang.

Der wëllt méi Informatiounen dozou kréien, da schwätzt eis roueg dorop un. Gemeinsam kéinte mer hei eppes Eenzegaarteges kreéieren.

Appel - Nous créons ensemble une chanson

Si vous souhaitez essayer quelque chose de complètement nouveau, alors ce projet pourrait vous intéresser.

Pour notre fête de 35 ans, qui aura lieu en 2024, nous aimerions produire une chanson sous la direction d'un professionnel et nous recherchons des personnes qui souhaiteraient participer à cette production. Nous recevons également l'aide des jeunes du Jugendhaus Déifferdang.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations à ce sujet, veuillez nous contacter.

Ensemble, nous pourrions créer quelque chose d'unique.

Vum 16. Mee bis 23. Mee

Flosscroisière

Well eis Flosscroisièren ëmmer sou flott waren hu mer dëst Joer mol erëm decidéiert mam Schëff ze verreesen, des Kéier Richtung Normandie.

D'Route vun der MS Viva Gloria féiert eis iwwert: Paräis - Les Andelys Rouen - Le Havre - Vermon - zéreck op Paräis.

Fir un dëser Rees deelzehuelen musst Der kierperlech fit sinn. Loscht och des Kéier rem eng super Zäit ze verbréngen dann mellst Iech séier un, well d'Plaaze sinn begrenzt.

Am Präis inclus: Transport vun doheem op den Treffpunkt + Retour, Bus aller/retour, Rees am gebuchten Zëmmer, Vollpensioun, eng Auswiel un alkoholeschem an net alkoholeschem Gedrénks u Bord, Begréissungs-Schampes, Minibar, High Tea, Dréngeld, Wlan, Begleedung vun 2 Erzéierinnen aus dem Club

Net am momentane Präis inclus sinn: obligatoresch Assurance vum Club, Ausflich (déi nach individuell gebucht kenne ginn), perseinlech Ausgaben.

6 Zëmmeren um Smaragd-Deck:

Eenzelzëmmer Smaragd-Deck mat Fenster (déi net op ginn): 2269 €

Doublezëmmer Smaragd Deck mat Fenster (déi net op ginn): 1599 € pro Persoun

1 Zëmmer um Rubin-Deck:

Eenzelzëmmer Rubin-Deck mat franz. Balkon: 2669 €

Doublezëmmer Rubin-Deck mat franz. Balkon: 1889 € pro Persoun

15 Zëmmeren um Diamant-Deck

Eenzelzëmmer Diamant-Deck mat franz. Balkon: 2929 €

Doublezëmmer Diamant-Deck mat franz. Balkon: 2079 € pro Persoun

Méi Informatiounen zu der ganzer Rees an den Ausflich kritt der no der Umeldung op eisem Infoowend: Mëttwochs, de 24. Januar um 18.00 Auer am Club.

Du 16 mai au 23 mai

Croisière fluviale

Etant donné que nos croisières fluviales étaient toujours aussi agréables, nous avons décidé cette année de repartir en bateau, cette fois vers la Normandie.

Le parcours du MS Viva Gloria nous emmène via: Paris - Les Andelys Rouen - Le Havre - Vermon - Paris.

Pour participer à ce voyage, vous devez être en bonne forme physique. Si vous souhaitez à nouveau passer un bon moment, inscrivez-vous vite car les places sont limitées.

Le prix comprend: transferts aller/retour à domicile, bus aller-retour à Paris, l'hébergement dans la chambre réservée, la pension complète, une sélection de boissons alcoolisées et non alcoolisées à bord, le minibar, Champagne de bienvenue, pourboire, High Tea, le Wi-Fi, l'accompagnement de 2 collaboratrices du club.

Non inclus dans le tarif actuel: assurance obligatoire du club, excursions (à réserver individuellement), dépenses personnelles

6 chambres pont Smaragd:

Chambre simple pont Smaragd avec fenêtre (ne peut pas être ouvert): 2269 €

Chambre double pont Smaragd avec fenêtre (ne peut pas être ouvert): 1599 € par personne

1 chambre pont Rubin:

Chambre simple pont rubin avec balcon français: 2669 €

Chambre double pont rubin avec balcon français: 1889 € par personne

15 chambres pont Diamant:

Chambre simple pont Diamant avec balcon français: 2929 €

Chambre double pont Diamond avec balcon français: 2079 € par personne

Vous recevrez plus d'informations sur l'ensemble du voyage et les excursions après votre inscription lors de notre soirée d'information qui se déroulera mercredi, le 24 janvier 2024 à 18h00 au club.

Donneschdes, de
25. Januar, 15. Februar,
22. Februar, 14. Mäerz,
28. Mäerz, 18. Abrëll
25. Abrëll

Jeudi, le
25 janvier, 15 février,
22 février, 14 mars,
28 mars, 18 avril,
25 avril

^ DigiFit an der Kaffisstuff

„Wéi surfen ech am Internet, wéi verschécken ech eng E-Mail, wéi schaffen ech mam GoogleMaps, wéi installéieren a benotzen ech eng App, an nach villes méi“. Dat ass alles keng Hexerei kommt bei eis an de Club do kënt Dir op engem Tablett (Samsung oder I-Pad) alles e bëssen ausprobéieren. D'Personal vum Club Senior hëlleft Iech och weider.

Fir dat wat der am Club kenne geléiert hutt nach weider ze probéieren kritt Dir och eng Tablett mat heem fir ze üben.

Wann Der interesséiert sidd, Iech eng Tablett fir doheem auszeléinen, fir éischt Erfarungen ze sammelen (jee no Disponibilitéit), schwätzt eis gär dorop un.

📍 14.00 bis 16.30 Auer
An der Kaffisstuff

€ 25 € fir d'Ausléinen
vun der Tablet



^ DigiFit dans la cafétéria

„Comment surfer sur l'Internet, envoyer un e-mail, travailler avec GoogleMaps, installer et utiliser une application, et bien plus encore“. Venez au Club et essayez le tout sur une tablette (Samsung ou I-Pad). Le personnel du Senior Club vous fournira de l'aide.

Pour continuer à mettre en pratique ce que vous avez appris, vous pourrez emporter la tablette chez vous.

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

📍 14h00 à 16h30
Pendant la Cafétéria

€ 25 € pour location
de la tablette

Freides, den 12. Januar
Freides, de 16. Februar
Freides, de 15. Mäerz
Freides, den 12. Abrëll

Vendredi, le 12 janvier
Vendredi, le 16 février
Vendredi, le 15 mars
Vendredi, le 12 avril

^ Zoppenatelier ^

D'Zoppenatiere sinn eng gutt Geleeënheet fir zesummen ze kachen, eppes Neits ze léieren, a säi Wësse mat anere Leit ze deelen. Dofir proposéiere mer Iech och weiderhin eemol de Mount zesummen ze kachen. Um 10.00 Auer fänke mir mat de Preparatiounen u fir um 12.00 Auer d'essen zesummen ze genéissen.

Freides, den 12. Januar:

Ierzebulli mat Mettwurscht a Speck an Äppelpanecher

Freides, de 16. Februar:

Wäiss Bounenzopp a Bliederdeegtäsche mat Kéis souwei wäisse Kéis mat Vanill a roudler Friichtenzooss

Freides, de 15. Mäerz:

Héngerzopp mat Knuewelekbaguette a Quetsche Crumble

Freides, den 12. Abrëll:

Spargelzopp mat Schinkenröllchen a Vanillspudding mat Uebst

📍 10.00 Auer am Club Senior

€ 12 €

^ Atelier de soupe ^

Les ateliers «soupes» sont une bonne occasion de cuisiner ensemble, d'apprendre quelque chose de nouveau et de partager nos connaissances avec d'autres personnes. C'est pourquoi nous vous proposons de poursuivre cette expérience une fois par mois. Nous commencerons les préparations à 10h00 afin de pouvoir déguster le résultat de nos œuvres culinaires à midi.

Vendredi, le 12 janvier:

Soupe aux petits pois avec saucisse et lardons et crêpes aux pommes

Vendredi, le 16 février:

Soupe de haricots blancs avec petits feuilletés au fromage et fromage blanc à la vanille avec un coulis de fruits rouges

Vendredi, le 15 mars:

Soupe de poulet avec baguette à l'ail et crumble aux prunes

Vendredi, le 12 avril:

Soupe d'asperges avec des petits rouleaux de jambon et flan à la vanille et aux fruits

📍 10h00 au Club Senior

€ 12 €





Néi

**All 2. Samschden ab dem
13. Januar 2024**

(duerch Vakanze kann sech de
Wocherhytmus verschiben -
kuckt wgl. ëmmer am Kalenner no)

^ Inklusions-Projet Pétanque, Bocce a Wikingerschach

A Collaboratioun mam Jugendtreff SABA, der Fédération luxembourgeoise de Boules et de Pétanque an de Special Olympics Lëtzebuerg lancéiere mer en neie Projet dee souwuel inklusiv wéi och intergenerationell wäert sinn. Gesicht ginn dofir Leit déi Loscht hu Pétanque, Bocce oder Wikingerschach auszeprobéieren, an engem flotten a variéierte Kader, wou sécherlech ee vun deem aneren nach eppes ka léieren. Loscht en Deel vun dësem innovative Projet ze ginn? Da mellt Iech bei eis un.

📍 **Ëmmer vun
10.00 bis 11.30 Auer
am Boulodrome am Metzerlach**

€ **Gratis. D'Material gött zur
Verfügung gestallt**

Nouveau

**Un samedi sur 2 à partir du
13 janvier 2024**

(En raison des vacances le rythme
hebdomadaire peut être décalé -
se référer toujours au calendrier)

^ Projet inclusif pétanque, bocce et échecs de Viking

En collaboration avec le Jugendtreff SABA, la fédération luxembourgeoise de Boules et de Pétanque et les Spécial Olympics Luxembourg, nous lançons un nouveau projet qui sera à la fois inclusif et inter-générationnel. Nous recherchons donc des personnes intéressées qui souhaitent essayer la pétanque, le bocce et échecs de Viking dans un cadre sympa et varié, où on peut certainement apprendre quelque chose l'un de l'autre. Si vous souhaitez faire partie de ce projet innovant, contactez-nous.

📍 **Toujours de
10h00 à 11h30
au boulodrome de Metzerlach**

€ **Gratuit. Le matériel sera mis
à disposition**

**Dönschdes, de 16. Januar
am Artikuss zu Zolwer
(3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem)**

Neijoerschfeier mam Rol Girres

Fir dat neit Joer ze begréissen, invitéiere mir Iech erëm op en Neijoerschpatt am Artikuss. Mer stoussen zesummen op dat neit Joer 2024 un a verbréngen e flotte Nomëtten an enger gudder Ambiance.

🕒 **14.00 bis 17.00 Auer**

💶 **Gratis**

🚌 **10 €**

**Mardi, le 16 janvier
au Artikuss à Soleuvre
(3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem)**

Fête du nouvel an avec Rol Girres

Nous vous invitons autour d'un pot pour accueillir l'année 2024. Ceci à la salle des fêtes «Artikuss». Tous réunis, nous allons passer une agréable après-midi dans une bonne ambiance.

🕒 **14h00 à 17h00**

💶 **Gratuit**



🚌 **10 €**



Mer maache Shopping mat Mëttegiessen


Freides, den 19. Januar

Shopping Geric Thionville

 9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  20 €



Dënschdes, den 13. Februar

Shopping Concorde

 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  14 €



Dënschdes, den 19. Mäerz


Shopping Adler & Cora Féitz

 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  10 €

Donneschdes, de 25. Abrëll

Shopping Maart Arel

 **Oppassen: 8.30 Auer beim Artikuss** |  14 €

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



Nous faisons du shopping - avec repas

Vendredi, le 19 janvier

Shopping Geric Thionville ^

📍 9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚌 20 €

Mardi, le 13 février

Shopping Concorde ^

📍 9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚌 14 €

Mardi, le 19 mars

Shopping Adler & Cora Foetz ^

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

Jeudi, le 25 avril

Shopping Marché Arlon ^

📍 **Attention: 8h30 au Artikuss** | 🚌 14 €

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





Ladies'time

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

Sonndes, den 21. Januar

Musical Magics am Conservatoire de la ville de Luxembourg

Loscht op eng Musical Gala? Mat zäitlose Musicklassiker, wéi Phantom der Oper, Tanz der Vampire oder Cats, mee awer och aktuelle Produktiounen, wéi Moulin Rouge, Hamilton oder Tina Turner. D'Live-Band an hier excellent Acteure wäerten Iech mat hire Kostümer an dem super Sound begeeschten.

📍 **17.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder 17.30 Auer virum Conservatoire de Luxembourg**

🎫 **34,90 €**

🚌 **14 €**

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.

Dimanche, le 21 janvier

Musical Magics au Conservatoire de la ville de Luxembourg

Envie d'un Gala Musical avec des classiques intemporels tels que Le Fantôme de l'Opéra, La Danse des Vampires ou Cats, mais aussi des productions actuelles telles que Moulin Rouge, Hamilton ou Tina Turner Musical. Le live groupe avec leurs excellents interprètes vous raviront avec leurs costumes et leurs songs exceptionnels.

📍 **17h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou 17h30 devant le Conservatoire de Luxembourg**

🎫 **34,90 €**

🚌 **14 €**





Dënschdes, den 20. Februar

Grand Buffet zu Schëffleng/Féitz

Mir ginn zesummen en neie Restaurant entdecken. De Grand Buffet ass bekannt fir seng grouss Auswiel u Platen, vu chineesesch bis italieenesch ass alles dobäi. Iesst Iech mat eis duerch déi kulinaresch Menüen a verbréngt ee schéinen Owend mat eis a gudder Gesellschaft. Mellt Iech bei eis u wann Dir wëllt dobäi sinn.

📍 18.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.00 Auer am Restaurant Grand Buffet

€ D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen | 🚗 12 €

Mardi, le 20 février

Grand Buffet à Schifflange/Foetz

Le nouveau restaurant, «Le Grand Buffet» est connu pour sa grande variété de plats. De la cuisine chinoise à la cuisine italienne, il y en a pour tous les goûts. Venez vous régaler en notre compagnie, en profitant d'une agréable soirée. Inscrivez-vous.

📍 18h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h00 devant le Restaurant «Grand Buffet»

€ Le repas est à payer sur place | 🚗 12 €

Samschdes, de 16. März

Likördegustatioun (Selfmade by Susy)

Hutt Dir Loscht ënnert Fraen ee flotten Nomëtten ze erliewen an Iech dobäi queesch duerch verschidde Likören ze probéieren, da mellt Iech un a kommt dem Susy seng Likören schmaachen.

📍 17.00 Auer am Club Senior

€ Gratis

Samedi, le 16 mars

Dégustation de Liqueurs (Selfmade by Susy)

Si vous souhaitez vivre un après-midi convivial entre femmes et appréciez différentes liqueurs, inscrivez-vous et participez à la dégustation des liqueurs de Susy.

📍 17h00 au Club Senior

€ Gratuit





Samschdes, den 20. Abrëll

Cabaret Melusina am Mierscher Kulturhaus

Wëi géing d'Melusina sech fillen, wann et haut lieue géif? D'Melusinnen erfëlle mat sprëtzeg-frechem Sproochwitz an enger gewoter, feminin-feministescher Bühenshow all Är geheimste Wënsch a wëllsten Droom.

De Cabaret ass op Lëtzebuergesch.

**📍 Oppassen: 19.00 Auer beim Artikuss oder
19.45 Auer virum Mierscher Kulturhaus**

🎫 22 €

🚌 20 €



© Claude Sibemaler

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



^ Mëttegiessen am Restaurant

**Restaurant Happy House
Déifferdeng**

Dönschdes, den 23. Januar

**Restaurant Bestial
Käerjeng**

Dönschdes, de 27. Februar

**Restaurant L'Orchidea
Rodange**

Freides, den 22. Mäerz

**Restaurant Osteria
Belval**

Freides, den 19. Abrëll

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

**Oppassen beim Restaurant
Osteria Belval 11.30 Auer am
Club Senior**

🚌 10 €

Déjeuner en commun au restaurant ^

***Restaurant Happy House
Déifferdange***

Mardi, le 23 janvier

***Restaurant Bestial
Käerjeng***

Mardi, le 27 février

***Restaurant L'Orchidea
Rodange***

Vendredi, le 22 mars

***Restaurant Osteria
Belval***

Vendredi, le 19 avril

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

***Attention pour le restaurant
Osteria Belval 11h30 au Club
Senior***

🚌 10 €

Donneschdes, de 25. Januar
Donneschdes, den 8. Februar
Freides, de 15. Mäerz
Donneschdes, den 18. Abrëll

Jeudi, le 25 janvier
Jeudi, le 8 février
Vendredi, le 15 mars
Jeudi, le 18 avril

^ Mir treffen d'Kanner aus der Crèche „Les petits Dinosaures“

Mir hunn eng Kollaboratioun mat der Crèche les petits Dinosaures an e puer flott Aktivitéite geplangt fir all zesumme schéi Momenter ze erliewen. Mellt Iech un, d'Kanner a mir freeën eis op Iech.

Donneschdes, de 25. Januar gi mir an d'Crèche:

Zesumme bake mer en Dreikinnek-kuch de mer eis dono zesumme gutt schmaache loossen.

15.15 Auer an der Crèche.

Donneschdes, den 8. Februar:

D'Kanner komme liichten an eis Kaffisstuff an der Jugendfabrik

15.00 Auer

Freides, de 15. Mäerz

Sëtzdanz am Club:

Zesumme mat de Kanner léisst et sech bestëmmt nach méi flott danzen.

14.30 Auer am Club.

Donneschdes, den 18. Abrëll gi mer an d'Crèche.

Mat de Kanner fierwe mer Ouschter-eëër.

15.15 Auer an der Crèche

€ **Gratis**

^ Rencontre avec les enfants de la crèche „Les petits Dinosaures“

En collaboration avec la crèche «Les petits Dinosaures», nous avons prévu de belles activités. Si vous souhaitez passer de bons moments avec les petits, inscrivez-vous.

Jeudi, le 25 janvier nous visitons la crèche:

Ensemble, nous préparons une galette des rois, que nous dégusterons ensuite.

15h15 à la crèche.

Jeudi, le 8 février:

Les enfants viennent dans notre Cafétéria à la Jugendfabrik pour la chandeleur

15h00

Vendredi, le 15 mars

danse assise au club:

Danser est certainement encore plus amusant avec les enfants.

14h30 au club

Jeudi, le 18 avril nous visitons la crèche:

Avec les enfants nous allons colorer les œufs de Pâques.

15h15 à la crèche.

€ **Gratuit**

Freides, de 26. Januar

^ Déifferdenger Theater: Neurotesch Zäiten

Kommt mat eis zesummen den Déifferdenger Theater kucken. E flott neit astudéiert Stéck waart op Iech.

📍 19.20 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.45 Auer virum Déifferdenger Theater

🎫 15 €

🚌 10 €

Den Déifferdenger Theater
Théâtre Municipal de la Ville de Differdange a.s.b.l. présentiert:

NEUROTESCH ZÄITEN

Auteur: Winnie Abel
Régie: Romain Pierrot
assistéiert vum: Romain Graul a Jules Orlando



PREMIÈRE 09/12/2023
Virverkaaf geet
Méindes, den
13. November 2023
um 13 Auer opt

Freides a Samschdes um 20 Auer		Sonndes um 18 Auer
09/12/2023	16/12/2023	10/12/2023
13/01/2024	20/01/2024	17/12/2023
19/01/2024	26/01/2024	14/01/2024
		21/01/2024

Erwuessener: 15 €; Kanner (bis 16 Joer): 8 €
Reservatiouen: www.tmd.lu oder Tel: 691 616 587
(Méindes bis Freides vun 13h bis 15h)

Sonndes, den 28. Januar

^ Thé dansant Hesper

Verbréngt e gesellegen Nomëtteg am Chalet am Hesper Park mat Danz- a Stëmmungsmusek vum Orchester Jos Scharztz.

📍 14.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder
14.30 Auer zu Hesper virum Chalet (Hesper Park)

€ Gratis

🚌 14 €

Dimanche, le 28 janvier

^ Thé dansant Hesperange

Passez un après-midi conviviale dans le chalet du parc de Hespérange, où vous aurez l'occasion de danser au rythme de l'orchestre Jos Scharztz.

📍 14h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou
14h30 à Hesperange devant le Chalet (Hesper Park)

€ Gratuit

🚌 14 €





Gentlemen's Time

OPRUFF un eis Hären ... Mer starten nach e leschte Versuch eis Gentlemen's Time sou richtigeg un d'Lafen ze kréien

All 2te Mount kritt Der d'Chance Iech enner Männer ze treffen a gemeinsam eng flott Männerzäit ze verbréngen.

(Falls mer net genuch Männer géngen zesumme kréien, dierfen eis Ladies si awer gären ennerstetzen).

Méindes, den 29. Januar

Escape Room

Dir hutt 1 Stonn Zäit fir verschidde Rätselen ze léise fir aus dem Raum, wou Dir Iech befannt, ze entkommen. Iwwerall am Raum ka sech d'Äntwert op d'Fro befannen. Sidd Dir rätselbegeeschtert dann ass dat hei genau dat Richteg fir Iech. Zesummen an enger Equipe agéieren an net opginn dat ass hei d'Zil. Méllt Iech un an hutt eng schéin Zäit.

📍 **13.45** Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um **14.15** Auer virum Crocus Escape 14, rue Robert Stumper, 2557 Gasperich Luxembourg

👤 **32 €** | 🚗 **14 €**

Gentlemen's Time

APPEL à nos messieurs ... Nous entamons une dernière tentative pour bien démarrer notre Gentlemen's Time.

Tous les 2 mois nous vous offrons la possibilité de passer un bon moment entre hommes.

(Si nous ne réunissons pas assez d'hommes, les dames sont évidemment les bienvenues pour soutenir ceux qui auront osé franchir le pas).

Lundi, le 29 janvier

Escape Room

Vous avez une heure pour résoudre différentes énigmes et pour vous échapper de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Les réponses aux questions peuvent se trouver n'importe où dans la pièce. Si vous êtes passionnés par les énigmes, c'est exactement ce qu'il vous faut. L'objectif est de travailler en équipe et de ne pas abandonner. Inscrivez-vous et passez de bons moments.

📍 **13h45** au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à **14h15** devant le Crocus Escape 14, rue Robert Stumper, 2557 Gasperich Luxembourg

👤 **32 €** | 🚗 **14 €**



Dënschdes, de 5. Mäerz

Keele spillen beim Kueb zu Steebrécken

De Restaurant „De Kueb“ ass Iech sécher gutt bekannt. Mir profitéieren dovunner dass mär a super Ambiance Keele spille ginn. Mir iessen zesummen a verbréngen ee schéinen Nomëtteg. Wëll Dir dobäi sinn dann zéckt net a mellt Iech un.

📍 11.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 11.30 Auer virum Kueb

€ Gratis.
D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen.

🚌 10 €

Mardi, le 5 mars

Jeux de quilles chez le Kuerb à Pontpierre

Le restaurant „De Kueb“ est certainement bien connu. Nous profiterons du jeu de quilles dans une belle ambiance. Nous partagerons un bon repas et passerons un bon après-midi ensemble. Si vous voulez participer, inscrivez-vous.

📍 11h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou 11h30 à Pontpierre devant le Kueb

€ Gratuit.
Payement du repas sur place.

🚌 10 €



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



Dönschdes, den 30. Januar

Visitt am Elysis zu Esch

Mir ginn zesummen dat neit Fleege-
heem vum Elysis zu Esch kucken.
Eng guidéiert Visitt léisst eis d'Raim-
lechkeeten an d'Konzept entdecken.
Als Ofschluss kréie mir Kaffi a Kuch.
Wëll Dir bei dëser Visitt dobäi sinn da
mellt Iech un.

📍 **14.00 Auer um Parking
Plateau des Hauts Fourneaux
oder um 14.20 Auer zu Esch
virum Elysis**

€ **Gratis**

🚌 **10 €**

Mardi, le 30 janvier

Visite du Elysis à Esch

*Visite de la nouvelle maison de soins
«Elysis» à Esch. Une visite guidée nous
permettra de découvrir le concept et les
locaux. Cette visite se termine avec café
et gâteaux. Si vous souhaitez participer à
cette activité, inscrivez-vous.*

📍 **14h00 au Parking Plateau
des Hauts Fourneaux
ou à 14h20 à Esch devant la
maison de soins «Elysis»**

€ **Gratuit**

🚌 **10 €**

Freides, den 2. Februar

⤴ Schwämm Piko oder Pëiteng

Bësse Schwammen oder nëmmen am Waasser dreive loossen a scho fillt een sech direkt besser. Kommt mat an entdeckt mat eis zesummen déi néi renovéiert Schwämm Piko zu Rodange. Am Fall wou d'Aarbechten net fäerdeg sinn, gi mir op Pëiteng.

📍 **14.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.30 Auer virun der Schwämm Piko oder der Schwämm zu Pëiteng**

📍 **Entrée op der Plaz ze bezuelen ± 5 €**

🚌 **10 €**

Vendredi, le 2 février

⤴ Piscine Piko ou Pétange

Nager ou simplement flotter sur l'eau pour ressentir immédiatement un mieux être. Venez avec nous découvrir la piscine Piko de Rodange nouvellement rénovée. Dans le cas où les travaux de rénovation ne seraient pas achevés, nous irons à Pétange.

📍 **14h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou bien à 14h30 devant la piscine Piko ou devant la piscine à Pétange**

📍 **Entrée ± 5 € à payer sur place**

🚌 **10 €**



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

Samschdes, den 3. Februar

▲ Cabaret Sténkdéier- Eisen aldeegleche Weltënnergang

Mat der Apokalypse virun eis sti mer moies op an no engem mäerdereschen Amoklaf duerch de Labyrinth vu Panik a Paranoia leeë mer eis owes an d'Bett a ... kënnen net aschlofen.

Mee elo gëtt et Hoffnung: eis héichmotivéiert an hart trainéiert Spezialiste vum Cabaret Sténkdéier bréngen an hirem aktuelle Programm nees Rou a Geloossenheet an eisen Alldag.

De Cabaret ass op Lëtzebuergesch.

📍 19.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um
19.45 Auer virum Artikuss

🎫 13 €

🚌 10 €



© Claude Sibener

Dönschdes, de 6. Februar

^ Presentatioun Cohabitage

Die ASBL Cohabitage zeigt uns die Filmkomödie: Die Studentin und Monsieur Henri.

Der Film erzählt das Leben einer jungen Studentin, die dazu bestimmt ist, mit ihrem Vater in der Provinz auf den Märkten zu arbeiten. Sie beschließt, ihr Glück in Paris zu versuchen und findet ein Zimmer zur Miete bei Monsieur Henri. Er ist schon sehr lange allein und steht mit allen auf Kriegsfuß, insbesondere mit seiner Schwiegertochter, wie er sie gerne nennt, die seinen Sohn herunterzuziehen scheint.

Der Film beleuchtet das gesellschaftliche Phänomen des gemeinsamen Wohnens von Jung und Alt.

Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie zu diesem Filmnachmittag. Für eventuelle Fragen bezüglich der Cohabitage A.S.B.L. und ihren Projekten, stehen Ihnen die Verantwortlichen gerne Rede und Antwort.

📍 14.00 Uhr im Club Senior

€ Gratis

Mardi, le 6 février

^ Présentation Cohabitage

L'ASBL «Cohabitage» nous fait découvrir la comédie: L'Étudiante et Monsieur Henri.

Le film raconte l'histoire d'une jeune étudiante qui se destine à travailler avec son père sur les marchés de province. Elle décide de tenter sa chance à Paris et trouve une chambre à louer chez Monsieur Henri. Il est seul depuis très longtemps et en guerre avec tout le monde, et en particulier avec sa belle-fille, sa bru, comme il aime l'appeler, qui semble tirer son fils vers le bas.

Le film met en lumière le phénomène social de la cohabitation intergénérationnelle.

Intéressés? Alors venez profiter d'un après-midi cinéma. Pour toute question concernant L.A.S.B.L.

«Cohabitage» et les nombreux projets en germe, les responsables se feront un plaisir de répondre à vos questions.

📍 14h00 au Club Senior

€ Gratuit



Freides, den 9. Februar

⚡ Wanderung Gemeng Käerjeng

Dës Kéier maache mir ee flotte Wander-tour vun ± 8,5 km duerch d'Gemeng Käerjeng.

Gutt zu Fouss a gutt Schong ass e Muss. Mir starten um Parking Schack.

Duerno hu mer eist Iesse wuelverdéngt a mer ginn zesummen an de Restaurant Mediterranea.

Loscht op eng geselleg Wanderung, da mellt Iech un.

📍 **9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder 9.30 Auer um Parking Schack zu Käerjeng**

🆓 **Gratis.**
D'lëssen ass op der Plaz ze bezuelen

🚌 **10 €**

Vendredi, le 9 février

⚡ Randonnée Commune de Käerjeng

Au programme, une belle randonnée de ± 8,5 km à travers la commune de Käerjeng. De bonnes chaussures sont nécessaires.

Nous démarrons au parking Schack.

Après la randonnée, nous avons prévu un repas au Restaurant Mediterranea.

Intéressés par une randonnée en groupe, inscrivez-vous.

📍 **9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 9h30 Parking Schack à Käerjeng**

🆓 **Gratuit.**
Le repas est à payer sur place.

🚌 **10 €**

Mëttwoch, de 14. Februar**^ Fueskichelcher
baken**

Et seet Iech näischt eleng doheem ze baken? Da kommt bis laanscht, mer baken zesumme Fueskichelcher.

📍 14.00 bis 17.00 Auer
am Club Senior

€ 5 €

Mercredi, le 14 février**^ Préparer les beignets
de Carnaval**

Aucune envie de faire de la pâtisserie tout seul à la maison? Alors rejoignez-nous pour préparer ensemble des beignets de Carnaval.

📍 14h00 à 17h00
au Club Senior

€ 5 €





Samschdes, de 17. Februar

⚡ Fueswanderung

Fuesboke sinn erëm lass. Kommt mat op eng gemittlech Wanderung ± 6 km mat e puer flotte Fues-Iwwerraschungen. Gären och verkleet.

📍 15.00 Auer am Club

€ 5 €

Samedi, le 17 février

⚡ Randonnée de Carnaval

Une randonnée agréable (± 6 km) avec quelques surprises de Carnaval. Venez déguisé si vous le souhaitez.

📍 15h00 au Club Senior

€ 5 €



Sonndes, de 25. Februar

^ Musée dräi Eechelen

Hutt Der mol Loscht de Musée dräi Eechelen e bëssen aneschters kennen ze léieren, da kommt mat op d'Visitt theatral „Dem Adam Sigmund von Thüngen seng Festung“. Hei kënt Dir d'Lëtzebuenger Festung op eng lieweg a faszinéierend Manéier erliewen. Virum Spektakel um 11.00 Auer kënt Der nach e klengen Tour duerch de Musée maachen éier mer zesummen an hiren Auditoire ginn. Mëttes gi mer dann zesummen iessen an duerno fuere mer nees zeréck. **Virféierung ass op Lëtzebuergesch.**

📍 **9.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
oder um 10.00 Auer virum Musée**

🆓 **Gratis.**
D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen.

🚌 **16 €**



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

Freides, den 1. Mäerz

^ Virtrag Panik Asbl

Dat Wuert Panikattacken héiert een ëmmer méi dacks an eisem Ëmfeld. Et wuar keng einfach Zäit an dofir gouf Panik.lu gegrënnt, fir dëst Tabuthema ze duerchbriechen. Et wëll een opmierksam maachen, dass all Mënsch dovun ka betraff sinn, sief et ee selwer oder een am Bekanntekrees. Léiert an dësem Virtrag méi iwwert dës Erkrankung kennen a wéi een domadder ëmgoe kann.

📍 **17.00 Auer am Club**

€ **Gratis**

Vendredi, le 1^{er} mars

^ Conférence «Panik Asbl»

Les crises de panique sont de plus en plus fréquentes dans notre environnement. C'est pourquoi l'a.s.b.l. «Panik.lu» a été fondée pour aborder ce sujet tabou. L'objectif est d'attirer notre attention sur le fait que tout le monde peut être concerné à un moment de sa vie. Cette conférence vous permettra d'en savoir plus sur cette maladie, sur la manière de l'aborder et de réagir à bon escient.

📍 **17h00 au Club**

€ **Gratuit**





Samstag, den 2. März

⤴ Internationaler Ostereiermarkt

Erleben Sie „Kunst auf dem Ei“ beim Internationalen Ostereiermarkt im Schloss in Schwetzingen. Die bunte Osterzeit lässt sich im stimmungsvollen Ambiente des Schwetzingener Schlosses auf ganz besondere Weise erleben. Der jährliche Ostereiermarkt bietet eine unglaubliche Vielfalt an verzierten Ostereiern aus der ganzen Welt.

📍 **8.00 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

🕒 **Rückfahrt gegen 17.00 Uhr von Schwetzingen aus**

💶 **75 € Mitglied**
(Bus und Eintritt)/
90 € nicht Mitglied
(Bus und Eintritt)

Samedi, le 2 mars

⤴ *Marché international des œufs de Pâques*

Découvrez «L'art sur l'œuf» au marché international des œufs de Pâques dans le château de Schwetzingen. La saison colorée de Pâques peut être vécue d'une manière très particulière dans l'ambiance «atmosphérique» du château de Schwetzingen. Le marché annuel des œufs de Pâques présente une incroyable variété d'œufs du monde entier.

📍 **8h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

🕒 **Retour vers 17h00 de Schwetzingen**

💶 **75 € membre**
(bus + entrée)
90 € non-membre
(bus + entrée)

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

Méindes, de 4. Mäerz
um 15.00 Auer an
der Hall „O“ zu Uewerkuer

Seniorefuesbal zu Déifferdeng

D'Fuesboken sinn erëm lass! Verkleet a mat gudder Laun gi mer op de Fuesbal wou eng musikalesch Grupp fir gutt Stëmmung suert.

Den Entréespräis vu 5 € gëtt op der Plaz bezuelt.

📍 **14.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder ab 15.00 Auer am Hall „O“**

€ 10 €

Lundi, le 4 mars
à 15h00
au Hall «O» à Oberkorn

Fête Carneval à Differdange

Déguisés et de bonne humeur nous allons au bal de Carnaval. Un groupe musical garantit une ambiance festive.

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

📍 **14h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à partir de 15h00 au Hall «O»**

€ 10 €



Mé	1	De Club ass zou
Dë	2	Spillcafé
Më	3	Ufank Keelen (S.67)
Do	4	Kaffisstuff, Inscriptiounsstart (S.11)
Fr	5	Ufank BodyBalance (S.75), Handaarbechten am Club (S.74)
Mé	8	Museksours (S.58), Sengen
Dë	9	Ufank Zumba (S.61), Museksours (S.58), Spillcafé
Më	10	Ufank Bewegung mam Lynn oder Jennifer (S.63), Ufank Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Ufank Trëppeltour (S.66), Ufank Qi Gong (S.65)
Do	11	Ufank Selfdefense (S.68), Kaffisstuff, Bingo (S.71)
Fr	12	BodyBalance (S.75), Zoppenatelier (S.16), Sëtzdan (S.76)
Sa	13	Inklusious - Projet Pétanque, Bocce an Wikingerschach (S.17)
Mé	15	Museksours (S.58), Sengen
Dë	16	Zumba, Museksours (S.58), kee Spillcafé , Neijoerschfeier (S.18)
Më	17	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour
Do	18	Selfdefense, Nordic Walking (S.69), Ouverture vun der Buvette an der Jugendfabrik (S.72)
Fr	19	BodyBalance (S.75), Shopping Geric Thionville (S.19-20)
So	21	Ladies'time Musical Magics am Conservatoire (S.21)
Mé	22	Museksours (S.58), Sengen, Ufank Sophrologie (S.60)
Dë	23	Keen Zumba , Museksours (S.58), Spillcafé, Restaurant Happy House Dëifferdeng (S.24)
Më	24	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour, Infoowend Flosscroisière (S.13-14)
Do	25	Selfdefense, DigiFit an der Kaffisstuff (S.15), Ufank Uelegmolerei (S.70), Crèche les petits Dinosaures-Dreikinnekskuch (S.25)
Fr	26	BodyBalance (S.75), Danztreff mat der MR internationale vun Dëifferdeng (S.77), Dëifferdenger Theater „Neurotesch Zäiten“ (S.26)
Sa	27	Inklusious - Projet Pétanque, Bocce an Wikingerschach (S.17)
So	28	Thé dansant Hesper (S.27)
Mé	29	Museksours (S.58), Sengen, Sophrologie (S.60), Gentlemen's Time Escape Room (S.28)
Dë	30	Zumba, Spillcafé, Museksours (S.58), Visitt Elysis Esch-Alzette (S.30)
Më	31	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour

Do	1	Selfdefense, Kaffisstuff, Bingo (S.71), Uelegmolerei
Fr	2	BodyBalance (S.75), Handaarbechten am Club (S.74), Schwämm Piko oder Pëiteng (S.31)
Sa	3	Cabaret Sténkdéier - Eisen aldeegleche Weltënnegang (S.32) Inklusious - Projet Pétanque, Bocce an Wikingerschach (S.17)
Mé	5	Museksours (S.58), Sangen, Sophrologie (S.60)
Dë	6	Zumba, Museksours (S.58), Spillcafé, Presentatioun Cohabitage (S.33)
Më	7	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour
Do	8	Selfdefense, Buvette an der Jugendfabrik (S.72), Uelegmolerei (S.70), Crèche les petits Dinosaures - Liichten an der Jugendfabrik (S.25)
Fr	9	BodyBalance (S.75), Sëtzdanz mat der MR internationale vun Déifferdeng (S.76), Wanderung Gemeng Käerjeng (S.34)
Mé	12	Museksours (S.58), Sangen
Dë	13	Zumba, Spillcafé, Museksours (S.58), Shopping Concorde (S.19-20)
Më	14	Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Fueskichelcher baken (S.35)
Do	15	Kaffisstuff mat DigiFit (S.15), Nordic Walking (S.69)
Fr	16	Zoppenatelier (S.16)
Sa	17	Fueswanderung (S.36)
Mé	19	Museksours (S.58), Sangen, Sophrologie (S.60)
Dë	20	Zumba, Museksours (S.58), Spillcafé, Ladies'time Grand Buffet (S.22)
Më	21	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour
Do	22	Selfdefense, DigiFit an der Kaffisstuff (S.15), Uelegmolerei
Fr	23	BodyBalance (S.75), Danztreff (S.77)
Sa	24	Inklusious - Projet Pétanque, Bocce an Wikingerschach (S.17)
So	25	Musée dräi Eechelen (S.37)
Mé	26	Museksours (S.58), Sangen, Sophrologie (S.60)
Dë	27	Zumba, Museksours (S.58), Spillcafé, Restaurant Bestial Käerjeng (S.24)
Më	28	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour
Do	29	Selfdefense, Buvette an der Jugendfabrik (S.72), Uelegmolerei

Fr	1	BodyBalance (S.75), Handarbechten am Club mat der MR internationale vun Déifferdeng (S.74), Virtrag Panik Asbl (S.38)
Sa	2	Internationaler Ostereiermarkt in Schwetzingen (S.39)
Mé	4	Musekscours (S.58), kee Sangen , Seniorefuesbal (S.40)
Dë	5	Zumba, Musekscours (S.58), Spillcafé , Gentlemen's Time Keele spillen beim Kueb (S.29)
Më	6	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour
Do	7	Selfdefense, Kaffisstuff , Bingo (S.71), Uelegmolerei
Fr	8	BodyBalance (S.75), Keramik Musée a Péckvillercher Atelier (S.45)
Sa	9	Inklusious - Projet Pétanque , Bocce an Wikingerschach (S.17)
Mé	11	Musekscours (S.58), Sangen
Dë	12	Zumba, Musekscours (S.58), kee Spillcafé , Bretzelseier (S.46)
Më	13	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour
Do	14	Selfdefense, DigiFit an der Kaffisstuff (S.15), Uelegmolerei, Nordic Walking (S.69)
Fr	15	BodyBalance (S.75), Zoppenatelier (S.16), Sëtzdanz mat der Crèche les petits Dinosaures (S.25 + S.76)
Sa	16	Ladies'time Likördegustatioun (S.22)
Mé	18	Musekscours (S.58), Sangen zu Diddeleng (S.59)
Dë	19	Zumba, Musekscours (S.58), Spillcafé , Shopping Adler & Cora Féitz (S.19-20)
Më	20	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour
Do	21	Selfdefense, Buvette an der Jugendfabrik (S.72), Uelegmolerei, Blumenatelier fir Ouschteren (S.47)
Fr	22	BodyBalance (S.75), Restaurant l'Orchidea Rodange (S.24)
Sa	23	Inklusious - Projet Pétanque , Bocce an Wikingerschach (S.17)
Mé	25	Musekscours (S.58), Sangen
Dë	26	Zumba, Musekscours (S.58), kee Spillcafé , Generalversammlung (S.48)
Më	27	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour,
Do	28	Selfdefense, DigiFit an der Kaffisstuff (S.15), Uelegmolerei,
Fr	29	BodyBalance (S.75), Danztreff (S.77)

Abrëll 2024

Mé	1	De Club ass zou
Dë	2	Spillcafé, Musekscours (S.58), Zauberworkshop (S.49)
Më	3	Keelen, Art manuel et sophrologie (S.64)
Do	4	Kaffisstuff, Bingo (S.71)
Fr	5	BodyBalance (S.75), Handaarbechten am Club (S.74), Dinant Citadelle & Croisière (S.50)
Mé	8	Musekscours (S.58), Sangen
Dë	9	Spillcafé, Musekscours (S.58), Konferenz Mäi Wëlle mäi Wee (S.51)
Më	10	Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Show Abba Gold im Trifolion Echternach (S.52)
Do	11	Buvette an der Jugendfabrik (S.72), Nordic Walking (S.69)
Fr	12	BodyBalance (S.75), Zoppenatelier (S.16), Sëtzdanztanz (S.76),
Mé	15	Musekscours (S.58), Sangen, Ufank Cornhole (S.57)
Dë	16	Zumba, Musekscours (S.58), Spillcafé, Visitt Co-labor (S.53)
Më	17	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour
Do	18	Selfdefense, DigiFit an der Kaffisstuff (S.15), Uelegmolerei, Ufank Pétanque (S.67), Crèche les petits Dinosaures - Ouschtereeër fierwen (S.25)
Fr	19	BodyBalance (S.75), Restaurant Osteria Belval (S.24)
Sa	20	Ladies'time Cabaret: Melusina (S.23), Inklusious - Projet Pétanque, Bocce an Wikingerschach (S.17)
Mé	22	Musekscours (S.58), Sangen, Cornhole (S.57)
Dë	23	Zumba, Musekscours (S.58), Spillcafé, Zylinderhaus Bernkastel-Kues (S.54)
Më	24	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie (S.64), Keelen, Qi Gong, Trëppeltour
Do	25	Selfdefense, DigiFit an der Kaffisstuff (S.15), Uelegmolerei, Pétanque, Shopping Maart Arel (S.19-20)
Fr	26	BodyBalance (S.75), Danztreff (S.77)
Sa	27	Nuechtiessen am Club (S.55)
Mé	29	Musekscours (S.58), Sangen, Cornhole (S.57)
Dë	30	Zumba, Musekscours (S.58), Spillcafé, Wanderung Guttland-Trail Mammerleeën (S.56)
Më	31	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Art manuel et sophrologie , Keelen, Qi Gong, Trëppeltour

Mai 2024

Do	2	Buvette an der Jugendfabrik (S.72), Pétanque
Sa	4	Inklusious - Projet Pétanque, Bocce an Wikingerschach (S.17)
Më	8	Journée forestière



© www.visitgurland.lu

Freides, den 8. Mäerz

^ Keramik Musée a Péckvillercher Atelier

Während enger guidéierter Visitt zu Nouspelt am Musée kënn Dir d'Geheimnisser vun dësem alen Handwerk entdecken an eng Villfalt vu Keramikobjeten bewonneren. „Péckvillercher“ sinn natierlech och am Musée ausgestellt.

No der Visitt kënn Der Ären eegene Péckvillchen kreéieren.

Dono gi mer nach zesummen an den Restaurant Bonifas éier mer eis op den Heemwee maachen.

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

€ **Visitt mat dem Atelier 15 €
De Péckvillche kascht 15 €
extra wann Der e wëllt mat
heem huelen.**

🚌 **14 €**

Vendredi, le 8 mars

^ Musée de poterie et atelier d'oiseaux en terre cuite

Lors d'une visite guidée au musée à Nospelt, vous pourrez découvrir les secrets de cet artisanat ancien et admirer une variété d'objets en céramique. Les «Péckvillercher» sont bien entendu exposés dans le musée.

Après la visite, vous pourrez créer votre propre Péckvillchen.

Avant de rentrer nous nous rendrons ensemble au restaurant Bonifas.

📍 **09h00 au Parking Plateau des
Hauts Fourneaux**

€ **Visite avec l'atelier 15 €
L'oiseau coûte 15 €
si vous voulez le ramener
à la maison.**

🚌 **14 €**



Dënschdes, den 12. Mäerz
am Artikuss zu Zolwer
3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem

Mardi, le 12 mars
à l'Artikuss à Soleuvre
3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem

Bretzel-Feier

Fir eis traditionell Feier fir Bretzel-sondeg deelt d'3. Alterskommissioun vun der Gemeng Suessem Iech wéi all Joer eng gutt Bretzel aus. D'Ambiance gëtt garantéiert vum Gino Tricarico.

🕒 **15.00 bis 18.00 Auer**

€ **Gratis**

🚌 **10 €**

Fête du bretzel

Pour notre fête traditionnelle de la «Bretzel» la commission du 3^e âge de la commune de Sanem distribue comme chaque année ces savoureuses «Bretzel». L'ambiance musicale sera garantie par Gino Tricarico.

🕒 **15h00 à 18h00**

€ **Gratuit**

🚌 **10 €**

Donneschdes, den 21. Mäerz

Blummenatelier fir Ouschteren

Wollt Dir schonn ëmmer mol léiere wéi een e flott Blummenarrangement selwer mécht? Ma dann ass genau lo de richtige Moment dofir. D'Fleuristen aus dem Blummenatelier Ilona vu Péiteng weisen Iech ënnert professioneller Uleedung, Schratt fir Schratt wéi Der sou en aussergewéinlecht Arrangement fir Ouschtere selwer hikritt.

📍 14.30 bis 16.30 Auer am Club

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

Jeudi, le 21 mars

Atelier de fleurs pour pâques

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

📍 14h30 à 16h30 au club

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





Dënschdes, de 26. Mäerz
um 18.00 Auer
am Club Senior

Mardi, le 26 mars
à 18h00
au Club Senior

Generalversammlung

Assemblée Générale

- 1. Allocution du Président: M. Roberto TRAVERSINI*
- 2. Rapport de la Secrétaire: Mme Claudine KRIPPLER*
- 3. Rapport d'activités du Club Senior: Mme Anouk FRANCK*
- 4. Rapport de la Trésorière: Mme Tara JUNG*
- 5. Décharge à donner par les Réviseurs de Caisse: Mme Aurora BARBAROSSA,
M. Albert BAULER, M. Norbert GINEPRI, M. Nico MATHIEU*
- 6. Discussion libre*

Dënschdes, den 2. Abrëll**Zauberworkshop**

Zaubern kann man in jedem Altersabschnitt lernen. In diesem Kurs lernen wir einfache aber verblüffende Tricks, die jeder vorführen kann. Mit diesen Zaubertricks kann man die eigenen Kinder und Enkelkinder verzaubern.

Mitbringen: ein Notizblock, ein Kartenspiel und gute Laune

Kursleiter: Egide Urbain, „Zauberlehrer“ im Magica Club Lëtzebuerg

📍 **14.00 bis 17.00 Uhr**
im Club Senior

€ **15 € pro Person /**
Fir Kanner bis 12 Joer gratis

Mardi, le 2 avril**Atelier de magie**

La magie s'apprend à tout âge. Dans ce cours, nous apprendrons des astuces simples mais étonnantes que tout le monde peut comprendre et pratiquer. Avec ces tours de magie, vous pourrez aussi enchanter vos enfants et petits-enfants.

Apportez: un bloc-notes, un jeu de cartes et de la bonne humeur

Instructeur: Egide Urbain, «professeur de magie» au Magica Club Lëtzebuerg

📍 **14h00 à 17h00**
au Club Senior

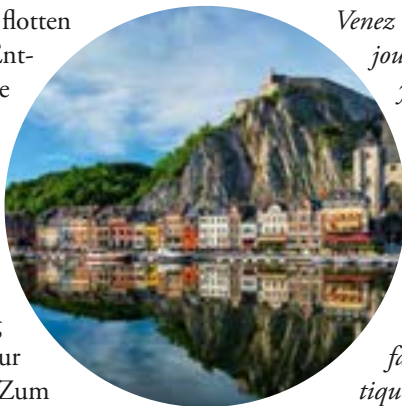
€ **15 € par personne / enfants**
jusqu'à 12 ans participent
gratuitement



Freides, de 5. Abrëll

⤴ Dinant Citadelle & Croisière

Verbréngt mat eis e flotten Dag zu Dinant. Entdeckt mat eis de Musée deen d'Geschicht vun Dinant erzielt. Mir besichen d'Zitadelle an den Espace 1914. Duerno stärke mir eis an hirem Restaurant, éier mir eng zweestänneg Bootstour iwwert d'Meuse man. Zum Schluss hutt Dir nach bësse Fräizäit éier mir d'Gondel huele fir zeréck op de Parking.



- 📍 **7.15 Auer Artikuss Zolwer**
- 7.30 Auer Parking Plateau des Hauts Fourneaux Déifferdeng**
- 7.40 Auer Bushaltestell «école» zu Nidderkuer**
- 7.50 Auer Sportshal Pêteng**
- 8.00 Auer Käerjenger Treff**
- 🕒 **Retour um 18.00 Auer vun Dinant aus**
- 💶 **86 € Member (Visitt Citadelle, Croisière a Bus)**
- 101 € net Member (Visitt Citadelle, Croisière a Bus)**

Vendredi, le 5 avril

⤴ Dinant Citadelle & Croisière

Venez profiter d'une agréable journée à Dinant. Vous y découvrirez le musée et l'histoire du patrimoine local. Après la visite de la Citadelle et de l'Espace 1914, nous prendrons notre repas dans le restaurant du lieu, avant de faire une croisière romantique et paisible de deux heures sur la Meuse. Pour clôturer la journée, nous profiterons d'un peu de temps libre, avant de prendre le téléphérique pour rejoindre le parking.

- 📍 **7h15 Artikuss Soleuvre**
- 7h30 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange**
- 7h40 Arrêt de bus «école» à Niederkorn**
- 7h50 Hall sporif Pêtange**
- 8h00 Käerjenger Treff**
- 🕒 **Retour à 18h00 de Dinant**
- 💶 **86 € membre (Visite Citadelle, Croisière et Bus)**
- 101 € non-membre (Visite Citadelle, Croisière et Bus)**

Dienstag, den 9. April**Konferenz Mäi Wëlle,
mäi Wee**

Das Leben ist wertvoll, der Tod unausweichlich. Das Lebensende und besonders der Tod, sind in unserer Gesellschaft oft Tabu-Themen. Wie kann man seine Wünsche für das Lebensende in völliger Würde vorausplanen und niederschreiben? Seit dem Gesetz zur Sterbehilfe und assistiertem Suizid, das am 16.

März 2009 gestimmt wurde, ist es dem Patienten erlaubt, eine Anfrage auf Sterbehilfe und assistiertem Suizid zu stellen.

Welche Kriterien sind für den Patienten erforderlich?

Was ist der Unterschied zwischen einem assistierten Suizid und Sterbehilfe?

Was ist der Unterschied zwischen einer Patientenverfügung und den Bestimmungen zum Lebensende?

Wir bieten Ihnen ein Gespräch an, damit Sie ungezwungener mit dem Thema Lebensende umgehen können und Ihre Wünsche rechtzeitig niederschreiben können.

📍 17.30 Uhr im Club

€ Gratis

Ein Beratungsdienst wird bei uns im Club Senior am 25. Juli und am 24. Oktober stattfinden von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Mardi, le 9 avril**Conférence «Mäi Wëlle,
Mäi Wee»**

La vie est précieuse, la mort inévitable. La fin de vie et notamment la mort sont souvent des tabous dans notre société.

Comment anticiper et rédiger ses volontés de fin de vie en toute dignité?

Depuis le 16 mars 2009, la loi sur l'euthanasie et l'assistance au suicide permet à un patient de faire une demande conséquente et si possible éclairée.

Quels sont les critères requis pour le patient?

Quelle est la différence entre l'assistance au suicide et l'euthanasie? Entre la directive anticipée et les dispositions de fin de vie?

Nous vous proposons un temps d'échange afin que vous soyez plus détendu concernant ce sujet particulièrement sensible et de vous permettre de prendre vos dispositions en connaissance de cause.

📍 17h30 au club

€ Gratuit

Un service de consultation sera prévu dans notre Club Senior pour le 25 juillet et le 24 octobre de 15h00 à 17h00.



Mittwoch, den 10. April

Show Abba Gold im Trifolion Echternach

Mit ABBA Gold findet im Trifolion in Echternach eine der besten Tribute-Shows für Abba in Europa statt. Das Publikum erwartet eine rund zweistündige Abba-Party der Extraklasse.

Mit Superhits wie „Waterloo“, „Money, Money, Money“, „Thank You For The Music“, „Mamma Mia“, „SOS“, „Super Trouper“, „Dancing Queen“, „Chiquitita“ oder „Fernando“ erweckt Abba Gold die glitzernde Welt von Abba auf Plateauschuhen zum Leben. Und natürlich enthält die Show auch Tracks von Abbas gefeiertem neuen Album „Voyage“, das letztes Jahr veröffentlicht wurde. Wenn glamouröser Pop und Ohrwürmer wie hier auf der Bühne zur Perfektion gebracht werden, erlebt die legendäre schwedische Popgruppe bei Abba Gold tatsächlich eine Wiederauferstehung.

📍 **18.30 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder ab 19.40 Uhr vor dem Trifolion Echternach**

🎫 **47 €**

🚗 **20 €**



Mercredi, le 10 avril

Show Abba Gold au Trifolion Echternach

Avec ABBA Gold, un des meilleurs spectacles hommage à Abba en Europe se produira au Trifolion d'Echternach. Le public peut s'attendre à une fête Abba de première classe d'environ deux heures.

Avec des super tubes comme «Waterloo», «Money, Money, Money», «Thank You For The Music», «Mamma Mia», «SOS», «Super Trouper», «Dancing Queen», «Chiquitita» ou «Fernando», Abba Gold fait revivre le monde scintillant d'Abba sur des chaussures à plateforme. Et bien sûr, le spectacle comprend également des morceaux du nouvel album «Voyage», sorti l'année dernière. Lorsque la pop glamour et les rimes sont portés à la perfection sur scène comme ici, le légendaire groupe pop suédois connaît effectivement une résurrection avec Abba Gold.

📍 **18h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h40 devant le Trifolion Echternach**

🎫 **47 €**

🚗 **20 €**



Dënschdes, de 16. Abrëll

^ Visitt Co-labor

Säit 40 Joer verfollegt Co-labor d'Zil, aarbechtslose Leit ze hëllef an d'Beruffsliewen zeréck ze fannen. Mir gi bei si iessen a kréien duerno eng Féierung vun hirem Site an een Abléck wéi et do ofleeft.

📍 **Oppassen: 11.30 Auer beim Artikuss**

€ **Gratis.**
D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen

🚌 **12 €**

Mardi, le 16 avril

^ Visite Co-labor

Depuis 40 ans, Co-labor a pour objectif d'aider des personnes sans emploi à se réinsérer dans la vie professionnelle et sociale. Nous déjeunerons chez eux avant la visite guidée de leur site.

📍 **Attention: 11h30 au Parking de l'Artikuss**

€ **Gratuit.**
Repas est à payer sur place.

🚌 **12 €**

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

Dönschdes, den 23. Abrëll

Zylinderhaus Bernkastel-Kues

Mir huelen Iech mat op eng Rees duerch 90 Joer däitsch Autosgeschicht. Eng Erfahrung ganz am Geescht vun Nostalgie a Léift fir historesch Autoen. Entdeckt d'Entwécklung vun deene verschidde- nenen Epochen op dräi Ausstellungsniveaun. Méi wéi 100 Autoen, Motorrieder a Camionnetten - alldeelech Begleeder a Meilesteng - blénken am Zylinderhaus. No der guidéierter Visitt iesse mer nach zesummen an hirem flotte Restaurant. Am Nomëtten hutt Der nach Zäit fir e bëssen duerch Bernkastel ze trëppelen éier mer eis géint 18.00 Auer op den Heemwee maachen.

📍 **Oppassen: 8.30 Auer beim Artikuss**

€ **35 € Member**

50 € net Member (D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen)

Mardi, le 23 avril

„Zylinderhaus“ à Bernkastel-Kues

Voyage à travers 90 ans d'histoire de l'automobile allemande. Une expérience dans l'esprit de la nostalgie et de l'amour pour les voitures historiques. Vous y découvrirez l'évolution des concepts au cours des différentes époques sur trois étages d'exposition. Plus de 100 voitures, motos et camionnettes - compagnons de tous les jours et jalons d'une véritable épopée qui scintillent, dans le «Zylinderhaus».

Après la visite guidée, nous dînerons ensemble dans leur sympathique restaurant. Au cours de l'après-midi, vous pourrez flâner en toute liberté à Bernkastel avant de rentrer à la maison vers 18h00.

📍 **Attention: 08h30 au Parking de l'Artikuss**

€ **35 € membre**

50 € non-membre (Le repas est à payer sur place)





Samschdes, de 27. Abrëll

^ Nuechtiessen am Club

Firwat net och mol zesummen ze Nuecht iessen, an enger gemittlecher Ronn schmaacht et bestëmmt ëmsou besser.

D'Equipe zaubert Iech nees e puer schneekeg Saachen, loosst Iech einfach iwerraschen. All Hëllef fir Preparatiounen ass awer wëllkomm.

📍 18.30 Auer am Club

🍷 € 18 € (ouni Gedrénks)

Samedi, le 27 avril

^ Dîner au club

Pourquoi ne pas dîner ensemble, dans une ronde cosy, c'est définitivement bien plus agréable qu'un repas en solitaire.

L'équipe vous préparera de délicieux repas. Laissez-vous surprendre. Toute aide pour la préparation est la bienvenue.

📍 18h30 au club

🍷 € 18 € (hors boissons)

Dönschdes, den 30. Abrëll

Wanderung Guttland Trail - Mamerleeën

Am Bësch tëschend Miersch a Schëndels verbiergen sech beandrockend Fiel-sen an Höhlen, déi d'Häerzer vun all Naturfrënd méi héich schloe loosse. Den Highlight vun dësem Rondwee si virun allem d'Mamerleeën, mee awer och déi verschidden Aussichtspunkten, d'Schlass vu Schëndels an den Hunne-buer erwaart Iech op dësem Tour. Sidd Dir motivéiert 7,5 km mat eis ze trëp-pelen, dann dot Är Wanderschong un a mellt Iech bei eis un. Duerno gi mir zu Miersch zesummen iessen.

📍 **Oppassen: Depart 08.30 Auer beim Artikuss**

€ **Gratis.**
D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen

🚌 **18 €**

Mardi, le 30 avril

Randonnée Guttland Trail - Mamerleeën

Dans la forêt entre Mersch et Schoenfels se trouvent des rochers et des grottes impressionnantes, qui font battre le cœur de tous les amoureux de la nature. Le point fort de ce tour, ce sont surtout les «Mamerleeën», mais aussi les différents points de vue, le château de Schoenfels et le «Hunnebur» qui vous attendent sur ce tour. Si vous êtes motivés pour une marche de 7,5 km, alors n'hésitez pas à enfiler des chaussures adaptées pour un tel périple et inscrivez-vous. Après la randonnée, nous irons manger ensemble.

📍 **Attention: Départ à 08h30 au Parking de l'Artikuss**

€ **Gratuit.**
Le repas est à payer sur place

🚌 **18 €**





Néi

Ab dem 15. Abrëll ëmmer
méindes vu 16.00 bis
18.00 Auer am Park Gerlache

Nouveau

A partir du 15 avril tous les
lundis de 16h00 à 18h00
au parc Gerlache

^ Cornhole

Cornhole ass ee Fräizäitspill bei dem méi Spiller ofwiesselnd mat Maiskäre gefëllte Säckelcher op eng hëlze Plattform schéissen. Bleift de Säckelchen op der Plattform leien, kritt een 1 Punkt, fällt en awer an d'Lach kritt een 3 Punkten. All Spiller werft 4 Säckelcher. Kommt a probéiert Är Geschécklechkeet aus.

📍 16.00 bis 18.00 Auer
am Park Gerlache

€ Gratis

^ Cornhole

Le cornhole est un jeu de loisir dans lequel plusieurs joueurs lancent à tour de rôle des petits sacs remplis de maïs sur une plate-forme en bois. Si le sac reste sur la plate-forme, un point est marqué, s'il tombe dans le trou, vous marquez trois points. Chaque joueur lance quatre petits sacs. Venez tester votre habileté.

📍 16h00 à 18h00
au parc Gerlache

€ Gratuit

All Méinden, an Dënschden
oder no Ofsprooch am Club

Tous les lundis et vendredis
ou sur demande au club

^ Musekscours

Musek fënnt bal jidderee gutt. Falls Dir schonn ëmmer emol wollt Gittar oder Piano léieren, da sidd Dir hei genau richteg. Den Här Romanno hëlt 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 Pianoscours:
12.30-13.30 Auer

Méindes Gittarecours:
13.30-14.30 Auer

Jee weils vum 8.01.24 - 29.04.24.

Dënschdes Pianoscours:
11.30-12.30 Auer

Jee weils vum 9.01.24 - 30.04.24.

€ 25 €
pro Persoun/Seance (60 min)

📄 **Mellt Iech wgl. bei all Broschürees nei un.**

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 8.01.24 - 29.04.24.

Mardi Cours de piano:
11h30-12h30

Du 9.01.24 - 30.04.24

€ 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

^ Musek a Gesang

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

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

De 4. Mäerz ass kee Sengen.

Den 18. Mäerz ass d'Sengen zu Diddeleng am Club Actif.

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

^ Musique et Chant

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

Au Club Senior à Differdange avec Claudine Gansen ou Lynn Flammang.

Le 4 mars pas de chant.

Le 18 mars on chante au Club Actif à Dudelange.

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

^ Sophrologie

Bei der Sophrologie handelt et sech ëm verschidden ugewanntten Techniken an Entspannungsmethoden. Si kann dozou verhëllefen, d'Liewe méi bewusst 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

5 Coursë ginn ugebueden ëmmer méindes vu 16.30 bis 17.30 (17.45).

22.01. Gefiller harmoniséieren

29.01. Sech mat Energie fëllen

05.02. Seng Kapazitéite stäerken

19.02. Seng Geloossenheet bäibehalen

26.02. Seng Wäerter bewusst liewen

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

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

€ **Gratis**

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



All Dönschde Moie vun 10.00 bis 11.00 Auer
ausser den 23.01., 2.04., 9.04.



👉 Zumba Gold am Club

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

€ 42 € | 🕒 Neien Ufank den 9. Januar 2024.

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

Tous les mardis matin de 10h00 à 11h00
sauf le 23.01., 2.04., 9.04.

👉 Zumba Gold au Club

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

€ 42 € | 🕒 **Nouveau début le 9 janvier 2024.**

📎 **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



All dënschdes mëttes

^ Spillcafé

Hutt Dir Loscht op e gesellegen Nomëtte mat ënnerschiddleche Gesellschaftsspiller fir Är Geschécklechkeet an Äert Gléck erauszefuerderen, da kommt bis laanscht - Test Äert Kënnen a loosst Iech all Kéiers op en Neits iwerrasche vun eisem Spillerrepertoire. Der kënt och gäre selwer e Spill matbréngen - villäicht fannt Der hei nei Spillpartner-innen.

📍 15.00 bis 17.00 Auer am Club | € Gratis

Oppassen: De 16. Januar ass kee Spillcafé wëinst eiser Neijoerschfeier am Artikuss, den 12. März wëinst eiser Bretzelfeier am Artikuss an de 26. März wëinst eiser Generalversammlung.

Tous les mardis après-midi

^ Café des jeux

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

📍 15h00 au 17h00 au club | € Gratuit

Attention: Pas de «café des jeux», le 16 janvier, fête du Nouvel An à l'Artikuss, le 12 mars, fête du Bretzel à l'Artikuss également, le 26 mars, jour de notre Assemblée Générale.

Emmer mëttwochs, moies vun
10.00 bis 11.00 Auer ausser an de
Schoulvakazen (3.01., 14.02., 3.04., 10.04.)



^ **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 10. Januar 2024.**

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

**Chaque mercredi matin de 10h00 à 11h00
sauf vacances scolaires (3.01., 14.02., 3.04., 10.04.)**

^ **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^{ième} étage dans le Hall sportif à Niederkorn
100, rue J. B. Scharlé Bourgmestre · L-4666 Niederkorn | € Gratuit**

🕒 **Nouveau début le 10 janvier 2024.**

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





Nouveau **Tous les mercredis de 11h00 à 12h30**



Art manuel et sophrologie

Madame Zaavy, sophrologue propose des ateliers à tous ceux qui ont besoin d'une forme d'expression verbale ou artistique accessible pour trouver du réconfort et pour rompre avec la solitude.

Les séances se composent d'échanges verbaux, d'exercices physiques adaptés et spécifiques, d'exercices respiratoires et d'une mise en lumière de points qui pourraient améliorer l'état de la personne. Madame Zaavy propose de compléter les séances par la pratique d'une activité d'art manuel avec la peinture, les crayons ou feutres et le modelage.

Les séances sont en langue française.

Apporter ou mettre des habits souples.

Les exercices peuvent se faire sur la chaise.

📍 **Tous les mercredis de 11h00 à 12h30 au club
du 10 janvier au 24 avril 2024**

€ **16 séances: 128 €**

Ëmmer mëttwochs vu 14.00 bis 15.00 Auer
am Club ausser an de Schoulvakazen
(3.01., 14.02., 3.04., 10.04.)



^ Qi Gong

De **Qi Gong** ass eng chineesesch Energiekonst, 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 gëeegent. Dir sidd häerzlech wëllkomm, dëst Wuelbefannen ze fannen, dat a jidderengem vun eis schlummert.



€ 70 € | ⌚ Neien Ufank den 10. Januar 2024.

✍ Mellet lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

Tous les mercredis de 14h00 à 15h00 au Club
sauf vacances scolaires (3.01., 14.02., 3.04., 10.04.)

^ 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 € | ⌚ Nouveau début le 10 janvier 2024.

✍ Veuillez 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



All Mëttwoch géint 14.00 Auer (ausser an de Schoulvakanz, 3.01., 14.02., 3.04., 10.04.)



⚡ Trëppeltour

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

i Wanderschong sinn obligatoresch!

Huelt och Ären Handy mat w.e.g.! | € Gratis

Neien Ufank ass den 10. Januar 2024.

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

Tous les mercredis vers 14h00
(sauf vacances scolaires, 3.01., 14.02., 3.04., 10.04.)

⚡ Groupe de marche

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

i Les chaussures de randonnée sont obligatoires!

Munissez-vous aussi de votre portable s.v.p.! | € Gratuit

Nouveau début le 10 janvier 2024

✏ Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.

Èmmer mëttwochs um 14.30 Auer



^ Keelespillen

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

Neien Ufank ass den 3. Januar 2024.

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

Tous les mercredis à partir de 14h30

^ Jeu de quilles

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

Nouveau début le 3 janvier 2024.

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



All donneschdes um 14.15 Auer um Boulodrome National am Metzerlach zu Zolwer

^ Pétanque

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

Nei Auerzäit: 14.15 Auer. Neien Ufank ass den 18. Abrëll.

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

Tous les jeudis à partir de 14h15 au Boulodrome national «Metzerlach-Soleuvre»

^ Pétanque

Tous les jeudis nous jouons à la Pétanque à 14h15. En cas de pluie la pétanque aura lieu dans le hall.

Nouveau horaire: 14h15. Nouveau début le 18 avril.

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

Jeden Donnerstagmorgen außer
in den Schulferien (4.01., 15.02., 4.04., 11.04.)



⚡ Selbstverteidigung bei uns im Club

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

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

📍 10.00 bis 11.00 Uhr

🆓 **Gratis** | ⌚ **Neuer Beginn: 11.01. bis 25.04.2024.**

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

**Tous les jeudis matin, sauf pendant
les vacances scolaires (4.01., 15.02., 4.04., 11.04.)**



⚡ Self-defense chez nous au club

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

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

📍 10h00 à 11h00 | 🆓 **Gratuit**

⌚ **Nouveau début 11.01. au 25.04.2024**

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





Donneschdes, den 18. Januar

Donneschdes, de 15. Februar

Donneschdes, de 14. Mäerz

Donneschdes, den 11. Abrëll

⚡ Nordic Walking

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

Wëllt Dir dobäi sinn da mellt Iech un.

📍 10.00 bis 12.00 Auer, Départ beim Club | 💰 **Gratis**

Jeudi, le 18 janvier

Jeudi, le 15 février

Jeudi, le 14 mars

Jeudi, le 11 avril

⚡ Marche nordique

La marche nordique est certainement quelque chose de cool. Si vous partagez notre avis, alors rejoignez-nous pour une belle promenade d'automne. Ensemble avec nos bâtons de marche nordique, nous vous proposons une marche de ± 9 km sur un chemin des plus bucoliques. Nous nous réjouissons à l'avance de passer une excellente matinée en votre compagnie. Pour soutenir ce projet, inscrivez-vous.

📍 10h00 à 12h00, départ au club | 💰 **Gratuit**

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

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr in der WAX Konscht-Millen in Petingen (außer während der Schulferien 15.02., 4.04., 11.04.)

^ 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 25.01. bis 25.04.2024.

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

Tous les jeudis de 15h00 à 17h00 à la WAX Konscht-Millen à Pétange (sauf pendant les vacances scolaires 15.02., 4.04., 11.04.)

^ 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 25.01. au 25.04.2024.

✍ Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.



Ëmmer donneschdes vun 14.30 bis 17.00 Auer
am Club Senior (ausser 18.01., 8.02., 29.02., 21.03.,
11.04., 2.05., 23.05 do si mer an der Buvette vun der
Jugendfabrik - Infoen dozou op der nächster Säit)

^ Kaffisstuff

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

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

^ Bingo

außer am Januar, do ass et den 2. Donneschden, den 11. Januar

11. Januar mat gudden Eisekuchen
1. Februar
7. Mäerz mat gudden Eisekuchen
4. Abrëll

Tous les jeudis de 14h30 à 17h00 au Club Senior
(sauf les 18.01., 8.02., 29.02., 21.03., 11.04., 2.05., 23.05.
nous sommes à la Buvette à la Jugendfabrik -
Infos sur la page suivante)

^ Cafétéria

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

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

^ Bingo

sauf en janvier, c'est le 2^{ème} jeudi,
le 11 janvier

- 11 janvier Bingo avec des bonnes gaufres
- 1 février Bingo
- 7 mars Bingo avec des bonnes gaufres
- 4 avril Bingo



Ëmmer vun 15.00 bis 17.00 Auer

„Kaffisstuff“ an der Buvette vun der Jugendfabrik

Kaffisstuff emol aneschters. Kommt mat eis an eng nei Kaffisstuff an der Jugendfabrik an zesumme mat deene Jonke verbrénge mir ee gemittlechen Nomëtten. All 3ten Donneschden hu mir eis eppes Neits fir Iech afale gelooss.

Mellt Iech wgl. un.

18.01.24: Festlech Ouverture vun der neier Buvette, mat flotter Musek, Snacken a Gedrénks

08.02.24: Fuesparty mat flotter Fuesmusek. Gäre kënn Der verkleet kommen.

Extra: Glühwäin (ouni Alkohol) a Marberkuch - D'Crèche les petits Dinsaures komme liichten

29.02.24: „Kahoot Quiz“ → kommt a maacht zesummen mat dene Jonken ee Quiz deen op der grousser Leinwand projezéiert get.

Extra: Pankescher

21.03.24: Gesellschaftspillnomëtteg

Extra: Hefezopf (Hieftrëtz)

Owes, no 17.00 Auer fënn en Zoppenatelier statt: Um Menu → Wuerzelszopp/ Gourgettenzopp & Knuewlekbaguette & Uebstzalot (12 €)

11.04.24: Loscht sech zesumme mat de Jonken ze beweegen? Da kommt bis an den Zumba Cours. De Cours gëtt vun engem motivéierte jonke Meedchen gehalen. Dot Är Sportskleedung un an danzt mat.

Extra: Rhubarbestaart

02.05.24: Bingo spillen

Extra: gutt Eisekuchen

23.05.24: Kommt an hëlleft eng Këscht fir Hygiènesproduiten ze bauen fir eise jonken Dammen e gratis an diskreten Zougrëff op Hygiènesproduiten ze bidden.

Extra: Muffins

📍 **Mer bidden Iech en Transport aller / retour un.**

Treffpunkt 14.30 Auer am Club

🕒 **Retour ass méiglech um 16.00 Auer an um 17.00 Auer - bei der Umeldung w.e.g. präziséieren.**

📍 **Begrenzte Plazen am Minibus.**

Toujours de 15h00 à 17h00



«Cafétéria» dans la buvette de la Jugendfabrik

Notre Cafétéria, mais différente. Venez découvrir avec nous la nouvelle cafétéria dans la Jugendfabrik. Tous les troisièmes jeudis, avec les jeunes, nous vous proposons quelque chose de spécial.

Inscrivez-vous svp.

18.01.24: Ouverture festive de la nouvelle buvette, accompagnée d'une bonne musique, snacks et boissons.

08.02.24: Fête de carnaval. Vous êtes les bienvenus, déguisés ou pas.

Extra: vin chaud (sans alcool) et gâteau marbré - La Crèche «Les petits Dinosaures» vient pour la chandeleur.

29.02.24: «Kahoot Quiz» → venez répondre avec les jeunes à un quiz qui sera projeté sur un grand écran.

Extra: crêpes

21.03.24: Après-midi de jeux de société

Extra: Tresse de levure

Le soir après 17h00 un atelier «soupe» aura lieu: Au menu → Soupe de carottes/soupe de Courgettes & baguette à l'ail & Salade de fruits (12 €).

11.04.24: Envie de bouger avec les jeunes, au rythme de la musique?

Alors enfiler vos vêtements de sport et venez au Zumba, proposé par une jeune fille motivée.

Extra: tarte à la rhubarbe

02.05.24: Venez jouer au Bingo.

Extra: de bonnes gaufres pour l'ambiance.

23.05.24: Venez participer à la construction d'une «boîte de produits hygiéniques» pour offrir à nos demoiselles un accès gratuit et discret à ces produits.

Extra: muffins



Nous vous proposons un transport aller-retour.

Rendez-vous à 14h30 au club



Le retour est possible à 16h00 et 17h00 - à préciser lors de l'inscription.



Places limitées au minibus.

Freides, de 5. Januar

Freides, den 2. Februar

Freides, den 1. Mäerz

(mat de Kanner aus der MR internationale vun Déifferdeng)

Freides, de 5. Abrëll

^ Handaarbechten am Club

Sidd Der och begeeschtert vun Handaarbechte wéi z.B.: Heekelen oder Strécken. Wéi wär et wann een domadder och nach e gudden Zweck ännerstétze kéint? Är Handaarbechte mussen net onbedéngt am Club gemaach ginn, mer huelen och ganz gäre Saachen un déi Der doheem geheekelt oder gestréckt hutt. Mer freeën eis iwwer all Ännerstétzung.

📍 14.30 bis 16.30 Auer am Club | € Gratis

Vendredi, le 5 janvier

Vendredi, le 2 février

Vendredi, le 1^{er} mars

(avec les enfants de la MR internationale de Differdange)

Vendredi, le 5 avril

^ Travaux d'aiguilles au club

Êtes-vous également passionnés par les travaux d'aiguilles tels que: le crochet ou le tricot. En plus pour une bonne cause? Si vous n'avez pas le temps de venir au club, nous acceptons volontiers vos produits tricotés ou crochetés à la maison. Nous nous réjouissons de votre soutien.

📍 14h30 à 16h30 au club | € Gratuit





Immer freitags von 10.30 bis 11.30 Uhr im Club Senior
(neue Uhrzeit)

⚡ **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

📍 10.30 bis 11.30 Uhr

💰 84 € | 🕒 Vom 5. Januar bis 26. April 2024, ausser am 16.02.

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

Tous les vendredis de 10h30 à 11h30 au Club Senior
(nouveau horaire)

⚡ **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

📍 10h30 à 11h30

💰 84 € | 🕒 Du 5 janvier au 26 avril 2024, sauf le 16.02.

✍ **Veillez 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 :



Freides, den 12. Januar

Freides, den 9. Februar

(mat de Kanner aus der MR internationale vun Déifferdeng)

Freides, de 15. Mäerz

(mat de Kanner aus der Crèche Les petits Dinsaures)

Freides, den 12. Abrëll

^ 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 Sëzen duerchgefuert. Kommt an trainéiert I Mol de Mount Är Beweegelechkeet a Koordination op flott Museke vu fréier.

📍 **14.30 bis 15.30 Auer am Club Senior | € Gratis**

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

Vendredi, le 12 janvier

Vendredi, le 9 février

(avec les enfants de la MR internationale de Differdange)

Vendredi, le 15 mars

(avec les enfants de la crèche Les petits Dinsaures)

Vendredi, le 12 avril

^ 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 Senior | € Gratuit**

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

Freides, de 26. Januar mam Jemp & Jeannot
(mat de Kanner aus der MR internationale vun Déifferdeng)

Freides, den 23. Februar mam Gino Tricarico

Freides, den 29. Mäerz mam Jemp & Jeannot

Freides, de 26. Abrëll mam Roland Kayser

^ **Danztreff am Club**

Loscht Iech mol nees e bëssen ze beweegen op flott Rhythmen? Ma dann ass dat hei genau dat Richtegt. I mol de Mount freides mëttes kënnst Der bei eis d'Danzbeen schwéngen. Ofwiesselnd suergen de Jeannot Conter, de Jemp & Jeannot an de Roland Kayser fir gutt Stëmmung. **Fir déi Leit déi sech besonnesch fir den argentineschen Tango interesséieren, den Här Camarda Raymond bréngt Iech dee gär méi no** jeweils vu 16.30 bis 17.30 Auer.

📍 14.30 bis 17.30 Auer

€ 5 €



Vendredi, le 26 janvier avec Jemp & Jeannot
(avec les enfants de la MR internationale de Differdange)

Vendredi, le 23 février avec Gino Tricarico

Vendredi, le 29 mars avec Jemp & Jeannot

Vendredi, le 26 avril avec Roland Kayser

^ **Rencontre de danse au club**

*Envie de bouger sur de jolis rythmes? Alors ceci est tout à fait ce qu'il vous faut. Une fois par mois, le vendredi après-midi, vous pourrez vous trémousser sur notre piste de danse. Jeannot Conter, Jemp & Jeannot et Roland Kayser 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, Laptop oder Tablett? Da kënt der roueg bei eis laanscht kommen. Mer bidden Iech un den Internetführerschäin individuell bei eis am Club ze maachen. Dir léiert de Computer kennen - Texter schreiwen - am Internet sichen - Maile verschécken - Den Ëmgang mam Antivirus - Luxtrust - guichet.lu - am Internet akafen - Rechnunge bezuelen - usw. Och bei Froen iwwert Windows, Mac, Benotze vun de Programmer Word, Excel, souwéi individuell Handy an Tablett Berodung si mir de richtigen Uspriechpartner fir Iech.

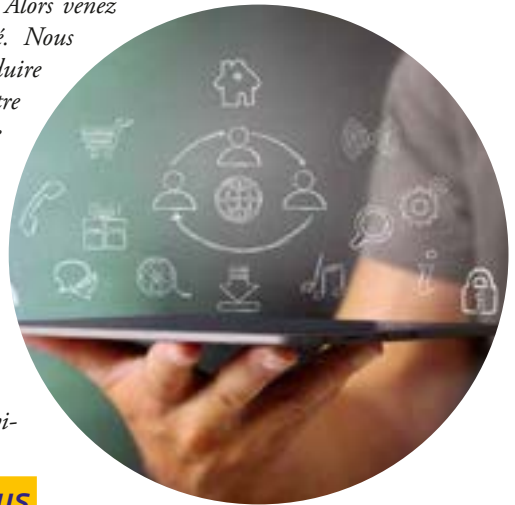


Ëmmer op Rendez-vous

€ 15 € (fir eng Stonn)

Conseils individuels pour PC, portable, tablette

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



Uniquement sur rendez-vous

€ 15 € (par heure)

Gitt Member bei eis am Club - 2024

€ 15 Euro (Eenzelpersoun)

€ 20 Euro (Famill)

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

Als Member hutt der punktuell verschidde Virdeeler.

Devenez membre chez nous au club - 2024

€ 15 euro (individuelle)

€ 20 euro (familiale)

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

Les membres ont accès à des avantages ponctuels.



Aus ekologeschen an ekonomesche Grënn 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.



Marie-Astrid

Special Schluchsee





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 verrechnemer 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

Méindes, den 1. Januar | **Lundi, le 1^{er} janvier**

Méindes, den 1. Abrëll | **Lundi, le 1^{er} avril**





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

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

E grouse Merci un eis Benevollen

Impressum

Paraît 3x par an: Janvier, mai, septembre
Éditeur: CLUB SENIOR PRËNZEBIERG
Conception et mise en page: L'équipe du Club Senior Prënzeberg
Impression: Imprimerie Heintz, Pétange
Édition: 1.600 exemplaires

PRINTED IN
LUXEMBOURG

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



Teamdag - Be Happy ☺




clubsenior
Pränzeberg

*Mir wünschen Iech
Alles Guddes am neie Joer*

*Nous vous souhaitons
une bonne année 2024*
