



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

📞 26 58 06 60

Heidelberg Schloss



Mallorca



Marie-Astrid





Léif Memberen, Léif Frënn,

Schéin ass et, no engem Joer nees hei ze sinn! Natierlech hunn ech d'Zäit mat menger klenger Maus doheem genoss, mee Dir waart mir ëmmer am Gedanken.

Ech wosst, dass Dir beim Anouk an eiser Equipe a gudden Hänn waart. Mat Begeescherung hunn ech verfollegt, wéi Dir bei deene ville flotte Momenter an Aktivitéiten zesumme konnt Freed erliewen.

Dofir e grouse Merci un d'Anouk, dat mech sou gutt vertraueden huet. A well ee gutt Leit net einfach sou goe léisst, bleift d'Anouk eis natierlech erhale! Vun elo u geréiere mir zwee, d'Anouk an Geneviève, de Club Kordall Aktiv zesummen als Chargéeën. Dat heescht, Dir hutt ab elo zwou Uspriechpersounen fir all Är Froen oder Besoinen.

Mee genuch vun eis! Dir frot lech sécher, wat et Neies an eiser Broschür ze entdecke gëtt ... Do gëtt et just een eenzege Moyer, fir dat erauszefannen: Bliedert eis Broschür duerch, loosst lech inspiréieren a freet lech op eng villsäiteg Auswiel vun Evenementer, ob dobannen oder dobaussen. Fir jiddereen ass sécherlech nees ep-pes Spannendes dobäi!

Mir freeën eis drop, lech bei eisen Aktivitéiten erëmzegesinn!

Chers membres, chers amis,

Quel plaisir d'être de retour après une année d'absence ! Bien sûr, j'ai apprécié ce temps passé à la maison avec ma petite fille, mais vous êtes restés souvent dans mes pensées.

Je savais que vous étiez entre de bonnes mains avec Anouk et notre équipe. J'ai suivi avec enthousiasme tous ces beaux moments et activités que vous avez pu partager ensemble.

Un grand merci à Anouk, qui m'a remarquablement bien remplacée. Et comme on ne laisse pas partir les bonnes personnes, Anouk reste bien sûr parmi nous ! Désormais, nous gérons ensemble le Club Kordall Aktiv en tant que responsables. Cela signifie que vous aurez dorénavant deux interlocuteurs pour toutes vos questions et besoins.

Mais assez parlé de nous ! Vous vous demandez sûrement quelles nouveautés vous attendent dans notre brochure... Il n'y a qu'une seule façon de le découvrir : feuillotez-la, laissez-vous inspirer et réjouissez-vous de la diversité des événements, qu'ils se déroulent en intérieur ou en extérieur. Il y aura certainement quelque chose qui éveillera votre intérêt !

Nous nous réjouissons de vous retrouver lors de nos activités !

Geneviève FABER an Anouk FRANCK

Responsabelen vum Club Kordall Aktiv
Chargées de direction du Club Kordall Aktiv

Roberto TRAVERSINI

Präsident vum der ASBL
Président de l'asbl

De Comité



Roberto Traversini
Président



Franca Romeo
Vice-présidente



Tara Jung
Trésorière



Claudine Kripler
Secrétaire



Ginette Bintener



Raymonde Conter



Francline Ginepri



Jerry Hartung



Madelaine Koch



Marie-Paule Mockel



Sonja De Oliveira



Nicodemo Raschella



Joao Da Silva



Francine Zarotti



Loni Weiler

D'Personal



Geneviève Faber
Chargée de direction



Anouk Franck
Chargée de direction



Patricia Fernandes



Lynn Flammang



Christiane Merker



Peggy Mischo



Jennifer Chaussy



Angela Carlucci



Preface vun der Partnergemeng Käerjeng

Léif Memberen a Frënn vum Club KORDALL Aktiv,

D'Fréijoer steet virun der Dier an domat och nei Méiglechkeeten, zesummenzekommen, aktiv ze bleiwen an déi schéi Momenter vum Liewen ze genéissen.

Dank dem Engagement vum Club KORDALL Aktiv an hire Mataarbechter kënnen mir de Bierger aus der Gemeng Käerjeng och 2025 e flotten, ofwiesslungsräiche Programm presentéieren. Fir all Goût ass eppes dobäi: vun Ausfluch a kulturellen Eventer bis zu Spiller, Sport a kreative Workshops.

Zil vum Club KORDALL Aktiv ass et, e gemittlecht an häerzlecht Ëmfeld ze schafen, wou een zesummen Zäit verbréngen a flott Momenter erliewe kann. Dofir hoffe mir, datt Dir eppes fannt, wat lech Freed mécht an lech inspiréiert, aktiv deelzehuelen.

An deem Sënn, wënsche mir lech eng flott Lektür a vill Freed beim Matmaachen.

Chers membres et ami(e)s du Club KORDALL Aktiv,

Le printemps approche à grands pas et avec lui la chance de pouvoir rester actifs ensemble et de partager de beaux moments.

Grâce à l'engagement du Club KORDALL Aktiv et de ses collaborateurs, les habitants de la Commune de Käerjeng pourront profiter d'un riche programme d'activités variées. Il y en aura pour tous les goûts : excursions, événements culturels, jeux, activités physiques et workshops.

Vous accueillir dans un cadre convivial et chaleureux tout en vous offrant des passe-temps dynamiques tel est le souhait du Club KORDALL Aktiv.

Bonne lecture et bon amusement à tous.

Mireille DUPREL

*Schäffen vun der Käerjeng Gemeng
Échevine de la Commune de Bascharage*

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 Erfahrungen ze sammelen, u verschidden Aktivitéiten deel ze huelen oder lech kierperlech a geeschteg fit ze halen.

Mer bidden eng Rei vun interessanten Aktivitéiten un:

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



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.

Bienvenue

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

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

Nous vous proposons différentes activités :

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



Informations importantes à lire !

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

Informationen iwwert äre Club Kordall Aktiv

Quelques informations sur votre Club Kordall Aktiv



Eis Adress | Notre adresse

CLUB KORDALL AKTIV

27-29, rue Michel Rodange
L-4660 DIFFERDANGE

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

Tél. : 26 58 06 60

GSM : 691 580 610

info.kordallaktiv@differdange.lu



Club Kordall Aktiv

www.clubprenzebiarg.lu



WhatsApp

Ëffnungszäiten

Méindes	13.00 bis 17.00 Auer
Dënschdes	09.00 bis 17.00 Auer
Mëttwochs	09.00 bis 13.00 Auer
Donneschdes	09.00 bis 17.00 Auer
Freides	09.00 bis 13.00 Auer

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

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 du lundi au ven-
dredi par téléphonede 9h00 à 17h00.

Eis Bankkonten | Nos comptes bancaires

CCPLLULL IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

CCRALULL IBAN LU95 0099 7800 0130 4393

VISA



Règlements généraux sur la protection des données

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

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

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

Nous tenons à vous assurer que vos données ne peuvent pas être vues ou utilisées par une

tierce personne. Elles sont stockées en toute sécurité dans notre système et ne seront pas transmises.

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

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

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

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

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

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

Nom Date Signature

Prénom

Erklärungen Ikonen | Explications icônes



Datum / Dates



Treffpunkt / Rendez-vous



Präis / Prix



Och ze bezuelen bei Ofmeldung /
Aussi à payer en cas d'annulation



Dauer / Durée



Umeldung / Inscription



Informatioun / Information



Präis Transport / Prix transport



Liicht (fir jidderee gëeegent)
Facile (convient à chacun)



Mëttel (Trëppelphase mat Pausen sinn ageplangt)
Moyen (randonnée avec pauses intégrées)



Schwéier (hei muss ee gutt ze Fouss sinn, wäit Weeër)
Intense
(ici, vous devez être bon marcheur, de longues distances)

Facebook

Dir fannt eis ënnert: **Club Kordall Aktiv.**

Kommt bis laanscht luussen.

Nom du site : **Club Kordall Aktiv.**

Découvrez-le maintenant.



Wichtig Infoen zu den Inscriptiounen a Facturen

Zu den Inscriptiounen:

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

Resuméiert heescht dat, dass Der lech fir d'Mee - August Broschür ab dem 05.05.2025 um 9.00 Auer per Mail, Telefon oder am Club kënn 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 virfinanziéieren müssen (Concertsticketen, Entréeën, Vakanzen, speziell Restauranten asw.) lech dës Käschten a Rechnung ze stellen, wann Dir lech ofmellt a mir keen Ersatz fannen.

Dës Aktivitéit sinn och am Virus ze bezuelen a mat enger Ikone  gekennzeechent.

Datselwecht gëllt och bei Aktivitéiten, wou lesse vun eis kaaft a preparéiert gëtt. Hei muss een sech spëtstens 1 Woch am Virus ofgemellt hunn, anerefalls musse mer lech awer eng Rechnung ausstellen, wa mer keen Ersatz fannen. Dëst fir einfach och de Gaspillage vum lessen 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 messages Whatapp ne seront **PAS** pris en compte.

Cela signifie que vous ne pourrez vous inscrire aux activités figurant dans le nouveau programme du mai - août qu'à partir du 05.05.2025 à 9h00 par mail, téléphone ou au club. Les réservations ne seront plus acceptées à l'avance.

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.

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.

Merçi pour votre compréhension.



Graziano

Dir kënt lech direkt fir des Aktivitéit umellen.

De Graziano, mat senger romantischer Stëmm aus Italien kënt op Lamadelaine (Rolleng) an de Centre de Loisirs. Wéi déi Jore virdru fiert och de Club Kordall Aktiv nees dohi fir dee flotte Concert ze lauschteren. Dir wëllt mat eis matfueren, ma da mëllt lech séier un.

Vous pouvez vous inscrire directement pour cette activité.

Graziano, chanteur italien à la voix romantique, sera au Centre de loisirs de Lamadelaine. Comme les années précédentes, le Club Kordall Aktiv s'y rendra également. Pour participer à ce grand concert, inscrivez-vous rapidement.



04.05.

Sonndes | Dimanche



14h00

Parking Plateau des Hauts
Fourneaux - Differdange



14h30

Devant le Centre de Loisirs
à Lamadelaine



40 €



10 €



Spontan Aktivitéiten

Activités spontanées

Nei
Nouveau

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

Wat bedeit dat dann elo genau?

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

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

Qu'est-ce que cela signifie exactement ?

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

Trip Pairi Daiza & Mons = (Belge)

Am Juli maache mir ee flotte City-Trip. Dönschdes besiche mir den Zoo Pairi Daiza an der Belsch, dee bekannt ass, fir seng fantastesch Déieren aus der ganzer Welt. Nom Besuch am Zoo fuere mir an eist Hotel, wou mir fir 1 lwwernuechtung bleiwen. Moies nom Kaffi si mir gestärkt fir Mons ze entdecken. Mir kréien eng guidéiert Visitt vu circa 1,5 h gebueden. Mons ass eng charmant Stad, déi 2015 zur Kulturhaaptstad vun Europa genannt ginn ass. Ee perfekten Trip wou souwuel Natur an Déieren sou wéi och Kultur engem begéinen. Dir hutt Loscht mat dobäi ze sinn, dann meellt lech un.

Trip Pairi Daiza & Mons = (Belgique)

En juillet, nous ferons un super city trip. Mardi, visite du zoo Pairi Daiza en Belgique, connu pour son parc animalier regroupant des espèces provenant des quatre coins du monde. Après la visite du zoo, nous nous rendrons à notre hôtel pour passer la nuit. Le matin, après le petit-déjeuner, nous serons prêts pour la découverte de Mons. Une visite guidée d'environ 1,5 heure nous est proposée. Mons est une ville charmante élue « Capitale européenne de la culture en 2015 ». Un voyage parfait où on rencontre à la fois la nature, les animaux et la culture. Inspirés ? Inscrivez-vous !



29.07. - 30.07.

Dönschdes bis mëttwochs



**Duebelzëmmer: ± 260 € / P.
Eenzalzëmmer: ± 300 € / P.
Net Member: + 15 €**

*(Bus, 1 x lwwernuechtung
mat Kaffi am Hotel B&B Mons
Centre, Oweessiessen a Mons
3-Gang Menu, Entrée fir Pairi
Daiza, 1 x guidéiert Visitt Mons
(circa 1,5h), City Tax, Begleedung
vun 2 Mataarbechterinnen
inclus am Präis)*



29.07. - 30.07.

Mardi au mercredi



**Chambre double : ± 260 € / p.
Chambre simple : ± 300 € / p.
Non-membre : + 15 €**

*(Bus, chambre avec 1 x petit
déjeuner dans hôtel B&B Mons
Centre, dîner à Mons menu à
3 plats, Entrée pour Pairi Daiza,
1 x visite guidée de Mons (1,5h),
city tax, accompagnement par
2 membres de l'équipe sont
inclus dans le prix)*



Kreativ Aktiv

Kreativ Aktiv, wéi am Numm schonn erwäant, dréit sech dëse Cours em Är Kreativitéit. 1x de Mount bidde mir lech e kreative Moien un, wou mir zesummen eppes kreéieren. Allkéiers eppes aneres. Dir wëllt gären dobäi sinn, da mellet lech un.

06.05. | Dënschdes

Mär maache Schmuck aus Fimo.

03.06. | Dënschdes

Mär bastelen eppes Schéines fir dobaussen aus Holz.

10.07. | Donneschdes

Mär bitzen eng kleng Posch.

20.08. | Mëttwochs

Mär maachen eis eege Seef.

📍 Club Kordall Aktiv

🕒 10h00 - 11h30

💶 10 € par atelier

Créative Active

Créative Active, comme son nom l'indique, est une activité qui tourne autour de votre créativité. Une fois par mois, nous vous proposerons une matinée créative pendant laquelle nous fabriquerons de petits chefs d'oeuvre, différents au fil de notre activité. Pour participer, inscrivez-vous.

06.05. | Mardi

Nous fabriquons un bijou en Fimo.

03.06. | Mardi

Nous fabriquons quelque chose en bois pour l'extérieur.

10.07. | Jeudi

Nous cousons un petit sac.

20.08. | Mercredi

Nous fabriquons notre propre savon.



Bëschfest

Mir treffen eis moies am Bësch, gi mam Fierschter en Tour trëppelen a si fir d'Mëttegiessen erëm zrëck. Um Programm steet niewend dem Mëttegiessen nach Live Musek am Zelt, en Tour mat der Päerdschutsch, verschidde Verkafsstänn an nach munches méi.

Déi moies nach net genuch kruten, kënnen och am Nomëtten nach e klengen Tour trëppele goen.



07.05.

Mëttwoch | Mercredi



10h00 beim Boullenterrain
Lasauvage

**NEI ADRESS
NOUVELLE ADRESSE**

Journée forestière

En matinée une promenade avec le garde forestier du lieu. Vers midi, nous prenons le déjeuner ensemble.

Au programme également, de la live musique, divers stands et un tour en calèche.

Ceux qui le souhaitent pourront profiter de l'après-midi en toute liberté.



**Umeldung beim Nadine
Breuskin am Service
SeniorPlus um**

**Tel: 58 77 11 301 - Do dann
och Äre Menü bestellen.**

**Inscription chez Nadine
Breuskin au Service Senior
Plus Tél : 58 77 11 301**

**Commandez également
votre menu chez elle.**





📍 **11h30** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
Differdange
12h00 Restaurant
🚌 **10 €** par trajet

Mëtteggiessen
zesummen am Restaurant

Déjeuner en commun
au restaurant

Restaurant Mia Zia
Belvaux

📅 **13.05.**
Dënschdes | *Mardi*

Restaurant Béierhaascht
Bascharage

📅 **03.06.**
Dënschdes | *Mardi*

Restaurant « Rollenger
Wéier » - Lamadelaine

📅 **04.07.**
Freides | *Vendredi*

Restaurant Schräinerei
Differdange

📅 **08.08.**
Freides | *Vendredi*

Ladies'time



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

Préparation de pâtes fraîches

Mär preparéieren zesummen selwer gemaachten Nuddelen, a loosene eis se dono gudd schmachen.

Ensemble nous allons préparer des pâtes fraîches lesquelles nous allons déguster ensemble.



15.05.

Donneschdes | Jeudi



17h00 Club Kordall Aktiv



15 €

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.

Parc animalier à Esch

Den Déierepark zu Esch ass ëmmer ee schéint Erleefnis. Mir hunn d'Méiglechkeet no engem guidéierten Tour bei den Déieren, am Bamhaus Café eng Klenggekeet zu Mëtteg ze iessen. Wëllt Dir bei dem flotten Dag dobäi sinn, dann zéckt net a mell't lech un. D'Plaze si begrenzt.

Le parc animalier à Esch/Alzette est toujours une belle expérience. Après une promenade guidée dans le parc à la découverte de tous les animaux, nous irons déjeuner ensemble au Café Bamhaus. Pour participer à cette belle journée, n'hésitez pas à vous inscrire. Les places sont limitées.



06.06. | Freides | Vendredi



10h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux
Differdange

10h50 Près du parc animalier



D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen. | *Le repas est à payer sur place.*



10 €



 **11.07. | Freitag | Vendredi**

 **18h15** Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

19h00 Parking Brill Esch-sur-Alzette

 **30 €**

 **10 €**

 **Material zum Mitnehmen:**
eine Decke, ein Kissen,
eine Wasserflasche.

Matériel à emporter :
une couverture, un coussin,
une bouteille d'eau

Klangreisen

Die Klangreise ist vorteilhaft für jede Person, die einen Moment tiefer Entspannung erreichen oder in einen Meditationszustand gelangen möchte. Tatsächlich berühren die Klänge der Schalen, ihre Vibrationen, den Körper auf allen Ebenen. Die Klangreise bietet somit eine harmonisierende Erfahrung für Körper und Geist. Sie sorgt für mentale und physische Entspannung, ein Loslassen von negativen Gedanken und Emotionen und ermöglicht es, Freude und tiefen inneren Frieden wiederzufinden.

Voyages sonores

Le voyage sonore est bénéfique à toute personne qui souhaite accéder à un moment de relaxation profonde ou parvenir à un état de méditation. En effet, les sons des bols, leurs vibrations, touchent le corps à tous ses niveaux. Le voyage sonore offre ainsi une expérience harmonisante pour le corps et l'esprit. Il procure une détente mentale et physique, un lâcher-prise des pensées et émotions négatives et permet de retrouver joie et paix intérieure profonde.

Ladies'time



Restaurant à Remich et jouer au minigolf

 **05.08. | Dënschdes | Mardi**

 **11h00** Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange

 **7 €**

D'lessen ass op der Plaz
ze bezuelen. | *Le repas
est à payer sur place.*

 **18 €**





Neu
Nouveau

 **16.05. - 08.08.**
Freitag | Vendredi
außer | sauf
30.05. | 18.07.

 **10h00 - 11h00**
Club Kordall Aktiv

 **10 €**
pro Kurs | le cours

YOGA

Kommen Sie und genießen Sie einen Moment der Entspannung. Entdecken Sie die Freude am Hatha-Yoga, einem Moment des Gleichgewichts zwischen Körper und Geist, geeignet für diejenigen, die innere Ruhe und Zentrierung suchen.

Der Unterricht beginnt mit geführten Meditations- und Atemtechniken, gefolgt von einem gemeinsamen Aufwärmen. Dank langsamer Bewegungen und yogischer Haltungen beschränkt sich diese Methode nicht nur auf das Aussehen, sondern wirkt in der Tiefe für ein globales und dauerhaftes Wohlbefinden, um die Harmonie zwischen Körper und Geist zu finden.

Jede Bewegung atmet, jeder Atemzug löst sich, jede Haltung befreit.

„Das Geheimnis des Handelns ist, anzufangen!“ Philosoph Alain

Venez savourer un moment de détente. Découvrez le bonheur de faire du Hatha yoga, moment d'équilibre entre le corps et l'esprit. Il convient à ceux qui cherchent la tranquillité intérieure et le centrage.

Les cours commencent par une méditation guidée et des techniques de respiration suivie d'un échauffement des articulations. Puis grâce à de mouvements lents, à des postures yogiques, cette méthode ne se limite pas à l'apparence, elle agit en profondeur pour un bien être global et durable afin de trouver une harmonie entre corps et esprit.

Chaque mouvement respire, chaque souffle dénoue, chaque posture libère.

« Le secret de l'action, c'est de s'y mettre !! » philosophe Alain

Zoppenatelier goes Summer Edition

Mer maachen och dëst Joer nees eng Summer-Editionoun Zoppenatelier a proposéieren lech 1x de Mount zesammen ee summerleche Menü ze kachen. Um 10.00 Auer fänke mir mat de Preparatiounen u fir géint 12.00 Auer d'lessen ze genéissen.

16.05. | Freides

Griichesch Bauren Zalot, Boulette mat Tzatziki, Joghurt Dessert mat roude Friichten

20.06. | Freides

Cesar Zalot, iwwerbake Baguette mat Guacamole Dip, Paprika wäisse Kéis Dip, Knuewelek Dip, Schicht Dessert mat Drauwen

11.07. | Freides

Zweeërlee Gromperenzalot mat Wuppen, Bliederdeeg Quadrater, mat Tomaten Zucchini a Feta, hell an däischer Mousse mat roude Friichten

22.08. | Freides

Couscous Zalot mat oder ouni Crevetten Wrap mat Thon a Poulet, Nektarine Kuch

Atelier de soupe goes Summer Edition

Après le succès de l'atelier « soupe », nous vous proposons une fois par mois de cuisiner ensemble un repas d'été. Nous commencerons les préparations à 10h00 afin de pouvoir déguster le résultat de nos œuvres culinaires à midi.

16.05. | Vendredi

Salade grecque, boulettes avec Tzatziki, dessert au yaourt grec aux fruits rouges

20.06. | Vendredi

Salade César, baguette cuite avec dip au guacamole, dip au fromage frais et poivrons, dip à l'ail, dessert avec raisins

11.07. | Vendredi

Deux sortes de salades de pommes de terre avec saucisse, pâte feuilletée aux tomates courgettes et fêta, mousse au chocolat blanche et noir avec fruits rouges

22.08. | Vendredi

Salade de couscous aux crevettes, wraps au thon ou au poulet, gâteau de nectarines

 **10h00**
Club Kordall Aktiv
 **15 € par atelier**



Biermerenger Blumentreff

Mir ginn zesummen op dee schéine Biermerenger Blumentreff. Hei fannt Dir vill verschidden Exposanten, vill Blummen a Konschthandwierk an dat an enger flotter Ambiance mat Musik an Animatioun an de Stroossen.

An der Mëttesstonn iesse mir zesummen um Fest.



18.05.

Sonndes | Dimanche



10h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

« Blumentreff » à Burmerange

Nous allons ensemble à Burmerange au « Blumentreff ». Vous y trouverez de nombreux exposants, beaucoup de fleurs et d'objets artisanaux, avec de la musique et des animations dans les rues.

À midi, nous mangerons quelque chose à la fête.



Gratis | Gratuit

D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen. | *Le repas est à payer sur place.*



18 €



Fiederball



Kommt an erlieft eng Stonn Fiederball, eng sportlech an aktiv Erfahrung! Dir kënnt fit bleiwen, Är Koordinatioun verbesseren a vill Spaass hunn. Dës Sessioun ass speziell un Äer Ausdauer an Äeren Tempo ugepasst. Loscht nees eng Kéier Fiederball ze spillen, da lass an d'Turnschung a mellst lech un.



27.05.

Dönschdes | Mardi



13h15 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

13h45 A l'entrée du CK Sportcenter Kockelscheier



Badminton



Une heure de badminton, une expérience conviviale et active, vous permettant de rester en forme, d'améliorer votre coordination en vous amusant. Cette séance est spécialement adaptée à votre endurance et votre rythme. C'est la clé d'une mise en forme réussie. Laissez la joie du jeu et du plaisir partagé vous envahir !



7 €

5 € Raquette



14 €



**Sportskleedung +
Turnschung fir an enger Hall**

*Vêtements de sport +
chaussures de sport
pour usage intérieur*





28.05.

Mëttwochs | Mercredi



9h30 Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange

10h00 Parking P&R
à Kockelscheier



Gratis | Gratuit
D'lessen ass op der Plaz ze
bezuelen. | *Le repas est à
payer sur place.*



14 €

Minitrëppeltour op der Kockelscheier

Loscht mol méi ee klengen Trëppeltour ze maachen?

Da kommt mat eis op d'Kockelscheier a genéisst e relaxe Spadséiergang vu maximal 4 km, laanscht déi zwee Séien. E perfekten Ausflug an eisem Ländchen, fir ze entspannen an d'Schéinheet vun der Natur op engem gemittleche Wee ze genéissen. Duer no gi mir wuelverdénkt zesummen zu Mëtteg iessen.

Mini-randonnée à Kockelscheuer

Envie d'une petite randonnée ?

Alors venez avec nous à la Kockelscheier et profitez d'une promenade relaxante, maximum 4 km autour des deux lacs.

Une petite pause idoine, pour se détendre et découvrir la beauté de la nature d'une manière émouvante. Ensuite, nous prendrons un déjeuner bien mérité ensemble.

Mär maache Shopping

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

Nous faisons du shopping

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



Shopping Metz



30.05.

Freides | Vendredi



9h00

Parking Plateau des Hauts
Fourneaux - Differdange



32 €



20.06.

Freides | Vendredi



9h00

Parking Plateau des Hauts
Fourneaux - Differdange



32 €

Shopping Braderie Esch



14.07.

Méindes | Lundi



9h15

Gare de Differdange



21.08.

Donneschdes | Jeudi



9h30

Parking Plateau des Hauts
Fourneaux - Differdange



12 €

D'Stad Déifferdeng, de Club Kordall Aktiv an den
Info-Zenter Demenz
invitéieren lech härezelech op en

Info-Nomëtten **„Alldag mat Demenz“**



Wéini: Dënschdeg, den 3. Juni 2025

vu 15 bis 16.30 Auer

Wou: Kulturzentrum Aalt Stadhaus

38, Avenue Charlotte | L-4530 Differdange

Umeldung: per E-Mail: seniorplus@differdange.lu oder Tel.: 58 77 1-1578
bis den 29. Mee 2025

Am Schloss offréiert d'Stad Déifferdeng Kaffi a Kuch.





10.06.

Dënschdes | *Mardi*



14h30 Parking Plateau
des Hauts Fourneaux
Differdange



15h00 - 18h00

HallO Oberkorn



Gratis | *Gratuit*



10 €

Mammendagsfeier

Mir invitéieren lech op eis flott Mammendagsfeier am HallO zu Uewerkuer. Wéi gewinnt erwaart lech eng schéin Tombola an de Foyer de la Femme vun Déifferdeng versuergt eis mat gudden Eisekuchen. Fir musikalesch Animatioun op eisem Thé dansant suergt den Orchester Heemelmaus mam Rom Thielen.

Fête des mères

Nous vous invitons à notre traditionnelle fête des mères au HallO à Oberkorn. Comme d'habitude, une belle tombola vous sera proposée et le Foyer de la Femme de Differdange nous offrira de bonnes gaufres. Pour notre thé dansant l'Orchestre Heemelmaus avec Rom Thielen assurera l'ambiance musicale.



NUITDUSPORT.LU

**NUIT 2025
DU SPORT**

**14/06/2025
SAVE THE DATE**



Nuit du Sport zu Péiteng

Dëst Joer fannt Dir eis op der Nuit du Sport zu Péiteng um Stand vum Club Kordall Aktiv mam Spill Cornhole.

Cornhole ass ee Fräizäitspill bei dem méi Spiller ofwiesselnd mat Maiskäre gefüllte 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.



14.06.

Samschdes | Samedi

Nuit du Sport à Pétange

Nuit du Sport à Pétange. Rendez-vous au stand du Club Kordall Aktiv avec le jeu cornhole.

Le cornhole est un jeu de loisir au cours duquel 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.



16h30 Hall sportif Bim
Diederich, Pétange

Marche gourmande zu Suessem



D'Suessemer Guiden a Scouten invitéieren lech op hir 14. Suessemer Marche Gourmande. Mir verbréngen e flotten Dag dobaussen an der Natur, a loossen eis dobäi kulinaresch verwinnen.

De Parcours mat 7 gastronomesche Pause féiert eis duerch Suessem an Ëmgéigend. Et sinn eng 11,5 km ze trëppelen.

Sidd Dir interesséiert, da mellet lech un.

Marche gourmande à Sanem



Les scouts de Sanem vous invitent à la 14^e Marche Gourmande de Sanem. Nous passerons une merveilleuse journée en plein air dans la nature et nous nous laisserons gâter par des délices culinaires insoupçonnés.

Le parcours de 11,5 km avec 7 pauses gastronomiques nous mène à travers Sanem et ses environs.

Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous.

 **15.06.**
Sonndes
Dimanche

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

9h50
Devant le hall
Polyvalent à Sanem

 **55 €**

 **10 €**



Atelier „Der natürliche Kulturbeutel für den Urlaub“

Das Unentbehrliche für einen stressfreien Aufenthalt.

Prellungen, Fieberbläschen, Sonnenbrand, Muskelschmerzen, schwere Beine, Reisekrankheit, Insektenstiche ... So viele Wehwehchen, die uns den Urlaub verderben können.

Was bieten die Aroma- und Gemmotherapie (Verwendung von Baum-/Strauchknospen) und Blütenessenzen?

Sabine Kinzinger, Apothekerin und Beraterin für Natural Health, wird all ihre Geheimnisse verraten, die mit der allopathischen Medizin vereinbar sind.

Der Workshop richtet sich insbesondere an Einsteiger in die Aromatherapie.

Der Nachmittag endet mit der Zubereitung einer Synergie auf der Basis von ätherischen Ölen, speziell „Insektenstichen“.



Atelier « La trousse naturelle pour partir en vacances »

Les indispensables pour un séjour en toute sérénité.

Bleus, boutons de fièvre, coup de soleil, douleurs musculaires, jambes lourdes, mal des transports, piqûres d'insectes... tant de bobos qui peuvent gâcher nos vacances.

Que proposent l'aromathérapie et la gemmotherapie (utilisation des bourgeons des arbres/arbustes) et les élixirs floraux ?

Sabine Kinzinger, pharmacienne et consultante en Santé au Naturel, vous révélera tous ses secrets compatibles avec la médecine allopathique.

L'atelier s'adresse particulièrement aux débutants en aromathérapie.

L'après-midi se terminera par la préparation d'une synergie à base d'huiles essentielles spéciale « piqûres d'insectes ».

 **17.06. | Dienstag | Mardi**

 **Club Kordall Aktiv**

 **14h00 - 17h00**

 **45 € Cours**

 **10 €** Die Zubereitung ist vor Ort zu bezahlen.
La préparation est à payer sur place.

Konferenz (L): Wéi eng Hëllef en huet een am Alter zegutt?

Allgemeng Informatiounen iwwert d'Prozeduren. Deroulement vun der Demande bis zur Entscheedung. D'Prestatiounen déi kënnen accordéiert ginn an de Beräicher Aides et Soins, technesch Hëllefsmëttel an Upassung vun der Wunneng.

Riedner: Kevin Rochatte,
Infirmier spécialisé bei ZithaMobil

 **24.06. | Dënschdes**

 **14h00** Club Kordall Aktiv

 **Gratis**

Conferência (P): Que ajuda podemos receber na velhice?

Seguro de dependência: quais as prestações que lhe são oferecidas à medida que envelhece?

Informações gerais sobre os procedimentos necessários, o processo desde o pedido até à decisão e todas as prestações que pode receber em matéria de ajudas e cuidados, ajudas técnicas e adaptações ao domicílio.

Orador: Kevin Rochatte,
enfermeiro especialista da ZithaMobil

 **26.06. | Quinta-feira**

 **14h00** Club Kordall Aktiv

 **Grátis**

zitha 



Escher Déierepark



Den Déierepark zu Esch ass ëmmer ee schéint Erleefnis. Mir hunn d'Méiglechkeet no engem guidéierten Tour bei den Déieren, am Bamhaus Café eng Klengegkeet zu Mëtteg ze iessen. Wëllt Dir bei dem flotten Dag dobäi sinn, dann zéckt net a mellt lech un. D'Plazen si begrenzt.



27.06.

Freides | Vendredi



10h15 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

10h50 An der Entrée vum Escher Déierepark
Devant le parc animalier



D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen.
Le repas est à payer sur place.



10 €

Parc animalier Esch-sur-Alzette



Le parc animalier d'Esch/Alzette est toujours une belle expérience. Après une promenade guidée dans le parc à la découverte de tous les animaux, nous irons déjeuner ensemble au Café Bamhaus. Pour participer à cette belle journée, n'hésitez pas à vous inscrire. Les places sont limitées.





 **28.06.**
Samschdes
Samedi

 **19h00**
Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange

19h45 Artikuss
Soleuvre

 **20h00**

 **20 €**

 **10 €**

Made in America

De Conservatoire vun der Stad Esch-Uelzecht invitéiert op eng verzauberend Danzshow Made in America am Artikuss. Loosst lech vun Emotiounen a Rhythme faszinéieren. Loscht dëse Spektakel kucken ze goen, da mellet lech un.

Le Conservatoire de la Ville d'Esch-sur-Alzette vous invite à un spectacle de danse époustouflant Made in America au Artikuss. Laissez-vous emporter par un tourbillon d'émotions et de rythmes inspiré par l'effervescence artistique des États-Unis. Ce spectacle vous fera voyager à travers les époques et les styles.

Visitt vun der Résidence an de Wisen Bettebuerg

Kommt mat op d'Besichtigung vun
der Residence „an de Wisen“.

 **01.07.**
Dënschdes | Mardi

 **13h45** Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange

14h20 Devant la résidence
à Bettembourg

 **Gratis | Gratuit**

 **14 €**

Visite : résidence pour personnes âgées « An de Wisen » Bettembourg

Venez avec nous faire une visite gui-
dée de la résidence pour personnes
âgées « An de Wisen ».



Kochen mit Wildkräutern am Lagerfeuer



Wir wandern und betrachten das Grüne, das viele Namen und viele heilende Eigenschaften hat und dazu gut schmeckt. Wir sammeln Wildkräuter und anschließend kochen wir sie an einer gesicherten Feuerstelle. Jeder Jahresmonat hat bestimmte Pflanzen anzubieten. Wir lernen praktisch und lecker aus Mutter Natur zu kochen.



05.07.

Samstag | Samedi



13h10 Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange

13h45 Devant la Fockemillen
à Koerich



10 €



14 €

Cuisiner avec les plantes sauvages sur le feu de camp



Nous nous promenons et contemplons le vert, qui a de nombreux noms, de nombreuses propriétés curatives et a bon goût. Nous récoltons les herbes sauvages, puis les cuisons sur un feu sécurisé. Chaque mois de l'année a certaines plantes à offrir. Nous apprenons à cuisiner de manière pratique et délicieuse de la Nature.





Digital Inclusion for all After
GoldenMe



08.07.

Dienstags | Mardi



Club Kordall Aktiv



14h00 - 16h00



Gratis | Gratuit

Golden Me: My Guichet

In dieser Konferenz erhalten Sie eine kurze und übersichtliche Einführung in die Nutzung von Guichet.lu sowie der dazugehörigen Plattform MyGuichet.

Nach dieser Konferenz:

- Wissen Sie, was eine digitale Identität ist und was sie umfasst.
- Wissen Sie, wie Sie Ihre digitale Identität schützen können und warum sie schützenswert ist.
- Können Sie Guichet.lu und MyGuichet unterscheiden und verstehen Sie den Zusammenhang zwischen den beiden Plattformen.
- Wissen Sie, wie Sie sich bei MyGuichet anmelden können und wie Sie die Plattform optimal für sich nutzen können.

Lors de cette conférence, vous recevrez une introduction claire et concise sur l'utilisation de Guichet.lu et de la plateforme associée MyGuichet.

Après cette conférence :

- *Vous saurez ce qu'est une identité numérique et ce qu'elle inclut.*
- *Vous comprendrez comment protéger votre identité numérique et pourquoi elle doit être protégée ?*
- *Vous pourrez faire la différence entre Guichet.lu et MyGuichet et vous comprendrez leur lien.*
- *Vous saurez comment vous connecter à MyGuichet et comment tirer pleinement parti de la plateforme.*

Infostand: Zolwermuart

Mer organiséieren erëm en Infostand um Zolwermuart, wou mer eise Club Kordall Aktiv virstellen. Dir kënnt eis gäre moie soen kommen, da géife mer eis riseg freeën.



13.07.
Sonndes
Dimanche



10h00 - 18h00

Stand d'information au marché à Soleuvre

Nous organisons à nouveau un stand d'informations pour présenter notre Club Kordall Aktiv et nous serions très heureux, si vous veniez nous faire un petit coucou.

CLUB
KORDALL
AKTIV



De Club Kordall Aktiv
lued lech all an op säi

Summerfest



19.07.2025
11h00 - 18h00

PARC GERLACHE
DIFFERDANGE

**Divers stands de boissons
et repas sur place**

MARISA & ROB - HEEMELMAUS

Grande tombola



SANDY BOTSCH



Tél.: 26 58 06 60

info.kordallaktiv@differdange.lu

Summertrail Giele Botter



Wandern Sie in der Gruppe auf einer markierten Strecke von 5 km oder 10 km durch das Naturschutzgebiet „Pränzeberg – Giele Botter“.

Die Teilnahmegebühr von 4 € pro Erwachsenen beinhaltet ein kostenloses Getränk bei Ihrer Rückkehr.

Une balade en groupe sur un itinéraire balisé de 5 km ou 10 km à travers la réserve naturelle « Pränzeberg – Giele Botter ».

Les frais de participation de 4 € par adulte comprennent une boisson gratuite à votre retour.

 **22.07. | Dönschdes | Mardi**

 **17h15** Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

17h30 „Gaart an Heem zu Nidderkuer“

 **4 €** An Ort und Stelle zu zahlen
A payer sur place

 **10 €**



DO	1	De Club ass zou
FR	2	Visitt Servior op Acker
SO	4	Graziano S.12
MÉ	5	Inscriptiounsstart - Keng Aktivitéiten
DË	6	Musekscours, Zumba, Kreativ Aktiv S.15 , Spillcafé,
MË	7	Bëschfest (Lasauvage) S.16 , Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	8	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff & Bingo, Pétanque
FR	9	De Club ass zou
MÉ	12	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole
DË	13	Musekscours, Zumba, Spillcafé, Restaurant Mia Zia S.17
MË	14	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	15	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff + Digifit, Pétanque, Ladies'time, Nuddelen selwer machen S.18
FR	16	Ufank Yoga S.21, Zoppenatelier S.22, Sëtzdanz
SA	17	Annecy
SO	18	Annecy, Blumentreff Biermereng S.23
MÉ	19	Annecy, Musekscours, Kaartenomëtten, Cornhole, kee Sangen
DË	20	Annecy, Musekscours, Zumba, Spillcafé
MË	21	Annecy, Bewegung, Trëppeltour, Keelen
DO	22	Annecy, Selfdefense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
FR	23	Annecy, Yoga, Handaarbechten
MÉ	26	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole
DË	27	Musekscours, Spillcafé, Fiederball S.24
MË	28	Minitrëppeltour Kockelscheier S.25 , Qi Gong, Keelen
DO	29	De Club ass zou
FR	30	Stretching mam Jennifer S.72, Shopping Metz S.26

MÉ	2	Musekscours, Sangen, Kaartenomëttén, Cornhole
DĚ	3	Musekscours, Zumba, Spillcafé, Kreativ Aktiv S.15, Restaurant Béierhaascht S.17, Konferenz: Infozenter Demenz Aalt Stadhaus S.27
MĚ	4	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	5	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff & Bingo, Pétanque
FR	6	Yoga, Sëtzdan, Ladies'time Escher Déierepark S.18
MÉ	9	De Club ass zou
DĚ	10	Mammendagsfeier S.28, Musekscours, Zumba, kee Spillcafé
MĚ	11	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	12	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff + Digifit, Pétanque
FR	13	Yoga, Handaarbechten
SA	14	Nuit du Sport Péiteng S.29
SO	15	Marche gourmande Suessem S.30
MÉ	16	Musekscours, Sangen, Kaartenomëttén, Cornhole
DĚ	17	Musekscours, Zumba, Spillcafé, Atelier « Trousse vacances » S.31
MĚ	18	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	19	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff, Pétanque
FR	20	Yoga, Zoppenatelier S.22, Shopping Tréier S.26
MÉ	23	De Club ass zou
DĚ	24	Musekscours, Zumba, Spillcafé, Konferenz: Welch Hëllef en huet een am Alter zegutt (L) S.32
MĚ	25	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	26	Selfdefense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei, Conferência: Que ajuda podemos receber na velhice? (P) S.32
FR	27	Yoga, Danztreff S.79, Escher Déierepark S.33
SA	28	Made in Amercia (Artikuss) S.34
MÉ	30	Musekscours, Sangen, Kaartenomëttén, Cornhole

DĚ	1	Musekscours, Zumba, Spillcafé, Visitt Résidence An de Wisen S.35
MĚ	2	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Infoowend Holland
DO	3	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff & Bingo, keng Pétanque
FR	4	Yoga, Sëtzdan, Restaurant Rollenger Weier S.17
SA	5	Kochen mit Kräutern (ANF Mirador) S.36
MÉ	7	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole
DĚ	8	Musekscours, Zumba, Spillcafé, Golden me MyGuichet S.37
MĚ	9	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour & Ofschlossiessen, Keelen
DO	10	Selfdefense, Kreativ Aktiv S.15, Uelegmolerei, Kaffisstuff, Pétanque
FR	11	Yoga, Zoppenatelier S.22, Ladies'time Klangrees S.19
SO	13	Infostand Zolwermuart S.38
MÉ	14	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole, Shopping Braderie Esch S.26
DĚ	15	Musekscours, Zumba, Spillcafé
MĚ	16	Keelen
DO	17	Kaffisstuff + Digifit, Pétanque
FR	18	Handaarbechten
SA	19	Summerfest S.39
MÉ	21	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole
DĚ	22	Musekscours Spillcafé, Summertrail "Giele Botter" S.40
MĚ	23	Nordic Walking S.45, Qi Gong, Keelen
DO	24	Stretching mam Jennifer S.72, Kaffisstuff, Pétanque
FR	25	Yoga, Visitt Léck S.46
MÉ	28	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole
DĚ	29	Trip Pairi Daiza S.14, Musekscours, Spillcafé
MĚ	30	Trip Pairi Daiza S.14, Qi Gong
DO	31	Kaffisstuff, Pétanque

FR	1	Yoga, Tour mat Elektrovëloen S.47, Handaarbechten
MÉ	4	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole
DĚ	5	Musekscours, Spillcafé, Ladies'time Restaurant Réimech + Minigolf S.20
MĚ	6	Kajak Durbuy S.48, Qi Gong, Sophrologie S.49
DO	7	Kaffisstuff & Bingo, Pétanque
FR	8	Yoga, Sëtzdan, Restaurant Schräinerei S.17
SA	9	Kell am See S.50
MÉ	11	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole
DĚ	12	Musekscours, Spillcafé, Glacé iese goen S.51
MĚ	13	Qi Gong, Bostalsee S.52, Sophrologie S.49
DO	14	Stretching mam Jennifer S.72, Kaffisstuff + Digifit, Pétanque
FR	15	De Club ass zou
MÉ	18	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole
DĚ	19	Musekscours, Spillcafé, Robbesscheier S.53
MĚ	20	Minitrëppeltour Gemeng Péiteng S.54, Kreativ Aktiv S.15, Qi Gong
DO	21	Kaffisstuff, Shopping Areler Muart S.26, Pétanque
FR	22	Zoppenatelier S.22, Wanderung Teufelsschlucht & Dinopark S.55
SA	23	Lëtzebuerger-Owend S.56
MÉ	25	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Cornhole
DĚ	26	Musekscours, Spillcafé
MĚ	27	Nordic Walking S.45, Qi Gong, Glacé iese goen S.51, Sophrologie S.49
DO	28	Schueberfouer S.57, Kaffisstuff, Pétanque
FR	29	Danztreff S.79

Nordic Walking



Nordic-Walking dat ass eppes Flottes. Där Meenung sidd Dir och, da begleet eis op e flotte Walk. Zesumme mat de Bengelen trëppele mer ± 8 km. Mir sichen ee flotte Wee eraus a freeën eis op ee flotte Moie mat lech. Wëllt Dir dobäi sinn, da mellt lech un.



23.07. | 27.08.

Mëttwochs | Mercredi



Départ au club Kordall Aktiv



10h00 - 12h00



Gratis | Gratuit

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 ± 8 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.



Visitt Léck



Mer fueren zesummen op Léck.

Moies hu mir eng guidéiert Visitt vu ± 2 Stonnen a max. 3 km. Wou mir vill Kulturelles an Historesches iwwert Léck gewuer ginn. Vun der Alstad bis bei d'Kathedral geet eisen Tour. D'Visitt ass op Franséisch. Dono gi mir zesummen iessen. Am Nomëtten hutt Dir dann Zäit zur fräier Verfügung. Géint 17.00 Auer fuere mir gemittlech rëm heem.

Visite Liège



Nous partons ensemble à Liège.

Le matin, visite guidée de la vieille ville jusqu'à la cathédrale qui nous permettra de découvrir l'histoire et la culture de Liège. La visite, guidée en langue française durera environ 2 heures et s'étendra sur une distance maximale de 3 km. Après un déjeuner en commun, vous aurez quartier libre. Vers 17h00, nous prendrons le chemin du retour.

 **25.07. | Freides | Vendredi**

 **7h15** Soleuvre Artikuss
7h30 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

7h40 Niederkorn
arrêt bus Ecole

7h50 Käerjeng TREFF

8h00 Hall Sportif Bim
Diederich, Pétange

 **62 €** Bus + visite guidée + menu sans boissons

77 € Net Member
Non-membre

MENU À INDIQUER LORS DE L'INSCRIPTION :

Entrée : croquette de fromage
1 pièce avec salade ou planche
de charcuterie

Plat : boulettes liégeoises faites
maison, frites et salade ou
croquettes de crevettes, frites
et salade

Dessert : mousse au chocolat
maison ou tiramisu





 **01.08. | Freides | Vendredi**

 **9h00** Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

10h00 Camping Schützweise
8, rue de la Sûre,
L-6649 Wasserbillig
Mertert

 **16,50 €**
Picknick selwer matbrenge
Pique-nique à emporter

 **18 €**

Tour mat Elektrovëloen =

Mir fuere mat den Elektrovëloen ee schéinen Tour laanscht déi zwou Säite vun der Musel. Vëloë kréie mir vu Rentabike Mislerland geléint. Den Tour geet vu Grevenmacher op Saarburg an erëm zrëck ± 44 km, wou mir an der Mëttesstonn eng kleng Stärkung (Picknick) zou eis huelen.

Denkt un e Waasserbidon fir den Duuscht. Bei der Umeldung wgl. Är Gréisst ugin, fir datt d'Vëloë richteg agestallt kënnen ginn. E Vëloscasque kënnt Der geléint kréien, Dir dierft awer och Ären eegene matbréngen. D'Vëloë sinn equipéiert mat engem Kierfchen a mat engem Bidonshalter.

Tour à vélo électrique =

Promenade à vélo électrique le long de la Moselle. Les vélos sont empruntés à Rentabike Mislerland. Le tour s'étend de Grevenmacher à Saarburg avec retour compris ± 44 km. À midi, nous mangerons ensemble (pique-nique).

Pensez à prendre un peu d'eau pour vous désaltérer. Lors de l'inscription, veuillez indiquer votre taille afin que les vélos puissent être réglés correctement. Vous pouvez louer un casque ou apporter le vôtre. Chaque vélo dispose d'un panier et d'un support pour la bouteille d'eau.

Kajak Durbuy



Erlieft d'Natur vun Durby aus engem ganz neie Bléckwenkel – mam Kajak! Genéisst eng entspaant Rudderzäit an de Flëss vun der Regioun. Kommt a verbréngt eng flott Zäit am Kajak. Viraussetzung keng Angscht virum Waasser ze hunn, an schwammen ze kënnen.



06.08.

Mëttwochs | Mercredi



9h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange



29 € Mono

50 € Duo

Kayak Durby



Découvrez la nature de Durby sous un angle différent, avec un kayak ! Profitez d'un moment de détente en ramant sur les rivières de la région. Faites le plein de nouvelles sensations au fil de l'eau. Seule condition : Ne pas souffrir d'aquaphobie et savoir nager.



22 €



D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen. | Le repas est à payer sur place.



Sophrologie

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

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

Jidderee ka matmaachen

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

 **06.08. | 13.08. | 27.08.**
Mëttwochs | Mercredi

 **Club Kordall Aktiv**

 **16h00 - 17h30**

 **Gratuit**

De Cours gëtt op lëtzebuergesch vun der Madamm Martine Jungels gehalten. Si bitt och individuell Coursen un op direkt Nofro bei hir.



Kell am See

Wéinst der riesen Nofro vum leschte Joer bidde mir et dëst Joer nach emol un an huelen déi Leit prioritär mat, déi d'lescht Joer op der Wardelëscht stungen.

Kell am See ass net wäit vun eis ewech an awer esou schéin, dass ee mengt et wier een an der Vakanz. Verbréngt mat eis e schéinen Dag um Séi. De Méiglechkeete si keng Grenze gesat. Mir kënnen ronderëm de Séi vu ± 3 km trëppelen, Paddelboot fueren, Minigolf spillen, de Buerféisswee goen oder einfach déi schéi Vue genéissen. D'Mëttegiessen ass am Restaurant beim Séi. Dat kléngt no engem super Dag! Mellt lech bei eis un.

En raison de la forte demande de l'année dernière, nous vous proposons à nouveau cette escapade pour laquelle la priorité ira aux personnes figurant sur la liste d'attente de 2024.

Kell am See n'est pas loin du Luxembourg mais si belle qu'on pourrait se croire en vacances. Passez une belle journée au bord du lac avec nous. Les possibilités sont infinies. On peut se promener autour du lac ± 3 km, faire du pédalo, jouer au mini-golf, marcher pieds nus ou tout simplement profiter de la vue. Le déjeuner est servi au restaurant au bord du lac. Une belle journée en perspective ! Inscrivez-vous vite.



09.08.

Samschdes | Samedi



10h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange



35 €



D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen. | Le repas est à payer sur place.





Glace iessen goen

Glace iesse goen zu Déifferdeng. Firwat et sech net mol eng Kéier gutt goe loossen ... Kommt mer ginn zesummen an den Opkorn eng Glace iessen a genéissen dat gutt Wieder. Mol kucke wéi eng Boule Glace déi bescht ass.



12.08.

Dënschdes | Mardi



27.08.

Mëttwochs | Mercredi



16h00 Club Kordall Aktiv

Manger une glace

Pourquoi ne pas passer un bon moment ensemble ? Venez avec nous manger une bonne glace au Opkorn, en profitant, avec un peu de chance, du beau temps ? Et voyons un peu quelle boule de glace est la meilleure ?

Bostalsee

Kommt fuert mat eis op de Bostalsee an Däitschland. Moies maache maer eng Rondfahrt iwwert de Séi mat der „Seefähre Lagoliner“. Mëttes gi mir zesummen iessen. Duerno hutt Dir de Mëtten nach zur fräier Verfügung wou Dir allerlee Saache kënt ennerhuelen.

Venez avec nous sur le lac « Bostalsee » en Allemagne. Le matin, nous allons faire un tour avec le bateau « Lagoliner ». Après nous partagerons un bon repas et l'après-midi, vous pourrez découvrir les environs selon votre bon plaisir.



13.08.

Mëttwochs | Mercredi



8h15 Hall Sportif Bim
Diederich, Pétange

8h25 Käerjeng TREFF

8h35 Niederkorn
arrêt bus Ecole

8h45 Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange

9h00 Soleuvre Artikuss



47 € Bus + Seerundfahrt
mam Scheff
*Bus + tour du lac
en bateau*

62 € Net Member
Non-membre



*D'lessen ass op der Plaz
ze bezuelen. | Le repas
est à payer sur place.*



Robbesscheier

Verbréngrt mat eis een Dag an der Robbesscheier. Hei erwaarden Iech vill flott Aktivitéiten: eng Fahrt mat der Päerdschutsch, Bakatelier, Keramik-, Kärzenatelieren & Déiere fiddenen ... an natierlech erwaart eis och ee gutt Mëttegiessen.

Nous passerons une belle journée à la Robbesscheier. De nombreuses activités nous y attendent : une balade en calèche, un atelier de boulangerie, un atelier de céramique, une cité aux bougies, nourrir les animaux et bien sûr un bon déjeuner.



19.08.

Dönschdes | Mardi



8h15 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange



72 € Bus + Aktivitéiten + lessen
(ouni Gedrénsks)
Bus + les activités + le repas de midi (sans boissons)



Menu 1 :

Bouchée à la reine
+ dame blanche

Menu 2 :

Veggie burger, frites
+ dame blanche

Minitrëppeltour Gemeng Péiteng

An nach emol maache mir ee méi kleng gemittlechen Trëppeltour, vu maximal 4 km, dës Kéier zu Péiteng.

Kommt mat a verbréngt een agreabelen Moment zesummen an der frëscher Loft bei engem entspaanten Tempo.

Duerno gi mir wuelverdénkt zesummen zu Mëtteg iessen.

Petite randonnée dans la commune de Pétange

Et une fois de plus, nous faisons une petite randonnée tranquille, d'un maximum de 4 km, cette fois dans la commune de Pétange. Venez avec nous pour un moment de détente au grand air et à un rythme des plus détendu.

Ensuite, nous prendrons un déjeuner bien mérité ensemble.



20.08.

Mëttwochs | Mercredi



10h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

10h15 Parking Hall sportif Bim Diederich Pétange



Gratis | Gratuit



D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen. | *Le repas est à payer sur place.*



Wanderung Teufelsschlucht a Visitt vum Dinopark



Kommt mer verbréngen e flotten Dag an der Natur.

Mueres gi mer den Dinopark kucken, wou mer d'Entwécklung vun den Dinosaurier iwwert d'Joren op engem flotten Tréppeltour duerch de Park kënne verfollegen.

Nom Mëttegiessen, maache mer eis an d'Teufelsschlucht, wou mer en Tour vun 3 km tëscht a ronderëm d'Fielse maache gin.



Randonnée « Teufelsschlucht » et visite du Dinopark



Nous allons passer une belle journée dans la nature. Dans la matinée, nous visiterons le parc des dinosaures, où nous pourrons suivre le développement des dinosaures au fil des ans lors d'une belle visite à pied. Après le déjeuner, nous nous dirigerons vers la « Teufelsschlucht », où nous ferons un tour de 3 km à travers et autour des falaises.



22.08.

Freides | Vendredi



9h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

10h00 Parking Dinopark



15,50 €



22 €



lessen a Gedréinks sinn op der Plaz ze bezuelen.
Le repas et les boissons sont à payer sur place.





Lëtzebuerger-Owend

Dëst Joer hat d'Equipe d'Iddi eist Nuetiessen an een Themenowend ze verwandelen. Mir verwinnen lech mat Lëtzebuerger Spezialitéiten.

Oppassen: D'Plazen si begrenzt.



23.08.

Samschdes | Samedi



18h00 Club Kordall Aktiv



20 € ouni Gedréinks
hors boissons

Soirée luxembourgoise

Cette année l'équipe a eu l'idée de transformer notre dîner au club, en soirée à thème. Nous vous proposons des spécialités luxembourgeoises.

Attention, les places sont limitées.

Schueberfouer

Wéi all Joer fuere mir op d'Schueberfouer e gudde Kirmesfësch iessen, an dono trëppele mir gemittlech laanscht déi sëllege Buden a maachen och dat eent oder anert Spill mat. Dëst Joer gi mir zesumme mam Club „A Bosselesch“ vun Monnerech. Sou hutt Dir d'Méiglechkeet nei Gespräicher ze féieren a vläit al Bekanntער erëm ze gesinn.



28.08.

Donneschdes | Jeudi



10h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

10h20 Club Aktiv+
« A Bosselesch »
Mondercange

Retour ± **17h00**

Tour à la « Schueberfouer »

Poisson frit à la fête foraine à Luxembourg-Ville, éventuellement quelques tours de manèges. De bons moments en perspective. Cette année, nous y allons avec le Club « A Bosselesch » de Mondercange. De cette façon, vous aurez l'occasion de nouer de nouvelles relations et peut-être de retrouver de vieilles connaissances. Intéressés ? Inscrivez-vous.



16 €



lessen a Gedréinks sinn op der Plaz ze bezuelen.
Le repas et les boissons sont à payer sur place.





Kulturpass

Kulturpass

Wat ass de Kulturpass?

De **Kulturpass** erméiglecht et Persounen mat nidderegem Akommes um kulturelle Liewen zu Lëtzebuerg deelzehuelen. Dës gratis, personaliséiert a fir zwee Joer gëltg Kaart bitt:

- **Gratis Entrée** an de Partner Muséeën
- **Entréespräis vun 1,50 €** fir Concerten, Theaterstécker, Kino-, Festival- a aner kulturell Evenementer

Wéi kritt een de Kulturpass?

Gitt an ee vun de Site mat:

Ärer **Identitéitskaart** an engem Dokument, dat Är finanziell Situatioun weist (z.B. en Attest vum REVIS oder vum Office social)

Sitë wou Dir de Kulturpass kritt am Süde vu Lëtzebuerg:

- **Aalt Stadhaus** (Déifferdeng)
- **Escher Theater** (Esch-Uelzecht)
- **Op der Schmelz** (Diddeleng)
- **Kulturfabrik** (Esch-Uelzecht)

Méi Informatiounen

Kuckt w.e.g. op www.kulturpass.lu

Qu'est-ce que le Kulturpass ?

Le **Kulturpass** permet aux personnes à revenu modeste d'accéder à la culture au Luxembourg. Cette carte gratuite, nominative et valable deux ans offre :

- **Entrée gratuite** dans les musées partenaires
- **Billet à 1,50 €** pour des spectacles, concerts, pièces de théâtre, séances de la Cinéma-thèque et festivals partenaires

Comment l'obtenir ?

Présentez-vous dans l'un des **points de retrait** avec :

1. Votre **carte d'identité**
2. Un **document prouvant votre situation financière** (ex. attestation REVIS ou office social)

Points de retrait dans le Sud du Luxembourg :

- **Aalt Stadhaus** (Differdange)
- **Escher Theater** (Esch-sur-Alzette)
- **Op der Schmelz** (Dudelange)
- **Kulturfabrik** (Esch-sur-Alzette)

Plus d'infos

Consultez : www.kulturpass.lu



Seniorefuesbal



Musée des Mines



Ladiestime Wäistuff

Cornhole —

Activités régulières

Cornhole ass ee Fräizäitspill bei dem méi Spiller ofwiesselnd mat Maiskäre gefüllte Säckelchen 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 Säckelchen. Kommt a probéiert Är Geschécklechkeet aus.

Le cornhole est un jeu de loisir au cours duquel 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.



Ëmmer méindes ab: 12.05.

Tous les lundis à partir : 12.05.

außer | sauf

09.06. | 23.06.



Parc Gerlache - Differdange



16h30 - 17h30



Gratis | Gratuit



**Bei schlechtem Wieder
am Club**

En cas de pluie au Club



– Musekskurs | Cours de musique

Activités régulières

All Méinden an Dënschden oder no Ofsprooch.

Falls Dir schonn ëmmer emol wollt Gittar oder Piano léieren, da sidd Dir hei genau richtig. Den Här Romanno hëlt sech jee no Demande gären Zäit lech eent vun deenen Instrumenter méi no ze bréngen.

D'Zäite vum Cours gi jee no Instrument ugepasst.

Tous les lundis et mardis ou sur demande.

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.

Piano



12.05. - 25.08.

Méindes | Lundi

außer | sauf 09.06. | 23.06.



12h30 - 13h30



06.05. - 26.08.

Dënschdes | Mardi



11h30 - 12h30

Guitare



12.05. - 25.08.

Méindes | Lundi

außer | sauf 09.06. | 23.06.



13h30 - 14h30

Piano

Guitare



Club Kordall Aktiv



30 € Pro Persoun / Seance
Par personne / séance



60 min



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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

Musek a Gesang Musique et chant

Activités régulières

Musek a Gesang: Lëtzebuergesch, däitsch a franséisch Lidder, bekannt a beléift Vollekslieder, Spaass a Lëschtgeeket.

Am Club Kordall Aktiv
mam Lynn.

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

*Au Club Kordall Aktiv
avec Lynn.*



Ëmmer méindes Tous les lundis

außer | *sauf*

05.05. | 19.05. | 09.06. | 23.06.



Club Kordall Aktiv



15h00 - 16h00



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.
**Sangen Summerfest
Servior 29.06.**

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





— Kaartennomëtten *L'après-midi jeux de cartes*

Activités régulières

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

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



Ëmmer méindes
Tous les lundis

außer | sauf
05.05. | 09.06. | 23.06.



Club Kordall Aktiv



15h00 - 16h00



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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

Zumba Gold zu Nidderkuer **Zumba Gold à Niederkorn**

Activités régulières

Op latäinamerikanesch a festlech Musek passt dësen Danz sech genau un lech un andeems d'Beweeungen de Kierper schounen, mee e gëtt och trainéiert duerch d'Exercicer déi een a Form halen. D'Claudia Berettini hält de Cours a passt sech Ärem Rhythmus un. An net ze vergiessen: de Spaass an eng flotter Ambiance!

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 !



06.05. - 15.07.

All Dënschde Moie
Tous les mardis matin

außer an de Schoulvakansen
sauf pendant les vacances
scolaires 27.05.



100, rue J.B. Scharlé
L-4666 Niederkorn

2^{te} Stack, Sportshal
2^{ième} étage, Hall sportif



10h00 - 11h00



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

Veuillez svp. vous réinscrire
à chaque nouvelle brochure.



30 €



– Spillcafé | Café et jeux

Activités régulières

Hutt Dir Loscht op e gesellegen No-
mëtte mat ënnerschiddleche Gesell-
schaftsspiller fir Är Geschécklechkeet
an Äert Gléck erauszefuerderen, da
kommt bis laanscht - Test Äert Kën-
nen a loosst Iech all Kéiers op en Neits
iwwerrasche vun eisem Spillerreper-
toire. Der kënnt och gäre selwer e Spill
matbréngen - villäicht fannt Der hei
nei Spillpartner-innen.

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



06.05. Ufank | Début

**All dënschdes
Tous les mardis**

außer | sauf 10.06.

**Mammendagsféier
Fête des mères**



Club Kordall Aktiv



14h30 - 17h00



Gratis | Gratuit



— Bewegung mam Lynn oder Jennifer *Mouvements avec Lynn ou Jennifer*

Activités
régulières

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

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



14.05. - 09.07.

**Emmer mëttwochs
Chaque mercredi**

**außer an de Schoulvakanken
sauf pendant les vacances
scolaires 28.05.**



**100, rue J.B. Scharlé
L-4666 Niederkorn**

**2^{te} Stack, Sportshal
2^{ième} étage, Hall sportif**



10h00 - 11h00



Gratis | Gratuit



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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



Qi Gong

Activités régulières

De Qi Gong ass eng chineesesch Energiekonscht, déi 3000 Joer al ass. Et ass eng Sail vun der traditioneller chineesescher Medezin. Qi bedeit Energie, Otem a Gong bedeit Übung. Dës Praxis besteet doran, Beweegungen, Otem a Konzentratioun ze harmoniséieren, fir eis Gesondheet ze erhalen oder souguer ze verbesseren, fir Stress ofzebauen, emotional Zoustänn ze bewältegen an d'Wuelbefanne souwéi d'Geloossenheet erëm ze kréien. D'Praxis vum Qi Gong ass fir all Altersgrupp gëeegent. Dir sidd häerzlech wëllkomm, dës Wuelbefannen ze fannen, dat a jidderengem vun eis schlummert.

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.



07.05. Ufank | *Début*

Ëmmer mëttwochs

Tous les mercredis

außer | sauf 21.05. | 16.07.



Club Kordall Aktiv



14h00 - 15h00



75 €



Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.



= Trëppeltour | *Groupe de marche*

Activités régulières

All Mëttwoch géint 14.00 Auer begéin 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.

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.



07.05. - 09.07.

Ëmmer mëttwochs
Tous les mercredis

außer an de
Schoulvakanten
sauf pendant les
vacances scolaires
28.05.



géint | vers **14h00**



Gratis | *Gratuit*



Wanderschong sinn obligatoresch!
Huelt och Ären Handy mat w.e.g.!
Ofschlossiessen 09.07.

Les chaussures de randonnée sont indispensables ! Munissez-vous également de votre portable s.v.p. !
Repas de clôture 09.07.



Mellt lech wgl. bei all Broschür
nees nei un.

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



– Keelespillen | Jeu de quilles

Activités régulières

 **07.05. - 23.07.**
Ëmmer mëttwochs
Tous les mercredis

 Café de l'Usine (beim Malou)
41, rue Emile Mark,
Differdange

 **14h30 - 16h30**

 **2 €** pro Mëtteg
par après-midi

 Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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



Pétanque

Activités régulières

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

Tous les jeudis après-midi nous jouons à la Pétanque. En cas de pluie, nous pouvons jouer dans la salle.

 **08.05.** Ufank | *Début*

All donneschdes

Tous les jeudis

außer | sauf

01.05. | 29.05. | 03.07.

 Boulodrome national
« Metzerlach-Soleuvre »

 **14h15 - 17h00**

 Mellet ech wgl. bei all Broschür nees nei un.

Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.





08.05. - 10.07.

**Jeden Donnerstag
Tous les jeudis**

**außer an de Schoulvakanken
sauf pendant les vacances
scolaires 29.05.**



Club Kordall Aktiv



10h00 - 11h00



Gratis | Gratuit



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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

Selbstverteidigung | Self-défense **Activités régulières**

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.

Apprentissage des techniques de base de l'autodéfense pour augmenter l'estime de soi tout en apprenant à 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.

Stretching mam Jennifer *Stretching avec Jennifer*

Activités régulières

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

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

 **30.05. | Freides | Vendredi**

 **15h30 - 16h30**

 **24.07. | Donneschdes | Jeudi**

 **10h00 - 11h00**

 **14.08. | Donneschdes | Jeudi**

 **10h00 - 11h00**

 **Club Kordall Aktiv**

 **Gratis | Gratuit**

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

Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.





08.05. - 10.07.

Jeden Donnerstag

Tous les jeudis

außer | *sauf* 29.05.



WAX Konscht-Millen, Pétange



15h00 - 17h00



81 € 9 Einheiten x 2 Stunden
9 séances de 2 heures



Kursleiterin | Formatrice :
Liette HAUPERT



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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

— Ölmalerei | *Peinture à l'huile*

Activités régulières

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.

Avec ce cours vous apprendrez à connaître la peinture à l'huile ses différentes techniques, pinceau, spatule ou 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.



Ëmmer donneschdes Tous les jeudis

außer | sauf 01.05. | 29.05.



Club Kordall Aktiv



14h30 - 17h00

Kaffisstuff | Cafétéria

Activités régulières

lech fält doheem de Plafong op de Kapp an Dir wëllt mol bëssen ënnert d'Leit goen oder Dir sidd spontan zu Déifferdeng ënnerwee an hutt Du uscht? Da kommt bei eis an d'Kaffisstuff a verbréngt e flotten Nomëtte mat hausgemaachtem Kuch a Gesellegkeet.

Mir hunn och Tabletten (Ipad a Samsung) déi Dir gärën kënn an der Kafisstuff ausléinen a verschidde Spiller éwei Gediechtnestraining, Rätselen, Memory, Domino, Scrabble a villes méi kënn probéieren.

Rendez-vous au club, et passez un agréable après-midi en excellente compagnie, avec de succulents gâteaux faits maison.

Des tablettes (Ipad et Samsung) sont à votre disposition et vous pouvez les emprunter au café afin de tester les divers jeux tels que l'entraînement de la mémoire, les casse-têtes, les dominos, le Scrabble et bien plus encore.



Bingo

Activités régulières

Den 1. Donneschden am Mount spille mir BINGO mat gudden Eisenkuchen. Außer am Mee ass et den 2. Donneschden vum Mount.

Chaque premier jeudi du mois, nous jouons au BINGO avec des bonnes gaufres. Sauf en mai, c'est le 2^{ème} jeudi du mois.

 **08.05. | 05.06. | 03.07. | 07.08.**

 **Club Kordall Aktiv**

 **15h00 - 16h00**

DigiFit an der Kaffisstuff

„Wéi surfen ech am Internet, wéi verschécken ech eng E-Mail, wéi schafen 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 kënnt Dir op engem Tablett (Samsung oder I-Pad) alles e bëssen ausprobéieren. D'Personal vum Club Kordall Aktiv hëlleft Iech och gäre bei net ze komplexe Froen weider.

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

Wëllt Dir gären eng Tablett ausléinen oder einfach mol ausprobéieren, da maacht ee RDV mam Personal aus fir dëschdes moies.

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

De Senior + vu Suessem an de Senior + vun Déifferdeng bidden och sou Coursen un.



DigiFit pendant la cafétéria

« Comment surfer sur l'Internet, envoyer un e-mail, travailler avec Google-Maps, 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 Club Kordall aktiv vous offre de l'aide pour des questions pas trop complexes.

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

Si vous souhaitez emprunter une tablette ou simplement l'essayer, vous pouvez prendre rendez-vous avec le personnel, pour un mardi matin.

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

Le Senior + de Sanem et le Senior + de Differdange, proposent également des cours semblables.



15.05. | 12.06.

17.07. | 14.08.

Donneschdes | Jeudi



14h00 - 16h30

An der Kaffisstuff (mat rendez-vous) | À la Cafétéria (avec rendez-vous)



50 € fir d'Ausléinen vum Tablett | pour location de la tablette

Handaarbechten Travaux d'aiguilles

Activités régulières

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

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

📅 **23.05. | 13.06.**
18.07. | 01.08.
Freides | Vendredi

📍 Club Kordall Aktiv

🕒 **14h30 - 16h30**

💶 **Gratis**
Gratuit



Sëtzdanz | Danse assise

Activités régulières

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

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.

 **16.05. | 06.06.**
04.07. | 08.08.
Freides | Vendredi

 Club Kordall Aktiv

 **14h30 - 15h30**

 **Gratis | Gratuit**

 Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.



— Danztreff | Rencontre de danse

Activités régulières

Loscht lech mol nees e bëssen op flott Rhythmen ze beweegen? Ma dann ass dat hei genau dat Richtegt. All zwee Méint, freides mëttes, kënnst Der bei eis d'Danzbeen schwéngen.

Envie de bouger sur de jolis rythmes ? Alors ceci est tout à fait ce qu'il vous faut. Chaque deuxième mois, le vendredi après-midi, vous pourrez vous trémousser sur notre piste de danse.



27.06.

mam | avec Jemp & Jeannot

29.08.

mam | avec Gino Tricarico



Club Kordall Aktiv



14h30 - 16h30



5 €



– Individuell Coursen: Laptop, Handy, Tablett

Conseils individuels : PC, portable, tablette

Activités régulières

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

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

Dann huet lech een individuelle Rendezvous jee no Disponibilitéit vun eise Mataarbechter. D'Personal vum Club Kordall Aktiv hëlleft lech och weider souwäit et hinnen méiglech ass.

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

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

Prenez un rendez-vous individuel en fonction des disponibilités de nos collaborateurs. L'équipe du Kordall Aktiv vous aidera dans la mesure du possible.



**Nëmmen op Rendezvous |
Uniquement sur rendez-vous**



Club Kordall Aktiv



**15 € fir eng Stonn | par heure
7,5 € fir ½ Stonn | par ½ heure**



Gitt Member bei eis am Club - 2025

€ 15 € - Eenzelpersoun

€ 20 € - Familljekaart fir Koppelen

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

Als Member hutt der punktuell verschidde Virdeeler.

Devenez membre chez nous au club - 2025

€ 15 € - individuelle

€ 20 € - carte familiale pour couples

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

Les membres ont accès à des avantages ponctuels.

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

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

Save
nature



Zousätzlechen Transport

Eisen Transport bezitt sech am Prinzip op den Aller-Retour vum Club aus. Wann Där net mobil sidd an en zousätzlechen Transport braucht (z.B. bis heem) da verrechne mer e Supplement 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

Donneschdes, den 1. Mee
 Freides, den 9. Mee
 Donneschdes, den 29. Mee
 Méinden, den 9. Juni
 Méinden, den 23. Juni
 Dönschdes, de 15. August

Jours de Fermeture

Jeudi, le 1^{er} mai
 Vendredi, le 9 mai
 Jeudi, le 29 mai
 Lundi, le 9 juin
 Lundi, le 23 juin
 Mardi, le 15 août



Merci fir är Ënnerstëtzung

Merci pour votre soutien

Ministère de la Famille

Gemengen Déifferdeng, Käerjeng, Péiteng a Suessem

De Foyer de la Femme Differdange

All eisen Donateurs, Memberen, Visiteuren

E grouse Merci un eis Benevollen



Impressum		
Paraît 3 x par an	Janvier, mai, septembre	Agrément Ministère de la Famille PA/99/05/023
Éditeur	CLUB KORDALL AKTIV	
Conception et mise en page	L'équipe du Club Kordall Aktiv	 LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil
Impression	Imprimerie Heintz, Pétange	
Édition	1.700 exemplaires	 PRINTED IN LUXEMBOURG

Schifergrouf Martelange



Heidelberg Chreschtmaart



Heidelberg Chreschtmaart



Marie-Astrid

Mallorca

