

# PROGRAMM

Januar - Abrëll 2023

Janvier - Avril 2023

  
**clubsenior**  
Prënzeberg

 **26 58 06 60**



 Ville de  
**Differdange**

 Gemeng  
**Käerjeng**

  
**pétange**  
MOTIVATION COMMUNE

 **GEMENG  
SUESSEM**

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



*Visitt Bonn*



*Ladies'time Kino Mondorf*



*Kajak*



*Blummenatelier*



*Visitt Maastricht*



*Visitt Stade du Luxembourg*



A schonn erëm geet e Joer op en Enn. Mer hoffen Dir hut, genau sou schéin Erënnerungen un déi vill flott Momenter déi mer zesammen erlieft hunn, ewéi mir.

Och am neie Joer waarden nees ofwiesslungsräich Ausflich, Reesen, Fester a villes méi op Iech. Am beschten Der bliedert duerch eis nei Broschür an entdeckt déi sëlleg Aktivitéite vun deenen nächste 4 Méint. Vill Bekanntes awer och Neies wäert Iech begéinen. Sécherlech fannt Der déi eng oder aner Saach, déi Iech Freed bereet.

Frou si mer och, mat neie Kooperatiounspartner an dat neit Joer ze starten. Dorënner d'Maison Relais vun der Ecole internationale vun Déifferdeng, de Servior Woiwer an e ganz aktive Grupp vu portugisesche Senioren. Sécherlech wäert Der deen een oder aneren bei enger vun eise sëllegen Offere kenneléieren.

Bléift eis fir dëst Joer just nach Iech am Numm vum Comité a vun eiser Equipe, schéi Chrëschtdeeg, e gudde Rutsch a virun allem eng gutt Gesondheet ze wënschen.

Mer gesinn eis hoffentlech all nees 2023.

**Geneviève FABER**  
Responsabel vum Club Senior

*Et encore une année qui touche à sa fin. Nous espérons que vous garderez autant de beaux souvenirs que nous des nombreux moments merveilleux que nous avons vécus ensemble.*

*La nouvelle année s'annonce avec des excursions variées, des voyages, des fêtes et bien plus encore. Parcourez notre nouvelle brochure et découvrez les activités passionnantes des 4 prochains mois. Vous allez retrouver beaucoup de choses familières mais aussi découvrir de nouveautés. Vous trouverez sûrement quelque chose qui vous plaira.*

*Nous sommes également heureux de commencer la nouvelle année avec de nouveaux partenaires de coopération. Parmi eux, la Maison Relais de l'Ecole internationale de Differdange, le Servior Woiwer et un groupe très actif de seniors portugais. Vous rencontrerez sûrement l'un ou l'autre lors d'une de nos activités.*

*Pour cette année, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter au nom du comité et de toute notre équipe, un joyeux Noël, une bonne année et surtout une bonne santé.*

*Nous espérons vous revoir en 2023.*

**Roberto TRAVERSINI**  
Präsident vun der asbl

## De Comité



Roberto Traversini  
Président



Nadine Breuskin  
Vice-présidente



Tara Jung  
Trésorière



Corinne Lahure  
Secrétaire



Ginette Bintener



Raymonde Conter



Francine Ginepri



Madelaine Koch



Marie-Paule Mockel



Franca Romeo



Francine Zarotti

## D'Personal



Geneviève Faber  
Chargée de direction



Jennifer Chaussy



Claudine Gansen



Patricia Fernandes



Lynn Flammang



Christiane Merker



Peggy Mischo



Angela Spagnolo



### Virwuert vun der Partnergemeng Déifferdeng

Léif Membere vum Club Senior Prënzeberg,

Eng vun de groussen Aufgaben an eiser haiteger Gesellschaft ass et, der Isolatioun vun eelere Leit entgéintzewierken. Et ass gewosst, datt sech d'Elengsinn negativ op Kierper a Geescht auswierkt an zu eeschte Krankheete féiere kann. Bei dëser Aufgab spillt eise Club Senior Prënzeberg eng wichteg Roll.

Zanter méi wéi 30 Joer bitt de Club, dee säi Sätz hei zu Déifferdeng huet, eelere Mënschen eng Plaz, wou se sech treffen, un Aktivitéiten deelhuefen an Neies léiere kënnen. An engem häerzlechen an enstpaante Kader ginn déi villfältigst Aktivitéiten an Ausflich ugebueden, fir datt méiglechst vill Mënsche sech ugeschwat fillen, erausginn an um gesellschaftleche Liewen deelhuefen.

Mir invitéieren Iech, an dëser Broschür eise Club Senior a seng Aktivitéite kennenzelieren. Zéckt net, fir luussen ze goen, jiddereen ass wëllkomm.

**Christiane BRASSEL-RAUSCH**  
Buergermeeschtesch

**ROBERT MANGEN**  
Senioreschäffen

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

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

Mer bidden eng Rei vun interessanten Aktivitéiten un:

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

# Bienvenue

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

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

*Nous vous proposons différentes activités:*

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

## WICHTIGE HINWEISE ZUM DURCHLESEN!

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

## INFORMATIONS IMPORTANTES A LIRE!

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

## Informationen iwwert äre Club Senior

## Quelques informations sur votre Club Senior



### Eis Adress    *Notre adresse*

#### CLUB SENIOR «PRËNZEBIËRG»

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

Tél.: 26 58 06 60 · GSM: 691 580 610

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

E-mail: info.prenzebiërg@differdange.lu

 Club Senior Prenzebiërg · [www.clubprenzebiërg.lu](http://www.clubprenzebiërg.lu)



WhatsApp

### Ëffnungszäiten

Méindes: 13.00 bis 17.00 Auer

Dënschdes: 9.00 bis 17.00 Auer

Mëttwochs: 9.00 bis 13.00 Auer

Donneschdes: 9.00 bis 17.00 Auer

Freides: 9.00 bis 13.00 Auer

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

### *Horaires d'ouverture*

*Lundi: 13h00 à 17h00*

*Mardi: 09h00 à 17h00*

*Mercredi: 09h00 à 13h00*

*Jeudi: 09h00 à 17h00*

*Vendredi: 09h00 à 13h00*

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

### Eis Bankkonten    *Nos comptes bancaires*

CCPLLULL · IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

CELLULL · IBAN LU88 0141 9235 3090 0000 (ING)

## 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 .....

## WICHTEG INFORMATIOUN!

Mer machen Iech drop opmierksam, dass mer eis bei all Aktivitéit deene jeeweilege Covid Mesuren upassen.



**GANZ WICHTEG, denkt w.e.g. drun Ären Impfpass an Är Carte d'identité ëmmer dobäi ze hunn, hei am Club sou gutt wêi bei all Aktivitéit auswäerts.**

## INFORMATION IMPORTANTE!

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

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

## Erklärungen Ikonen | Explications icônes

-  Treffpunkt / Rendez-vous
-  Umeldung / Inscription
-  Präis / Prix
-  Informatioun / Information
-  Dauer / Durée
-  Präis Transport / Prix transport
-  Zoom Videokonferenz / Conférence Zoom
-  Liicht (fir jidderee gëeegent) / Facile (convient à chacun)
-  Mëttel (Trëppelphasen mat Pausen sinn ageplangt)  
Moyen (randonnée avec pauses intégrées)
-  Schwéier (hei muss ee gutt ze Fouss sinn, wäit Weeër)  
Intense (ici, vous devez être bon marcheur, de longues distances)

## Facebook

Dir fannt eis ënnert:

**Club Senior Prenzebiërg.**

Kommt bis laanscht luussen.



*Nom du site:*

**Club Senior Prenzebiërg.**

*Découvrez-le maintenant.*

**Réischt ab den 2. Januar kënt der Iech fir déi eenzel Aktivitéiten umellen.  
*Vous pouvez vous inscrire aux activités à partir du 2 janvier.***



**Freides, de 6. Januar**  
**Freides, den 10. Februar**  
**Freides, de 17. Mäerz**  
 mat der MR vun der Ecole  
 internationale Déifferdeng  
**Freides, den 28. Abrëll**

**Vendredi, le 6 janvier**  
**Vendredi, le 10 février**  
**Vendredi, le 17 mars**  
 avec la MR de l'école  
 internationale de Differdange  
**Vendredi, le 28 avril**

## ^ Sëtzdanz

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

📍 **14.30 bis 15.30 Auer**  
**am Club Senior**

€ **Gratis**

## ^ Danse assise

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

📍 **14h30 à 15h30**  
**au Club Senior**

€ **Gratuit**

**Freides, de 6. Januar**  
**Freides, den 3. Februar**  
**zesumme mat der MR vun**  
**der Ecole internationale vun**  
**Déifferdeng**  
**Freides, den 3. Mäerz**  
**Freides, de 7. Abrëll**

**Vendredi, le 6 janvier**  
**Vendredi, le 3 février**  
**ensemble avec la MR de**  
**l'école internationale de**  
**Differdange**  
**Vendredi, le 3 mars**  
**Vendredi, le 7 avril**

## ^ Handarbechten fir e gudden Zweck

Sidd Der och begeeschtert vun Hand-  
arbechte wéi z.B.: Heekelen oder Stré-  
cken. Wéi wär et wann een domadder  
och nach e gudden Zweck ënnerstëtze  
kéint? Dëst Joer maache mer e Basar  
fir den Télévie 2023 a wäre frou do  
flott Kreatiounen kennen ze verkafen. Är  
Handarbechte mussen net onbedéngt  
am Club gemaach ginn, mer huelen och  
ganz gäre Saachen un déi Der doheem  
geheekelt oder gestréckt hutt.

Mer freeën eis iwwer all Ënnerstëtzung.

🕒 **14.30 bis 16.30 Auer am Club**

💶 **Gratis**

## Travaux d'aiguilles pour la bonne cause ^

*Êtes-vous également passionnés par les tra-  
vaux d'aiguilles tels que: le crochet ou le  
tricot. En plus pour une bonne cause?*

*Cette année nous organisons un bazar  
pour le Télévie 2023 et serions heureux d'y  
vendre de jolies créations. Si vous n'avez pas  
le temps de venir au club, nous acceptons  
aussi volontiers vos produits tricotés ou cro-  
chetés à la maison.*

*Nous nous réjouissons de votre soutien.*

🕒 **14h30 à 16h30 au club**

💶 **Gratuit**



Néi

## Ëmmer Dënschdes am Metzerlach

### ^ DigiFit

Der wéilt Iech gäre Basiswësse vum Ëm-gang mat enger Tablett (Samsung oder Ipad) uneegnen oder erweideren, da sinn eis nei Couré sécher genau dat richtegt fir Iech.

An dëse 5 Gruppécouré léiert Der déi wichestg Funktiounen un enger Tablett kennen. „Wei surfen ech am Internet, wei riichten ech eng E-Mail Adress an, wéi verschécken ech E-Mailen, wei schaffen ech mam GoogleMaps, wei installéieren a benotzen ech eng App, an nach villes méi.“

Fir dat wat Der am Couré gé-éiert hutt ze festege kritt der Tablette och mat heem fir ze üben.

**Cour Samsung: ëmmer Dënschdes vum 10.1.23 bis 7.2.23 am Metzerlach**

**Cour Ipad: ëmmer Dënschdes vum 21.2.23 bis 21.3.23 am Metzerlach**

Begrenzte Plazen.

Schwätz eis gären un, wann der interesséiert sidd, Iech eng Tablette ausserhalb vum Couré auszeléine fir éischt Erfarungen ze sammelen (jee no Disponibilitéit).

📍 **10.00 bis 11.30 Auer am Centre Culturel am Metzerlach**

€ 50 € fir déi 5 Couré + 50 € Kautioun

## Tous les mardis au Chemin Rouge

Nouveau

### ^ DigiFit

*Si vous souhaitez acquérir ou approfondir vos connaissances de base sur le manie-ment d'une tablette (Samsung ou iPad), nos nouveaux cours sont certainement faits pour vous.*

*Dans ces 5 cours de groupes, vous apprendrez à connaître les fonctions les plus importantes d'une tablette. «Comment surfer sur Internet, comment saisir une adresse e-mail, comment envoyer des e-mails, comment travailler avec Google Maps, comment installer et utiliser une application, et bien plus encore.»*

*Afin de consolider ce que vous avez appris au cours, vous recevrez également une tablette à emporter chez vous pour pratiquer.*

**Cour Samsung: tous les mardis du 10.1.23 au 7.2.23 au Chemin Rouge**

**Cour Ipad: tous les mardis du 21.2.23 au 21.3.23 au Chemin Rouge**

Places limitées.

*Veillez nous contacter si vous souhaitez emprunter une tablette à part des cours de groupes pour acquérir une première expérience (sous réserve de disponibilité).*

📍 **10h00 à 11h30 au Centre culturel au Chemin Rouge**

€ 50 € pour les 5 cours +50 € Caution



**Freides, den 13. Januar  
am Artikuss zu Zolwer  
(3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem)**

## Neijoerschfeier mam Rol Girres

Fir dat neit Joer ze begréissen, invitéiere mir Iech erëm op en Neijoerschpatt am Artikuss. Mer stoussen zesammen op dat neit Joer 2023 un a verbréngen e flotte Mëtten an enger gudder Ambiance.

🕒 14.00 bis 17.00 Auer

💰 **Gratis**

🚌 10 €

**Vendredi, le 13 janvier  
au Artikuss à Soleuvre  
(3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem)**

## Fête du nouvel an avec Rol Girres

*Nous vous invitons de nouveau autour d'un pot pour accueillir l'année 2023. Ceci à la salle des fêtes «Artikuss». Tous réunis, nous allons passer une agréable après-midi dans une bonne ambiance.*

🕒 14h00 à 17h00

💰 **Gratuit**

🚌 10 €



**Sonndes, de 15. Januar**

## ^ Krimi-Lunch

D'Glanzzäit vun Papa and his Mamas ass scho laang eriwwer. An de 70er Joren haten si vill Erfolleg. Haut spillen se nëmmen nach a klenge Lokaler. D'Sängerin mat där de Grupp sech nach eenegermoosse konnt iwwer Waasser halen huet d'Band verlooss, an hannert de Kulisse ginn et grouss Spannungen.

Wéi de Bassist dunn kuerz virun engem Optrëtt stierft, kann een sech froen ob et een natierlechen Dout war, oder ob een nogehollef huet.

Un Iech et eraus ze fanne beim Krimi-Lunch gespillt vun der Theaterequipe „De knackegen Alter“ vum Club Senior Prënzeberg.

**Kommt gär am 70er Jore Look - Fir de schéinsten Outfit gëtt e Präis.**

📍 **11.00 Auer am Sall vum Dëifferdenger Theater zu Uewerkuer oder  
10.40 Auer um Parking des Hauts Fourneaux**

€ **45 € (lessen ouni Gedrénks)**

Entrée: Jambon cuit, Jambon crû, Tranche pâtre au Riesling, Crudités

Plat: Rôti orloff de veau, Gratin dauphinois, Salade Carottes Céleri

Dessert: Bottercrèmeskuch

🚗 **10 €**



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



## ^ Mëttegiessen am Restaurant

### Restaurant Atomic Pizza - Péiteng

Dönschdes, de 17. Januar

### Restaurant AutrePart - Dëifferdeng

Dönschdes, den 28. Februar

### Restaurant Asiatique Campagne - Suessem

Dönschdes, den 21. Mäerz

### Restaurant Brasserie op der Gare - Käerjeng

Dönschdes, den 18. Abrëll

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

🚌 10 €

📝 Mellt iech w.e.g. spëitstens  
1 Woch am Virus bei eis un.

## *Déjeuner en commun au restaurant* ^

### *Restaurant Atomic Pizza - Pétange*

*Mardi, le 17 janvier*

### *Restaurant AutrePart - Differdange*

*Mardi, le 28 février*

### *Restaurant Asiatique Campagne - Sanem*

*Mardi, le 21 mars*

### *Restaurant Brasserie op der Gare - Bascharage*

*Mardi, le 18 avril*

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

🚌 *10 €*

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

**Freides, den 20. Januar**

## ^ Theater Déifferdeng

Den Déifferdenger Theater invitéiert Iech op d'Theaterstéck „Tëschent Karibik a Geckenhaus“. Hutt Dir Loscht op ee lëschtengen an turbulenten Owend, wou vill däerf gelaacht ginn, da mellt Iech un.

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

€ 15 €

🚗 10 €

**Vendredi, le 20 janvier**

## ^ Théâtre de Differdange

*Le théâtre de Differdange vous invite à la pièce „Tëschent Karibik a Geckenhaus“ (entre les Caraïbes et la psychiatrie). Si vous voulez participer à une soirée amusante et mouvementée, parsemée d'éclats de rire, alors inscrivez-vous.*

📍 **19h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h45 devant le théâtre de Differdange**

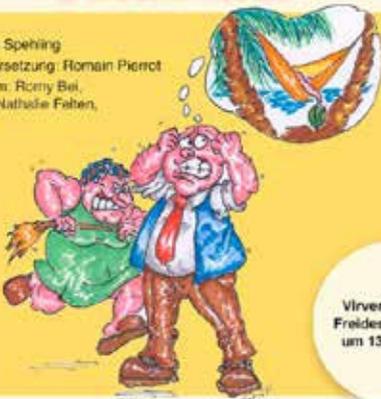
€ 15 €

🚗 10 €

**Den Déifferdenger Theater**  
Théâtre Municipal de la Ville de Differdange a.s.b.l. présente

**Tëschent Karibik a Geckenhaus**

Auteur: Bernd Spelling  
Régie & Inversetzung: Romain Pierot  
assistéiert vum: Romy Bei, Nicole Wohl, Nathalie Faben, Petz Brauer



**Virverkauf geet Freides, den 4.11. um 13 Auer op!**

Freides a Samsdes um 20 Auer:		Sonndes um 18 Auer
03/12/2022	13/01/2023	04/12/2022
09/12/2022	20/01/2023	11/12/2022
10/12/2022	21/01/2023	18/12/2022
16/12/2022		22/01/2023
17/12/2022		

Erwuessenor 15 €, Kanner (bis 16 Joer) 8 €  
Reservatiounen: [www.tmd.lu](http://www.tmd.lu) oder  
Tel: 091 616 587 (Mënds bis Freides vun 12h bis 15h)

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



## Gentlemen's Time

**OPRUFF un eis Hären ...** No eisem Succès bei der Ladies'time versiche mer lo och eise Männer d'Chance ze gi fir sech all 2te Mount ze treffen a gemeinsam eng flott Männerzäit ze verbréngen.

(Falls mer net genuch Männer géingen zesumme kréien d'äerfen eis Ladies si awer gär ennerstëtzen).

## Gentlemen's time

**APPEL à nos messieurs ...** Après notre succès avec le ladies' time, nous essayons maintenant aussi de donner la possibilité à nos hommes de se retrouver tous les 2 mois pour passer un bon moment entre eux.

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

**Samschdes, den 21. Januar**

### Herrmann's Homemade Gin & Likör Tasting



Dir wollt schonn ëmmer méi iwwert d'Gin oder Likör gewuer ginn, da sidd Dir hei genau richtig. Den Här Herrmann produzéiert seng eege Variatiounen a wäert Iech an enger gemittlecher Ronn alles iwwert d'Hierstellung erklären. Dir kritt awer net nëmmen eng laang Nues gemaach mee der kennt natierlech och déi selwer produzéiert Gin'en a Likör'en degustéieren.

📍 14.30 Auer am Club

€ 5 €

**Samedi, le 21 janvier**

### Herrmann's Homemade Gin & Likör Tasting



Si vous avez toujours voulu en savoir plus sur le gin ou les liqueurs, vous êtes au bon endroit. M. Herrmann produit ses propres variations et vous expliquera tout sur la production dans un cadre convivial. Bien sûr vous pourrez également goûter les gins et liqueurs.

📍 14h30 au club

🚗 5 €





## Dënschdes, de 14. Mäerz

### Brauseminar



An der Mikrobrasserie vum Wëlzer Schlass braue mer zesummen eisen ee-gene Béier. Ongeféier 50 Liter ginn her-no ënnert de Participanten opgedeelt, wann d'Gärung ofgeschloss ass. Mëttes stärke mer eis an engem Restaurant an der Géigend vun der Brasserie.

📍 8.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

🕒 Retour géint 18.30 Auer vu Wolz aus

💶 45 € (D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen)

🚌 22 €

## Mardi, le 14 mars

### Séminaire de Brassage



*Dans la microbrasserie du château de Wiltz, nous brasserons ensemble notre propre bière. Lorsque la fermentation sera terminée, environ 50 litres seront répartis entre les participants. L'après-midi nous reprendrons de nouvelles forces dans un restaurant près de la brasserie.*

📍 8h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

🕒 Retour de Wiltz vers 18h30

🚌 45 € (Le repas est à régler sur place)

🚌 22 €

## Mer maache Shopping mat Mëttegiessen

Dënschdes, de 24. Januar

### Shopping IKEA Arlon

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

Freides, den 10. Februar

### Shopping Espace Hydrion Arlon

📍 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚗 14 €

Freides, den 31. Mäerz

### Shopping Waves Actisud Metz

📍 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚗 25 €

Dënschdes, de 25. Abrëll

### Shopping Saarbrécken

📍 9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚗 30 €

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



## *Nous faisons du shopping - avec repas*

**Mardi, le 24 janvier**

### *Shopping IKEA Arlon* ^

📍 10h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚌 10 €

**Vendredi, le 10 février**

### *Shopping Espace Hydrion Arlon* ^

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

**Vendredi, le 31 mars**

### *Shopping Waves Actisud Metz* ^

📍 9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚌 25 €

**Mardi, le 25 avril**

### *Shopping Saarebruck* ^

📍 9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux | 🚌 30 €

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



## Donneschdes, de 26. Januar

### ^ Visitt Servior Woier

Mir ginn zesummen dat neit Altersheem vu Servior um Woier kucken. Eng guidéiert Visitt léist eis d'Raimlechkeeten an d'Konzept entdecken. Als Ofschloss iesse mer nach all zesummen op der Plaz. Wëll Dir bei dëser Visitt dobäi sinn da mellt Iech un.

📍 **10.10 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 10.20 Auer virum Servior Woier**

🆓 **Gratis (D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen 12,80 € & Gedrénks)**

🚌 **10 €**

## Jeudi, le 26 janvier

### Visite Servior Woier ^

*Visite de la nouvelle maison de retraite Servior à Woier. Une visite guidée qui nous permettra de découvrir le concept et les locaux. Pour clôturer cette journée, nous mangerons tous ensemble sur place. Si vous souhaitez participer à cette visite, inscrivez-vous.*

📍 **10h10 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 10h20 devant le Servior Woier**

🆓 **Gratuit (Le repas est à payer sur place 12,80€ & boissons)**

🚌 **10 €**





**Freides, de 27. Januar**  
Kino 15.00 bis 18.00 Auer am Club

**Freides, den 3. Februar**  
Handaarbechten am Club  
14.30 bis 16.30 Auer

**Freides, de 17. Mäerz**  
Sëtzdanz 14.30 bis 15.30 Auer

**Freides, de 14. Abrëll**  
Wäffelcher baken am Club fir den  
Télévie 14.00 bis 18.00 Auer

**Vendredi, le 27 janvier**  
cinéma 15h00 à 18h00 au club

**Vendredi, le 3 février**  
Travaux d'aiguilles au club  
14h30 à 16h30

**Vendredi, le 17 mars**  
Danse assise 14h30 à 15h30

**Vendredi, le 14 avril**  
Faire des gaufrettes roulées au Club  
pour le Télévie 14h00 à 18h00

## ^ Jonker treffe Jonkgebliwwener

Mir hunn eng néi Kollaboratioun mat der Maison Relais vun der „Ecole internationale“ vun Déifferdeng. Mir hunn e puer flott Aktivitéite geplangt fir all zesammen flott Momenter ze verbréngen. Mellt Iech un, d'Kanner a mir freeën eis op Iech.

€ **Gratis**

## Des Jeunes rencontrent les jeunes d'esprit ^

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

€ **Gratuit**

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

**Freides, de 27. Januar**  
**Freides, de 24. Februar**  
**Freides, de 24. Mäerz**  
**Freides, de 14. Abrëll**

**Vendredi, le 27 janvier**  
**Vendredi, le 24 février**  
**Vendredi, le 24 mars**  
**Vendredi, 14 avril**

## ^ Zoppenatelier

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

### **Freides, de 27. Januar:**

Zwibbelzopp mat iwwerbakener Baguette

### **Freides, de 24. Februar:**

Caldo Verde mat Pataniscas de bacalhau fresco

### **Freides, de 24. Mäerz:**

Maiszopp mat Wirschtchen a Maiskichelcher mat Kraiderquark

**Freides, de 14. Abrëll:** Rendez-vous um 10.00 Auer am Servior Woier:

Ierbessenzopp mat Wirschtchen a Gromperkichelcher

📍 **10.00 Auer am Club Senior (ausser den 14.4 am Servior Woier)**

€ 7 €

## ^ Atelier de soupe

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

### **Vendredi, le 27 janvier:**

*soupe aux oignons avec baguette gratinée*

### **Vendredi, le 24 février:**

*Caldo Verde avec Pataniscas de bacalhau fresco*

### **Vendredi, le 24 mars:**

*soupe de maïs avec Wiener et galettes de maïs avec fromage blanc aux herbes*

### **Vendredi, 14 avril:**

*Rendez-vous 10h00 au Servior Woier:*

*Soupe aux petits pois avec Wiener et Galettes de Pommes de terre*

📍 **10h00 au Club Senior (sauf le 14.04 au Servior Woier)**

€ 7 €





© www.dont-stop-the-music.de

**Samstags, den 28. Januar**

## ^ The Evolution of Dance: Don't Stop the Music

Talentierte Tänzer, atemberaubende Choreographien und die einzigartigen Hits aller Zeiten vereinen sich zu einer tollen Show. Von Elvis Presley bis zu den Beatles, tanzen wir uns von den 40zigern bis zu den 90zigern. Wollen Sie bei dieser tollen Show im Artikuss dabei sein dann melden Sie sich an.

📍 **19.15 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.45 Uhr vor dem Artikuss**

€ 25 €

🚌 10 €

**Samedi, le 28 janvier**

## The Evolution of Dance: ^ Don't Stop the Music

*Des danseurs talentueux, des chorégraphies à couper le souffle et des tubes uniques de toutes les époques qui s'unissent pour vous offrir un spectacle plein d'énergie. D'Elvis Presley aux Beatles, nous danserons sur des airs légendaires des années 40 aux années 90. Si vous souhaitez assister à ce spectacle exceptionnel à l'Artikuss, inscrivez-vous.*

📍 **19h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 19h45 devant l'Artikuss**

€ 25 €

🚌 10 €

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



## Ladies'time

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

**Méindes, den 30. Januar**

### Jhemp Hoscheit: Ë musikalesche Liesowend



Fir dee besonnege Liesowend hunn déi zwee Artisten de Schrëftsteller an de Museker Jules Arpetti en ofwiesslungsräichen, literaresch-satiresche Programm zesumme gestallt. Si spillen en Deel vun hirem satiresche Réckbléck „Fréier wor alles ...“ De Jhemp Hoscheit liest och Ausschnëtter aus sengem neie Roman „Tëschent den Zeilen“.

📍 19.00 Auer am ale Stadhaus zu Dëifferdeng | 🆓 Gratis

**Dönschdes, de 14. Februar**

### Restaurant An Haffen zu Wickreng



Vältesdag ass normalerweis den Dag vun de Verlëifte mee et kann een awer och eemol ënner Ladies e flotte Mëtten am Restaurant verbréngen. De Menü an de Präis, kritt Der bei der Umeldung matgedeelt.

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

🚗 12 € (D'Iessen ass op der Plaz ze bezuelen)

## Ladies'time

*Voici plusieurs activités qui pourraient vous convenir. L'idée de départ était de se retrouver une fois par mois entre Ladies et de s'amuser ensemble.*

**Lundi, le 30 janvier**

### Jhemp Hoscheit: Une soirée lecture musicale



*Pour cette soirée spéciale lecture, les deux artistes, l'écrivain et le musicien Jules Arpetti, ont concocté un programme littéraire et satirique varié. Ils jouent une partie de leur rétrospective satirique «Freier wor alles ...» Jhemp Hoscheit lit également des extraits de son nouveau roman «Tëschent den Zeilen».*

📍 19h00 au Aalt Stadhaus à Differdange | 🆓 Gratuit

**Mardi, le 14 février**

### Restaurant An Haffen à Wickrange



*La Saint-Valentin est généralement la fête des amoureux, mais vous pouvez aussi passer une belle après-midi au restaurant entre dames. Le menu et le prix vous seront communiqués lors de votre inscription.*

📍 11h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 12h00 au restaurant

🚗 12 € (le repas est à payer sur place)



## Freides, de 17. Mäerz

### Makramé Cour

Huelt Iech mol Zäit fir eng kreativ Auszäit a maacht mat bei eisem Makramé Cours wou Dir déi Grondkniert vum Makramé kenneléiert an Är eege Blummenampel kënn fabrizéieren.

 **14.00 bis 17.00 Auer zu Bascharage am Mad Art (106, avenue de Luxembourg) 13.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 14.00 Auer am Mad Art**

 **65 €**

 **10 €**

## Vendredi, le 17 mars

### Macramé cours

*Prenez le temps d'une pause créative et participez à notre cours de macramé où vous apprendrez les nœuds de base pour fabriquer votre propre panier de fleurs.*

 **14h00 à 17h00 à Bascharage au Mad Art (106, avenue de Luxembourg) 13h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 14h00 au Mad Art**

 **65 €**

 **10 €**

## Samschdes, den 22. Abrëll

### „Dat elei an dat elo“ Concert an der Philharmonie

Verbréngt mat eis e flotten Owend an der Philharmonie. Gesonge gi Lëtzebuurger Lidder vun den 1920er bis haut.

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

 **De Präis vum Ticket gëtt Iech no der Inscriptioun matgedeelt**

 **16 €**

## Samedi, le 22 avril

### „Dat elei an dat elo“ Concert dans la Philharmonie

*Passez une bonne soirée avec nous à la Philharmonie. Des chansons luxembourgeoises des années 1920 à aujourd'hui seront au programme.*

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

 **Le prix du billet vous sera communiqué après l'inscription**

 **16 €**

**Dönschdes, den 31. Januar**  
**Méindes, de 27. Februar**  
**Freides, den 31. Mäerz**  
**Mëttwochs, de 26. Abrëll**  
**Freides, den 28. Abrëll**

**Mardi, le 31 janvier**  
**Lundi, le 27 février**  
**Vendredi, le 31 mars**  
**Mercredi, le 26 avril**  
**Vendredi, le 28 avril**

## ^ **Poterbänk**

Mat dësem neie Projet wëll d'Stad Déifferdeng en Zeeche géint sozial Isolatioun setzen a Mënsche vun all Alter eng einfach Méiglechkeet bidden, a Kontakt mat anere Leit ze trieden - sief et fir ze poteren, ze laachen oder einfach zesummen ze sëtzen. Wien sech op eng vun dëse Bänke sëtzt, weist, datt en oppen ass fir ee Gespréich. Der fannt jeeeweils eng Persoun vum Club Senior zu deenen uewe genannten Zäiten op enger vun deene Bänken. Also kommt laanscht mat eis poteren, an notzt déi Bänken och gär fir a Kontakt mat anere Leit ze trieden.

### **Dönschdes, den 31. Januar:**

14.00 bis 15.00 Auer beim Kiosk  
beim Parc Gerlache

### **Méindes, de 27. Februar:**

14.00 bis 15.00 Auer niewend der aler  
Post zu Uewerkuer

### **Freides, den 31. Mäerz:**

11.00 bis 12.00 Auer beim ale Bus-  
haische virun der Maison Muller-Tesch  
zu Nidderkuer

### **Mëttwochs, de 26. Abrëll:**

11.00 bis 12.00 Auer virun der Kierch  
um Fousbann

### **Freides, den 28. Abrëll:**

11.00 bis 12.00 Auer op der Spillplaz  
zu Lasauvage

€ **Gratis**

## ^ **«Poterbänk»**

*Avec ce nouveau projet, la ville de Differdange veut lutter contre l'isolement social et offrir, aux personnes de tout âge, une opportunité d'entrer facilement en contact avec d'autres personnes - que ce soit pour parler, rire, ou simplement en contact avec d'autres personnes - que ce soit pour parler, rire, ou simplement en contact avec d'autres personnes - que ce soit pour parler, rire, ou simplement en contact avec d'autres personnes. Celui qui s'assoit sur ces bancs montre qu'il est ouvert à la conversation. Il y aura toujours une personne du Club Senior aux heures mentionnées ci-dessus sur l'un des bancs. Alors venez papoter avec nous et utiliser les bancs pour entrer en contact avec d'autres personnes.*

### **Mardi, le 31 janvier:**

14h00 à 15h00 au kiosque au  
Parc Gerlache

### **Lundi, le 27 février:**

14h00 à 15h00 à côté de l'ancien bureau  
de poste à Oberkorn

### **Vendredi, le 31 mars:**

11h00 à 12h00 à l'ancien arrêt de bus  
devant la Maison Muller-Tesch  
à Niederkorn

### **Mercredi, le 26 avril:**

11h00 à 12h00 devant l'église au  
Fousbann

### **Vendredi, le 28 avril:**

11h00 à 12h00 à l'aire de jeux de  
Lasauvage

€ **Gratuit**



# SINGLE-EVENTS

Nieft eisen traditionellen Aktivitéiten hunn e puer Club Senior'en sech zesumme gedoen a bidden Single-Events Aktivitéiten un.

Hei hutt der d'Geleeënheet ëmmer ob en Neits interessant Dammen an Hären kennenzeléieren.



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



# AGENDA

## JANUAR - JUNI 2023

1

### GLÜHWEIN WANDERUNG (7 KM)

12,00 €

Donneschdes, 12. Januar 2023 | 15h00

Guidéiert Wanderung duerch de Mëllerdall mat uschléissend Austausch a Glühwein am Trail INN.

Randonnée guidée à travers le Müllerthal, suivi d'un échange autour d'un pot de vin chaud au Trail INN.

Centre Culturel „A Schmadds“, L-6550 Berdorf  
club-loupescht@croix-rouge.lu, 2755-3395

2

### FUESWANDERUNG (MAX. 6 KM)

5 €

Samschdes, 11. Februar 2023 | 15h00 - 18h00

Et erwaart lech eng gemittlech Wanderung mat e puer flotte Fues-lwwerraschungen.

Une randonnée agréable avec quelques surprises de carnaval vous attend.

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

3

### PATINOIRE KOCKELSCHEUER

7 €

Samschdes, 18. März 2023 | 16h00

Wie früher sich einmal wieder aufs Glatteis wagen.  
Ab 19h00 ein gemeinsames Abendessen im „Elch“.

Comme autrefois, s'aventurer une fois de plus sur le verglas. A partir de 19h00, dîner en commun à l'„Elch“.

Rue de Bettembourg, L-1899 Luxembourg  
sauerwisen@pt.lu, 56 40 40

4

**GEOCACHING****12 €**

Donneschdes, 20. April 2023 | 15h00

Geocaching léisst sech vereinfacht als eng Art modern Schatz-Sich beschreiwen. Duerno gëtt nach Kaffi a Kuch ugebueden.

Le géocaching peut être décrit de manière simplifiée comme une sorte de chasse au trésor moderne. Café et gâteau seront ensuite servis.

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

5

**KAFFI A KUCH****10 €**

Mëttwochs, 31. Mai 2023 | 15h00 - 17h00

Zesummenkommen a Potere bei Kaffi a Kuch.

Se rencontrer et entrer en contact autour d'un café et de viennoiseries.

Centre culturel 3, Am Eck, L-5741 Filsdorf  
syrdall@clubsyrdall.lu, 26 35 25 45

6

**CITY-PROMENADE****GRATIS**

Donneschdes, 8. Juni 2023 | 14h30

Einstündiger Rundgang entlang der Hauptsehenswürdigkeiten der Stadt Luxemburg abgerundet durch einen Terrassenbesuch mit entspanntem Austausch.

Visite d'une heure des principaux sites touristiques de la ville de Luxembourg, complétée par une visite d'une terrasse avec échange décontracté.

Kiosk – Place d'Armes, Luxembourg  
clubsenior@strassen.lu, 31 02 62 407

**Single-Wanderungen 2023**

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

An folgenden Terminen finden Wanderungen statt:

22.1. Garnich, 19. 2. Rombach, 19. 3. Brouch, 16. 4. Mertert, 21. 5. Bertrange, 18. 6. Itzig

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

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

# INFO

- Die Events richten sich an Singles.
  - Unabhängig von Ihrem Wohnort, können sie an allen Events teilnehmen.
  - Bei Interesse an einem Event können Sie unter der jeweiligen Telefonnummer oder Email genauere Informationen erhalten und sich direkt anmelden.
  - Die Anzahl der teilnehmenden Personen ist begrenzt. Wir bemühen uns um ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis.
  - Wir respektieren Ihre persönlichen Daten im Rahmen des aktuellen Datenschutzes, sowie die jeweiligen COVID-19-Bestimmungen.
- Nous proposons nos événements pour célibataires.
  - Vous pouvez participer à tous les événements, quelque soit votre lieu de résidence.
  - Si vous êtes intéressé par un événement, vous pouvez obtenir des informations plus détaillées sous le numéro de téléphone ou l'email respectif.
  - Le nombre de participants est limité. Nous prenons soin de veiller à un ratio hommes / femmes équilibré.
  - Nous respectons vos données personnelles dans le cadre de la protection des données actuel, ainsi que les réglementations COVID-19 respectives.

... well flirten a Vëlofuere verléiert een net.

**[LUNEX]** International University of Health, Education & Sports

**clubsenior**

Session Gratuite  
**SANTÉ ET BIEN-ÊTRE**  
**GESONDHEED AN WUELBEFANNEN**

Hall 0, Differdange

02-02-2023

9h-12h

26580660 or  
 info.prënzeberg@sdifferdange.lu

**VENEZ NOMBREUX!** Be part of it.

HELLO MOIEN  
 BUONGIORNO  
 HALLO BONJOUR  
 OLÁ

Les étudiants de LUNEX seront heureux de vous accueillir et partager leur connaissances avec vous.

**Donneschdes, den 2. Februar**

## ^ Lunex: Gesondheed an Wuelbefannen

Studenten aus der LUNEX invitieren ob en Austausch zum Thema Gesondheet a Wuelbefannen. Kommt mat eis dohin an entdeckt eppes Neits.

🕒 9.00 bis 12.00 Auer am Hal „0“

€ Gratis

**Jeudi, le 2 février**

## ^ Lunex: Santé et Bien-être

*Les étudiants de LUNEX vous invitent à un échange sur le thème de la santé et du bien-être. Venez avec nous et découvrez quelque chose de nouveau.*

🕒 9h00 à 12h00 dans le Hall «0»

€ Gratuit

## Aktivitéiten mam Jugendhaus an der Jugendfabrik vun Dëifferdeng

**Méindes, den 13. Februar**

### Fueskichelcher baken

Et seet Iech näischt eleng doheem ze baken? Da kommt mat an d'Jugendfabrik, mer bake mat de Jonken zesumme Fueskichelcher.

 **15.00 bis 18.00 Auer an der Jugendfabrik oder um 14.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

 **Gratis**

**Méindes, de 24. Abrëll**

### Bingo an der Jugendfabrik

Der spillt gäre Bingo, da kommt mat eis an d'Jugendfabrik, a kuckt ob Zuelen Iech Gléck bréngen.

 **17.00 bis 19.00 Auer an der Jugendfabrik oder um 16.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

 **Gratis**

## Activités avec la maison des jeunes à la «Jugendfabrik» de Differdange

**Lundi, le 13 février**

### Faire des beignets de carnaval «Fueskichelcher»

*Vous n'avez pas envie de rester seul(e) à la maison pour faire de la pâtisserie? Alors rejoignez-nous à la Jugendfabrik pour préparer ensemble avec les jeunes des «Fueskichelcher» pour le carnaval.*

 **15h00 à 18h00 à la «Jugendfabrik» ou à 14h45 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

 **Gratuit**

**Lundi, le 24 avril**

### Bingo à la „Jugendfabrik”

*Si vous aimez jouer au bingo, venez avec nous à la „Jugendfabrik” et voyez si les numéros vous portent chance.*

 **17h00 à 19h00 à la «Jugendfabrik» ou à 16h45 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

 **Gratuit**

**Méindes, den 13. Februar vun 10.00 bis 12.00 Auer am Club**  
**Méttwochs, de 15. Februar vun 15.00 bis 17.00 Auer am Club**  
**Freides, de 17. Februar vun 10.00 bis 12.00 Auer am Club**

## ^ Astrologie Workshop mam Viviane Leszczyński

Astrologie ass keng Hellseherei an och net dat wat een an den Zeitungge fënnt, dat ass éischer just en Divertissement. Et kann een och net Prognose maachen op een déi grous Léift fënnt oder am Lotto gewënnt. Mä d'Deite vun engem Gebuertsbild kann hëllefén eis Liewensaufgaben, Talenter souwéi eis Stärkten a Schwächen ze erkennen.

Dësse Workshop ass geduecht fir all déi wou eng perséinlech Selbsterkenntnis an Entwécklung wëlle fannen. Verstoe firwat mer verschidden Erausforderunge kréien, wéi eng Charaktereigenschaften ze entwéckele sinn, fir an dësem Liewe glécklech ze sinn.

Mir kënnen un eisen eegenen Horoskop en Abléck an dës Symbolsprooch kréien. Grondprinzipie vun den Déierekreeszëchen, Elementer a Quadranten, sou wéi déi verschidde Planéitekonstellatiounen individuell op eist Liewe wierken.

De Workshop ass op lëtzebuergesch.

📍 **Am Club Senior**

💰 **50 € fir déi 3 Deeg**



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

**Samschdes, den 18. Februar**

## ^ **Royal Palace zu Kirrwiller**

Mer gi mat Iech zesummen déi nei Danzshow „Frénésie“ kucken. Loosst Iech iwerraschen a verzaubere vun deenen immens glamouréise Kostümer an den Dänz, déi Iech wäerten den Otem huelen.



© royal-palace.com/lxc

- **12.00 bis 14.30 Auer: Mëttegiessen**
- **14.30 Auer: Spectacle «Frénésie» (Dauer: 1h40)**
- **16.15 Auer: Danz an Animatioun am Lounge Club bis 18.00 Auer**
- 📍 **Depart**
  - 8.45 Auer Sportshal Pëiteng**
  - 8.55 Auer um Käerjenger Treff**
  - 9.05 Auer Bushaltestell „Poullig“ Nidderkuer**
  - 9.15 Auer Parking Plateau des Hauts Fourneaux Déifferdeng**
  - 9.30 Auer Artikuss Zolwer**
- 🕒 **Retour géint 18.00 Auer vu Kirrwiller aus**
- 💶 **110 € (Show + Menü + Bus)**  
**Net Member: 125 €**

**Samedi, le 18 février**

## ^ **Royal Palace à Kirrwiller**

*Nous souhaitons apprécier avec vous le fameux spectacle de danse «Frénésie» au Royal Palace à Kirrwiller. Laissez-vous surprendre et séduire par de beaux costumes et par la diversité des danses qui vous seront présentées.*

- **De 12h00 à 14h30: repas de midi.**
- **14h30: Spectacle «Frénésie» (durée: 1h40)**
- **16h15: Danse et animation au Lounge Club jusqu'à 18h00.**
- 📍 **Départ**
  - 8h45 Centre sportif Pétange**
  - 8h55 Käerjenger Treff**
  - 9h05 Arrêt de bus „Poullig“ Niederkorn**
  - 9h15 Parking Plateau des Hauts Fourneaux à Differdange**
  - 9h30 Artikuss Soleuvre**
- 🕒 **Retour vers 18h00 de Kirrwiller**
- 💶 **110 € (Show + Menu + Bus)**  
**Non-membre: 125 €**



**Freides, de 24. Februar**

## ^ Fuesbal am Servior Woier ^

Zesumme verbrénge mir bei enger super Ambiance déi vum Gino Tricarico garantiéiert gëtt e flotten Nomëtteg beim Servior um Woier. Flott Fuesmusëk a vill Fuesgecken erwaarden eis. Wëllt Dir mat eis e schéine Bal erliewen da mellt Iech bei eis am Club un.

📍 14.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 15.00 Auer am Servior Woier

€ Gratis

🚌 10 €

**Vendredi, le 24 février**

## ^ Fête Carnaval au Servior Woier ^

*Profitons ensemble d'un bel après-midi lors d'une fête de carnaval au Servior Woier. Au programme, musique garanti par Gino Tricarico et nombreux déguisements. Si vous voulez danser avec nous lors de cette fête, inscrivez-vous au club.*

📍 14h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 15h00 au Servior Woier

€ Gratuit

🚌 10 €

**Samstag, den 25. Februar**

## ^ Festival des migrations an der Luxexpo

Das Festival für Migration, Kulturen und Bürgerschaft ist eine wichtige Veranstaltung zum Thema Migration und Integration. Hunderte von Ständen, zahlreiche Debatten, eine Buchmesse und eine Kunstaussstellung machen diese Veranstaltung zu einem unverzichtbaren Bestandteil des politischen und gesellschaftlichen Kalenders des Großherzogtums.

Sie sind interessiert daran teilzunehmen, dann melden Sie sich an.

📍 14.15 Uhr um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 15.00 Uhr vor der Luxexpo

€ Falls Eintrittsgeld verlangt wird, ist dies an Ort und Stelle zu zahlen

🚌 18 €

**Samedi, le 25 février**

## ^ Festival des migrations à la Luxexpo

*Le Festival des migrations, des cultures et de la citoyenneté est un événement majeur sur la migration et l'intégration. Des centaines de stands, de nombreux débats, une foire du livre et une exposition d'art font de cet événement un incontournable du calendrier politique et social du Grand-Duché. Intéressés? Alors inscrivez-vous.*

📍 14h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 15h00 devant la Luxexpo

€ Si un droit d'entrée est demandé, il est à payer sur place

🚌 18 €



**Freides, den 3. Mäerz**

## ^ Visitt vum landwirtschaftleche Familljebetrieb Jeff Reif

Zesumme gi mer an de Restaurant „Beim Bertchen” iessen an dono op den Haff Jeff Reiff. Eng aussergewéinlech Visitt erwaart eis am Familljebetrieb am Norde vum Ländche wou mir alles iwwer Trakteren a schwéier Maschinne gewuer ginn. E Bléckfang wäert och d’Visitt vun der grousser Fendt Oldtimer Sammlung sinn. Wëllt Dir dobäi sinn da mellt Iech un.

**Menü:**

Entree: Paté maison ou Potage du Jour

Plat: Côte de Porc, Sauce au choix, Frites et Salade ou Spareribs mixte (Ail, Barbecue et Miel) Frites et Salade ou Fajitas végétariens

Dessert: Tarte aux pommes

📍 10.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 15 € Visitt  
30 € Menü ass op der Plaz ze bezuelen (ouni Gedrénks)

🚌 22 €



© www.j-reiff.lu

**Vendredi, le 3 mars**

## ^ Visite de l’entreprise agricole familiale Jeff Reif

*Nous commencerons la journée par un bon déjeuner au restaurant «Beim Bertchen», avant de visiter l’entreprise familiale Jeff Reiff dans le nord du pays. On nous y expliquera tout à propos des tracteurs et les machines lourdes.*

*Un accroche-regard sera sûrement la grande collection de voitures classiques Fendt. Voulez-vous faire partie de cette excursion alors inscrivez-vous.*

**Menu:**

Entree: Paté maison ou Potage du Jour

Plat: Côte de Porc, Sauce au choix, Frites et Salade ou Spareribs mixte (Ail, Barbecue et Miel) Frites et Salade ou Fajitas végétariens

Dessert: Tarte aux pommes .

📍 10h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 15 € Visite  
30 € Repas est à payer sur place (sans boissons)

🚌 22 €

## Samschdes, de 4. Mäerz

### ⤴ Luminescences zu Amnéville

Den Zoo vun Amnéville huet sech fir dëst Joer eppes ganz Neies afale gelooss de „Luminescences“ a mir wëllen dat natierlech entdecken. Zesumme fuere mir dofir op Amnéville, ginn owes zesummen iessen an dono erliewe mir e flotte Spektakel vu Musek a Luuchten duerch en Deel vum Zoo. Wëllt Dir bei dëser aussergewéinlecher Aktivitéit dobäi sinn, da mellt Iech un.

📍 17.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 20 € (D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen)

🚌 20 €

## Samedi, le 4 mars

### ⤴ Luminescences à Amnéville

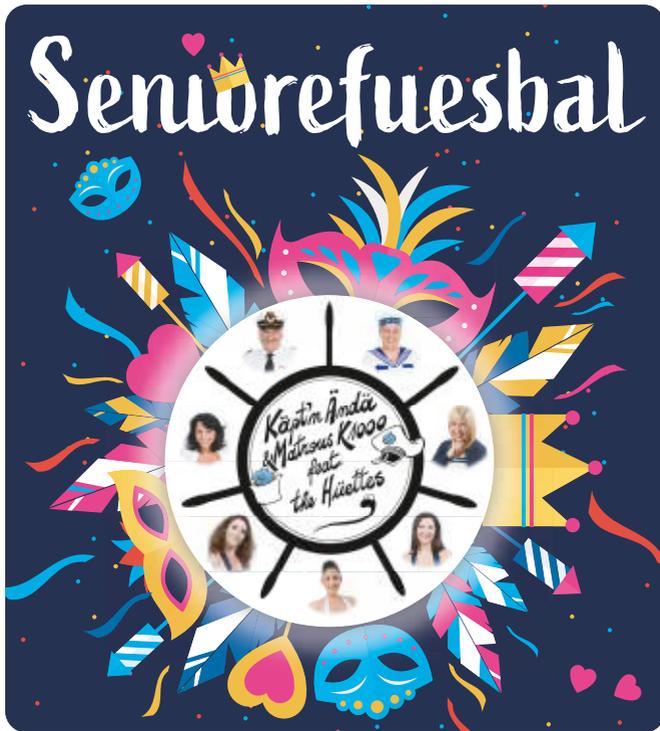
*Cette année le Zoo d'Amnéville a imaginé une toute nouvelle prestation, les «Luminescences» et bien évidemment nous souhaitons la découvrir. Ensemble, nous nous rendrons à Amnéville où nous dînerons puis nous assisterons à un merveilleux spectacle de son et lumières, localisé dans le zoo. Pour découvrir cette nouvelle attraction, inscrivez-vous.*

📍 17h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 20 € (Le repas est à régler sur place)

🚌 20 €





**Méindes, den 6. Mäerz**  
**um 15.00 Auer an**  
**der Hal „O“ zu Uewerkuer**

**Lundi, le 6 mars**  
**à 15h00**  
**au Hall «O» à Oberkorn**

## Seniorefuesbal

D'Fuesboken sinn erëm lass! Verkleet a mat gudder Laun gi mer op de Fuesbal wou de „Käpt'n Ändä & Matrous K1000 feat. The Hüettes“ fir gutt Stëmmung suergen.

Den Entréespräis vu 5 € gétt op der Plaz bezuelt.

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

€ 10 €

## Seniorefuesbal

Déguisés et de bonne humeur nous allons au bal de carnaval. Les groupes «Käpt'n Ändä & Matrous K1000 feat» et «The Hüettes» nous promettent une ambiance des plus festives.

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

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

€ 10 €

## Dönschdes, de 7. Mäerz

### ⤴ Visitt vum Baueren- a Kutschemusée zu Peppeng

An dësem Musée, deen zanter 1999 besteet, kritt een en Abléck an d'Landliewen aus de leschte Joerhonnerten. All landwirtschaftlech Maschinn gouf restauréiert a funktionéiert.

Nom Mëttegiessé gi mir de Kutschemusée besichtegen, wou een och 6 Kutschen vum groussherzoglechen Haff gesäit.

Als Ofschloss maache mir e kleng Spadséiergang duerch de Klouschergaart.

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

€ 12 € (D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen)

🚌 16 €

## Mardi, le 7 mars

### ⤴ Visite du musée rural à Peppange

*Ce musée, existant depuis 1999, nous montre une abondance de détails sur la vie champêtre des siècles passés. Toutes les machines agricoles ont été restaurées et peuvent être mises en marche. Après le déjeuner nous visiterons le musée des calèches où s'y trouvent 6 véhicules de la cour Grand-ducale.*

*Pour clôturer notre journée, nous profiterons d'une courte promenade à travers le jardin du monastère.*

📍 9h20 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 10h00 devant le musée

€ 12 € (le repas est à payer sur place)

🚌 16 €





**Freides, den 10. Mäerz**  
**am Artikuss zu Zolwer**  
 3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem

**Vendredi, le 10 mars**  
**à l'Artikuss à Soleuvre**  
 3, rue Jean Anen, L-4460 Sanem

## ^ Bretzel-Feier

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

🕒 15.00 bis 18.00 Auer

€ Gratis

🚌 10 €

## Fête du bretzel ^

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

🕒 15h00 à 18h00

€ Gratuit

🚌 10 €

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

## Samschdes, den 18. Mäerz

### Repair Café - Zesumme flécken am plaz ewechgeheien

Bréngt Är kleng Elektro-Apparater wéi Wecker, Radio, Kaffismaschinne, Spillgeräater oder och mobillen Telefon mat an Dir kritt gewisen, wéi se gefléckt kënne ginn. Fräiwëlleger hëllef beim Flécken. Am beschten wier et am Virus matzedeelen wat reparéiert soll ginn. Da ka sech d'Equipe drop astellen.

Dëse Repair Café gëtt an Zesummenaarbecht mat der Umweltkommissioun vun der Gemeng Suessem ofgehalen.

Fir Kaffi a Kuch ass gesuergt.

📍 10.00 bis 13.00 Auer am Club

€ Gratis

## Samedi, le 18 mars

### Repair Café - Réparez ensemble au lieu de jeter

Apportez vos petits appareils électriques tels que réveils, radios, machines à café, consoles de jeux ou encore téléphones portables. Des bénévoles participent aux réparations. Ils vous montreront comment procéder. Il serait préférable de préciser à l'avance quels objets doivent être réparés, pour que l'équipe puisse s'adapter en conséquence.

Ce repair café est organisé en collaboration avec la commission d'environnement de la commune de Sanem.

Du café et des gâteaux seront servis.

📍 10h00 à 13h00 au club

€ Gratuit

**REPAIR**  
**CAFÉ** Lëtzebuerg



**Samschdes, den 18. Mäerz**

## ⤴ Nuetskavalkade zu Waasserbëlleg

Wat ass d'Fueszäit ouni eng Kavalkade? Richteg net komplett! Also gi mer zesummen op d'Waasserbëlleger Kavalkade.

Owes um 18.00 Auer geet et lass, also eng Nuetskavalkade. Méi wéi 10 Museksgruppen a 40 flott dekoréiert Kavalkadsween suerge fir eng flott Ambiance.

Dat kléngt fir Iech interessant? Da verpasst dës Méiglechkeet net mat eis dohinner ze fueren, fir ee flotten Owend ze verbréngen.

📍 17.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ D'Gedrénks an d'lessen fir de klengen Honger ass op der Plaz ze bezuelen

🚌 22 €

**Samedi, le 18 mars**

## ⤴ Cavalcade de nuit à Wasserbillig

*Pas de carnaval sans cavalcade! Rendez-vous à Wasserbillig.*

*La cavalcade nocturne débutera à 18 heures. Plus de 10 fanfares et 40 voitures magnifiquement décorées produisent une atmosphère éblouissante.*

*Cela vous semble-t-il digne d'intérêt? Alors ne manquez pas l'occasion de partager avec nous une merveilleuse soirée.*

📍 17h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ Les boissons et le repas pour répondre à une petite faim éventuelle sont à payer sur place

🚌 22 €

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

**Samstag, den 25. März**

## 📍 Ostermarkt Sankt Wendel

Der besondere Reiz dieses Frühlingmarktes liegt in dem mit viel Liebe ausgesuchten Angebot von der klassischen Osterdekoration bis hin zu raffiniertem Kunsthandwerk. An rund 90 Ständen können Sie alles bewundern, kaufen oder sogar Verschiedenes ausprobieren.

Die Stadt St. Wendel lädt nebenbei auch zum Bummeln ein.

### 📍 Abfahrt

8.15 Uhr ARTIKUSS Zolwer

8.30 Uhr Parking Plateau des Hauts-Fourneaux

8.40 Uhr an der Bushaltestelle „Schule“ in Niederkorn

8.50 Uhr bei der Sporthalle Bim Diederich in Pétingen

9.00 Uhr am Käerjenger Treff

🕒 Rückfahrt ab St. Wendel um 18.00 Uhr

💶 30 € / nicht Mitglieder: 45 €

**Samedi, le 25 mars**

## 📍 Marché de Pâques à Sankt Wendel

*L'attrait particulier de ce marché de printemps alterne entre des décorations de Pâques classiques et un artisanat plus raffiné. Sur environ 90 stands, vous pourrez tout admirer, acheter et même essayer.*

*La ville de St Wendel invite d'ailleurs aussi à faire du lèche-vitrines et à se balader sans entrave.*

### 📍 Départ

8h15 ARTIKUSS à Soleuvre

8h30 Parking Plateau des Hauts-Fourneaux

8h40 à l'arrêt de bus «école» à Niederkorn

8h50 au hall sportif Bim Diederich à Pétange

9h00 au Käerjenger Treff

🕒 Retour de St Wendel vers 18h00

💶 30 € / non-membres: 45 €



Mé	2	Sangen
Dë	3	<b>Spillcafé</b> (S.73)
Më	4	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Keelen
Do	5	Kaffisstuff, <b>Bingo</b> (S.82)
Fr	6	<b>Sëtzdan</b> (S.11), <b>Handaarbechten am Club</b> (S.12)
Mé	9	Musekscours, Sangen
Dë	10	<b>Digifit</b> (S.13), Zumba, <b>Spillcafé</b> (S.73)
Më	11	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Qi Gong, Keelen, Theatergrupp, Trëppeltour
Do	12	<b>Nordic walking</b> (S.80), Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	13	<b>Neijoerschfeier am Artikuss</b> (S.14)
So	15	<b>Krimi-Lunch</b> (S.15)
Mé	16	Musekscours, Sangen
Dë	17	<b>Digifit</b> (S.13), Zumba, <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Restaurant Atomic Pizza</b> (S.16), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	18	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Qi Gong, Keelen, Theatergrupp, Trëppeltour
Do	19	Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	20	<b>Danztreff</b> (S.83), <b>Theater Déifferdeng</b> (S.17)
Sa	21	<b>Gentlemen's Time Hermann's Gin &amp; Likör Tasting</b> (S.18)
Mé	23	Musekscours, Sangen, <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	24	<b>Digifit</b> (S.13), <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Shopping Ikea</b> (S.20+21), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	25	Bewegung mam Lynn od. Jennifer, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	26	Selfdefense, Kaffisstuff, <b>Visitt Servior Woier</b> (S.22)
Fr	27	<b>Jonker treffe Jonkgebliwener: Kino</b> (S.23), <b>Zoppenatelier</b> (S.24)
Sa	28	<b>The Evolution of Dance Don't Stop the Music</b> (S.25)
Mé	30	Musekscours, Sangen, <b>Ladies'time E musikaleschen Liesowend</b> (S.26), <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	31	<b>Digifit</b> (S.13), Zumba, <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Poterbänk Kiosk beim Parc Gerlache</b> (S.28), <b>Pilates</b> (S.72)

Më	1	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Qi Gong Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp,
Do	2	Selfdefense, <b>Lunex: Gesondheed an Wuelbefannen</b> (S.33), Kaffisstuff, <b>Bingo</b> (S.82), Uelegmolerei
Fr	3	<b>Jonker treffe Jonkgebliwener: Handarbechten am Club</b> (S.23+12)
Mé	6	Musekscours, Sangen, <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	7	<b>Digifit</b> (S.13), Zumba, <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	8	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Qi Gong Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	9	<b>Nordic walking</b> (S.80), Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	10	<b>Sëtzdanz</b> (S.11), <b>Shopping Espace Hydrion Arlon</b> (S.20+21)
Sa	11	<b>Single Event: Fueswanderung</b> (S.30)
Mé	13	<b>Astrologie Workshop</b> (S.35), Sangen, <b>Fueskichelcher baken an der Jugendfabrik</b> (S.34), <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	14	Zumba, <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Ladies'time Restaurant An Haffen</b> (S.26), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	15	<b>Astrologie Workshop</b> (S.35), Keelen
Do	16	Kaffisstuff, <b>Rendez-vous Gaart am Club</b> (S.69)
Fr	17	<b>Astrologie Workshop</b> (S.35), <b>Danztreff</b> (S.83)
Sa	18	<b>Royal Palace zu Kirrwiller</b> (S.36)
Mé	20	Musekscours, Sangen, <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	21	<b>Digifit</b> (S.13), Zumba, <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	22	Bewegung mam Lynn od. Jennifer, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	23	Selfdefense, Kaffisstuff
Fr	24	<b>Zoppenatelier</b> (S.24), <b>Fuesbal am Servior Woier</b> (S.37)
Sa	25	<b>Festival des migrations</b> (S.38)
Mé	27	Musekscours, Sangen, <b>Poterbänk nirwend der aler Post zu Uewerkuer</b> (S.28), <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	28	<b>Digifit</b> (S.13), Zumba, <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Restaurant AutrePart</b> (S.16), <b>Pilates</b> (S.72)

Më	1	Bewegung mam Lynn od. Jennifer, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp,
Do	2	Selfdefense, Kaffisstuff, <b>Bingo mam Servior Woier</b> (S.82), Uelegmolerei
Fr	3	<b>Handarbechten am Club</b> (S.12), <b>Visitt vum landwirtschaftleche Familljebetrieb Jeff Reiff</b> (S.39)
Sa	4	<b>Luminescences zu Amnéville</b> (S.40)
Mé	6	Musekscours, <b>kee Sangen</b> , Seniorefuesbal, <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	7	<b>Digifit</b> (S.13), Zumba, <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Visitt am Baure- a Kutschemusée zu Peppeng</b> (S.42), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	8	Bewegung mam Lynn od. Jennifer, Qi Gong, Keelen, Trëppeltour, Theatergrupp
Do	9	<b>Nordic walking</b> (S.80), Selfdefense, Kaffisstuff
Fr	10	<b>Bretzefeier am Artikuss</b> (S.43)
Mé	13	Musekscours, Sangen, <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	14	<b>Digifit</b> (S.13), Zumba, <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Gentlemen's Time Brauseminar</b> (S.19), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	15	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	16	Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	17	<b>Jonker treffe Jonkebliwwener: Sëtzdanz</b> (S.23+11), <b>Ladies'time Makramé Cour</b> (S.27)
Sa	18	<b>Nuetskavalkade</b> (S.45), <b>Repair Café</b> (S.44)
Mé	20	Musekscours, Sangen, <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	21	<b>Digifit</b> (S.13), Zumba, <b>Restaurant Asiatique Campagne</b> (S.16), <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	22	Bewegung mam Lynn od. Jennifer, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	23	Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	24	<b>Zoppenatelier</b> (S.24), <b>Danztreff</b> (S.83)
Sa	25	<b>Ouschtermoart St. Wendel</b> (S.46)
Mé	27	Sangen, <b>Ufank Gaart</b> (S.69), <b>Aquarellmolerei</b> (S.70)
Dë	28	Zumba, <b>kee Spillcafé</b> , <b>Generalversammlung</b> (S.51), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	29	Bewegung mam Lynn od. Jennifer, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	30	Selfdefense, Kaffisstuff, Uelegmolerei
Fr	31	<b>Shopping Waves Actisud Metz</b> (S.20+21) <b>Poterbänk beim ale Bushaische virun der Maison Muller-Tesch zu Nidderkuer</b> (S.28)

## Abrëll 2023

Sa	1	<b>Café des langues</b> (S.52)
Mé	3	Sangen, <b>Gaart</b> (S.69)
Dë	4	<b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Visitt à Longwy</b> (S.53), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	5	Keelen, <b>Blumenatelier fir Ouschteren</b> (S.54)
Do	6	<b>Nordic walking</b> (S.80), <b>Kaffisstuff</b> , <b>Bingo</b> (S.82)
Fr	7	<b>Handaarbechten am Club</b> (S.12)
Sa	8	<b>Nuechtiessen am Club</b> (S.55)
Mé	10	<b>De Club ass zou</b>
Dë	11	<b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Besuch Aquarium Waaserbillig und Salzgrotte in Langsur</b> (S.56), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	12	Keelen, <b>Wanderung Gemeng Pëiteng</b> (S.57), <b>Qi Gong</b>
Do	13	<b>Kaffisstuff</b> , <b>Gebeess kachen Télévie</b> (S.58)
Fr	14	<b>Zoppenatelier am Servior Woier</b> (S.24), <b>Jonker treffe Jonkgebliwwener: Wäffelcher baken Télévie</b> (S.23+58)
Sa	15	<b>Basar zu Gonschte vum Télévie</b> (S.58), <b>Korbflechten-Workshop</b> (S.59)
So	16	<b>Korbflechten - Workshop</b> (S.59)
Mé	17	Sangen, <b>Gaart</b> (S.69)
Dë	18	<b>Zumba</b> , <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Restaurant</b> (S.16), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	19	Bewegung mam Lynn oder Jennifer, <b>Qi Gong</b> , <b>Trëppeltour</b> , Keelen, Theatergrupp, <b>Visitt Musée „De Schmelzaarbechter“ an Pompelhaus vu Schëffleng</b> (S.60)
Do	20	Selfdefense, <b>Kaffisstuff</b> , <b>Uelegmolerei</b> , <b>Ufank Pétanque</b> (S.77)
Fr	21	<b>Danztreff</b> (S.83), <b>Visitt Salon Senior Lux an der Luxexpo</b> (S.61)
Sa	22	<b>Ladies'time: «Dat elei an dat elo» Concert an der Philharmonie</b> (S.27)
So	23	<b>Graziano</b> (S.62)
Mé	24	Sangen, <b>Gaart</b> (S.69), <b>Bingo an der Jugendfabrik</b> (S.34)
Dë	25	<b>Zumba</b> , <b>Spillcafé</b> (S.73), <b>Shopping</b> (S.20+21), <b>Pilates</b> (S.72)
Më	26	Bewegung mam Lynn od. Jennifer, <b>Qi Gong</b> , <b>Trëppeltour</b> , Keelen, Theatergrupp, <b>Poterbänk virun der Kierch um Fousbann</b> (S.28)
Do	27	Selfdefense, <b>Kaffisstuff</b> , <b>Pétanque</b> , <b>Uelegmolerei</b>
Fr	28	<b>Poterbänk op der Spillplaz zu Lasauvage</b> (S.28), <b>Sëtzdanz</b> (S.11), <b>Info Demenz: Kino mat Gespräichsronn</b> (S.63)
Sa	29	<b>Visitt Mannheim BUGA</b> (S.64)

## Mai 2023

Më	3	<b>Bëschfest</b> (S.65)
Fr	19	<b>Steffen Henssler</b> (S.66)



**Dönschdes, den 28. März**  
**um 18.00 Auer**  
**am Club Senior**

**Mardi, le 28 mars**  
**à 18h00**  
**au Club Senior**

## **Generalversammlung**

## **Assemblée Générale**

- 1. Allocution du Président: M. Roberto TRAVERSINI*
- 2. Rapport de la Secrétaire: Mme Corinne LAHURE*
- 3. Rapport d'activités du Club Senior: Mme Geneviève FABER*
- 4. Rapport de la Trésorière: Mme Tara JUNG*
- 5. Décharge à donner par les Réviseurs de Caisse: Mme. Aurora Barbarossa,  
M. Albert Bauler, M. Ginepri Norbert, M. Mathieu Nico*
- 6. Discussion libre*

## Samschdes, den 1. Abrëll

### ^ Sproochecafé

An Zesummenaarbecht mat der Maison des Associations bidde mir Iech ee Café des Langues un. Als interkulturell a generatiounsiwwergräifend Plattform ass de Café des Langues eng Plaz wou d'Leit nei Bekanntschaften maachen a méi iwwer d'Sprooch an d'Kultur vun hire Gespräichspartner léieren. D'Participantë ginn der Sprooch no (Lëtzebuergesch, Franzéisch, Portugisesch an Italienesch) a kleng Gruppen opgedeelt an et gëtt iwwer e spezifescht Thema diskutéiert, Dir hutt awer och d'Méiglechkeet de Grupp respektiv d'Sprooch ze wielen. Kommt a probéiert et aus.

📍 14.00 bis 17.00 Auer am Club

€ Gratuit

## Samedi, le 1<sup>er</sup> avril

### ^ Café des langues

*En collaboration avec la Maison des Associations, nous vous proposons un Café des Langues. Il s'agit d'une plate-forme interculturelle et transgénérationnelle, d'un lieu pour faire de nouvelles connaissances tout en apprenant d'avantage sur la langue et la culture des interlocuteurs. Les participants sont divisés en petits groupes selon leur langue (luxembourgeoise, française, portugaise, italienne) une discussion sur un sujet spécifique est proposée pour favoriser les échanges, avec la possibilité de changer de groupe, donc de langue. Venez essayer.*

📍 14h00 à 17h00 au club

€ Gratuit





© www.saintjeanlaigle.com

**Dënschdes, de 4. Abrëll**

## ⤴ Visitt Keramikfabrik a Ligne Maginot

Kommt mat a verbréngt een Dag zu Lonkech. Mir fänke moies mat dem Besuch vun der Keramikfabrik Saint Jean L'aigle un, suivéiert vun engem Mëttegiessen am Restaurant Les Gras Q.

Am Nomëtten erwaart eis d'Besichtigung vun der Ligne Maginot.

Bei dësem 2 stënnegen Rondgang entdecken mir e grousst Artilleriewierk a Munitiouslager a fueren da mat engem elektreschen Zuch 30m ënnert d'Äerd an d'Häerz vum Kampfblock, déi eenzeg authentesch Artilleriekasematt, déi een hautdesdaags nach besiche kann.

Waarm Kleeder a gutt Schong si fir des Visitt wichteg.

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

€ **25 € (D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen)**

🚌 **16 €**

**Mardi, le 4 avril**

## ⤴ Visite fabrique de céramique et Ligne Maginot

*Nous commencerons la matinée par la visite de la fabrique de céramique Saint Jean L'aigle à Longwy, qui sera suivie d'un déjeuner au restaurant Les gras Q.*

*L'après-midi nous visiterons la Ligne Maginot. Au cours de cette visite qui durera 2 heures, nous découvrirons une grande usine d'artillerie et le lieu de stockage des munitions. Ensuite nous monterons dans un train électrique pour disparaître à 30 mètres sous terre au cœur du centre stratégique, seul blockhaus dédié à l'artillerie, authentique et encore accessible aujourd'hui.*

*Des vêtements chauds et de bonnes chaussures sont importants pour la visite.*

📍 **9h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

€ **25 € (le repas est à payer sur place)**

🚌 **16 €**

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

## Mëttwochs, de 5. Abrëll

### Blummenatelier fir Ouschteren

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

📍 14.30 bis 16.30 Auer am Club

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

## Mercredi, le 5 avril

### Atelier de fleurs pour pâques

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

📍 14h30 à 16h30 au club

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





### Samschdes, den 8. Abrëll

#### ^ Nuechtiessen am Club

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

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

📍 Ab 18.30 Auer am Club

€ 18 € (ouni Gedränk)

### Samedi, le 8 avril

#### ^ Dîner au club

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

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

📍 A partir de 18h30 au club

€ 18 € (hors boissons)

**Dienstag, den 11. April**

## ^ Besuch Aquarium Wasserbillig und Salzgrotte in Langsur

Kommen Sie und lassen Sie sich verzaubern. „Faszination Aquarium - Lebensraum voller Geheimnisse“

bringt Ihnen die artenreiche und farbenprächtige Unterwasserwelt näher. Nach dieser Besichtigung am Morgen und einem gemeinsamen Mittagessen, fahren wir an die deutsche Grenze nach Langsur und erkunden dort eine Salzgrotte in welcher wir jeweils 45 Minuten entspannen können. Ein gemütliches Café gehört ebenfalls dazu sowie ein Salz-Laden mit vielen Produkten, hier kann die Gruppe, die gerade nicht in der Salzgrotte entspannt, gemütlich warten und auf Wunsch gerne etwas trinken. Wollen Sie bei diesem schönen Tagesausflug dabei sein, dann melden Sie sich an.



📍 9.00 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 20,50 € (Das Essen ist an Ort und Stelle zu zahlen)

🚌 22 €

**Mardi, le 11 avril**

## ^ Visite Aquarium Wasserbillig et grotte de sel à Langsur

*Venez et laissez-vous enchanter. «Fascination aquarium» est un espace de vie plein de secrets» qui vous fera découvrir un monde sous-marin riche en espèces aquatiques et en couleurs. Après cette visite matinale et un déjeuner en commun, nous nous rendrons à la frontière allemande à Langsur et explorerons une grotte de sel dans laquelle nous pourrions nous détendre pendant 45 minutes. Une bonne tasse de café sera évidemment au programme ainsi qu'un magasin dédié au sel avec de nombreux produits, où le groupe qui ne se détend pas dans la grotte, pourra attendre confortablement et savourer l'une ou l'autre boisson. Si vous souhaitez participer à cette belle excursion, inscrivez-vous.*

📍 9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 20,50 €  
(le repas est à payer sur place)

🚌 22 €

**Mëttwochs, den 12. Abrëll**

## Wanderung Gemeng Pëiteng

Des Kéier maache mir ee flotte Wandertour vun ± 11km duerch d'Gemeng Pëiteng.

Gutt zu Fouss a gutt Schong ass e Muss. Mir starten zu Lamadelaine bei der Kierch.

Duerno hu mer eist Iesse wuelverdéngt a mer ginn zesammen an de Restaurant Le Dago.

Loscht ob eng geselleg Wanderung, da mellt Iech un.

📍 **9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 9.30 Auer zu Lamadelaine bei der Kierch**

€ **D'essen ass op der Plaz ze bezuelen**

🚌 **10 €**

**Mercredi, le 12 avril**

## Randonnée Commune de Pétange

*Pendant la matinée une belle randonnée pédestre d'environ 11 km à travers la commune de Pétange.*

*Il est indispensable d'être un bon marcheur et d'avoir de bonnes chaussures. Nous commencerons à Lamadelaine près de l'église.*

*Après cela, nous irons manger ensemble au restaurant le Dago.*

*Si vous avez envie de participer à une randonnée conviviale, alors inscrivez-vous.*

📍 **9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 9h30 à Lamadelaine près de l'église**

€ **Le repas est à payer sur place**

🚌 **10 €**



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

**Donneschdes, den 13. Abrëll**

**Freides, de 14. Abrëll**

**Samschdes, de 15. Abrëll**

## ^ Télévie

D'Stad Déifferdeng ass ee vun de Centres de promesses fir den Télévie 2023. Mir engagieren eis zesumme mat der Seniorekommissioun vun der Gemeng Déifferdeng andeems mir:

**Donneschdes, den 13. Abrëll:**

Gebeess kachen ab 10.00 Auer

**Freides, de 14. Abrëll:**

Wäffelcher baken ab 13.00 Auer

**Samschdes, de 15. Abrëll:**

Basar zu Gonschte vum Télévie vu 14.00 bis 18.00 Auer

All Hëllef oder Spend ass wëllkomm. Gäre kënn Der och am Virus Com-mande bei eis maachen.

Besicht eis op eisem Basar an ënnerstëtzt domadder den Télévie, well d'Recettë ginn integral gespent.

**Jeudi, le 13 avril**

**Vendredi, le 14 avril**

**Samedi, le 15 avril**

## Télévie ^

*La ville de Differdange est l'un des centres de promesses pour le Télévie 2023.*

*Nous nous engageons en collaboration avec la commission des séniors de la commune de Differdange, en proposant :*

**Jeudi, le 13 avril:**

*préparation de confitures  
à partir de 10h00*

**Vendredi, le 14 avril:**

*préparation de gaufrettes roulées  
à partir de 13h00*

**Samedi, le 15 avril:**

*Bazar en faveur du Télévie de  
14h00 à 18h00*

*Toute aide ou don seront les bienvenus.  
Vous pouvez également nous passer une  
commande à l'avance.*

*Rendez-nous visite à notre bazar et sou-  
tenez le Télévie. Toutes les recettes seront  
reversées en intégralité à l'organisation.*



**Samstag, den 15. April**  
**Sonntag, den 16. April**

## ^ Korbflechten - Workshop

Körbe zu flechten gehört zu den ältesten Handwerkstechniken. Als wichtige und nützliche Helfer werden sie bis heute verwendet.

An einem Wochenende in gemütlicher Runde lernen Sie die Basistechniken für einen runden Korb mit Henkel.

Auch Anfänger sind damit in der Lage einen praktischen Korb zu flechten. Daraus können dann mit ein wenig Übung die unterschiedlichsten Varianten entstehen.

Der Workshop findet in deutscher Sprache statt.

Mittagssnack selbst mitzubringen.

📍 von 9.00 bis 16.00 Uhr  
jeweils im Club

€ 140 € inklusive Materialien

**Samedi, le 15 avril**  
**Dimanche, le 16 avril**

## Tissage de paniers - Workshop

*Le tissage de paniers est l'une des plus anciennes techniques artisanales. En tant qu'aides importantes et utiles, ces paniers sont encore utilisés aujourd'hui.*

*Pendant un week-end, dans une ambiance détendue, nous apprendrons les techniques de base pour faire un panier rond avec des poignées.*

*Même les débutants sont capables de tisser un panier pratique et utilisable. L'atelier se déroulera en langue allemande.*

*Apporter votre propre casse crôte pour midi.*

📍 de 9h00 à 16h00  
toujours au club

€ 140 € matériel inclus



**Mëttwochs, den 19. Abrëll**

## ⚡ Visitt Musée „De Schmelzaarbechter“ an Pompelhaus vu Schëffleng

Haut steet eisen Dag ganz am Zeeche vum Minett.

Mer starten am Restaurant Buggi zu Schëffleng, an hunn dann am Nommënten d'Méiglechkeet de Musée „De Schmelzaarbechter“ um Arbed-Site-Esch-Schëffleng bei enger guidéierter Visitt ze entdecken.

De Visiteur huet hei d'Méiglechkeet iwwer 110 m<sup>2</sup> authentesch Objeten a Maschinnen ze bewonneren an z'entdecken, déi viru Joerzénge als Aarbechtsinstrument benotzt goufen. Domadder awer net genuch, mer schléissen eise wëssensräichen Dag dann nach mat enger Visitt vum Schëfflenger Pompelhaus of. Der wëllt dat net verpassen, da mellt Iech séier un.

📍 11.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 11.45 Auer beim Restaurant Buggi

€ 7 € (D'essen ass op der Plaz ze bezuelen)

🚗 12 €

**Mercredi, le 19 avril**

## ⚡ Visite Musée „De Schmelzaarbechter“ an Pompelhaus vu Schëffleng

*Aujourd'hui, notre journée est consacrée à la terre rouge.*

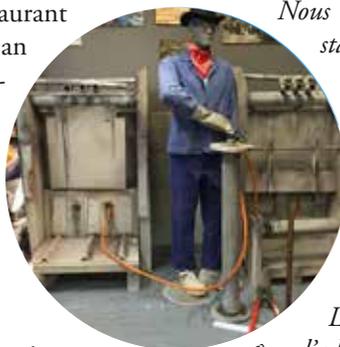
*Nous commencerons au restaurant Buggi à Schiffange, puis l'après-midi nous aurons l'occasion de découvrir, en visite guidée, le musée de la sidérurgie «De Schmelzaarbechter» au site de l'Arbed Esch-Schiffange.*

*Le visiteur aura ici l'occasion d'admirer et de découvrir sur plus de 110m<sup>2</sup>, des objets et machines authentiques qui servaient d'outils de travail il y a des décennies. Nous terminerons notre journée riche en découvertes par une visite du «Pompelhaus» de Schiffange. Si vous ne voulez pas rater une telle opportunité, inscrivez-vous vite.*

📍 11h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 11h45 au restaurant Buggi

€ 7 €  
(le repas est à payer sur place)

🚗 12 €



© www.facebook.com



**Freides, den 21. Abrëll**

## ^ Visitt Salon Senior Lux an der Luxexpo

Nei Technologien a global Eventer hunn Äert Verhalen a Konsumgewunnechte verännert. Op dëser Foire kënt Dir op enger Plaz sechs Beräicher entdecken, déi Iech eventuell interesséieren: Alldag, mech amüséieren / mäi Wuelfefannen, mech ëm mech këmmen / meng Gesondheet/ mäin aktiivt Liewen / meng Rechter, meng Pensioun, mäi Verméigen / mäi Liewensëmfeld.

Interesséiert dës Foire méi genau ze entdecken, da kommt mat eis dohin.

📍 **13.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 13.45 Auer virun der Luxexpo**

€ **Gratis**

🚌 **16 €**

**Vendredi, le 21 avril**

## ^ Visite Salon Senior Lux dans la Luxexpo

*Salon dédié aux séniors, les nouvelles technologies et les événements mondiaux ont changé notre comportement comme notre mode de consommation. Ce salon vous permettra de découvrir 6 différents domaines qui pourraient vous intéresser: M'évader, me divertir / mon bien-être, prendre soin de moi / ma santé / ma vie active / mes droits, ma retraite, mon patrimoine / mon cadre de vie.*

*Si vous souhaitez découvrir ce salon plus en détail, inscrivez-vous.*

📍 **13h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 13h45 devant la Luxexpo**

€ **Gratuit**

🚌 **16 €**

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



## Graziano

Die Romantische Stimme aus Bella Italia

**Sonndes, den 23. Abrëll**

### Graziano

De Graziano, mat senger romantescher Stëmm aus Italien kënnt op Lamadelaine an de Centre de Loisirs.

Wéi déi Jore virdu fiert och de Club Senior dohin fir de flotte Concert ze lauschten.

Dir wëllt mat eis matfuere ma da mëllt Iech séier un.

📍 13.15 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 13.30 Auer am Centre de Loisirs

€ 40 €

🚌 10 €

**Dimanche, le 23 avril**

### Graziano

*Graziano, un chanteur italien à la voix romantique, vient au Centre de loisirs de Lamadelaine. Comme les années précédentes, le Club Senior s'y rendra.*

*Si vous souhaitez participer avec nous à ce grand concert, inscrivez-vous rapidement.*

📍 13h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 13h30 au Centre de Loisirs

€ 40 €

🚌 10 €

**Freides, den 28. Abrëll**

## Info Demenz: Kino mat Gespréichsronn

Mir invitéieren Iech op eng Informatiounsversammlung mat de Mataarbechter vum Info-Zenter-Demenz. Dëst ass eng national Informatiouns- a Berodungsstell fir all Froe ronderëm d'Thema Vergiesslechkeet an Demenz. Dir kritt e Film (DE+FR) gewise mat uschléissender Gespréichsronn, wou all Är Froen zu der Thematik beäntwert kënne ginn.

📍 17.00 Auer am Club

€ Gratis

**Vendredi, le 28 avril**

## Info Démence: Cinéma avec table ronde

*Nous vous invitons à une réunion d'information avec les employés du «Info-Zenter Demenz», le centre d'informations et de consultations national compétent sur toutes les questions relatives aux troubles de la mémoire et à la démence. Un film (ALL+FR) approprié sur ce thème vous sera proposé, suivi d'une discussion pendant laquelle toutes vos questions seront traitées.*

📍 17h00 au Club

€ Gratuit



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

**Samschdes, den 29. Abrëll**

## 🚩 Visitt Mannheim BUGA

Besicht mat eis d'Bundesgartenschau BUGA 2023 zu Mannheim. Mer starte moies mat enger guidéierter Visitt vun 1 ½ Stonn um Spinelli-Terrain dee geprägt ass duerch seng deemoleg militäresch Notzung. Mëttes wäerte mer dann um Site zu Mëtten iessen, éier mer all mat der Seelbunn an de Luisenpark iwwersetzen, dee mer dann op eege Fauscht erkunde kënnen. Maacht eng kuerz Boots-fahrt oder erfreet Iech un der Ënnerwaasserwelt, enger Pinguinsanlag oder dem Südamerika- a Pflanzeschauhaus.

Der wëllt bei dësem ofwieslungsräichen Dag dobäi sinn, da mellt Iech un.

- 📍 **7.15 Auer**  
Centre Sportif Pétange
- 7.25 Auer** Käerjenger Treff
- 7.35 Auer** Bushaltestelle „Poullig“ Niederkorn
- 7.45 Auer** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
- 8.00 Auer** Artikuss Zolwer
- 🕒 **Retour um 18.00 Auer** vu Mannheim Luisenpark aus
- 💶 **70 €**  
(Bus, Entrée an guidéiert Visitt)  
**85 € net Member**  
D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen



© www.buga23.de

**Samedi, le 29 avril**

## 🚩 Visite Mannheim BUGA

Venez visiter avec nous la «Bundesgartenschau BUGA» 2023 à Mannheim. Nous commencerons le matin par une visite guidée de 1h30 sur le terrain Spinelli, marqué par son ancien usage militaire. A midi, nous déjeunerons sur le site, avant de nous rendre tous au téléphérique via le Luisenpark, que nous pourrons ensuite explorer par nous-mêmes. Ensuite nous aurons le choix entre une courte promenade en bateau, une approche du monde sous-marin, une installation de pingouins ou poser un regard fasciné sur des plantes d'Amérique du sud.

Intéressés? Inscrivez-vous.

- 📍 **7h15**  
Centre Sportif Pétange
- 7h25** Käerjenger Treff
- 7h35** Bushaltestelle „Poullig“ Niederkorn
- 7h45** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
- 8h00** Artikuss Zolwer
- 🕒 **Retour à 18h00** de Mannheim Luisenpark
- 💶 **70 €**  
(Bus, entrée et visite guidé)  
**85 € non membre**  
repas est à payer sur place

**Mëttwochs, den 3. Mee**  
muss nach confirméiert ginn

## ^ Bëschfest

Mir treffen eis moies am Bësch, gi mam Fierschter en Tour trëppelen a si fir d'Mëttegiessen erëm zeréck.

Um Programm steet niewent dem Mëttegiessen nach Live Musek am Zelt, en Tour mat der Päerdskutsch, verschidde Verkafsstänn an nach munches méi.

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

**Umeldung beim Nadine Breuskin am Service Senior Plus um Tel.: 58 77 11 301 - Do dann och Äre Menü (15 €) bestellen.**

📍 **9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 10.00 Auer beim «Rouden Haff»**

€ 10 €

**Mercredi, le 3 mai**  
à confirmer

## Journée Forestière ^

*Durant la matinée, nous avons rendez-vous avec le forestier pour une promenade champêtre.*

*De retour vers midi, nous prendrons le déjeuner ensemble. Au programme, de la live musique, divers stands et un tour en calèche.*

*Ceux qui le souhaitent pourront faire une petite promenade l'après-midi en toute liberté.*

**Inscription chez Nadine Breuskin au Service Senior Plus Tél.: 58 77 11 301 - Commandez également votre menu (15 €) chez elle**

📍 **9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à partir de 10h00 en forêt près du «Rouden Haff»**

€ 10 €



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

**Freitag, den 19. Mai**

## ^ Steffen Henssler

Mit „Ein Mann, ein Herd“ präsentiert der TV-Koch ab Herbst 2019 sein neues Live-Programm. Ganz nah am Publikum zeigt Steffen Henssler ausgefallene und schnelle Rezepte. Steffen Henssler freut sich bereits auf die anstehende Tour: „Ich habe einfach Bock mal was Anderes auszuprobieren. Bei dieser Tour steht das Kochen ganz im Mittelpunkt und das in intimer Atmosphäre - unplugged eben“. In seiner gewohnt direkten Art wird der Fernsehkoch den Zuschauern zudem die neusten Geschichten aus seinem TV- und Gastronomie-Leben verraten.

📍 **Treffpunkt um 18.30 Uhr Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 19.00 Uhr vor der Rockhal**

€ **39,20 € (Begrenzte Plätze)**

🚌 **10 €**





**All Méinden vun 13.30  
bis 14.30 Auer oder no  
Ofsprooch am Club**

**Tous les lundis de 13h30  
à 14h30 au club ou  
sur demande**

## ^ Musekskurs

Musek fënnt bal jidderee gutt. Falls Dir schonn ëmmer emol wollt Gittare, Blockflütt, Accordéon oder Piano léieren, da sidd Dir hei genau richteg. Den Här Romanno hëlt sech jee no Demande gären Zäit Iech eent vun deenen Instrumenter méi no ze bréngen. Zäite vum Cours gi jee no Instrument ugepasst.

### Datumer vum 1. Cours:

09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02.

### Datumer vum 2. Cours:

20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03

€ 25 €

pro Persoun/Seance (60 min)  
(1 Cours si 5 Seancen)

## Cours de musique ^

*Presque tout le monde aime la musique. Vous avez toujours voulu apprendre la guitare, la flûte à bec, l'accordéon ou le piano, alors vous êtes au bon endroit. M. Romanno est prêt à prendre le temps de vous initier à l'un de ces instruments, selon votre demande. Les temps de cours seront ajustés en fonction de l'instrument choisi.*

### Date du 1<sup>er</sup> cours:

09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02.

### Date du 2<sup>ème</sup> cours:

20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03

€ 25 €

parpersonne/séance (60 min)  
(1 cours se compose de 5 séances)

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



**Ëmmer Méindes vu 15.00 bis 16.00 Auer am Club**

### ^ Musek a Gesang

Lëtzebuergesch, däitsch a franséisch Lidder, bekannt a beléift Vollekslieder, Spaass a Lëschttegkeet.

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

**Kee Sangen de 6. Mäerz wéinst dem Seniorefuesbal.**

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

### ^ Musique et Chant

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

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

***Pas de Chant le 6 mars à cause du «Seniorefuesbal».***

Émmer Méindes vu 17.00 bis 19.00 Auer

## ⤴ **Projet Gaart 2.0: Natur erliewen**

**Update vun eisem Gaarde Projet**

Dest Joer kréie mir professionel **Ennerstétzung vun engem Fachberoder vum CTF (Coin de Terre et du Foyer)**.

Mir léieren wéi een Buedemprouwen hëlt, wéi een de Gaart virum planzen richteg präparéiert, wéi een e Plang mecht an wéi eng Geméisorten sech am Gaart am Beschten niewendenee verdroen.

Dofir hu mir Donneschdes, **de 16. Februar um 10.00 Auer eng Réunion am Club**, wou mir zesammen mam Fachberoder eist Geméis eraussichen an e Kalenner präparéieren wéini wat fir eng Arbecht am Gaart ufällt.

Sidd Dir interesséiert? Da mellt Iech un.

D'Recolt gett gedeelt..

📍 **17.00 Auer Rendezvous am Gaart zu Uewerkuer ab den 27. Mäerz.**

€ **Gratis**



**Tous les lundis de 17h00 à 19h00**

## ⤴ **Projet jardin 2.0: Vivre la nature**

**Mise à jour de notre projet de jardin.**

*Cette année nous serons **accompagnés par un consultant spécialisé du CTF (Coin de Terre et du Foyer)**. Nous apprendrons comment prélever des échantillons de sol, comment planifier et préparer le jardin et quels types de légumes on peut planter les uns à côté des autres.*

**Le 16 février à 10h00 nous avons une réunion au club**, pour choisir nos légumes avec le soutien du spécialiste et nous préparerons un calendrier indiquant quand et quel type de travail dans le jardin est prévu. Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous. La récolte sera partagée.

📍 **17h00 Rendez-vous dans le jardin à Oberkorn à partir du 27 mars.**

€ **Gratuit**

**Ëmmer méindes vu 17.30 bis 19.00 Auer am Club Senior  
(ausser an der Schoulvakanz)**

## ^ Aquarellmolerei

Aquarell ass ofgeleet vum laténgesche Wuert „Waasser - Aqua“. Aquarellmolerei ass perfekt fir Ongedëlleger, well dës Biller relativ séier gemoolt sinn. En plus kënnt Dir unni vill Virwësse mat dëser Molerei ufänken.

Loosst Iech vun der schéiner Welt vun der Aquarellmolerei inspiréieren a probéiert et aus.

De Cours gëtt gehale vum Fabiara Ribnio op portugisesch an englesch, mat franséischen a lëtzebuergeschen Iwwersetzungen.

€ **Gratis** | 🕒 **23.01.23 bis 27.03.2023**

**Tous les lundis de 17h30 à 19h00 au Club Senior  
(sauf vacances scolaires)**

## ^ Peinture à l'aquarelle

*L'aquarelle est dérivée du mot latin «aqua». La peinture à l'eau est parfaite pour les impatientes, les tableaux sont relativement vite finis. De plus, vous n'avez pas besoin de connaissances préalables. Laissez-vous donc inspirer par le monde merveilleux de l'aquarelle et inscrivez-vous.*

*Le cours est dispensé par Fabiara Ribnio en portugais et en anglais, avec des traductions en français et en luxembourgeois.*

€ **Gratuit** | 🕒 **23.01.23 bis 27.03.2023**



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



## 👉 Zumba Gold am Club

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

€ 39 € | 🕒 10.01. bis 25.04.2023

24.01. kee Cours, dee gött de 14.02. nogeholl.

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

## 👉 Zumba Gold au Club

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

€ 39 € | 🕒 10.01 au 25.04.2023

24.01. pas de cours, il sera rattrapé le 14.02.



All Dënschden Moie vun 10.30 bis 11.30 Auer am Metzerlach

## ^ Pilates

Vu Formatioun Infirmière, huet d'Madamm Svetlana Porubanova sech scho laang gefrot wéi si de Senioren hëllef kéint besser ze liewen. Op Grond vun hiren Erfarungen aus de léschte 6 Joer, wou si scho Coure ginn huet, ass si, wéi mir, iwwerzeegt, datt de Pilates zum Wuelbefanne vun de Seniore bäidréit.

Pilates ass eng Disziplin déi et erlaabt:

- eng gutt Otmung a Kierperhaltung erëmfannen,
- d'Konzentratioun an d'Opmierksamkeet ze verbessern,
- de Niveau vu Stress a Besuergnes ze reduzéieren,
- d'Selbstuechtung an d'Selbstvertrauen ze erhéijen,
- d'Relatiounen ënnerteneen a mat der Aussewelt ze verbessern



Wann Dir un dësem spannende Cours interesséiert sidd, dann zéckt net Iech unzemellen.

📍 Centre Culturel Metzerlach | 62, rue Sigfroi L-4470 Belvaux

€ 90 € | 🕒 17.01.2023 bis 25.04.2023

Tous les mardis matins de 10h30 à 11h30 au Chemin Rouge

## ^ Pilates

De formation infirmière, Madame Svetlana Porubanova s'est longuement demandée à savoir comment aider les seniors à vivre mieux. Et à la vue des bienfaits de ces cours, données pendant 6 ans, elle comme nous aussi sommes persuadés que le pilâtes améliore aussi le bien-être des seniors.

Pilâtes est une discipline qui permet:

- de reprendre des bonnes habitudes respiratoires et posturale,
- d'améliorer la concentration et la capacité d'attention,
- de réduire le niveau de stress et d'anxiété,
- d'augmenter l'estime et la confiance en soi,
- d'améliorer les relations entre eux et vers l'extérieur



Si vous êtes intéressés par ce cours passionnant, n'hésitez pas à vous inscrire.

📍 Centre Culturel Chemin Rouge | 62, rue Sigfroi L-4470 Belvaux

€ 90 € | 🕒 17.01.2023 au 25.04.2023



## All Dönschdegmëtten

### ^ Spillcafé

Hutt Dir Loscht op e geselligen Nomëtte mat ënnerschiddleche Gesellschaftsspiller fir Är Geschécklechkeet an Äert Gléck erauszefuerderen, da kommt bis laanscht - Test Äert Kënnen a loosst Iech all Kéiers op en Neits iwerrasche vun eisem Spillerrepertoire.

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

📍 15.00 bis 17.00 Auer am Club | 💰 Gratis

**28. März kee Spillcafé weinst eiser Generalversammlung.**

## Tous les mardis après-midi

### ^ Café des jeux

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

📍 15h00 au 17h00 au club | 💰 Gratuit

**28 mars pas de Café des jeux à cause de notre Assemblée générale.**

All Mëttwoch vun 10.00 bis 11.00 Auer  
ausser an de Schoulvakanz



## ^ Bewegung mam Lynn oder Jennifer

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

📍 10.00 Auer am Club

€ Gratis

Chaque mercredi de 10h00 à 11h00  
sauf vacances scolaires

## ^ Mouvements avec Lynn ou Jennifer

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

📍 10h00 au club

€ Gratuit



**Emmer mëttwochs mëttes  
vu 14.00 bis 15.00 Auer  
am Club ( ausser de 15.02. an 05.04.)**



## ^ Qi Gong

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

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

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

€ 65 € | ⌚ 11.01 bis 26.04.2023



**Tous les mercredis après-midi de 14h00 à 15h00 au Club  
(sauf le 15.02. et le 05.04.)**

## ^ Qi Gong

*Le **Qi Gong** est un art énergétique chinois datant de 3000 ans. C'est un pilier de la Médecine Traditionnelle Chinoise.*

***Qi** signifie énergie, souffle. **Gong** signifie pratique.*

*Cette pratique consiste à harmoniser les mouvements, la respiration et la concentration afin de préserver, voire d'améliorer notre santé, de diminuer le stress, de gérer les états émotionnels pour retrouver bien-être et sérénité.*

*La pratique du Qi Gong convient à tous les âges.*

*Cordiale bienvenue pour retrouver le bien-être qui sommeille en chacun de nous.*

€ 65 € | ⌚ 11.01 au 26.4.2023



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

## ^ Theatergrupp

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

€ 36 € | ⌚ 11.01. bis 22.02.2023

€ 42 € | ⌚ 01.03. bis 26.04.2023

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

## ^ Groupe de théâtre

*Envie de monter sur les planches? C'est le moment ou jamais. Vous aurez l'occasion de répéter des sketches ou des pièces de théâtre sous la direction de Romain. Ces pièces seront jouées en cours d'année. Vous êtes évidemment tous les bienvenus.*

€ 36 € | ⌚ 11.01. au 22.02.2023

€ 42 € | ⌚ 01.03. au 26.04.2023

## 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.

**Tous les mercredis à partir de 14h30**

### ^ Jeu de quilles

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



## All Donneschdes 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, kënnen mir och rëm an d'Hal spille goen.

**Ufank: 20.04.2023**

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

### ^ Pétanque

*Tous les jeudis nous jouons à la Pétanque à 14h45. En cas de pluie la pétanque aura lieu dans le hall.*

**Début: 20.04.2023**

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



**All Mëttwoch géint 14.00 Auer  
(ausser Schoulvakazen)**



## ⚡ Trëppeltour

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

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

€ Fir d'Joer 2023: 14 €

**Tous les mercredis vers 14h00 (sauf vacances scolaires)**

## ⚡ Groupe de marche

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

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

€ Pour l'année 2023: 14 €

## Jeden Donnerstagsmorgen



### ⤴ Selbstverteidigung bei uns im Club

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

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

📍 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr | € Gratis | 🕒 12.01. bis 27.04.2023

## Tous les jeudis matin

### ⤴ Self-defense chez nous au club

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

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

📍 10h00 à 11h00 | € Gratuit | 🕒 12.01. au 27.04.2023





Donneschdes, den 12. Januar  
Donneschdes, den 9. Februar  
Donneschdes, den 9. Mäerz  
Donneschdes, de 6. Abrëll



### ⚡ Nordic Walking

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

Wëllt Dir dobäi sinn da mellt Iech un.

📍 10.00 bis 12.00 Auer | 💰 Gratis

**Jeudi, le 12 janvier**

**Jeudi, le 9 février**

**Jeudi, le 9 mars**

**Jeudi, le 6 avril**

### ⚡ Marche nordique

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

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

*Pour soutenir ce projet, inscrivez-vous.*

📍 10h00 à 12h00 | 💰 Gratuit

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr in der WAX  
Konscht-Millen in Petingen (ausser während den Schulferien)

## ^ 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.

î Kursleiterin: Liette Hauptert | € 10 x 2 Stunden: 90 €  
🕒 12.01. bis 27.04.2023

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

## ^ Peinture à l'huile

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

î Formatrice: Liette Hauptert | € 10 séances à 2 heures: 90 €  
🕒 12.01. au 27.04.2023



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

## ^ **Kaffisstuff**

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

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

## ^ **Bingo**

5. Januar & der Mme Bossi an  
Mme Lanners hir gutt Eisekuchen
2. Februar
2. Mäerz & der Mme Bossi &  
Mme Lanners hir gutt Eisekuchen  
Mer kréien och Besuch vum  
Servior Woiiwer
6. Abrëll



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

## ^ **Cafétéria**

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

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

## ^ **Bingo**

- 5 janvier: les bonnes gaufres de Mme Bossi et Mme Lanners
- 2 février
- 2 mars: les bonnes gaufres de Mme Bossi et Mme Lanners et visite du Servior Woiiwer
- 6 avril

**Freides, den 20. Januar (Musek: Jeannot Conter)**

**Freides, de 17. Februar (Musek: Jemp & Jeannot)**

**Freides, de 24. Mäerz (Musek: Jeannot Conter)**

**Freides, den 21. Abrëll (Musek: Jemp & Jeannot)**

## ^ **Danztreff am Club**

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

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

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



📍 **Ëmmer vu 14.30 bis 17.30 Auer**

€ **Gratis**

**Vendredi, le 20 janvier (musique: Jeannot Conter)**

**Vendredi, le 17 février (musique: Jemp & Jeannot)**

**Vendredi, le 24 mars (musique: Jeannot Conter)**

**Vendredi, le 21 avril (musique: Jemp & Jeannot)**

## ^ **Rencontre de danse au club**

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

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

📍 **Toujours de 14h30 à 17h30**

€ **Gratuit**

### Individuell Couren: Laptop, Handy an Tablet

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



### Ëmmer op Rendez-vous

D'Méiglechkeet vun engem Rendezvous besteet och Dënschdes vun 9.00 bis 10.00 Auer am Centre Culturel am Metzlerlach.

€ 15 € (fir eng Stonn)

### Conseils individuels pour PC, portable, tablette

*Avez-vous des questions concernant votre téléphone portable, votre ordinateur portable ou la tablette?*

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



### Uniquement sur rendez-vous

La possibilité de rendez-vous existe également le mardi de 9h00 à 10h00 au Centre Culturel Chemin Rouge

€ 15 € (par heure)

## Fräi Fiederer - Les plumes libres - Freie Federn

**DE GLÄICH**

Den Néckel war en décke Bauer  
 An, et war e richtegen Bauer,  
 En hat keen lerwe fir den Haff.  
 Den Néckel huet dat net begraff  
 Seng Fra krut fënnf mol eng Strutz  
 Ma nach net ee mat engem Wutz.  
 Nëmmen, der wësst wéi d'Bauere sinn!  
 Den Néckel deen huet sech net ginn,  
 An net gepaust an net gelappt  
 Fir d'Sechst do huet et du geklappt  
 Den Néckel war ewech vu Gléck,  
 Dräi Stonne laang an engem Stéck  
 Bewonnert en dee Bitzelchen  
 Mat deem klenge Witzelchen.  
 Duerno ass en an d'Wiertshaus gaangen  
 An huet gefeiert, vill a laang,  
 En huet zeg Tournië geschmass  
 A, wéi et de Gebrauch dann ass,  
 Dunn hunn d'Kolleege hie gefrot:  
 „So Nick, du hues nach näischt gesot,  
 Wiem gläicht dee klenge Bërschtchen dann,  
 A wiem seng Rass schléit en eran?  
 Huet en de Mond an d'Nues an d'Stier  
 Vun denger Fra oder vun dir?“  
 „Nu leck mech dach“, sot dann den Néckel,  
 „Wat sinn ech iewer fir e Stréckel“,  
 An en huet sech widder d'Stier getuckt:  
 „An d'Gesicht hunn ech en nach guer net gekuckt“!



## Fräi Fiederer - Les plumes libres - Freie Federn

Finden Sie die 12 Wörter zum Thema Winter

R R T G H Z K Ä L T E Z F I R D G U  
 T S Z G F C D H J E F T G P O K L T  
 L C D F E R I E N Z E I T Ö D I A H  
 E H K J D W Ü Ä T D O R F Z E J T U  
 B N I K J I U S U F L S D T L Ö T Z  
 K E Q I A J H I J P Q D C R S P E S  
 U E A U N U Z G K O A E B A T O I W  
 C F Y Z U H I L L L Y B H Q R Ü S Q  
 H A G G A B E U Q K S V Z H E E G A  
 E L T H R G T T A I E G U B C W F Y  
 N L Z Z R F Ü F S U D Z T G K S V X  
 G F R U T R Y E T I S H R H E D F S  
 T A Z D D D D S D Z R F E Z D E G D  
 Z S C H N E E F L O C K E D A R T E  
 Ö O I U H Z J K W E R Ü M Ü T Z E D  
 A D V E N T S Z E I T F G H B V Ä P

Schneefall

Kälte

Glatteis

Mütze



Iglu

Yeti

Lebkuchen

Adventszeit



Januar

Ferienzeit

Rodelstrecke

Scheeflocke



## Fräi Fiederer - Les plumes libres - Freie Federn

### Gâteau Noire Folle

#### Ingrédients:

- 5 œufs entiers (sans blanc de neige nécessaire)
- 1½ tasses de sucre
- 2 tasses de farine
- 1 tasse de chocolat en poudre
- 1 tasse de l'huile
- 1 tasse de l'eau bouillante
- 1 paquet levure

#### Pour la garniture:

- 3 cuillères de sucre
- 3 cuillères de chocolat
- 3 cuillères de beurre
- 3 cuillères de lait

#### Mode opératoire :

On ajoute tous les ingrédients dans un bol et on mélange bien.

Le gâteau est cuit entre 30-35 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Entretemps, on ajoute tous les ingrédients pour la garniture dans une casserole au feu.

On mixe les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient dans une bonne consistance crémeuse.

**Couvrir le gâteau et déguster!**



## Fräi Fiederer - Les plumes libres - Freie Federn



De Mich huet eis a sengem Atelier flott Hänn géint den Duuscht gezaubert ...  
Loosst lech iwerrasche wéini déi zum Asaz komme ...Prost!!!



## Gidd Member bei eis am Club - 2023

€ 15 Euro (Eenzelpersoun)

€ 20 Euro (Famill)

Mer wëllen Iech drop opmierksam maachen, dat Dir kënt 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 - 2023

€ 15 euro (individuelle)

€ 20 euro (familiale)

*Nous vous remercions 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*

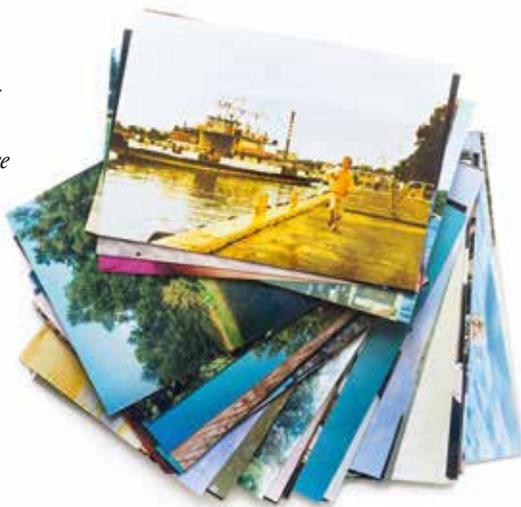
### Foto-Service

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*

**Méindes, den 10. Abrëll | *Lundi, le 10 avril***

# VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND



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

Der Leitfaden ist  
verfügbar auf:

💻 luxsenior.lu  
☎ 247-86000  
✉ senioren@fm.etat.lu



# PRÉPARATION À LA RETRAITE



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

Le guide est  
disponible sur:

💻 luxsenior.lu  
☎ 247-86000  
✉ senioren@fm.etat.lu



## Flosscroisière Special



## Flosscroisière Special



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



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

Ministère de la Famille et de l'Intégration  
Gemengen Déifferdeng, Käerjeng, Péteng a Suessem  
De Foyer de la Femme Differdange  
All eisen Donateurs, Memberen, Visiteuren  
**E Groussen Merci un eis Bénévolen**

### **Impressum**

Parâit 3x par an: Janvier, mai, septembre  
Éditeur: CLUB SENIOR PRËNZEBIERG  
Conception et mise en page: L'équipe du Club Senior PrënzebiERG  
Impression: Imprimerie Heintz, Pétange  
Édition: 1.500 exemplaires

PRINTED IN  
LUXEMBOURG

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



En Dag Wéi fréier

## **D’Gewënner vun eisem allerlëschte Quiz** ***Les gagnants de notre toute dernière devinette***

Déi richteg Äntwert aus eiser leschter Broschür war: 74 Quizfroen  
*La bonne réponse de l'ancienne brochure était: 74 questions de quiz*

- 1. Madame Wecker Viviane, Differdange**  
E Bong vun 15 € fir bei enger Aktivitéit anzélisen
- 2. Madame Colette Robert, Differdange**  
E Bong vu 10 € fir bei enger Aktivitéit anzélisen
- 3. Madame Back-Socrate, Differdange**  
E Bong vun 5 € fir bei enger Aktivitéit anzélisen



Visitt vum Liewenshaff



  
clubsenior  
Pränzeberg

Mir wënschen Iech  
Alles Guddes am neie Joer

Nous vous souhaitons  
une bonne année 2023