PROGRAMM

September - Dezember 2021

Septembre - Décembre 2021

clubsenior Prënzebierg

26 58 06 60

Ville de Differdange | Gemeng Käerjeng | Pétange Motivation Commune | Gemeng Suessem

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

Fotogalerie

Beetebuerger Park

Botzaktioun

Actionbound

Vakanz Iechternach

Endlech ass déi nei Broschür do, sou wéi mer Iech kennen hutt Der dach bestëmmt schonn drop gewaart fir gewuer ze gi wat mer Flottes déi nächst 4 Méint mat Iech virhunn.

D'ganz Equipe huet sech nees de Kapp zerbrach fir Iech nees en ofwiesslungsräiche Programm op d'Been ze stellen. Sécherlech sinn niewent deenen traditionellen Aktivitéiten och nees e puer ganz nei Saachen dobäi. Virwëtzeg ginn, da luusst an d'Broschür eran, an traut Iech roueg och mol un nei Saachen erun.

Laang genuch hu mer missten op sozial Kontakter a vill Aktivitéite verzichten. Bei eis hutt der d'Méiglechkeet fir e puer ongezwonge Stonnen an enger flotter Ambiance ze verbréngen. Dofir net zécken, mee einfach mol ausprobéieren. Mer freeën eis op jiddereen dee vun eiser Offer profitéiert an en Deel vun eiser grousser Famill gëtt.

Voilà, enfin notre nouvelle brochure, que vous avez sûrement attendue impatiemment pour savoir ce qui vous attend les prochains 4 mois.

Toute l'équipe s'est de nouveau cassée la tête pour réaliser un programme varié avec des nouveautés à côté de nos activités traditionnelles. Devenus curieux? Alors, lisez notre brochure et n'hésitez pas à participer à de nouvelles activités.

Longtemps nous avons dû renoncer aux contacts sociaux et à de nombreuses activités. Mais chez nous vous avez la possibilité de vivre quelques heures décontractées dans une ambiance amicale. Nous nous réjouissons de tous ceux qui profitent de notre offre et deviennent part de notre grande famille.

Geneviève FABER
Responsabel vum Club Senior
Chargée de direction du Club Senior

Roberto TRAVERSINI
Präsident vun der asbl
Président de l'asbl

De Comité

Roberto Traversini

Raymonde Conter

Jean Schmit

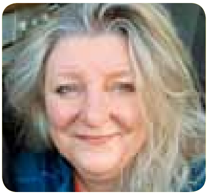
Francine Zarotti

Francine Ginepri

Marie-Paule Mockel

Tara Jung

Corinne Lahure


Nadine Breuskin

Colette Robert

Ginette Bintener

Franca Romeo

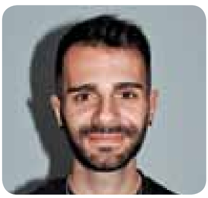
D'Personal

Geneviève Faber

Christiane Merker

Claudine Gansen

Lynn Flammang


Mike Marques

Patricia Fernandes

Angela Spagnolo

Peggy Mischo

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

Préface vun der Partnergemeng Déifferdeng

Liebe Mitglieder*innen und Freunde vom Club Senior Prënzebierg,

die letzten eineinhalb Jahre haben uns alle vor große Herausforderungen gestellt. Viele ältere Menschen haben unter den coronabedingten Einschränkungen mit fehlenden sozialen Kontakten besonders gelitten. Die Impfungen stimmen uns jedoch hoffnungsvoll. Wir freuen uns, dass der Club Senior Prënzebierg die so wichtigen sozialen Kontakte wieder aktiviert und ab September ein abwechslungsreiches Programm für Senioren und Seniorinnen aus den vier Gemeinden Petingen, Sassenheim, Käerjeng und Differdingen auf die Beine gestellt hat.

Wie wäre es beispielsweise mit einem Box-, Internetführerschein- oder Gebärdensprachkurs? Oder sind Sie auf der Suche nach Aktivitäten, die sich ausschließlich an Frauen richten? Sind Sie Single? Dann möchten wir Ihnen die neuen Events für Alleinstehende ans Herz legen. Die Generation 60+ ist heute so aktiv, vital und engagiert wie nie. Ohne ihr Engagement und ihre Erfahrung würden viele Bereiche unserer Gesellschaft kaum funktionieren. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dazu anregen, selbst aktiv zu werden. Auf den folgenden Seiten finden Sie tolle Aktivitäten, die dazu beitragen können, dass Sie gesund bleiben und Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Entdecken neuer Aktivitäten. Melden Sie sich an und machen Sie mit!

Christiane BRASSEL-RAUSCH
Bürgermeisterin der Gemeinde Differdingen

Préface

L'espérance de vie au cours des dernières décennies a augmenté continuellement. Ce développement devrait se poursuivre. C'est merveilleux, car de plus en plus de séniors peuvent s'adonner à leurs loisirs favoris et façonner leur vie comme bon leur semble. Améliorer le potentiel de la génération des plus de soixante ans et promouvoir leur intégration dans la société est une tâche importante que nous ne pouvons surmonter qu'ensemble.

Le passage de la vie professionnelle à la retraite constitue une nouvelle étape s'accompagnant de défis excitants et d'opportunités. Pour que cette étape se passe comme vous le souhaitez, il convient de réfléchir au préalable à la façon dont vous voulez organiser votre retraite et à la meilleure manière de rester actif physiquement et mentalement. Vous pouvez vous adonner à des hobbies connus ou nouveaux, faire du sport, vous engager socialement ou bénévolement et vous occuper encore plus de votre famille. À propos du sport: même à la retraite, vous devriez continuer à bouger régulièrement, car avec l'âge, le risque de chutes augmente. Une alimentation saine fait aussi partie des mesures de prévention. Votre corps vous en remerciera.

Profitez des nombreuses offres du Club Senior Prënzebierg pour rester actif ou le devenir. Il n'est jamais trop tard pour apprendre quelque chose de nouveau.

Robert MANGEN
Échevin au troisième âge de la commune de Differdange

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

Wëllkomm

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

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

Mer bidden eng Rei vun interessanten Aktivitéiten un:

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

Bienvenue

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

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

Nous vous proposons différentes activités:

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

WICHTIGE HINWEISE ZUM DURCHLESEN!

- Melden Sie sich telefonisch, per Einschreibung im Club oder per E-Mail bei uns an und überweisen Sie nach unserer Bestätigung den entsprechenden Betrag mit dem korrekten Vermerk.
- 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, après confirmation de notre part, avec la mention respective.*
- *La participation à toute activité du Club est sous votre responsabilité. En ce qui concerne les activités sportives, il serait sage en cas de doute, de prendre l'avis de votre médecin de famille.*
- *Si vous ne pouvez plus participer, veuillez-nous en informer le plus vite possible. Nous pourrons alors donner la place libérée à une personne de la liste d'attente.*
- *Nous sommes obligés de vous facturer les frais inhérents à votre annulation.*
- *En cas d'interruption d'un cours, d'absence sans annulation, d'annulation le jour même de l'activité, nous ne pourrons pas vous rembourser.*
- *Lors de nombreuses activités, nous faisons des photos des participants. Celles-ci sont utilisées à des fins publicitaires. Si vous ne désirez pas que votre photo soit publiée, nous vous prions de nous en informer par écrit.*

Informatiounen iwwert äre Club Senior

Quelques informations sur votre Club Senior

Eis Adress · *Notre adresse*

CLUB SENIOR «PRËNZEBIERG»

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

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

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

E-mail: info.prenzebierg@differdange.lu

Club Senior Prenzebierg · www.clubprenzebierg.lu

V PAY · VISA

Eis Ëffnungszäiten · *Nos horaires d'ouverture*

Méindes moies ass zou.	***Fermé le lundi matin.***
Méindes: 13.00 bis 17.00 Auer	***Lundi: 13h00 à 17h00***
Dënschdes: 9.00 bis 17.00 Auer	***Mardi: 09h00 à 17h00***
Mëttwochs: 9.00 bis 17.00 Auer	***Mercredi: 09h00 à 17h00***
Donneschdes: 9.00 bis 17.00 Auer	***Jeudi: 09h00 à 17h00***
Freides: 9.00 bis 17.00 Auer	***Vendredi: 09h00 à 17h00***

UMELDUNG OBLIGATORESCH! · ***INSCRIPTION OBLIGATOIRE!***

Eis Bankkonten · *Nos comptes bancaires*

CCPLULL · IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

CELLLULL · IBAN LU88 0141 9235 3090 0000 (ING)

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

Règlements généraux sur la protection des données

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

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

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

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

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

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

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

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

✂ -

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

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

Nom ………………………………. Prénom ………………………………. Date ……………………………….

Signature ……………………………………………………..…………..

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

WICHTEG INFORMATIOUN!

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

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

GANZ WICHTEG, denkt w.e.g. drun Ären Impfpass ëmmer dobäi ze hunn, hei am Club sou gutt wéi bei all Aktivitéit auswäerts - COVID-CHECK.

INFORMATION IMPORTANTE!

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

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

COVID check.lu

Erklärungen Ikonen | *Explications icônes*

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

Facebook

Mer sinn och elo op Facebook ze fannen.

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

Dir fannt eis ënnert:
Club Senior Prenzebierg.

Kommt bis laanscht luussen.

Vous pouvez nous retrouver également sur facebook.

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

Nom du site:
Club Senior Prenzebierg.

Découvrez-le maintenant.

What'sApp

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

Wat musst der maachen:

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

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

Que devez-vous faire?

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

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

D'Méiglechkeeten déi Der hutt vun der Gemeng Differdingen aus an de Club ze kommen.

TICE

Ligne 1: Esch-Belvaux-Differdange-Pétange-Lamadelaine

Ligne 2: Esch-Soleuvre-Differdange

Ligne 6: Oberkorn-Differdange-Lasauvage-Niederkorn

Ligne 14: Differdange-Sanem-Bascharage-Pétange-Rodange

Nightbus

www.tice.lu

LIGNE RGTR

Ligne 202: Luxembourg-Belvaux-Oberkorn

Ligne 203: Luxembourg-Soleuvre-Differdange

Ligne 204: Luxembourg-Belvaux-Differdange

Ligne 212: Luxembourg-Niederkorn-Rodange

Ligne 229: Luxembourg-Bascharage-Oberkorn

Ligne 325: Kirchberg-Differdange-Hussigny

Ligne 750: Niedercorn-Dommeldange-Z.I. Steinsel

CFL

La ligne 60 des CFL relie Luxembourg à Rodange, passant par Oberkorn, Differdange et Niederkorn.

Ruffbus DINOLA
Tél.: 80 02 20 20
Me: 9h00-14h00
Do+Sa: 10h00-18h00

www.mobiliteit.lu

DIFFBUS – gratis

(https://differdange.lu/differdange-et-vous/se-deplacer/diffbus-2/)

Vu Méindes bis Samschdes all 30 Minutten
Du lundi au samedi toutes les 30 minutes

Niederkorn ligne jaune N°1:

Premier départ: 5h59 Dernier départ: 18h59 Fin de course: 19h24

Fousbann ligne bleue N°2:

Premier départ: 5h45 Dernier départ: 18h45 Fin de course: 19h10

Oberkorn ligne rouge N°3 :

Premier départ: 5h49 Dernier départ: 18h49 Fin de course: 19h14

Express ligne verte N°4:

Premier départ: 5h54 Dernier départ: 18h54 Fin de course: 19h19

PARKING Plateau des Hauts Fourneaux

Der kënnt eis och mam Auto gutt erreechen, e grousse Parking fannt der direkt hannert dem Club Senior. Duerch en Tunnel sidd der just e puer Meter vun eis ewech an e Lift ass och disponibel.

Le Club est facilement accessible en voiture, un grand parking se trouve directement derrière le Club Sénior. Traversez le tunnel ou prenez l'ascenseur.

€ Tarif journalier max. 3,50 €

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

Neiegkeeten

Radio Péiteng on Air

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

Nouvelles

Radio „Péiteng on Air"

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

Donneschdes, den 16. September 2021

Der Seniorenrat stellt sich vor

Der Seniorenrat Differdingen ist ein unabhängiges und ehrenamtliches Gremium das sich für die Belange der Generation 60+ in Differdingen stark machen möchte. Der Seniorenrat soll zur Schnittstelle zwischen den Einwohnern und der Gemeinde werden.

Der Seniorenrat kommt in den Club Senior Prënzebierg um sich vorzustellen und sich mit Ihnen auszutauschen. Sie haben die Möglichkeit sich mit Vorschlägen einzubringen und auf Probleme im Alltag hinzuweisen, die jüngeren Menschen eventuell nicht bewusst sind.

16.00 Auer am Club

Jeudi, le 16 septembre 2021

Le Conseil des seniors se présente

Le Conseil des seniors de Differdange est un organisme indépendant et bénévole qui souhaite défendre les intérêts de la génération 60+ à Differdange. Le conseil des seniors doit devenir l'interface entre les habitants et la commune.

Le conseil des seniors vient au Club Prenzebierg pour se présenter et échanger avec vous. Vous avez la possibilité de présenter des propositions et d'attirer l'attention sur les problèmes de la vie quotidienne dont les jeunes pourraient ne pas être conscients.

16h00 au Club

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

Eisen neie Mataarbechter

Moien,

Mäin Numm ass Mike Marques, ech studéiere fir den Educateur gradué am CPSE zu Léck (B) an ech hunn d'Éier fir dem Club Senior Prënzebierg vun Déifferdeng ab September 2021 bäizetrieden.

Meng beruflech Karriär ass vu verschiddene virdeelhafte berufflechen Erfarunge geprägt, ëmmer an direkter Verbindung mam Secteur vun den eelere Leit an deem ech villes bäigeléiert hunn. D'Wichtegkeet vun der Teamaarbecht a besonnesch d'Zesummenaarbecht déi mir musse mat de Leit hunn, mat deene mer schaffen.

Ech kann an den dräi üblechen Sprooche vu Lëtzebuerg kommunizéieren awer och op Portugisesch an Englesch.

De Rescht soll entdeckt ginn ...

Ech freeë mech Iech ganz séier kennenzeléieren!

Mike MARQUES

Notre nouveau collaborateur

Bonjour,

Je m'appelle Mike Marques, je suis actuellement en formation d'éducateur spécialisé en accompagnement psycho-éducatif au CPSE à Liège (B) et j'ai l'honneur de joindre l'équipe Club Senior Prënzebierg de Differdange dès septembre 2021.

Mon parcours professionnel a été enrichi de différentes expériences professionnelles, toujours en lien direct avec le secteur des personnes âgées, dans lequel j'ai appris la remise en question, l'importance du travail en équipe et surtout la dimension de la collaboration que l'on se doit d'avoir avec le public avec lequel nous travaillons.

Je sais communiquer dans les trois langues usuelles du Luxembourg mais aussi en portugais et en anglais.

Le reste est à découvrir (et en devenir) …

Au plaisir de vous rencontrer très prochainement!

Mike MARQUES

En cas d'autorisation

Méindes, de 6. September

Beiewee

D'Bei, eng perfekt Botschafterin vun der nohalteger Entwécklung.

Erlieft déi wonnerschéi Biodiversitéit vun der Stad Lëtzebuerg a gesitt, wéi Hunnegbeien, Wëllbeien an aner Insekten zu enger gesonder an equilibréierter Ëmwelt bäidroen. Op dësem Rondgang mat informative Panneaue gëtt de Guide Iech vill flott Informatiounen zum Thema.

Um Enn kucke mir an en Hunnegbeievollek an de Gäert vum Naturmusée a bewonneren dat aktiivt Liewen am Beiestack.

Dauer Visitt: ongeféier 90 Minutten.

Mëttes gi mer zesummen iessen éier mer eis dann nees op den Heemwee maachen.

8.50 Auer op der Déifferdenger Gare

9 € Visitt (D'Iessen ass op der Plaz ze bezuelen)

Ref.: A2021E32

Lundi, le 6 septembre

Sentier des abeilles

L'abeille, une véritable ambassadrice du développement durable

Ce circuit est spécialement dédié aux abeilles et à leur rôle important dans la nature. Découvrez les mystères de ce monde merveilleux grâce aux explications du guide.

Le circuit prend fin dans les jardins du Musée national d'histoire naturelle où une ruche d'observation permet de visionner la vie des abeilles.

Durée: environ 90 min.

Avant de prendre le chemin du retour, nous déjeunerons ensemble.

8h50 à la gare de Differdange

9 € visite (Repas à payer sur place)

Réf.: A2021E32

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

Dienstags, den 7. September

Wanderung „Bësch"

Zusammen machen wir einen tollen Tagesausflug in die Moselgegend.

Gemeinsames Mittagessen in der Stadt Remich, am Nachmittag eine Wanderung durch das Moseltal. Der Waldrundweg führt durch die alten Gassen bis aufs „Gewännchen" herauf, anschließend geht es weiter durch den Wald bis nach Stadtbredimus. Zurück führt die Strecke kurz an der Mosel entlang um beim Schloss im Buschland zurück in den Wald zu gelangen. Die Strecke ist eine echte Augenweide mit Stops beim „Weiher Éitzpoul" und dem „Lustgarten".

Bevor wir nach Hause fahren stoßen wir noch gemeinsam mit einem Gläschen an.

Auf dem Wanderweg sind Treppen zu überwinden. 8.3 km.

11.15 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux

18 €
(das Essen ist vor Ort zu zahlen)

Ref.: A2021E33

Mardi, le 7 septembre

Marche «Bësch»

Le «Bësch Tour» mène à travers les vieilles ruelles de Remich en direction du «Gewännchen», en passant par la forêt jusqu'à Stadtbredimus. Le retour se fait le long de la Moselle jusqu'au château de Buschland. Ce circuit est un vrai plaisir pour les yeux avec des arrêts près du «Weiher Éitzpoul» et du «Lustgarten».

Avant de rentrer à la maison, nous buvons encore un coup.

Sur le sentier de randonnée, des escaliers doivent être franchis. 8.3 km.

11h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

18 €
(le repas est à payer sur place)

Réf.: A2021E33

En cas d'autorisation

Mer maache Shopping mat Mëttegiessen

Mëttwochs, den 8. September

Shopping Cora Foetz

10.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
10 € | Ref.: A2021TR6

Dënschdes den 19. Oktober

Shopping Auchan Kierchbierg

13.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
16 €| Ref.: A2021TR7

Samschdes, den 20. November

Shopping Center Massen

9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
18 € | Ref.: A2021E48

Dënschdes, den 7. Dezember

Shopping Concorde

10.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
12 € | Ref.: A2021TR8

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

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

Nous faisons du shopping - avec repas

Mercredi, le 8 septembre

Shopping Cora Foetz

10h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

10 € | Réf.: A2021TR6

Mardi, le 19 octobre

Shopping Auchan Kirchberg

13h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

16 € | Réf.: A2021TR7

Samedi, le 20 novembre

Shopping Center Massen

9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

18 € | Réf.: A2021E48

Mardi, le 7 décembre

Shopping Concorde

10h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

12 € | Réf.: A2021TR8

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

En cas d'autorisation

Restaurant Dimmi Si Nidderkuer

Freides, den 10. September
Ref.: A2021R9

Restaurant Mia Zia Bieles

Dënschdes, den 12. Oktober
Ref.: A2021R10

Restaurant Jade Inn Käerjeng

Freides, den 19. November
Ref.: A2021R11

Restaurant Il Piccolino Péiteng

Dënschdes, de 14. Dezember
Ref.: A2021R12

Mëttegiessen am Restaurant

11.30 Auer am Club oder
12.00 Auer am Restaurant.

10 €

Mellt Iech w.e.g. spéitstens
1 Woch am Viraus bei eis un.

Restaurant Dimmi Si Niederkorn

Vendredi, le 10 septembre
Réf.: A2021R9

Restaurant Mia Zia Belvaux

Mardi, le 12 octobre
Réf.: A2021R10

Restaurant Jade Inn Bascharage

Vendredi, le 19 novembre
Réf.: A2021R11

Restaurant Il Piccolino Pétange

Mardi, le 14 décembre
Réf.: A2021R12

Déjeuner en commun au restaurant

11h30 au Club Senior ou
12h00 au restaurant.

10 €

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

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

Freides, den 10. September
Freides, den 1. Oktober
Freides, de 5. November
Dënschdes, den 28. Dezember

Handaarbechten fir e gudden Zweck

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

vun 14.30 bis 16.30 Auer

Gratis

Ref.: A2021OAA/9
A2021OAA/10
A2021OAA/11
A2021OAA/12

Vendredi, le 10 septembre
Vendredi, le 1er octobre
Vendredi, le 5 novembre
Mardi, le 28 décembre

Tricoter et faire du crochet pour la bonne cause

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

de 14h30 à 16h30

Gratuit

Réf.: A2021OAA/9
A2021OAA/10
A2021OAA/11
A2021OAA/12

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

En cas d'autorisation

©www.minettpark.lu

Sonndes, den 12. September

Draisine

Wëll Dir eng nei Aktivitéit entdecken? Da kommt mat eis an de Fond de Gras a fuert mat eis e klengen Tour mat der Draisine.

Eng Draisine ass e Vëlo mat 4 Plazen deen iwwert Schinne fiert.

Mir maachen en Tour vu 45 Min. vum Fond de Gras bis bei de Rodanger Bësch an zréck.

13.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder 13.45 Auer am Fond de Gras

3 €

Ref.: A2021E34

Dimanche, le 12 septembre

Draisine

Envie de découvrir une nouvelle activité? Alors venez avec nous faire le tour de Draisine au Fond de Gras.

Il s'agit de vélo-rails à 4 places qui circulent sur la voie de chemin de fer reliant le Fond-de-Gras et le Bois-de-Rodange.

Durée aller-retour, environ 45 minutes.

13h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou 13h45 au Fond de Gras

3 €

Réf.: A2021E34

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

Dënschdes, de 14. September

Rethingking Landscape Austellung am MNHA & Trëppel-tour duerch Stad

Gemittlechen Dag an der Stad, zesummen iesse mat guidéierter Visitt am Musée MNHA. Mir fuere moies zesumme mam Zuch an d'Stad, a huelen den Tram. Eng flott Visitt gëtt eis gebueden iwwert Thema FOTOGRAFIE.

Rethinking Landscape heescht dës Ausstellung. Déi jonk europäesch Fotografie mécht eis d'Onausgeglachenheet tëscht Mënsch an Natur iwwer zäitgenëssesch Duerstellungen, mat analogen an digitale Biller bewosst.

Dono gi mir zesummen an de Restaurant Essenza iessen, dee ganz no beim Musée läit. Den Nomëtteg kënnt Dir fräi gestalten, duerch d'Stad trëppelen a shoppen oder mat an de Pafendall trëppele goen. Géint 16.00 Auer maache mir eis rëm gemittlech mam Tram op d'Gare an huelen den Zuch fir heem.

Wëll Dir bei dësem flotten an ofwiesslungsräichen Dag dobäi sinn dann zéckt net a mellt Iech un.

9.15 Auer op der Déifferdenger Gare Richtung Stad

20 €
(D'Iesse gëtt op der Plaz bezuelt)

Ref.: A2021E35

Mardi, le 14 septembre

Rethingking Landscape exposition au MNHA & marche à pied à travers Luxembourg-ville

Une journée tranquille en ville avec déjeuner et visite guidée au Musée MNHA.

Le matin nous prenons ensemble le train pour Luxembourg-ville puis le Tram pour arriver au Musée. Rethinking Landscape est une exposition sur la jeune photographie européenne qui approfondit la prise de conscience du rapport de plus en plus déséquilibré entre l'homme et la nature à travers de nouvelles visions contemporaines de l'image analogique et numérique.

Pendant une heure nous verrons les différentes techniques pour modifier les photos. Vers midi nous prendrons notre déjeuner au restaurant Essenza à proximité du Musée. L'après-midi, vous faites à votre aise, soit un petit shopping en ville ou bien une marche à pied à travers le Pafendall. Vers 16h00 nous reprendrons le tram vers la gare pour y prendre le train pour rentrer.

Envie de participer, alors inscrivez-vous.

9h15 à la gare de Differdange direction Luxembourg-ville

20 €
(Repas à charge personnelle)

Réf.: A2021E35

En cas d'autorisation

Samschdes, den 18. September

Beschëlderung vun de Wanderweeër an der Gemeng Käerjeng

Am Kader vun Esch 2022 gëtt eng Beschëlderung innerorts realiséiert, déi di verschidden Interessant Plazen an der Gemeng matenee verbannen. D'Gemeng an Zesummenaarbecht mam Fieschter a mat der Ëmweltkommissioun realiséiert gären zur gläicher Zéit eng Beschëlderung vun de Wanderweeër. Hei ginn 3 Tier ausgewisen: KJ 01: 4.6 km; KJ 02: 4.8 km; KJ 03: 4.9 km

Fir dëse Projet ëmzesetze brauche mir är Hëllef. A verschidde Gruppe gi Weeër oofgetrëppelt a kontrolléiert:

- Ass Beschëlderung visibel
- Feelen Schëlder
- Ass déi op der Schëdter ugewisen Zäit realistesch
- Ass de Schwieregkeetsgrad richteg gewielt
- Gin et interessant Plazen ënnerwee, déi solle beschëldert ginn

Zu Féngeg bei der Schoul ginn déi eenzel Gruppen op hiren Depart gefouert an nom Retour gi Remarquen zesummen duerchgekuckt. Als Ofschloss offréiert d'Gemeng e Patt a Gegrills.

Sidd Dier interesséiert mat ze hëllefen, da mellt Iech am Club un.

8.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux. Zesumme fuere mer dann ob Féngeg.

Gratis

Ref.: A2021ODA14

Samedi, le 18 septembre

Balisage des sentiers de randonnée de la commune de Käerjeng

Dans le cadre d'Esch 2022, une signalétique sera réalisée au sein de la municipalité, reliant les différents lieux intéressants de la commune. En collaboration avec le forestier et la commission de l'environnement, la municipalité veut réaliser en même temps le balisage des sentiers de randonnée. Il y a 3 sentiers: KJ 01: 4.6 km; KJ 02: 4.8 km; KJ 03: 4.9 km

Pour la mise en œuvre de ce projet, nous avons besoin de votre aide. Les voies sont contrôlées par différents groupes

- *la signalisation est-elle visible*
- *est-ce qu'il y a des signes qui manques?*
- *L'heure indiquée sur les panneaux est-elle réaliste?*
- *Le niveau de difficulté est-il correct?*
- *Y a-t-il des endroits intéressants le long du chemin qui nécessitent une signalisation?*

De là, les différents groupes seront conduits à leur point de départ et, après la promenade, toutes les notes seront passées en revue ensemble. A la fin, la commune offrira une boisson et un barbecue.

Si vous êtes intéressés, veuillez vous inscrire au club.

8h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux. Ensemble nous allons à l'ancienne école de Féngeg.

Gratuit

Réf.: A2021ODA14

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

En cas d'autorisation

Samschdes, den 18. September vu 14.00 bis 18.00 Auer

Porte Ouverte & Vernissage vun der Ausstellung Freed um Molen

Sidd Där virwëtzeg a wëllt wësse wéi et bei eis am Club ass, wat mer alles maachen a virun allem eis kenne léieren? Där hat nach ni d'Geleeënheet bei eis laanscht ze kommen? Ma da gëtt et héich Zäit! All déi wou eis scho kenne sinn natierlech och agelueden! Nieft enger Begréissung mat engem **Club Cocktail**, deen dëst Joer um **„grénge Vëlo"** zoubereet gëtt, ***enger Diashow***, sou wéi der Méiglechkeet en Tour mat enger **Rikscha** ze fueren, hu mer den Dag och de **Vernissage vun der Ausstellung „Freed um Molen"**, Biller déi an eise Molcourse realiséiert goufen.

D'Ausstellung ass nach ze gesi vum 20. bis de 24. September zu eisen normalen Ëffnungszäiten.

Fir mat der Rikscha ze fuere musst Der Iech just virdrun umellen, well d'Plaze begrenzt sinn.

Den Dag leeft ënnert dem Covid Check.

Ref.: A2021PO

Samedi, le 18 septembre de 14h00 à 18h00

Porte Ouverte & Vernissage de l'exposition «Freed um Molen»

*Curieux et envie de nous rencontrer? Alors notre Porte Ouverte est le jour approprié. Tous ceux qui nous connaissent déjà sont naturellement aussi les bienvenus. Vous êtes accueillis avec notre **Club Cocktail** préparé sur le **«grénge Vëlo»**, vous verrez **un diaporama** du Club et vous aurez la possibilité de faire un tour avec une **Rikscha**. Mais c'est aussi **le vernissage de l'exposition «Freed um Molen»** qui présente les tableaux réalisés aux cours de peinture proposés par notre Club. Cette exposition est ouverte du 20 au 24 septembre aux heures d'ouverture habituelles du Club.*

Pour faire un tour en Rikscha, veuillez-vous inscrire auparavant, les places sont limitées.

Nous appliquerons le Covid Check ce jour.

Réf.: A2021PO

En cas d'autorisation

Sonndes, den 19. September

Cremant a Kultur Festival

Kee Fest gëtt ouni Cremant vu Lëtzebuerg geféiert! Mat dësem Saz luet Iech d'Gemeng Réimech op hire Kiermessonndeg an. Op der Dr. F. Kons Plaz gëtt hiren traditionelle Cremant Festival all Joer geféiert. Niewent enger „Kiermes wéi fréier", wou Kanner Karussell fueren an déi Erwuessen sech am Douse geheien austobe kënnen, stellen och vill Kënschtler hir Aarbecht aus. (Biller, Skulpturen, Holz, Schmock, Fotoen asw.) Fir eng kleng Paus tëschenduerch hu mir genuch Auswiel u Wäin/Cremant vun de verschiddene Wënzer. E flotte Kiermessonndeg zesumme mat eis verbréngen, kléngt dat super? Ma da mellt Iech bei eis un. D'Méiglechkeet besteet fir mëttes zesummen iessen ze goen.

10.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

18 € (D'Iessen ass op der Plaz ze bezuelen)

Ref.: A2021E36

Dimanche, le 19 septembre

Festival de Crémant et de la culture

Aucune fête n'est célébrée sans le Crémant luxembourgeois! Chaque année en septembre, la ville de Remich vous invite au festival du Crémant et à la fête de la culture le dimanche de la kermesse. Outre une «kermesse comme autrefois», où les enfants montent sur un manège et les adultes peuvent se défouler en lançant des canettes, de nombreux artistes exposent leurs œuvres (tableaux, sculptures en céramique et en bois, bijoux, photos). Pour la petite pause rafraîchissante, nos vignerons vous accueilleront avec les meilleurs vins et crémants. Passez un beau dimanche et profitez de la kermesse en notre compagnie, cela n'a pas l'air super? Alors n'hésitez pas et inscrivez-vous. Il existe la possibilité de déjeuner ensemble.

10h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

18 €
(Repas à charge personnelle)

Réf.: A2021E36

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

Méindeg, den 20. September

Gebäerdesproochcours

Mat den Hänn schwätzen dat ass fir Leit déi net héieren ganz normal. Wéi di däitsch Gebäerdesprooch funktionéiert a wéi dës Leit sech ënnerhalen, kënnt Der bei eis am Club léieren. Mir weisen Iech d'Fangeralphabet an déi wichtegst Gesten.

Sidd Der interesséiert? De Cours ass ëmmer méindes vu 17.00 bis 18.00 Auer online. Dir kënnt awer och gären an de Club kommen. Mir sëtzen dann zesumme virum Laptop a kënnen hëllefen, wa mam Computer eppes net klappt.

- Ufank: Méindes, de 20. September vu 17.00 bis 18.00 Auer online an/oder am Club
- € Gratis - 12 Coursen vu jeeweils 1 Stonn

Ref.: A2021OBA1

Montag, der 20. September

Gebärdensprachkurs

Mit den Händen sprechen - das ist für Gehörlose ganz selbstverständlich. Wie die deutsche Gebärdensprache funktioniert und wie sich gehörlose Menschen unterhalten, erklären wir Ihnen in diesem Kurs. Sie lernen in diesem Kurs das Fingeralphabet und die wichtigsten Gebärden.

Sind Sie interessiert? Der Kurs findet immer montags von 17.00 bis 18.00 Uhr online statt. Aber Sie können auch gerne in den Club kommen und gemeinsam mit uns lernen. (Wir sitzen dann gemeinsam vor unserem Laptop und können helfen, wenn mit dem Computer etwas nicht klappt.)

- *Anfang: Montag, den 20. September von 17.00 bis 18.00 Uhr online und/oder im Club*
- € *Gratis - 12 Kurse von jeweils 1 Stunde*

Réf.: A2021OBA1

En cas d'autorisation

Dënschdes, den 21. September

Hierschtdekoratioun bastelen

Ee Bastelnomëtteg bei eis am Club ënnert dem Thema Hierschtdekoratioun. Bastelt Dir gär a braucht nach Hierschtdeko da si mir prett fir zesummen aus alen Amaachglieser flott Saache mat Iech ze maachen, déi Dir dono natierlech kënnt mat heem huelen.

14.30 Auer am Club

5 €

Ref.: A2021OAA1

Mardi, le 21 septembre

Décoration d'automne

La décoration d'automne est le thème de notre après-midi bricolage. Ensemble, nous allons décorer les bocaux de conserves. Vous aimez bricoler, inscrivez-vous.
Nous vous attendons avec impatience. Toute autre idée de bricolage est la bienvenue.

14h30 au Club

5 €

Réf.: A2021OAA1

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

Freides, de 24. September

Wanderen a Grillen zu Mantenach

Mir fueren erëm op Mantenach. Virun 2 Joer war et sou flott dass mir eis geduecht hunn, do gëtt et nach méi ze entdecken. Mir drénke moies gutt zesumme Kaffi, ginn da mat engem Guide op eng Wanderung duerch Mantenach an d'Ëmgéigend wou mir villes zu der Landwirtschaft an dem Naturschutz gewuer ginn. No ongeféier 7 km gi mir an d'Gebai A Wiewech wou mir zesumme grillen. Nodeems mir eis de Bauch voll geschloen hunn, kréie mir dat aalt Bauerenhaus, wat zu engem flotte Musée ëmgebaut ginn ass, gewisen. Mir kréien Erklärungen, wei et Fréier war a firwat et Haut aneschtass. Dono kënne mir nach e Patt an hirem Bistro zesummen drénken éiert mer eis rëm op den Heemwee maachen.

Wëllt Dir bei dësem flotten Dag dobäi sinn, dann zéckt net a mellt Iech un. Gutt ze Fouss ass e Muss.

9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

15 € Grillen (Gedrénks ass op der Plaz ze bezuelen)

16 €

Ref.: A2021E37

Vendredi, le 24 septembre

Marche et grillade à Mantenach

Nous retournons à Mantenach. Il y a 2 ans, c'était si beau là-bas qu'on s'était dit qu'il y avait certainement d'autres choses à découvrir. Un bon petit déjeuner sera pris avant la visite guidée à travers Mantenach et ses environs, au cours de laquelle on nous parlera des procédés actuels d'agriculture, plus respectueux de la nature et de sa protection. 7 kilomètres plus loin, nous nous rendrons à Wiwech pour savourer un barbecue, avant de découvrir une ancienne ferme transformée en un musée des plus intéressants. Nous pourrons y constater combien les changements dans nos modes de vie et de travail, survenus au cours de ces quelques décennies sont impressionnants. La visite s'achèvera dans leur bistrot avec un petit verre. Si vous êtes intéressés par cette journée riche en découvertes, inscrivez-vous.

A noter que pour participer à cette randonnée il est important d'être de bons marcheurs.

9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

15 € grillade (Les boissons sont à payer sur place)

16 €

Réf: A2021E37

En cas d'autorisation

Ladies'time

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

Samschdes, de 25. September

Moving Shadows

Moving Shadows ass eng aussergewéinlech Show wou 7 Artisten hannert enger Leinwand mat hire Kierper fantasievoll Biller zauberen. Kommt an erlieft dëse fantasievolle Spektakel.

19.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.45 Auer virum Artikuss
De Präiss gëtt nach matgedeelt | 10 € | Ref.: A2021ODA12

Freiden, den 22. Oktober

Fun2cook

Kommt mat eis op d'Schëff a genéisst a lëschteger Ronn eng gutt Fleeschfondue op der Musel. Fir musikalesch Ënnerhalung ass gesuergt.

18.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
Retour géint 01.00 Auer
49 € (Iessen ouni Gedrénks) | 18 € | Ref.: A2021ODB10

Freides, den 12. November

Wellness Mondorf

Verbréngt mat eis e relaxe Wellnessnomëtten zu Mondorf ënnert Ladies.

13.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
Den Entréespräis vun 33 € ass op der Plaz ze bezuelen.
16 € | Ref.: A2021ODA13

Méindes, de 27. Dezember

Restaurant Palais d'Asie

Erlieft mat eis en aussergewéinlecht japanescht Mëttegiessen. Krut Der schonn eng Kéier virun Iech gekacht an hat e Kimono un … nee ma da gëtt et héich Zäit. Mellt Iech séier un.

11.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux
16 € (D'Iessen ass op der Plaz ze bezuelen) | Ref.: A2021ODB11

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

Ladies'time

Nous vous proposons les activités suivantes où certainement chacun trouvera quelque chose qui lui plaira. L'idée initiale était de se retrouver une fois par mois entre Ladies et de s'amuser ensemble.

Samedi, le 25 septembre

Moving Shadows

Moving Shadows est un spectacle extraordinaire impliquant 7 artistes, qui, derrière une toile, créent des images imaginatives avec leurs corps. Venez assister à ce spectacle plein de fantaisie.

19h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou bien à 19h45 devant l'Artikuss

Le prix vous sera encore communiqué | 10 € | Réf.: A2021ODA12

Vendredi, le 22 octobre

Fun2cook

Venez et profitez d'une bonne fondue de viande à la Moselle. Le divertissement musical est assuré.

18h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

Retour vers 01h00

49 € (manger sans boissons) | 18 € | Réf.: A2021ODB10

Vendredi, le 12 novembre

Wellness Mondorf

Passez une après-midi de détente et de bien-être avec nous à Mondorf.

13h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

L'entrée de 33 € est à payer sur place

16 € | Réf.: A2021ODA13

Lundi, le 27 décembre

Restaurant Palais d'Asie

Faites l'expérience d'un extraordinaire déjeuner japonais avec nous. Est-ce que quelqu'un a déjà cuisiné devant vous et avez-vous déjà porté un kimono? Non? Alors c'est le moment, inscrivez-vous rapidement.

11h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

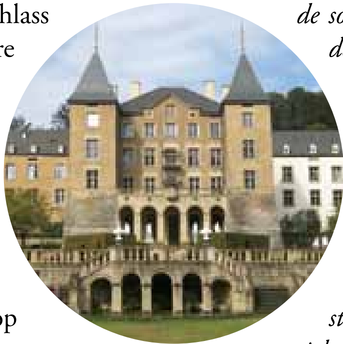
16 € (le déjeuner est à payer sur place) | Réf.: A2021OBD11

En cas d'autorisation

Dënschdes, den 28. September

Den Dall vun de 7 Schlässer

Dausend Joer Lëtzebuerger Geschicht entdecken. Dëst maache mir zesumme wa mir duerch den Dall vun de 7 Schlässer fueren. Den Dag starte mir zu Schëndels am Haff. d'Begréissung mat Erklärungen zum Tour an zum Schlass Schëndels. Nodeems mir villes iwwert dëst Schlass gewuer gi sinn, fuere mir d'Mierscher Buerg besiche mat hirem Musée. D'Mëttegpaus verbrénge mer gemittlech am Restaurant „A Guddesch". Am Nomëtteg féiert de Wee eis op Huelmes op d'Buerg, do kréie mer alles gewise wat eis interesséiert. Da geet et weider op Aansebuerg wou mir eng guidéiert Visitt um Schlassgaart maachen. Fir eis lescht Statioun fuere mer weider Richtung Käerch mat uschléissender Visitt vum Gréiweschlass, éier et dann nees zeréck an de Minett geet.



©Nikilux

10.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

17 € guidéiert Visitt (D'Iessen ass op der Plaz ze bezuelen)

: 20 €

Ref.: A2021E38

Mardi, le 28 septembre

Circuit Vallée des 7 châteaux

Découvrez mille ans d'histoire du Luxembourg. C'est ce que nous ferrons ensemble en traversant la vallée des 7 châteaux. Nous commençerons la journée dans la cour de Schoenfels pour la bienvenue et les explications concernant le château, suivie par la visite du château de Mersch et de son musée. Nous prenons un déjeuner tranquille au restaurant «A Guddesch». L'après-midi, nous aurons deux visites guidées la première au château de Hollenfels, la seconde au jardin du château d'Ansembourg. Notre dernière station, est le château de Koerich „Gréiweschlass", avant de retourner à Differdange.

10h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

17 € viste guidée (Repas à charge personnelle)

: 20 €

Réf.: A2021E38

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

Dienstags, der 5. Oktober

Konferenz „Flécken a Léinen a clever akafen”

Die Konferenz, organisiert von der SuperDrecksKëscht®, soll vor allem den Punkt Abfallvermeidung des Abfallwirtschaftsgesetzes klären. Sie handelt von nachhaltigem Verhalten und Innovationsprojekten die das nachhaltige Handeln im Alltag erleichtern sollen.

Der Fokus liegt dabei auf dem Label „Clever akafen” und der Internetplattform „Flécken a Léinen”.

Mit dem Label „Clever akafen” unterstützt die SuperDrecksKëscht den Konsumenten dabei, sich für ökologische Produkte im Luxemburger Handel zu entscheiden. Produkte von insgesamt 7 verschiedenen Kategorien werden geprüft, bewertet und im Anschluss in über 200 angeschlossenen Supermärkten und Fachmärkten gekennzeichnet.

„Flécken a Léinen” ist eine Suchplattform auf welcher sich Betriebe finden die Gegenstände reparieren können bzw. einen Verleihservice für Geräte und Maschinen in verschiedenen Kategorien anbieten.

15.00 Uhr im Club Senior

Gratis

Ref.: A2021OAC3

Mardi, le 5 octobre

Conférence «réparer, emprunter et acheter intelligemment»

La conférence, organisée par la SuperDrecksKëscht®, vise principalement à promouvoir la diminution des déchets relative à la loi sur la gestion des déchets. L'objectif consiste à la présentation de projets d'innovation qui facilitent le comportement durable dans la vie quotidienne.

L'accent est mis sur le label «Clever akafen» et le site internet «Flécken a Léinen».

Avec le label «Clever akafen», la SuperDrecksKëscht aide le consommateur à choisir des produits écologiques dans le commerce luxembourgeois. Les produits répertoriés dans 7 catégories différentes sont testés, évalués et ensuite étiquetés dans plus de 200 supermarchés et magasins spécialisés affiliés. «Flécken a Léinen» est une plateforme de recherche où vous pouvez trouver des entreprises qui offrent un service de réparation ou de location d'équipements et de machines dans diverses catégories.

15h00 au Club Senior

Gratuit

Réf.: A2021OAC3

En cas d'autorisation

Ëmmer op Rendez-vous
Mask obligatoresch

Individuell Couren: Laptop, Handy an Tablet

Hutt Där Froen iwwert ären Handy, Laptop, oder Tablet?

E Fotoalbum maachen, är Dokumenter oder Fotoe raumen, Froen iwwer Windows, Mac, d'Surfen am Internet, d'Benotze vun de Programme Word, Excel etc. D'Claudine Gansen (Laptop) an d'Christiane Merker (Handy) weisen iech wéi et geet.

€ 15 € (fir eng Stonn)

Uniquement sur rendez-vous
Masque obligatoire

Conseils individuels pour PC, portable, tablette

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

€ 15 € (par heure)

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

Ab dem 29. September

Internetführerschäin

Computer an Internet ginn ëmmer méi wichteg. Virun allem elo an der Coronazäit hu mir dat erëm gemierkt.

Dofir bitt de Club Senior Prënzebierg zesumme mat der Internetstuff vun Déifferdeng en Internetführerschäin un speziell fir Senioren.

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

Ëmmer mëttwochs vun 9.30 bis 11.30 Auer och wärend de Schoulvakanzen

An der Internetstuff zu Déifferdeng

75 € (10 x 2 St.)

Ref.: A2021I9

A partir du 29 septembre

Le permis internet

Pouvoir gérer un ordinateur et l'internet devient de plus en plus important de nos jours. On l'a remarqué surtout maintenant pendant la covid.

Pour cela, le Club Senior Prënzebierg en collaboration avec l'Internetstuff de Differdange vous propose un permis internet spécialement conçu pour les seniors.

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

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

Dans l'Internetstuff à Differdange

75 € (10 x 2 St.)

Réf.: A2021I9

En cas d'autorisation

Freides, den 8. Oktober

Illusiounsmusée

Eenzegaarteg an der Lorraine ass de Musée des Illusions. Mir kënnen do iwwer 300 optesch Illusiounen entdecken a speziell interaktiv Experienze maachen. Bei enger guidéierter Visitt probéiert de Gilles Petermann, den Erfinder vum Musée, all Visiteur déi verschidden Illusioune méi no ze bréngen. Selwer ausprobéieren ass och erlaabt. Donieft kréie mer nach eng interaktiv Zaubershow vu 90 Minutte presentéiert.

Fir de flotten Nométten ofzeronnen, geneemege mer eis nach e gudde, schneekege Paangech an e waarmt Gedrénks.

Wann Dir Iech wëllt verzaubere loosen, dann zéckt net a mellt Iech un.

13.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

15 € (Visitt, Spektakel a Paangech mat Gedrénks)

18 €

Ref.: A2021E39

Vendredi, le 8 octobre

Musée des illusions

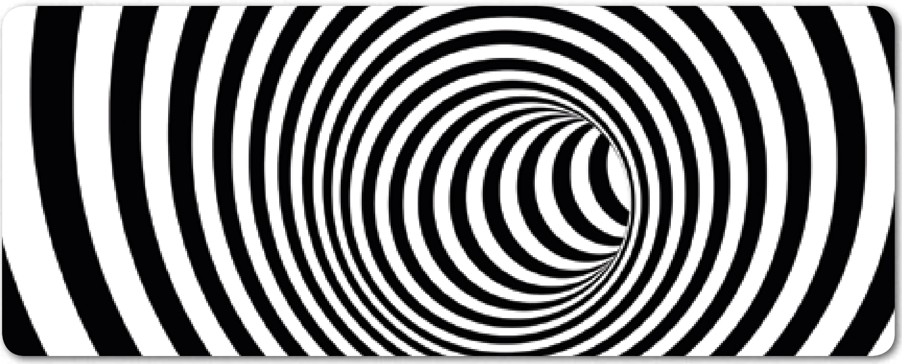
Visite du musée des illusions unique en Lorraine. Le musée des Illusions vous propose la découverte de plus de 300 illusions optiques, expériences scientifiques interactives et un spectacle de magie présenté par Gilles Petermann le créateur du musée. A travers un parcours guidé, le maître des lieux invite chaque visiteur à découvrir les différentes expériences. À l'issue de la visite, le visiteur devient spectateur et acteur d'une représentation d'illusionnisme de 90 min. Cette journée magique s'achèvera avec une boisson chaude accompagnée d'une bonne crêpe.

13h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

15 € (visite, spectacle et crêpe avec boisson)

18 €

Réf.: A2021E39



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

Freides, de 15. Oktober

Virtrag Anti-Gaspi

Den 29. September 2020 war eng éischte Kéier en internationalen „Antigaspidag", op Initiative vun de Vereenten Natiounen duerchgefouert ginn. Och dëst Joer gëtt de Fokus op de Problem vum Liewensraumverloscht an der Liewensmëttelverschwendung gesat. Interesséiert Iech dat Thema, da kommt mat eis. Mer sinn invitéiert vum Responsabel „Eis Epicerie" vun Zolwer dem Här Ney fir e klenge Virtrag iwwert déi ganz Problematik ze lauschteren an e puer wäertvoll Rotschléi mat op de Wee ze kréien, wat ee selwer dozou bäidroe kann, fir dëst Verhalen ze verbesseren. Dëse Virtrag gëtt gehalen um éischte Stack vun hirem Restaurant „Eis Brasserie Boulodrome".

Nom Virtrag iesse mer nach zesummen am Restaurant eng Paschtéit éier mer dann zeréck fueren.

10.40 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 11.00 Auer am Metzlerlach

13,50 € Menu (Gedrénks ass op der Plaz ze bezuelen)

Ref.: A2021OAC4

Vendredi, le 15 octobre

Conférence Anti-Gaspillage

Le 29 septembre 2020, pour la première fois, une „Journée anti-gaspillage" internationale a été réalisée à l'initiative des Nations Unies. Cette année l'accent est porté sur le problème de la perte de l'espace de vie et du gaspillage alimentaire. Si ce sujet vous intéresse, rejoignez-nous. Nous sommes invités par le responsable de «Eis Epicerie» de Soleuvre pour une courte conférence sur l'ensemble de la problématique et pour obtenir de précieux conseils, qui peuvent contribuer à améliorer notre comportement. Cette conférence aura lieu au premier étage du Restaurant «Eis Brasserie Boulodrome».

Après la conférence, nous déjeunerons ensemble au restaurant une Bouchée à la Reine avant de rentrer.

10h40 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 11h00 au Metzerlach

13,50 € menu (les boissons sont à payer sur place)

Réf.: A2021OAC4

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

En cas d'autorisation

Dënschdes, de 26. Oktober

Virtrag Barrièrefräi Wunnen: Adapth asbl.

Seid 1985 mécht Adapth asbl. Berodung fir Barrièrefräi Wunnen. Sie presentéieren eis zum Beispill Moossnamen, fir d'Ëmbaue vun engem Haus oder Buedzëmmer a weisen nach weider Méiglechkeeten, ewéi d'Abaue vu Rampen oder Trapenlift. Well heibäi oft d'Finanzéierung ee groussen Aspekt ass, kritt Dir bei dësem Virtrag och erkläert wéi eng Hëllefen et do ginn, wéi z.B. d'Fleegeversécherung. Hutt Dir Froen zu genau dësem Thema oder sidd Dir einfach interesséiert wat et alles vu Méiglechkeete gëtt? Da mellt iech un.

18.00 Auer am Club

Gratis

Ref.: A2021OAC5

Mardi, le 26 octobre

Adapth asbl: vivre sans barrières

Depuis 1985 Adapth donne des conseils pour «vivre sans barrières». Ils nous présentent des exemples de transformations de maisons individuelles comme des salles de bains, ainsi que les diverses aides possibles p. ex l'installation d'une rampe ou d'un monte escalier. Comme l'aspect de financement n'est pas à négliger, cette conférence en tient compte et nous signale les différentes aides possibles.

Vous-avez des questions sur ce sujet?

Alors inscrivez-vous.

18h00 au Club

La conférence est gratuite

Réf.: A2021OAC5

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

Donneschdes, den 28. Okotober

Karaoke-Nomëtteg an der Jugendfabrik zu Déifferdeng

Dir begeeschtert iech fir d'Sangen? Mer bidden iech d'Occasioun fir äert Gesangstalent auszeliewen.

Sangt bekannte Lidder mat instrumentaler Begleedung a visueller Ënnerstëtzung.

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

Mer si gespaant wien déi schéinste Stëmm huet.

Spaass ass garantéiert - traut Iech einfach mol.

Ab 16.00 Auer

Gratis

Ref.: A2021OFA2

Jeudi, le 28 octobre

Après-midi Karaoke à la „Jugendfabrik" à Differdange

Vous êtes enthousiaste à l'idée de chanter? Nous vous offrons la possibilité de vivre votre talent. Chantez des chansons connues avec un accompagnement instrumental et un support visuel. Rejoignez-nous à la Jugendfabrik et montrez aux jeunes la musique que vous écoutez. Nous attendons avec impatience la plus belle des voix. Le facteur plaisir est garanti, il suffit d'oser … participez.

A partir de 16h00

Gratuit

Réf.: A2021OFA2

En cas d'autorisation

Freides, den 29. Oktober

Informatiounsstand am Belval Plaza

Och dëst Joer organiséiere mer nees en Infostand, wou mer eise Club Senior virstelle wäerten. Dës Kéier si mer zu Besuch am Shopping Center Belval Plaza. Wann Der eis als Benevole begleede wëllt oder wann Der just Loscht hutt eis Moie soen ze kommen, da kennt Der dat gäre maachen, mer géifen eis doriwwer freeën.

14.00 bis 18.00 Auer

Ref.: A2021OAD1

Vendredi, le 29 octobre

Stand d'information au Belval Plaza

Nous organisons à nouveau un stand d'information pour présenter notre Club Senior. Cette fois-ci nous nous rendons au Shopping-Center Belval Plaza. Si vous voulez nous accompagner comme bénévole ou tout simplement passer chez nous sur notre stand, nous serions heureux de votre visite.

14h00 et 18h00

Réf.: A2021OAD1

clubsenior
Prënzebierg

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

En cas d'autorisation

Dënschdes, den 2. November

E schéinen Dag zu Tréier

Zesummen trëppele mir duerch d'Akafsstroossen. Mat Shopping kréie mir den Dag bestëmmt gutt ëm. Interesséiert, dann zéckt net a mellt Iech un.

9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

18 € (net Member 33 €)

Ref.: A2021E40

Mardi, le 2 novembre

Une belle journée à Trèves

Ensemble nous profiterons de ce mardi pour nous promener dans les rues commerçantes pour faire du shopping … La journée passera certainement très vite. Intéressés, alors n'hésitez pas à vous inscrire.

9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

18 € (non-membre 33€)

Réf.: A2021E40

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

En cas d'autorisation

Dënschdes, den 9. November

Visitt Biobuttek OUNI

Den Biobuttek OUNI huet sech erweidert an huet seng Dieren och elo zu Diddeleng opgemaach. Zesumme gi mir dëse Buttek kucken, kréien Erklärungen an dono eng gutt Taass Kaffi, Téi, Jus oder wat eis schmaacht.

Dono bleift eis nach Zäit fir zu Diddeleng duerch d'Akafsstrooss ze tréppelen. Sidd Dir interesséiert de Verpakungsfräie Buttek eng Kéier kucken ze goen dann zéckt net, mellt Iech un a bréngt Dëppercher mat wann Dir eppes akafe wëllt.

13.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

Gratis

12 €

Ref.: A2021E41

Mardi, le 9 novembre

Visite «Biobuttek OUNI»

Le magasin Biobuttek OUNI a ouvert ses portes à Dudelange. Ensemble nous irons voir ce nouveau magasin, nous recevrons des explications au sujet de leur concept accompagné d'une bonne tasse de café, de thé, de jus de fruits ou autre chose.

Après cette visite nous aurons encore le temps de flâner dans la rue commerçante de Dudelange. Intéressés par cette visite? Alors inscrivez-vous et comme le concept du magasin est sans emballage n'oubliez pas d'apporter vos pots.

13h45 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

Gratuit

12 €

Réf.: A2021E41

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

Më	1	Beweegung mam Lynn
Do	2	Kaffisstuff, Bingo, Pétanque
Fr	3	Danzen
Mé	6	**Beiewee** (S.16), Sangen, Gaart
Dë	7	**Wanderung „Bësch"** (S.17)
Më	8	Beweegung mam Lynn, **Shopping Cora Foetz** (S.18 & 19)
Do	9	Kaffisstuff, Pétanque
Fr	10	Danzen, **Restaurant Dimmi Si** (S.20), **Handaarbechten am Club** (S.21)
So	12	**Draisine** (S.22)
Mé	13	**Kee Sangen,** Gaart
Dë	14	Theatergrupp, **Visitt Landscape Ausstellung & Trëppeltour duerch Stad** (S.23)
Më	15	Beweegung mam Lynn, **Ufank Keelen & Iessen** (S.72)
Do	16	Kaffisstuff, **Presentatioun Seniorerot** (S.14), Pétanque, Uelegmolerei
Fr	17	Danzen
Sa	18	**Beschëlderung vun de Wanderwëer Käerjeng** (S.24), **Senioren-Boxen** (S.78), **Porte Ouverte & Vernissage „Freed um Molen"** (S.25)
So	19	**Cremant a Kultur Festival** (S.26)
Mé	20	Sangen, Gaart, **Gebäerdesproochcours** (S.27)
Dë	21	**Hierschtdeko bastelen** (S.28), **Sophrologie a Yoga** (S.68), Theatergrupp
Më	22	**Keng Beweegung mam Lynn,** Keelen, Minicroisière
Do	23	Self defense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei, Minicroisière
Fr	24	Danzen, **Wanderen a Grillen Manternach** (S.29)
Sa	25	**Senioren-Boxen** (S.78), **Ladies' time Moving Shadows** (S.30 &31)
Mé	27	Sangen, Gaart, **Gebäerdesproochcours** (S.27)
Dë	28	**Dall vun de 7 Schlässer** (S.32), **Sophrologie a Yoga** (S.68), Theatergrupp
Më	29	**Internetführerschäin** (S.35), **Keng Beweegung mam Lynn, Ufank Trëppeltour** (S.71), Keelen
Do	30	Self defense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei

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

Oktober 2021

En cas d'autorisation

Fr	01	Danzen, **Handaarbechten am Club** (S.21)
Sa	02	**Senioren-Boxen** (S.78)
Me	04	Sangen, **Gebäerdesproochcours** (S.27), Gaart
Dë	05	Zumba, **Konferenz Flécken a Léinen a clever akafen** (S.33), **Sophrologie a Yoga** (S.68), Theatergrupp
Më	06	**Internetführerschäin** (S.35), Beweegung mam Lynn, Tröppeltour, Keelen
Do	07	Self defense, Kaffisstuff, Bingo, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	08	Danzen, **Musée des illusions** (S.36)
Sa	09	**Senioren-Boxen** (S.78)
Mé	11	Sangen, **Gebäerdesproochcours** (S.27), Gaart
Dë	12	Zumba, **Sophrologie a Yoga** (S.68), Theatergrupp, **Restaurant Mia Zia** (S.20)
Më	13	**Internetführerschäin** (S.35), Beweegung mam Lynn, Tröppeltour, Keelen
Do	14	Self defense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	15	Danzen, **Virtrag Anti-Gaspi** (S.37)
Sa	16	**Seniore-Boxen** (S.78)
So	17	**Single Event: Degustatioun Wäin a Kéis → voir Flyer**
Mé	18	Sangen, Boma & Bopa Cours, **Gebäerdesproochcours** (S.27), Gaart
Dë	19	Zumba, **Sophrologie a Yoga** (S.68), Theatergrupp, **Shopping Auchan Kierchbierg** (S.18 & 19)
Më	20	**Internetführerschäin** (S.35), Beweegung mam Lynn, Tröppeltour, Keelen
Do	21	Self defense, Kaffisstuff, Pétanque, **Ofschlossiessen Pétanque** (S.73), Uelegmolerei
Fr	22	Danzen, **Ladies' time Fun 2 Cook** (S.30 & 31)
Sa	23	Boma & Bopa Cours, **Senioren-Boxen** (S.78)
Mé	25	Sangen, **Gebäerdesproochcours** (S.27), Gaart, **Ofschlossiessen Gaart** (S.66)
Dë	26	Zumba, **Sophrologie a Yoga** (S.68), Theatergrupp, **Virtrag Barrièrefräi Wunnen** (S.38)
Më	27	**Internetführerschäin** (S.35), Beweegung mam Lynn, Tröppeltour, Keelen
Do	28	Self defense, Kaffisstuff, Uelegmolerei, **Karaoke Jugendfabrik** (S.39)
Fr	29	Danzen, **Infostand Belval Plaza** (S.40)
Sa	30	**Seniore-Boxen** (S.78)

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

Mé	01	**De Club ass zou**
Dë	02	**Tréier** (S.41)
Më	03	**Internetführerschäin** (S.35), Beweegung mam Lynn, Keelen, **Keen Trëppeltour**
Do	04	Self defense, Kaffisstuff, Bingo
Fr	05	Danzen, **Handaarbechten am Club** (S.21)
Sa	06	**Seniore-Boxen** (S.78)
Mé	08	Sangen, **Gebäerdesproochcours** (S.27)
Dë	09	Zumba, **Sophrologie a Yoga** (S.68), **Visitt Biobuttek Ouni Diddeleng** (S.42), Theatergrupp
Më	10	**Internetführerschäin** (S.35), Beweegung mam Lynn, Trëppeltour, Keelen
Do	11	Self defense, Kaffisstuff, Uelegmolerei, **Theater Matinée Rodange** (S.47)
Fr	12	Danzen, **Ladies' time Wellness Mondorf** (S.30 & 31)
Sa	13	**Seniore-Boxen** (S.78)
Me	15	Sangen, **Gebäerdesproochcours** (S.27)
Dë	16	Zumba, **Sophrologie a Yoga** (S.68), Theatergrupp, **Seefenatelier** (S.48)
Më	17	**Internetführerschäin** (S.35), Beweegung mam Lynn, Trëppeltour, Keelen
Do	18	Self defense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	19	Danzen, **Restaurant Jade Inn** (S.20), **Adventsdeko bastelen** (S.49)
Sa	20	**Seniore-Boxen** (S.78), **Shopping Center Massen** (S.18 & 19)
Mé	22	Sangen, **Gebäerdesproochcours** (S.27), **Ausstellung Fraen an der Police** (S.50)
Dë	23	Zumba, **Sophrologie a Yoga** (S.68), **Visitt Park Sënnesräich** (S.51), Theatergrupp
Më	24	**Internetführerschäin** (S.35), **keng Beweegung mam Lynn,** Trëppeltour, Keelen
Do	25	Self defense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	26	Danzen, **Racletteowend** (S.52)
Sa	27	**Seniore-Boxen** (S.78)
Mé	29	Sangen, **Gebäerdesproochcours** (S.27)
Dë	30	Zumba, **Sophrologie a Yoga** (S.68), Theatergrupp

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

Dezember 2021

En cas d'autorisation

Më	01	**Internetführerschäin** (S.35), Beweegung mam Lynn, Tröppeltour, Keelen
Do	02	Self defense, Kaffisstuff, Bingo Uelegmolerei
Fr	03	Danzen, **Virtrag zum Thema Demenz** (S.53)
Sa	04	**Seniore-Boxen** (S.78)
So	05	**Chrëschtmaart Nanzeg** (S.54)
Mé	06	Sangen, **Gebäerdesproochcours** (S.27)
Dë	07	Zumba, **Shopping Concorde** (S.18 & 19), **Sophrologie a Yoga** (S.68), Theatergrupp
Më	08	Beweegung mam Lynn, Tröppeltour, Keelen
Do	09	Self defense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	10	Danzen, Ofschlossiessen Danzen, **Visitt Musée Militaire** (S.55),
Sa	11	**Seniore-Boxen** (S.78), **Glühwäiwanderung** (S.56)
So	12	**Chrëschmaart Sankt Wendel** (S.57)
Mé	13	Sangen, **Gebäerdesproochcours** (S.27)
Dë	14	Zumba, **Sophrologie a Yoga** (S.68), **Restaurant Il Piccolino** (S.20), Theatergrupp
Më	15	Beweegung mam Lynn, Tröppeltour, Keelen
Do	16	Self defense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	17	Danzen, **Chrëschtiessen vum Club Senior** (S.58)
Sa	18	**Seniore-Boxen** (S.78)
So	19	**Sweet Soul Christmas Revue** (S.59)
Mé	20	Sangen
Dë	21	**Chrëschtkichelcher baken** (S.60)
Më	22	Beweegung mam Lynn, Keelen, **Keen Tröppeltour**
Do	23	**Chrëschdags-Schneekegkeeten an der Kaffisstuff** (S.61)
Fr	24	**De Club ass op**
Mé	27	Sangen, **Ladies' time Palais d'Asie** (S.30 & 31)
Dë	28	**Handaarbechten am Club** (S.21)
Më	29	Tröppeltour, Keelen, **Keen Tröppeltour a keng Beweegung mam Lynn**
Do	30	**Sylvesterfeier** (S.62)
Fr	31	**De Club ass op**

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

En cas d'autorisation

Donneschden, den 11. November

THEATER-MATINÉE

No engem Joer Zwangspaus, invitéiert den Cercle Dramatique Rodange Iech fir dësen Hierscht erëm op hir traditionell a ganz beléiften Theater-Matinée.

Gespillt gëtt e lëschtegen 3 Akter: Ee lëschtege Jonggesellenowend.

Vum Bernd Spehling, iwwersat vum Rose Mühlen.

Mir hoffen, dass Dir genau wéi an de vergaangene Joren, och dëst Joer erëm e puer schéi Stonnen mat eis wëllt verbréngen.

An der Paus ass eng gemittlech Kaffisstuff, Buvette an natierlech och eng Tombola.

Theater Matinée ass en Covid Check Event.

13.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.15 Auer zu Rodange am Centre Culturel

15 € (Entrée, Kaffi an Taart)

10 € Transport

Ref.: A2021C4

En cas d'autorisation

Dienstags, den 16. November

Seifenatelier: Einfach mal selber machen

Wir stellen zusammen flüssiges Biowaschmittel und Waschpulver her und tauschen uns über Tipps und Tricks zur Fleckenbehandlung aus.

Kursleiterin: Corinne Lahure

Gute Gründe zum Selbermachen statt kaufen:

- es befinden sich keine fragwürdigen Substanzen in den Waschmitteln
- die Umwelt wird geschont
- es spart Geld
- es ist leicht und macht einfach Spaß

15.00 Uhr im Club

5 €

Ref.: A2021OAA2

Mardi, le 16 novembre

Atelier de Savon: Faites-le vous-même

Ensemble, nous fabriquons de la lessive liquide et de la poudre à lessive biologiques et échangeons des trucs et astuces pour le traitement des taches.

Chargée de cours: Mme Corinne Lahure

De bonnes raisons de fabriquer son produit soi-même au lieu de l'acheter:

- les détergents ne contiennent pas de substances douteuses.
- protection de l'environnement
- économie d'argent
- c'est facile et amusant

15h00 au Club

5 €

Réf.: A2021OAA2

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

Freides, den 19. November

Adventsdekoratioun

Adventsdekoratioun mam Christiane. Mir bastelen zesummen Adventsdekoratiounen déi Dir dono selbstverständlech mat heem huele kënnt. Dir kennt och gären Är al Dekoratioun matbréngen, da kucke mer zesumme wat een nach alles dorausser maache kann. Wien huet Loscht zesumme mam Christiane eppes Flottes ze bastelen? Mëllt Iech w.e.g bis den 12. November un.

14.00 bis 16.00 Auer

8 €

Ref.: A2021OAA3

Vendredi, le 19 novembre

Décoration pour l'Avent

Décoration pour l'Avent avec Christiane. Nous fabriquerons des décorations de l'Avent que vous pourrez bien évidemment emmener à la maison. Bien sûr, vous pourrez nous apporter votre vieille décoration et nous regarderons ensemble ce que nous pouvons recréer. Qui a envie de fabriquer quelque chose de beau avec Christiane? Inscription jusqu'au 12 novembre.

14h00 à 16h00

8 €

Réf.: A2021OAA3

En cas d'autorisation

Méindes, den 22. November

Aussstellung Fraen an der Police

Musée de la Police Grand-Ducale a.s.b.l. · Frënn vum Policemusée

Den Musée vun der Police Grand-Ducale mecht een Zweschenstopp am „aale Stadhaus" zu Deifferdeng.

Enner dem Motto „Fraen an der Police" ginn folgend Themen engem mei breeden Publikum virgestallt „Fraen an der Police" (1979 sinn die eischt 20 Fraen an den Polizeidengscht komm), „Fraen an der Spezialuniteit" (1979 ass nom Virbild vum daitschen GSG9 bei der Gendarmerie des Uniteit op d´Been gestallt ginn), „Fraen an der Verkeierspolice" (Kolleginnen um Policemoto), "Fraen och an der Gendarmerie" (no der Police hued och Gendarmerie 1980 Fraen rekruteiert).

An der Ausstellung ze gesinn ass eng kleng Auswiel vun Fotoen, Dokumenter, Uniformen, Ausrüstungsgeigenstännn an villes mei, aus der polizeihistorischer Sammlung vum "Musée de la Police Grand-Ducale", an Verbindung matt den 4 Themen.

Kommt mat eis an profitéiert vun enger guidéierter Visitt.

10.00 Auer am aale Stadhaus

Gratis

Ref.: A2021E48

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

En cas d'autorisation

Dënschdes,
den 23. November

Visitt Park Sënnesräich

Kommt mat an erlieft eng ganz flott Ausstellung wou Dir Är 5 Sënner wéi richen, schmaachen, héieren, kucken a fille kënnt nei entdecken.

De Park ass en interaktive Musée, deen déi 5 Sënner usprieche soll an aus 3 Deeler besteet. Am groussen Exploratiounsraum vun de 5 Sënner entdecke mir méi wéi 35 interaktiv Statioune verdeelt op 7 Gebidder, ee Gebitt fir jidderee vun de 5 Sënner, e Gebitt speziell dem Gehier gewidmet, wéi och e Gebitt um 1. Stack reservéiert fir verschidde Beräicher vun der Wëssenschaft. Och gëtt et e grousse Bausseberäich, deen aus enger Spillplaz, engem Buerbes-Wee, engem Multisportfeld, engem Labyrinth, engem Weier wéi och enger iwwerdaachter Picknickplaz besteet an da gëtt et och nach en Airtramp, e grousse Loftkësse vun 10 Meter op 10 Meter.

Virdru stäerke mer eis nach mat engem Mëttegiessen an hirem Restaurant.

10.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

8 € Entrée. D'lesse gëtt op der Platz bezuelt.

22 €

Ref.: A2021E42

Mardi,
le 23 novembre

Visite Parc „Sënnesräich"

Pendant cette intéressante exposition redécouvrez vos 5 sens comme l'odorat, le goût, la vue, l'ouïe et le toucher. Ce parc est un musée interactif concernant les 5 sens. Il est divisé en 3 parties. Nous y trouvons une grande salle d'exploration avec plus de 35 stations interactives réparties sur 7 secteurs, dont un secteur dédié spécialement au cerveau. Le premier étage est réservé à la science et à l'extérieur il y a une aire de jeux, un chemin pieds nus, un terrain multisports, un labyrinthe, un étang, une aire de pique-nique couverte et également un Airtramp, un coussin d'air de 10 x 10m.

Pour bien commencer nous allons déjeuner ensemble chez eux au restaurant.

10h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

8 € Entrée
Repas à charge personnelle

22 €

Réf.: A2021E42

En cas d'autorisation

Freides, de 26. November

Racletteowend

Am November fänkt et un nees e bësse méi kal ze ginn. A wéi en traditionelle Plat kënnt Iech do an de Kapp, deen een am Wanter kéint iessen? Richteg! Raclette! E flotten a lëschtegen Owend ass virprogramméiert. Loscht op Raclette? Da mellt Iech bei eis un.

18.00 Auer am Club

15 € (ouni Gedrénks)

Ref.: A2021OBD12

Vendredi, le 26 novembre

Soirée Raclette

En novembre, il commence à faire plus froid. Et quel menu traditionnel vous conviendra le mieux? La raclette! Une soirée de joie et de bonne humeur est préprogrammée. Envie de raclette? Alors inscrivez-vous.

18h00 au club

15 € (hors boissons)

Réf.: A2021OBD12

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

Freides, den 3. Dezember

Virtrag zum Thema Demenz

Informatiounen an Erklärunge vum Här Alain Tapp, Responsabel fir d'Weiderbildung bei der ALA (Association Luxembourg Alzheimer). Info-Owend op Lëtzebuergesch.

Theme vum Info-Owend:
Alzheimer an aner Demenzformen
Diagnos a Symptomatik
Ëmgang mat der Diagnos
Ënnerstëtzung a Bewältegung am Alldag
Liewe mat Demenz
Servicer vun der ALA
Froen an Äntwerten

16.00 Auer am Club

Gratis

Ref.: A2021OAC6

Vendredi, le 3 décembre

Conférence sur le thème de la démence

Informations et explications par M. Alain Tapp, Responsable de la formation continue Association Luxembourg Alzheimer (ALA). Soirée d'information en langue luxembourgeoise.

Sujets de la soirée d'information:
Alzheimer et autres formes de démence
Diagnostic et symptômes
Gestion du diagnostic
Soutien et adaptation dans la vie quotidienne
Vivre avec la démence
Services de la ALA
Questions et réponses

16h00 au Club

Gratuit

Réf.: A2021OAC6

En cas d'autorisation

Sonndes, de 5. Dezember

Chrëschtmaart zu Nanzeg

Genéisst e flotten Akafsbummel a Wantererliefnis mat engem Besuch um Chrëschtmaart zu Nanzeg. Déi festlech dekoréiert Stänn liwweren Iech eng breet Offer vun alle méigleche Chrëschtdekoratiounen. Hei fënnt ee wierklech alles wat d'Häerz méi héich schloe léisst. Den Doft vu Glühwäin, Kichelcher oder Käschte luet dozou an dëse Chrëschtmaart ze besichen.

D'Méiglechkeet besteet fir mat eis iessen ze goen.

8.55 Auer Artikuss Zolwer

9.05 Auer Parking Plateau des Hauts Fourneaux

9.10 Auer Bushaltestell „école" zu Niederkuer

9.20 Auer Sporthal zu Péiteng

9.30 Auer Käerjenger Treff

Retour ± 18.00 Auer vun Nancy aus

D'Iessen ass ob der Plaz ze bezuelen

33 € (net Member: 48 €)

Ref.: A2021E43

Dimanche, le 5 décembre

Marché de Noël à Nancy

Profitez d'un shopping relaxant, des plaisirs de l'hiver en relation avec une visite du marché de Noël à Nancy. Dans les stands décorés de façon festive, vous trouverez des décorations de Noël et de l'artisanat. Tout ce que votre cœur désire. L'odeur du vin chaud, du pain d'épices et des amandes grillées vous invitent à flâner entre les stands et un programme varié complète l'expérience.

8h55 Artikuss Zolwer

9h05 Parking Plateau des Hauts Fourneaux

9h10 arrêt de bus „école" à Niederkorn

9h20 hall sportif à Pétange

9h30 Käerjenger Treff

Retour ± 18h00 à partir de Nancy

Le repas est à charge personnelle

33 € (non-membre: 48 €)

Réf.: A2021E43

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

Freitag, den 10. Dezember

Nationalmuseum der Militärgeschichte Diekirch

Das Hauptthema ist die Ardennenschlacht. Die Schlacht in der Umgebung von Diekirch wird durch Dioramas im Maßstab 1:1 rekonstruiert, wobei persönliche Schicksale von Zivilisten und Soldaten dargestellt werden. Umfangreiche Ausstellung von Militärmaterial, Archivfotos usw. Das Museum zeigt auch die Geschichte der Luxemburger Widerstandskämpfer 1940-1945 sowie die Geschichte der Luxemburger Armee.

Nach einer tollen geführten Besichtigung, gehen wir noch gemeinsam Essen ins Restaurant Le Commerce.

Es sind 20 Treppen zu überwinden. Kein Lift vorhanden.

8.45 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux

15 € (Entrée an guidéiert Visitt)

20 €

Ref.: A2021E44

©wikipedia

Vendredi, le 10 décembre

Musée National d'Histoire Militaire Diekirch

Le sujet principal est la Bataille des Ardennes. Reconstitution de la bataille aux alentours de Diekirch par des dioramas à l'échelle réelle qui reflètent des destins personnels de civils et de militaires. Exposition de matériel militaire, photos d'archives etc. Le musée relate également l'histoire de la résistance luxembourgeoise 1940-1945 et l'histoire de l'armée luxembourgeoise.

Après la visite guidée, nous déjeunerons ensemble au restaurant Le Commerce.

Il y a 20 escaliers à monter. Pas d'ascenseur disponible.

8h45 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

15 € (entrée et visite guidée)

20 €

Réf.: A2021E44

En cas d'autorisation

Samschdes, den 11. Dezember

Glühwäiwanderung

De Club Senior zesumme mat der Seniorekommissioun, dem Seniorerot an dem Service Senior Plus vun der Gemeng Déifferdeng organiséiert eng Glühwäiwanderung.

Hutt der Loscht mat eis en Tour vu max. 6 km duerch d'Déifferdenger Ëmgéigend ze wanderen an dono zesummen e Glühwäin um Chrëschtmaart ze drénken, da mellt Iech séier un. Gruppe ginn am 10min Takt op de Wee geschéckt.

Éischten Depart 15.00 Auer

Leschten Depart 15.30 Auer

Bei der Inscriptioun kritt Der gesot wéini Ären Depart ass.

€ Gratis

Ref.: A2021E45

Samedi, le 11 décembre

Randonnée de vin chaud

Le Club Senior en collaboration avec la commission senior, le conseil des seniors et le Service Senior Plus de la commune de Differdange organise une randonnée «vin chaud».

Une marche à pied de 6 km à travers Differdange et alentours pour conclure avec un bon vin chaud au marché de Noël. Cela vous tente? Alors inscrivez-vous. Vous serez divisés en différents groupes, avec des départs qui seront décalés de 10 minutes.

Premier départ 15h00

Dernier départ 15h30

Lors de votre inscription vous aurez votre heure de départ.

€ *Gratuit*

Ref.: A2021E45

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

Sonndes, den 12. Dezember

Chrëschtmaart Sankt Wendel

Sankt Wendel zitt d'Leit dat ganzt Joer un, mee wärend dem Chrëschtmaart verwandelt sech dës kleng Stiedchen an e richtegt Wantermärchen. Hutt Dir Loscht dës Plaz am Wanter ze erliewen an e gudde Glühwäin ze drénken, da mellt Iech un.

D'Méiglechkeet besteet fir mat eis iessen ze goen.

- 8.55 Auer Artikuss Zolwer
- 9.05 Auer Parking Plateau des Hauts Fourneaux
- 9.10 Auer Bushaltestell „école" in Niederkuer
- 9.20 Auer Sportshal Péiteng
- 9.30 Auer Käerjenger Treff
- Retour ± 18.00 Auer vu Sankt Wendel aus
- D'Iessen ass op der Plaz ze bezuelen
- 33 € (net Member: 48 €)

Ref.: A2021E46

Dimanche, le 12 décembre

Marché de Noël à Sankt Wendel

Sankt Wendel attire des visiteurs toute l'année, mais pendant le marché de Noël, la petite ville se transforme en un conte de fée hivernal. Envie de découvrir cette petite ville en hiver et de siroter un bon vin chaud, alors inscrivez-vous. Vous avez également la possibilité de vous joindre à nous pour le déjeuner.

- *8h55 Artikuss Zolwer*
- *9h05 Parking Plateau des Hauts Fourneaux*
- *9h10 arrêt de bus „école" à Niedercorn*
- *9h20 hall sportif à Pétange*
- *9h30 Käerjenger Treff*
- *Retour ± 18h00 de Sankt Wendel*
- *Le repas est à charge personnelle*
- *33 € (non-membre: 48 €)*

Ref.: A2021E46

En cas d'autorisation

Freides, de 17. Dezember

Chrëschtiesse vum Club Senior

Wéi all Joer ass och 2021 zum Schluss vum Joer en Ofschlossiesse geplangt. Zesumme verbrénge mer di lescht Momenter vum Joer 2021. Mëllt Iech bei eis un an deelt eis Äre Menü mat. Mer géifen eis freeën.

12.00 Auer am Restaurant DINDON DODU zu Nidderkuer

40 € (net Member: 55 €) ouni extra Gedrénks

Ref.: A2021E47

Vendredi, le 17 décembre

Repas de noël du Club Senior

Comme chaque année, un repas de fin d'année est prévu. Nous passerons ensemble les derniers moments de l'année 2021. Inscrivez-vous chez nous et choisissez votre menu. Nous serons heureux de vous compter pami nous.

12h00 au restaurant DINDON DODU à Niederkorn

40 € (non membre: 55€) sans boissons supplémentaires

Ref.: A2021E47

MENU

Mise en bouche et crémant de Luxembourg.

* * *

Entrée1: Bamkuchen de foie gras & gel de porto.

Ou

Entrée 2: Saumon gravlax, pomme verte & betterave.

Ou

Entrée 3: Poêlée de champignons des bois, oeuf poché & espuma de parmesan

* * *

Plat 1: Gigue de chevreuil sauce Grand-veneur,
poire aux airelles & gratin dauphinois.

Ou

Plat 2 : Cabillaud rôti, sauce à la bière blanche de Bare Brewing à Differdange,
petits légumes & purée au beurre.

Ou

Plat 3: Wok de légumes au tofu,
parfums de soja & sésame.

* * *

Assiette de douceurs de saison.

* * *

Café ou thé ou infusion.

Eaux plates et gazeuses Lodyss incluses

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

Sonndes, den 19. Dezember

Sweet Soul Christmas Revue

„Someday at Christmas" von Stevie Wonder, „This Christmas Aretha" von Aretha Franklin oder „Give Love At Christmas" von The Temptations - herausragende Weihnachtsalben mit souligen Christmas-Songs hatten bei den Größen des Genres schon immer einen besonderen Stellenwert. Dieser Tatsache zollen die Macher der Sweet Soul Music Revue Tribut: Mit der Sweet Soul X-Mas Revue haben sie eine stimmungsvolle Christmas-Show geschaffen, die neben ausgewählten weihnachtlichen Soulsongs der besten Christmas-Alben aber auch unsterbliche all-time Soul-Klassiker auf die Bühne bringt. Seien Sie mit dabei und melden Sie sich an.

19.30 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.45 Uhr beim Artikuss

De Präis gëtt nach matgedeelt

10 €

Ref.: A2021C3

Dimanche, le 19 décembre

Sweet Soul Christmas Revue

„Someday at Christmas" de Stevie Wonder, „This Christmas Aretha" d'Aretha Franklin ou „Give Love At Christmas" de The Temptations - des albums de Noël exceptionnels avec des chansons de Noël émouvantes ont toujours eu une place spéciale parmi les plus grands du genre. Les créateurs de la Sweet Soul Music Revue rendent hommage: avec la Sweet Soul X-Mas Revue. Ils ont créé un spectacle de Noël atmosphérique qui présente non seulement des chansons de soul de Noël sélectionnées parmi les meilleurs albums de Noël, mais aussi des classiques de Soul immortels de tous les temps.

19h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h45 devant l'Artikuss

Le prix vous sera communiqué ultérieurement

10 €

Réf.: A2021C3

En cas d'autorisation

Aktivitéit mam Jugendhaus Jugendfabrik vun Déifferdeng

Dënschdes, den 21. Dezember

Chrëschtkichelcher baken mat de Jugendlechen aus der Jugendfabrik

Zesumme verbrénge mer e flotten Nomëtteg mat de Jonken aus der Jugendfabrik vun Déifferdeng a baken extra gutt Chrëschtkichelcher an eisem Club Senior.

Leeft Iech d'Waasser schonn am Mond zesummen, da kommt bei eis.

14.30 Auer am Club Senior

5 €

Ref.: A2021OFA1

Activité avec la maison des jeunes «Jugendfabrik» de Differdange

Vendredi, le 21 décembre

Faire des biscuits de noël avec les jeunes de la Jugendfabrik

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

14h30 au club senior

5 €

Réf.: A2021OFA1

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

Donneschdes,
den 23. Dezember

Chrëschdags-Schneekegkeeten

Lo virun de Feierdeeg präparéiere mir fir d'Kaffisstuff en extra schéinen Dessertsbuffet.

Hei kënnt Dir ganz vill verschidde Schneekegkeeten ausprobéieren.

Dëst soll Iech op déi festlech Deeg astëmmen.

Mellt Iech virdrun un a kommt all laanscht a loosst Iech déi verschidden Desserte gutt schmaachen.

14.30 bis 16.30 Auer

6 €

*Jeudi,
le 23 décembre*

Buffet de Noël

Avant les fêtes, nous préparerons un buffet de desserts très sympa pour notre cafetéria.

Vous pourrez y goûter de nombreuses gourmandises différentes pour vous mettre dans une ambiance festive.

Inscrivez-vous à l'avance, venez tous et profitez des différentes gourmandises.

14h30 à 16h30

6 €

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

En cas d'autorisation

**Donneschdes,
den 30. Dezember**

Sylvesterfeier

Kommt bei eis an de Club e Patt op dat aalt Joer drénken.

Nirwend eisem Theatergrupp hu mir och de Jeannot Conter zu Besuch dee bestëmmt fir gutt Stëmmung suergt.

Ab 14.30 Auer geet et lass an da feiere mir zesummen.

Dir kennt och Äert Gléck bei eiser Tombola probéieren a fir Iessen a Gedrénks ass selbstverständlech gesuergt.

Ref.: A2021OZA1

***Jeudi,
le 30 décembre***

Fête Saint-Sylvestre

Venez au Club lever vos verres pour bien finir l'année 2021.

En plus de notre groupe de théâtre nous ferons la fête avec M. Jeannot Conter qui assurera certainement une bonne ambiance.

A partir de 14h30 nous fêtons ensemble.

Naturellement il y a à manger et à boire et vous pouvez même tenter votre chance à la tombola.

Réf.: A2021OZA1

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

Boma-Bopa Kurs

Für Großeltern oder Menschen ab 55, die ehrenamtlich Großmutter oder Großvater werden wollen.

Sie können diese Schulung nutzen, um Ihr Wissen über Erziehung aufzufrischen um sich um Ihre eigenen Enkelkinder zu kümmern oder wenn Sie es wünschen können Sie sich anschließend als ehrenamtliche Großmutter oder ehrenamlicher Großvater um ein Kind einer Familie in Differdingen kümmern. Es gibt Situationen in denen eine Familie Großeltern braucht. Bieten Sie Ihre Zeit und Erfahrung an.

Die Gemeinde Differdingen in Zusammenarbeit mit der Elternschule bietet die Kurse zu folgenden Terminen im Club Senior Prënzebierg an:

1. Teil:

18.10.2021	8.30 bis 10.30	Erziehung macht stark
18.10.2021	10.45 bis 11.45	Erzähl mir eine Geschichte

2. Teil:

23.10.2021	8.30 bis 10.30	Erste-Hilfe-Kurs
23.10.2021	10.45 bis 11.45	Wie lerne ich zu Hause mit einem Kind?

Die Kurse sind kostenlos und in luxemburgischer/deutscher Sprache.

Eine Übersetzung ins Französische ist auf Anfrage möglich.

Melden Sie sich an unter der Nummer 58 77 115-66
oder per E-mail seniorplus@differdange.lu

En cas d'autorisation

Ech loosse mech impfen!

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

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

Fir eis Vulnerabelst ze
schützen

an e Maximum vu Léit gesond ze halen

Wat muss ech maache fir mech impfen ze loossen?

Et ass ganz einfach:
Wann dir **invitéiert gitt**,
da gitt op **covidvaccination.lu**
an huelt iech Är Rendez-Vousen

A wann ech geimpft gouf?

Respektéiert weider d'Gestes-Barrièren
fir Iech an Är Matbierger ze schützen.
Bei weidere Froe schwätzt mat Ärem Dokter oder Apdikter oder gitt op **covidvaccination.lu**

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

Direction de la Santé

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

Ëmmer Méindes vu 15.00 bis 16.00 Auer am Club

Musek a Gesang

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

Am Club Senior zu Déifferdeng mam Claudine Gansen.

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

Musique et Chant

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

Au Club Senior à Differdange avec Claudine Gansen.

En cas d'autorisation

Ëmmer Méindes vu 17.00 bis 19.00 Auer

Projet Gaart: Natur erliewen

Dir sidd frou mat Blummen, Uebst a Geméis an Dir schafft gären am Gaart. Da sidd Dir bei eis richteg. Mer hunn dräi ganz aktiv Dammen déi eis e wonnerschéine Gaart gezaubert hunn. Kommt einfach eng Kéier laanscht a bewonnert déi flott Aarbecht oder gitt selwer aktiv an hëlleft eis, eise Gaart nach méi flott ze gestalten

De Projet leeft nach bis Enn Oktober. **Ofschlossiessen: Méindes, de 25. Oktober.**

i D'Jugendfabrik ënnerstëtzt eis och bei dësem Projet.

€ Gratis | Ref.: A2021ODA4

Tous les lundis de 17h00 à 19h00

Projet jardin: Vivre la nature

Vous aimez les fleurs, les fruits et les légumes et vous aimez travailler au jardin? Alors vous êtes au bon endroit chez nous.

Cette année, trois dames très actives nous ont fait un jardin comme par enchantement. Venez admirer leur travail ou bien si vous avez envie vous pouvez volontiers les aider à l'améliorer encore.

Le projet prendra fin en octobre. ***Repas de clôture: lundi, le 25 octobre.***

i La maison des jeunes Jugendfabrik nous soutient aussi dans ce projet.

€ Gratuit| Réf.: A2021ODA4

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

All Dënschden Moie vun 10.00 bis 11.00 Auer

Zumba Gold am Club

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

€ 30 € | 🕓 5.10. bis 14.12.2021 | Ref.: A2021K41012

Tous les mardis matin de 10h00 à 11h00

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 ces rythmes entraînants dans une ambiance conviviale! Après le cours, distribution de fruits, de thé ou d'eau enrichis de menthe, de citron ou de gingembre.

€ 30 € | 🕓 5.10. au 14.12.2021 | Réf.: A2021K41012

En cas d'autorisation

Nei

All Dënschde vun 17.00 bis 18.00 Auer am Club (ausser Schoulvakanzen)

Sophrologie a Yoga

Sophrologie a Yoga si besonnesch gutt fir Seniore gëeegent, souwuel fir de Kierper wéi och fir de Geescht.

D'Yogaübungen déi speziell un all eenzele Senior ugepasst ginn, hëllefe bei Réck- a Gelenkproblemer andeems Gläichgewiicht an d'Muskele gestäerkt ginn. Doduerch kënne Stierz a Verletzunge verhënnert ginn. Och Beckebuedemmuskulatur gëtt gestäerkt, wat dann och bei Bloseschwächt hëllefe kann.

D'Sophrologie hëlleft duerch Entspanung bei Wéi, Schlofproblemer a Gediechtnesproblemer an erhéicht doduerch Wuelbefannen.

Duerch Otemübunge gëtt och d'Longekapazitéit gestäerkt.

Dëse Cours bitt iech also vill Elementer déi äert Wuelbefanne kënne stäerken, dëst ouni sportlech Virkenntnesser. Och besteet Méiglechkeet d'Übungen um Stull ze maachen. Mellt Iech also séier un. Yogamatt ass matzebréngen.

€ Cours vum 21.09 ass gratis.

€ 88 € | 21.09 bis 14.12.2021 | Ref.: A2021K120912

Nouveau

Tous les mardis de 17h00 à 18h00 au Club (sauf vacances scolaires)

Sophrologie et yoga

La sophrologie et le yoga sont particulièrement recommandés pour les séniors d'autant plus que ses bienfaits se mesurent autant sur le corps que sur l'esprit.

Grâce à des pratiques adaptives aux conditions physiques de chaque senior le Yoga permet d'aider à soulager les douleurs dorsales ou articulaires, par le travail de l'équilibre, le renforcement musculaire qui permettent d'éviter des chutes et blessures ainsi que le renforcement des muscles pelviens dans le cas de faiblesse de la vessie.

La sophrologie apporte détente et bien-être, dans le cas de douleurs, problèmes de sommeil ou mémoire. Grâce aux exercices de respiration la capacité pulmonaire est augmentée

Ce cours vous offre de nombreux éléments qui peuvent améliorer votre bien-être, sans aucune expérience sportive préalable. Il est également possible de faire les exercices sur chaise. Alors inscrivez-vous vite. Le tapis de yoga à apporter.

€ Le cours du 21.09 est gratuit.

€ 88 € | 21.09 au 14.12.2021 | Réf.: A2021K120912

NEI LEIT GESICHT / *NOUVEAUX ACTEURS RECHERCHÉS*

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

Theatergrupp

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

€ 78 € | 🕓 14.09. bis 14.12.2021 | Ref.: A2021K90912

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

Groupe de théâtre

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

€ 78 € | 🕓 14.09. au 14.12.2021 | Réf.: A2021K90912

En cas d'autorisation

All Mëttwoch vun 10.00 bis 11.00 Auer (ausser den 22. an 29. September, de 24. November an den 29. Dezember)

Beweegung mam Lynn

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

10.00 Auer am Club

Gratis

Ref.: A2021K70912

Chaque mercredi de 10h00 à 11h00 (sauf les 22 et 29 septembre, le 24 novembre et le 29 décembre)

Mouvements avec Lynn

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

10h00 au club

Gratuit

Réf.: A2021K70912

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

All Mëttwoch géint 14.00 Auer

Trëppeltier

All Mëttwoch géint 14.00 Auer begéine mer eis fir zesummen en Tour (ëm 6 km) duerch d'Bëscher an duerch Déifferdenger Ëmgéigend ze trëppelen. Am Hierscht hu mir och erëm e Bus zur Verfügung an Dir gitt op deene gewinnte Plazen ewechgeholl.
Denkt un Äre Mask an un Ären Impfschäin.

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

€ fir Joer 2021: 14 € | Ref.: 2021TTM

Neien Ufank den 29. September.

Tous les mercredis vers 14h00

Groupe de marche

Tous les mercredis vers 14h00, nous organisons une promenade d'environ 6 km à travers les forêts de Differdange et la ville. En automne, un bus sera à nouveau disponible pour venir vous chercher à vos arrêts habituels.

N'oubliez pas votre masque et votre certificat de vaccination.

i *Chaussures de randonnée sont obligatoires!*
Amenez aussi votre portable s.v.p.!

€ *pour l'année 2021: 14 € | Réf.: 2021TTM*

Nouveau début le 29 septembre.

En cas d'autorisation

Ëmmer Mëttwochs um 14.30 Auer

Keelespillen

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

Ufank: 15. September & Iessen.

Tous les mercredis après-midi à partir de 14h30

Jeu de quilles

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

Début 15. septembre & Repas.

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

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

Pétanque

All Donneschdes mëttes spille mir zesummen um 14.45 Auer Pétanque. Wann et reent, fält Pétanque aus, soulaang d'Hal nach zou ass.

i **Donneschdes, den 21. Oktober ass d'Ofschlossiessen.**

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

Tous les jeudis après-midi, nous jouons à la Pétanque à 14h45. En cas de pluie la pétanque n'aura pas lieu jusqu'à nouvel ordre.

i ***Le jeudi 21 octobre se tiendra le repas de clôture.***

En cas d'autorisation

Jeden Donnerstagmorgen ab dem 23. September

Selbstverteidigung bei eis am Club

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

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

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr | € Gratis | Ref.: A2021K11

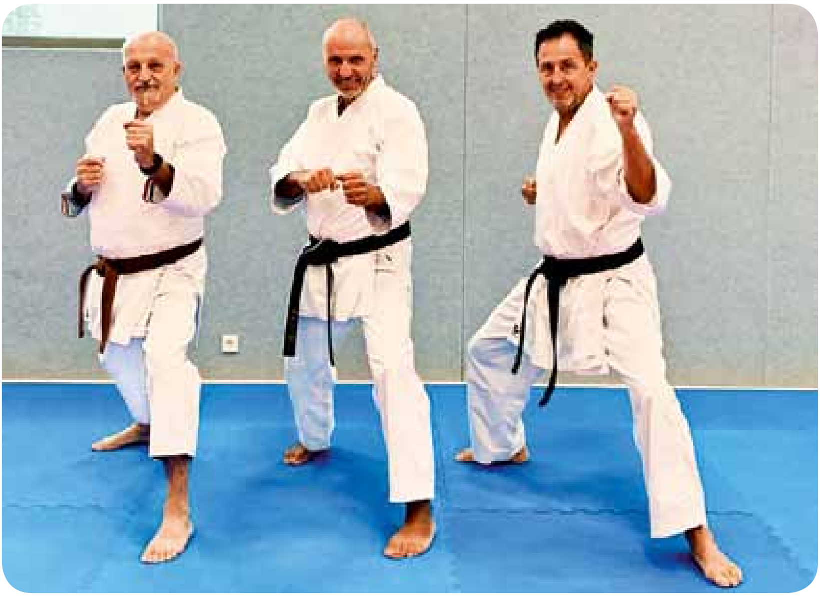
Tous les jeudis matin à partir du 23 septembre

Self défense chez nous au club

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

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

10.00 à 11.00 heures | € Gratuit | Réf.: A2021K11



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

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

Ölmalerei

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

i Kursleiterin: Liette Haupert | € 13 x 2 Stunden: 117 € | 16.09. bis 16.12.2021 | Ref.: A2021K50912

Tous les jeudis de 15h00 à 17h00 à la WAX Konscht-Millen à Pétange

Peinture à l'huile

Avec ce cours vous apprendrez à connaître la peinture à l'huile et vous pourrez essayer différentes techniques, pinceau, spatule ou collage, pour créer 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 Haupert | € 13 séances à 2 heures: 117 € | 16.09. à 16.12.2021 | Réf.: A2021K50912

En cas d'autorisation

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

Kaffisstuff

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

De 16.09. um 16.00 Auer kënnt de Seniorerot vun Déifferdeng sech präsentéieren.

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

Bingo

2. September & der Mme Bossi hir gutt Eisekuchen
7. Oktober
4. November & der Mme Bossi hir gutt Eisekuchen
2. Dezember

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

Cafétéria

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

Présentation le 16.09. à 16h00 du «Seniorerot» de la commune de Differdange.

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

Bingo

2. septembre & les bonnes gaufres de Mme Bossi
7. octobre
4. novembre & les bonnes gaufres de Mme Bossi
2. décembre

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

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

Danzcours am Club ënnert der Leedung vum Laurent Drees

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

€ 75 € | 🕓 15 Seancë 10.09. bis 17.12.2021 | Ref.: A2021K60912

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

Cours de danse au club sous la direction de Laurent Drees

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

€ 75 € | 🕓 15 séances 10.09. à 17.12.2021 | Réf.: A2021K60912

En cas d'autorisation

Nei

All Samschde Moie vun 10.00 bis 11.00 Auer

Senioreboxen

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

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

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

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

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

Jongeschoul Déifferdeng (et sinn e puer Trapen ze iwwerwanne fir an de Sall)

Gratis | 18.09. bis 18.12.2021
Ref.: A2021K130912

Nouveau

Chaque samedi matin de 10.00 à 11.00 heures

Boxe pour Seniors

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

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

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

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

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

Gratuit | 18.09. à 18.12.2021 | Réf.: A2021K130912

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

Fräi Fiederen – Les plumes libres – Freie Federn

De Club Senior an Zesummenaarbecht mat enger Handvoll Benevoller präsentéiert Iech lo reegelméisseg e puer Säite mat verschiddenen Texter a Rubricken zu Ärem Vergnügen. Mir hoffen Dir hutt vill Spaass beim Liesen a mir géingen eis och iwwer all „Fieder" freeën déi bereet wär sech eis unzeschléissen. Jiddereen ass also wëllkomm sech eis unzeschléissen oder eis Iddien, Umierkungen Texter Zeechnungen un eis **E-Mail Adress: lesplumeslibres.clubsenior@yahoo.com** ze schécken:

A lass ... Jiddereen u säi Stëft.

Le Club senior, avec la collaboration d'une poignée de bénévoles, vous offre désormais quelques pages détentes dans lesquelles vous trouverez régulièrement une variété de textes et rubriques pour le plus grand plaisir de tous!

Ainsi, nous espérons que vous vous amuserez encore davantage à nous lire et restons ouverts à toutes les «Plumes» qui souhaiteraient nous rejoindre et ravir nos lecteurs. Chacun est donc invité à nous rejoindre ou à nous faire parvenir idées, remarques, textes, dessins à ***notre adresse e-mail: lesplumeslibres.clubsenior@yahoo.com***

Tous à vos plumes.

Der Seniorenclub bietet Ihnen nun in Zusammenarbeit mit einer Handvoll Freiwilliger ein paar Seiten, in denen Sie regelmäßig eine Vielzahl von Texten und Kolumnen zu Ihrem Vergnügen finden!

Wir hoffen, dass Sie Spaß beim Lesen haben werden und wir sind offen für alle „Federn", die sich uns anschließen und unsere Leser erfreuen möchten. Jeder ist daher eingeladen, sich uns anzuschließen oder uns Ideen, Anmerkungen, Texte, Zeichnungen an unsere **E-Mail-Adresse: lesplumeslibres.clubsenior@yahoo.com** zu kommen zu lassen:

Also Jeder an seinen Stift.

Une jeune fille de la paroisse fait la quête.
Un vieux monsieur s'arrête et sort de sa poche un billet de dix euros.
Avant de le lui donner, il demande: – Où ira cet argent?
– C'est pour les œuvres du Seigneur, Monsieur.
Le vieux bonhomme remet alors le billet dans sa poche en expliquant:
– Il vaut mieux que je le garde. J'ai 83 ans.
Je verrai le Seigneur avant vous!

Ramassez vos déchets

Ne jetez pas vos mégots de cigarettes sur le sol. Il existe des cendriers de poche très bon marché. Ne polluez pas davantage notre belle planète.

Respectons la règle des 4 «R»
- Recycler
- Récupérer
- Réparer
- Réutiliser (Troc, Emmaüs, Second hand)

N'achetons que ce qui est vraiment utile.

Réduisons notre consommation de viande ...

Il est temps d'agir pour préserver notre planète pour les générations futures.

Les petits gestes citoyens peuvent aider à atteindre ce but.

Sammeln Sie Ihren Müll auf

Werfen Sie Ihre Zigarettenstummel nicht auf den Boden

Es gibt sehr günstige Taschenaschenbecher.

Verschmutzen Sie unseren schönen Planeten nicht noch mehr.

Befolgen Sie die Regel
- Recycling
- Wiederherstellung
- Reparatur
- Wiederverwendung (Tauschhandel, Emmaus, Second Hand)

Nur kaufen, was wirklich nützlich ist.

Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum ...

Es ist an der Zeit, zum Wohle zukünftiger Generationen zu handeln.
Diese kleinen Bürgeraktionen können uns dabei helfen.

Wonnerbar Lëtzebuergesch Taart mat Quetschen

Ganz einfacht Rezept

30min. fir ze preparéieren / brauch 1 Stonn Zäit fir ze baken

Ingredient fir 6-8 Léit:

1 kg Quetschen
1 Boll Gelatine Cassis
175g Weess-Miel
125g Botter
3 Gielt vun den Eeër
1 Zoppeläffel Quetscheschnaps
1 Zoppeläffel Pudderzocker
2 Kaffisläffelen Zitrouneschuel

1. Zocker & Miel vermëschen. E Lach am Miel maachen, an dat Gielt vun den Eeër dra maachen an ufänke lues a lues alles ze vermëschen.
2. Wann den Deeg ufänkt fest ze gi lues a lues d'geschmolte Botter dobäi ginn.
3. Den Deeg fäerdeg maachen an Zitrouneschuel dobäi ginn.
4. Den Deeg als Bulle rullen an op mannst 20min an de Frigo stellen.
5. Taarteform mat Botter areiwen a mat Miel pudderen.
6. Den Deeg gläichméisseg an der Form verdeelen an erëm 20 min an de Frigo stellen.
7. De Schäffchen op 180° wiermen.
8. Quetschen a 4 schneiden an se dann en der Form verdeelen.
9. Taart dono an de Schäffche stellen op 180° fir 1Stonn.
10. Kal gi loossen an Taart aus da Form huelen.
11. D'Cassis Gelatine mam Quetscheschnaps erhëtzen (net ze waarm).
12. Dono alles nach waarm ob Taart schëdden.
13. Ofkille loossen a kal zerwéieren.

Gudden Appetit

L'âge, c'est quand les bougies commencent à coûter plus cher que le gâteau!

La recette préférée de ma femme

Ma femme fait l'un des meilleurs gâteaux au monde. En voulez-vous la recette?

Je me fais un plaisir de vous la communiquer.

Prenez un grand moule. Chassez le chien de la cuisine et débarrassez la table des cubes en plastique que Lorenzo y a laissé traîner. Beurrez bien le moule. Préparez les raisins secs. Prenez 200 grammes de farine et enlevez rapidement le sachet des mains de Lorenzo. Balayez la farine qui est tombée.

Tamisez la farine et ramassez les petites autos de Franco qui étaient par terre. Trouvez un bol pour battre les œufs. Demandez à Roberta de prendre les œufs dans le réfrigérateur. Passez la serpillère là où elle les a laissés tomber. Prenez-les vous-même !

Dites à Franco de répondre au téléphone. Allez-y vous-même en prenant soin d'essuyer l'écouteur qui est barbouillé de beurre. Retournez à la cuisine et retirez la terrine pleine de farine et d'œufs des mains de Lorenzo. Lavez-lui les mains. Dites à Franco d'aller voir qui sonne à la porte. Allez-y vous-même. Essuyez la farine et le beurre qui maculent la poignée de la porte et retournez à la cuisine.

Il y a maintenant du sel dans le moule beurré. Retirez le si possible et enlevez la boîte de sel des mains de Lorenzo. Dites à Valentina de ne pas faire dîner le chien qui a déjà profité d'une partie des œufs. Ouvrez un nouveau paquet de farine et dites à Lorenzo de ne pas la tripoter. Giflez-le s'il s'obstine. Consolez-le. Demandez-lui pardon puis donnez-lui un bol de farine avec un verre de lait et laissez-le confectionner son gâteau.

Préparez votre moule. Retirez en les petites autos de Franco. Hurlez : «Franco». Menacez de le fourrer en pension. Beurrez un autre moule. Courez après Roberta qui a emporté les raisins secs et tâchez de retrouver la levure. Téléphonez à votre épicier de vous en envoyer un paquet. Essuyer une nouvelle fois l'écouteur. Retournez à la cuisine où tout est par terre et Lorenzo enseveli dans la farine. Priez poliment le chien de bien vouloir lécher les raisins secs et tout ce qui recouvre le carrelage de la cuisine.

Finalement, téléphonez au pâtissier et commandez-lui l'un de ces bons gâteaux aux raisins secs dont il a le secret.

Gidd Member bei eis am Club - 2021

€ 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 - 2021

€ 15 euro (individuelle)

€ 20 euro (familiale)

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

Les membres ont accès à des avantages ponctuels.

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

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

Eis extra Servicer | *Autres Services*

Foto-Service

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

Possibilité de commander les photos de nos manifestations.
Le classeur avec les photos est à votre disposition au Club Senior.

€ 1 €/Foto

Zousätzlechen Transport

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

Transport supplémentaire

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

Eise Club ass zou | *Jours de Fermeture*

1. November

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

Beim Golf spillen

D'Gewënner vun eisem Quiz
Les gagnants de notre devinette

Déi richteg Äntwert aus eiser leschter Broschür war: HulaHoop & Self défense.

La bonne réponse de l'ancienne brochure était: HulaHoop & Self défense.

1. **M. Edoardo Tiberi, Nierderkorn**
   E Bong vu 15 € fir bei enger Aktivitéit anzeléisen
2. **M. Claude Fabeck, Käerjeng**
   E Bong vu 10 € fir bei enger Aktivitéit anzeléisen
3. **Mme Viviane Wecker, Differdange**
   E Bong vu 5 € fir bei enger Aktivitéit anzeléisen

En cas d'autorisation

Merci fir är Ënnerstëtzung

Merci pour votre soutien

Ministère de la Famille et de l'Intégration

Gemengen Déifferdeng, Käerjeng, Péiteng a Suessem

De Foyer de la Femme Differdange

All eisen Donateuren, Memberen, Visiteuren

E Groussen Merci un eis Bénévolen

Impressum

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

PRINTED IN LUXEMBOURG

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

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

QUIZFRO?

Ween erréit d'Unzuel un Dännenzapen an eiser Vase -
an de Club kucke kommen ass erlaabt.

Qui devine le nombre de pommes de pin dans le vase?
Il est permis de venir regarder au club.

Schneid dës Postkaart w.e.g. eraus a schéckt se un de Club Senior Prënzebierg
bis spéitstens de **15. November 2021.**
Där kënnt och per e-mail äntwerten: info.prenzebierg@differdange.lu

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

*Veuillez couper et envoyer cette carte postale au Club Senior Prënzebierg au plus tard pour le **15 novembre 2021**, ou par e-mail: info.prenzebierg@differdange.lu*

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

Am Park Le'h zu Diddeleng

Absender:

....

....

....

Club Senior Prënzebierg

Boîte Postale 27

L-4501 Differdange