CLUB KORDALL AKTIV

# PROGRAMM

JANUAR | ABRËLL 2025

JANVIER | AVRIL 2025

club aktiv +

Musée des mines Rumelange

Neu / Nouveau

Mobilfit

Cochem

27-29, rue Michel Rodange | L-4660 DIFFERDANGE
26 58 06 60

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

*Mini-golf*

*Idar Oberstein*

Kletteren

*Walderlebnis*

***Léif Memberen, Léif Frënn,***

*A schon ass d'Joer op en Enn gaangen. Mir hoffen Dir konnt d'Joer gutt ofschléissen a sidd voller Energie an dat Neit gestart. D'ganz Equipe an de Comité vum Club Kordall Aktiv wënschen lech e gudde Start fir 2025, a virun allem eng gutt Gesondheet.*

*Sou lues a lues fänken och d'Deeg nees u méi laang ze ginn, an erëm méi Plaz ze maache fir eise flotten an ofwiesslungsräiche Programm dee mir fir lech op d'Bee gestallt hunn. Sidd Dir scho gespaant; da bliedert séier duerch déi nächst Säiten.*

*Nach e puer Neiegkeeten:*

*Mier freeën eis op de Retour vum Geneviève, ab Februar ass et nees dobäi.*

*Mat grousser Freed konnte mir lech am September 2024 op eiser 35 Joer ASBL Feier eisen neien Numm a Logo virstellen. Duerfir si mir frou lech en elo och an eiser neier Broschür kënnen ze weisen.*

***Chers membres, chers amis,***

*En cette fin d'année, nous espérons que vous avez bien profité des mois écoulés et que vous êtes prêts à accueillir 2025 avec enthousiasme. Toute l'équipe du Club Kordall Aktiv vous souhaite un excellent départ pour la nouvelle année, avec, en priorité, une bonne santé.*

*Les journées vont commencer progressivement à s'allonger, et nous aurons donc plus de temps pour vous offrir un programme riche et varié que nous vous avons concocté avec soin. Impatients ? Feuilletez les pages suivantes pour découvrir nos projets !*

*Quelques nouvelles :*

*Nous sommes ravis de retrouver Geneviève au début de l'année 2025. Elle rejoindra l'équipe Kordall dès février.*

*Lors de la célébration des 35 ans de notre association en septembre dernier, nous avons eu le plaisir de dévoiler notre nouveau logo et notre nouveau nom. Nous sommes également heureux de pouvoir les mettre en avant dans notre nouvelle brochure.*

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

**Roberto TRAVERSINI**
*Präsident vun der ASBL*
*Président de l'asbl*

## De Comité

**Roberto Traversini**
*Président*

**Franca Romeo**
*Vice-présidente*

**Tara Jung**
*Trésorière*

**Claudine Krippler**
*Secrétaire*

**Ginette Bintener**

**Nadine Breuskin**

**Raymonde Conter**

**Francine Ginepri**

**Jerry Hartung**

**Madelaine Koch**

**Marie-Paule Mockel**

**Sonja De Oliveira**

**Joao Da Silva**

**Francine Zarotti**

**Loni Weiler**

## D'Personal

**Geneviève Faber**
*Chargée de direction*

**Anouk Franck**

**Patricia Fernandes**

**Lynn Flammang**

**Christiane Merker**

**Peggy Mischo**

**Jennifer Chaussy**

**Angela Carlucci**

## Préface vun der Partnergemeng Péiteng

### „Carpe Diem" – och am Alter

*Am Joer 1989 huet an de Kordallgemengen eng Erfollegsgeschicht ugefaangen, déi hieresgläiche sicht wat de Beräich vun de Senioren ugeet. Et sollt eng Ulafstell fir déi méi „eeler" Generatioun sinn, déi sech nach fit genuch fillt fir och ab engem gewëssenen Alter net doheem sëtzen ze bleiwen, mee vum Liewen ze profitéieren.*

*Et war d'Gebuertsstonn vum Club Senior Prënzebierg. E Club, mee virun allem eng Plaz fir sech ze begéinen, fir zesummen ze poteren, e Patt ze huelen, eppes z'ënnerhuelen. Déi éischt Raimlechkeeten, déi dem Club Senior Prënzebierg zur Verfügung stoungen, waren am Nidderkuerer Altersheim. Zënter 2007 awer ass d'Lokal an der rue Michel Rodange zu Déifferdeng.*

*Senioren, dat huet fréier e batteren Nogeschmaach gehat, well een ab engem gewëssenen Alter zum sougenannten aalen Eise gehéiert huet. Dat huet sech – ee Gléck – geännert, an haut sinn eis eeler Leit vill méi um Dill a sëtzen net 24 Stonnen doheem ouni d'Nues emol erauszestrecken. Si wëlle méi erliewen, si wëlle virun allem d'Liewe genéissen esou laang et hinne méiglech ass. Dozou huet de Club Senior Prënzebierg weesentlech bäigedroen. Mat hierem breet gefächerte Programm hunn déi Verantwortlech dofir gesuergt, datt fir jidder Altersklass a jidder Interessegebitt eppes derbäi ass. Scho laang geet et net méi duer mat Handaarbechtsstonnen oder mat Kachen. Haut sinn ënner anerem Aktivitéiten ewéi Computercoursen, e Kinobesuch, en Ausfluch am Land an esouguer doriwwer eraus, oder och nach Konschtcoursen ugesot.*

*Jo, no all deene Joren huet sech tatsächlech vill geännert: de Programm, d'Ekipp fir d'Betreiung an d'Animatioun an och d'Clientèle, déi méi multikulturell geprägt ass. An zënter kuerzer Zäit och nach den Numm. Aus dem fréiere Club Senior gouf elo de* ***Club Kordall Aktiv*** *- e richtungsweisende Changement, dee ganz kloer op aktiv Senioren an hire Interesse baut. „Nomen est omen", kéint een dozou soen. Ech sinn iwwerzeegt dovunner, datt den Erfolleg vun deene läschte 35 Joer och an Zukunft net opzehalen ass. Dat beweist déi nei Broschür, an där nees eng Kéier eng Panoplie vun Evenementer am Agenda stinn.*

*Mir ginn alleguer méi al, mir ginn alleguer eng Kéier manner gewieweg, e bësselche méi lues. Dann ass ee frou, wann déi aner op ee waarden, ee matrappen an encouragéiere fir net eleng ze bleiwen. Dat ass de **Club Kordall Aktiv**, an esou soll et sinn. Der ganzer Ekipp e grousse Merci fir hieren Engagement, fir hiert Matschaffen an d'Ëmsetze vun deene ganzen Aktivitéiten. Maacht weider esou. Eis Seniore mussen eis dat wäert sinn.*

**Jean-Marie HALSDORF**
*Buergermeeschter vun der Péitenger Gemeng*

Kell am See

# Wëllkomm

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

Bei eis hutt där d'Méiglechkeet nei Leit kennen ze léieren, nei Erfarungen ze sammelen, u verschidden Aktivitéiten deel ze huelen oder lech 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

## Wichtige Hinweise zum Durchlesen!

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

# Bienvenue

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

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

*Nous vous proposons différentes activités :*

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

## *Informations importantes à lire !*

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

# Informatiounen iwwert äre Club Kordall Aktiv

## *Quelques informations sur votre Club Kordall Aktiv*

## Eis Adress | *Notre adresse*

**CLUB KORDALL AKTIV**
27-29, rue Michel Rodange
L-4660 DIFFERDANGE

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

Tél. : 26 58 06 60
GSM : 691 580 610
info.kordallaktiv@differdange.lu
Club Senior Prenzebierg
www.clubprenzebierg.lu

WhatsApp

| Ëffnungszäiten | |
|---|---|
| Méindes | 13.00 bis 17.00 Auer |
| Dënschdes | 09.00 bis 17.00 Auer |
| Mëttwochs | 09.00 bis 13.00 Auer |
| Donneschdes | 09.00 bis 17.00 Auer |
| Freides | 09.00 bis 13.00 Auer |

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

| Horaires d'ouverture | |
|---|---|
| Lundi | 13h00 à 17h00 |
| Mardi | 09h00 à 17h00 |
| Mercredi | 09h00 à 13h00 |
| Jeudi | 09h00 à 17h00 |
| Vendredi | 09h00 à 13h00 |

Nous sommes joignables du lundi au vendredi par téléphonede 9h00 à 17h00.

## Eise Bankkonto | *Notre compte bancaire*

**CCPLLULL IBAN LU91 1111 1007 2640 0000**

VISA V PAY

## *Règlements généraux sur la protection des données*

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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

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

*Nom* .................................... *Date* *Signature*

*Prénom* .................................... .................... ....................

## Erklärungen Ikonen | *Explications icônes*

Datum / *Dates*

Treffpunkt / *Rendez-vous*

Präis / *Prix*

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

Dauer / *Durée*

Umeldung / *Inscription*

Informatioun / *Information*

Präis Transport / *Prix transport*

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

Mëttel (Tréppelphase 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 Prenzebierg.**
Kommt bis laanscht luussen.

*Nom du site :* ***Club Senior Prenzebierg.***
*Découvrez-le maintenant.*

## Vakanz Annecy (F)

Am Mee fuere mir mam Bus op dat schéint Annecy a Frankräich.

Annecy läit am Südoste vu Frankräich, un dem 27 km² grousse Lac d'Annecy, a 40 km vu Genf eweg.

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

**17.05. - 23.05.**
**Samschdes bis freides**
Info-Owend 22.01. - 18.00 Auer

Duebelzëmmer: **± 2050 € / P.**
Eenzelzëmmer: **± 2547 € / P.**

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

*De genaue Programm, kritt Dir no der Aschreiwung matgedeelt.*

## *Vacances Annecy (F)*

*Annecy est située dans le sud-est de la France, sur le lac d'Annecy (27 km²) et à 40 km de Genève.*

*Lors de notre périple, nous découvrirons également Dijon, Genève, Chamonix, Aix-les-Bains et Beaune.*

***17.05. - 23.05.***
***Samedi au vendredi***
Soirée info 22.01. - 18h00

*Chambre double :* ***± 2050 € / p.***
*Chambre simple :* ***± 2547 € / p.***

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

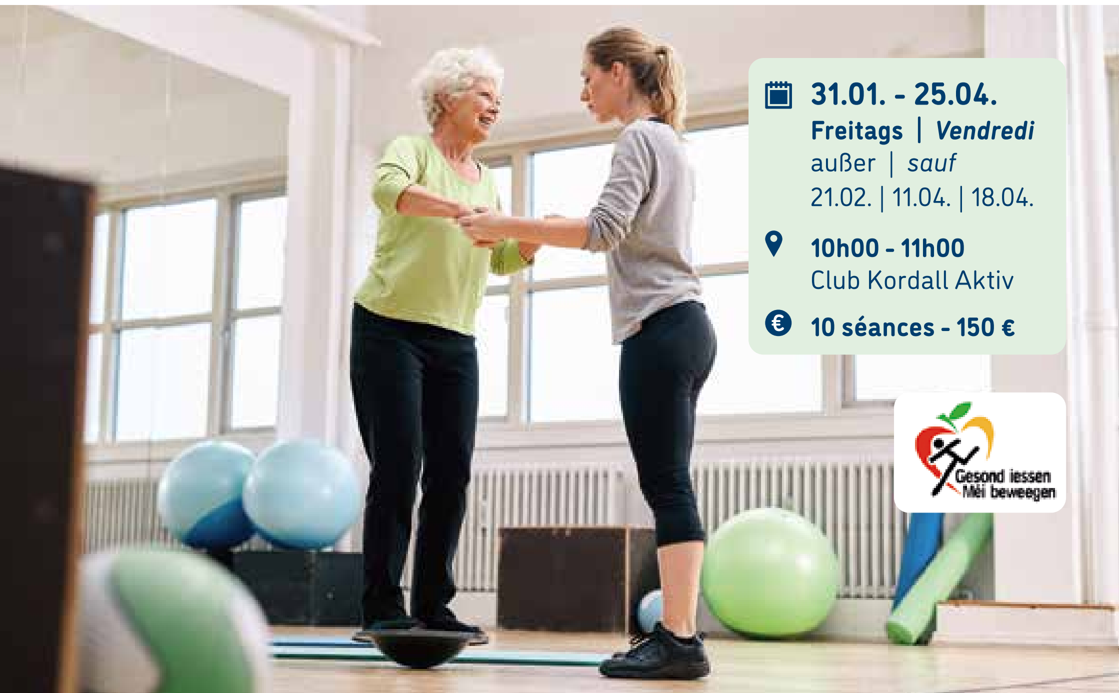
*Le programme exact, vous sera communiqué après l'inscription.*

Neu | *Nouveau*

# Mobilfit

Der Mobilfitkurs ist ein speziell entwickeltes Trainingsprogramm, das gezielt auf die Verbesserung von Stabilität, Gangsicherheit und Sturzprävention ausgerichtet ist. In kleinen Gruppen führen wir funktionelle Kräftigungsübungen durch, die die Muskulatur stärken und die Körperstabilität fördern. Ergänzend dazu integrieren wir kognitive Übungen, um die Koordination und Reaktionsfähigkeit zu schulen. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Kurses ist die Förderung der Teamfähigkeit und der sozialen Kontakte innerhalb der Gruppe. Unser Ziel ist es, das Sturzrisiko zu minimieren und den Alltag sicherer zu gestalten, während gleichzeitig die sozialen Bindungen und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden.

*Le cours Mobilfit est un programme d'entraînement spécialement conçu pour améliorer la stabilité, la sécurité de la marche et la prévention des chutes. En petits groupes, nous effectuons des exercices de renforcement fonctionnel qui renforcent les muscles et favorisent la stabilité du corps. De plus, nous intégrons des exercices cognitifs pour entraîner la coordination et la réactivité. Un autre aspect important du cours est la promotion de la capacité à travailler en équipe et les contacts sociaux au sein du groupe. Notre objectif est de minimiser les risques de chute et de rendre la vie quotidienne plus sécuritaire, tout en renforçant les liens sociaux et le sentiment d'appartenance à la communauté.*




**31.01. - 25.04.**
**Freitags | *Vendredi***
außer | *sauf*
21.02. | 11.04. | 18.04.

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

**10 séances - 150 €**

## DigiFit an der Kaffisstuff

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

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

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

## *DigiFit pendant la caféteria*

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

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

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

**30.01. | 27.02. | 24.04.**
**Donneschdes | *Jeudi***

**14h00 - 16h30**
An der Kaffisstuff
(mat rendez-vous)
*À la Cafétéria*
*(avec rendez-vous)*

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

Aktivitéite mat de Jugendlechen aus dem Jugendhaus Déifferdeng

## Mär preparéieren zesumme selwer gemaachten Nuddelen

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

## *Préparation de pâtes fraîches*

**24.01.** | **Freides** | ***Vendredi***

**16h00**
Club Kordall Aktiv
(an da gi mir zu Fouss dohin | *pour y aller ensemble à pied*)

**16h30**
Jugendhaus - Differdange

Gratis
*Gratuit*

Aktivitéite mat de Jugendlechen aus dem Jugendhaus Déifferdeng

## Bowling am Fun City

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

## *Bowling au Fun City*

**10.04.**
**Donneschdes** | ***Jeudi***

**17h00**
Parking Plateau des Hauts Fourneaux

**17h30**
Devant le Fun City - Pétange

Entrée an lessen ass op der Plaz ze bezuelen
*L'entrée et le repas sont à payer sur place.*

**10 €**

11h30 Parking Plateau des Hauts Fourneaux
12h00 Restaurant
10 € par trajet

## Mëttegiessen am Restaurant

## *Déjeuner en commun au restaurant*

### Restaurant Mio Mio Differdange

**14.01.**
**Dënschdes | *Mardi***

### Restaurant Madame Yu's Chinese - Pétange

**11.03.**
**Dënschdes | *Mardi***

### Restaurant 100 Raisons Soleuvre

**21.02.**
**Freides | *Vendredi***

### Restaurant Um Haeffchen Bascharage

**22.04.**
**Dënschdes | *Mardi***



Inscriptioun - *Inscription* 26 58 06 60

CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

## Mär maache Shopping

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

## *Nous faisons du shopping*

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

### Shopping Cora Messancy

**28.01.**
**Dënschdes | *Mardi***

**9h30**
Parking Plateau
des Hauts Fourneaux

**12 €**

### Shopping Ikea

**07.02.**
**Freides | *Vendredi***

**9h30**
Parking Plateau
des Hauts Fourneaux

**10 €**

### Shopping Mont St Martin

**18.03.**
**Dënschdes | *Mardi***

**9h30**
Parking Plateau
des Hauts Fourneaux

**10 €**

### Shopping Concorde

**11.04.**
**Freides | *Vendredi***

**9h30**
Parking Plateau
des Hauts Fourneaux

**12 €**

## Ladies'time

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

*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.*

## Cinéma BELVAL

Mir ginn zesummen an de Kino. Ee flotten Owend ënner Fraen a gutt Stëmmung, ma da feelt nëmmen nach de gudde Film an den Owend ass perfekt. Mir sichen am Kino Belval ee Film aus. Wëll Dir bei dem Owend dobäi sinn da mëllt lech bei eis un.

*Nous allons ensemble au cinéma. Une soirée inoubliable entre femmes avec une bonne ambiance, il ne manque plus qu'un super film pour que la soirée soit parfaite. Nous le choisirons ensemble. Pour participer à cette belle soirée, inscrivez-vous.*

**25.01.**
**Samschdes | *Samedi***

**18h00** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
**18h30** Belval Plaza

Kinoticket, lessen a Gedrénks sinn op der Plaz ze bezuelen.
*Le ticket du cinéma, le repas et les boissons sont à payer sur place.*

**10 €**

## Restaurant « Wäistuff Leuck »

„Mein Lokal dein Lokal" ass am Däitsche Fernseh ee Muss. Déi Sendung ass 2023 op Lëtzebuerg komm a mir ginn, zesummen an d'Wäistuff, déi déi 2. Plaz gemaach huet, iessen. Sou wéi den Numm et seet, huet d'Famill Leuck och eng Wäistuff wou mir als Apero eng Degustatioun kréien. Wëll Dir mat eis zesummen dëst entdecken da mellt Iech bei eis un.

*Mein Lokal dein Lokal est devenu incontournable à la télévision allemande. Cette émission a eu lieu au Luxembourg en 2023. Nous nous rendrons ensemble au restaurant Wäistuff, qui a obtenu la deuxième place. Au programme une dégustation de vins nous y sera proposée. Pour participer à cet événement, inscrivez-vous.*

**13.02.** | **Donneschdes** | ***Jeudi***

**17h15** Parking Plateau des Hauts Fourneaux

**17h50** Lenningen

Iessen a Gedrénks ass op der Plaz ze bezuelen. | *Repas et boissons à payer sur place.*

**20 €**

## Games ovaires

**04.03.** | **Dënschdes** | ***Mardi***

**19h40** Alt Stadhaus

**7,50 €**

## Pause Art

Zesumme verbrénge mer e flotten Owend, wou mer eiser Kreativitéit fräie Laf kënne loossen. Bei der Gestaltung vun enger Keramik déi mer op der Plaz kënnen eraussichen. Dëst gëtt begleet vun engem klengen Dîner (Cake salé, Zalot, Gedrénks).

*Une belle soirée créative en perspective. Au menu, la décoration d'une céramique (à choisir sur place), suivie d'un petit dîner avec cake salé, salade et boisson).*

**17.04.** | **Donneschdes** | ***Jeudi***

**17h15** Parking Plateau des Hauts Fourneaux

**18h00** Steinfort

**25 €**
fir d'Iessen | *pour le dîner*

Keramik au choix
(tëscht **25 - 30 €** d'Stëck)

*Céramique au choix*
*(entre **25 - 30 €** la pièce)*

**12 €**

*Il était temps de lever les tabous, c'est ce que se sont dit les comédiennes Sylvie et Elisabeth en se lançant dans l'écriture de ce spectacle qui interroge, bouscule les idées reçues, positive et dédramatise avec humour et légèreté cette période charnière de la vie des femmes.*

# L'Art à partager

***Un atelier d'art proposé par l'association Douri et l'artiste Walid El Masri, en collaboration avec Aalt Stadhaus Espace $H_2O$,Mudam Le Musée d'Art Contemporain du Luxembourg et Senior Kordall Aktiv Club.Coordinatrice: Yusra Amounah***

Le passé des personnes âgées constitue une richesse apte à protéger la société toute entière et offrir une vision apaisée aux générations futures. Le projet L'Art à partager vise à encourager nos anciens à reconsidérer leur relation à eux-mêmes, à leur histoire et à leur environnement. Il cherche également à attirer l'attention du grand public sur l'énergie créatrice de ces participants.

**Exposition initiale :"Paon"**
***de* Walid El Masri**
**Dates :** du 6 au 28 février 2025
**Lieu :** Espace $H_2O$
38, avenue Charlotte
L-4530 Differdange
**Heures d'ouverture :** du vendredi au dimanche de 14 h à 18 h
**Vernissage :** 6 février 2025 à 18 heures
**Inscriptions :** merci de confirmer votre présence au vernissage par e-mail à info@stadhaus.lu ou par téléphone au **58 77 1-1900.**

Walid El Masri mettra en œuvre pour ce projet la méthode qu'il a développée dans son atelier **ARTWEM** en France et au Luxembourg. L'efficacité démontrée de cette méthode exclusive est due à la convocation de la mémoire et des émotions comme ressources essentielles pour affiner l'identité créative et renforcer les liens entre l'art et la mémoire. Cette méthode s'adresse à toutes les tranches d'âge, mais elle est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées, qui possèdent une mémoire riche. Elle permet aux participants, qu'ils aient ou non une expérience artistique préalable, d'acquérir rapidement des compétences de base grâce à une technique qui favorise le lâcher-prise lors du processus d'apprentissage. Cette approche combine des exercices de mémoire visuelle avec la pratique du dessin sensoriel, élément distinctif de cette méthode. Elle favorise la concentration et transforme le regard, le plus souvent superficiel et rapide en le rendant plus profond, calme et attentif.

***Ce projet se déroule en quatre phases : une exposition initiale de la méthode de travail à travers les œuvres de l'artiste, des ateliers de formation, une sortie en plein air pour peindre la nature, et une exposition collective des œuvres réalisées.***

# L'atelier

Cet atelier se déroule en six séances au Mudam et Aalt Stadhaus et ARTWEM .

## Pourquoi suivre cet atelier ?

***Pour vivre des moments de calme et de tranquillité grâce à une approche combinant les techniques du dessin avec celles de la concentration et de la méditation. Ils comprennent :***

Des exercices de mémoire et de Relaxation.

Apprendre les bases du dessin réaliste et volumétrique, appliquer la théorie des couleurs et utiliser divers médiums.

Des exercices de dessin sensoriel pour renforcer l'observation des formes et des couleurs.

Des exercices de dessin cinétique pour comprendre la perspective et le mouvement.

Quelques exercices simples de mouvements stimulant le cerveau.

La musique fait partie intégrante de l'atelier. Elle est variée et adaptée à la nature de chaque exercice.

Une sortie en plein air pour peindre la nature.

## Planning des cours

**Groupe 1 -** 08 février :
Espace **$H_2O$**
15 février, 1er mars, 22 mars, 12 avril, 24 mai 2025 au Mudam, Luxembourg
**Horaires** : 10:00 – 12:00

**Groupe 2 -** 09 février :
Espace **$H_2O$**
16 février, 2 mars, 23 mars, 13 avril, 24 mai 2025 au Mudam, Luxembourg
**Horaires** : 10:00 – 12:00

**Groupe 3 -** 09 février :
Espace **$H_2O$**
16 février, 2 mars, 23 mars, 13 avril, 24 mai 2025 au Mudam, Luxembourg
**Horaires** : 14:00 – 16:00

## Sortie en plein air pour peindre la nature

**Dates et lieux** à déterminer ultérieurement avec les groupes

## Exposition collective au Mudam Studio

**Dates** : 4 – 11 juin 2025
au Mudam Studio
**Mini vernissage** : 4 juin à 18:00

## S'inscrire?

Sur le site, remplir le formulaire d'inscription et cliquer sur **"envoyer".**

**https://www.douri.lu/projects/29**

Ou par envoyer un email **:**
**Info@douri.lu**

*Vous recevrez un mail de confirmation.*

Ou appeler au numéro suivant :
**+352 26 58 06 60**

**Tarif :** Gratuit

## Langue des cours :

français, luxembourgeois, anglais

## Infos pratiques

Afin que le travail s'effectue dans les meilleures conditions, le matériel nécessaire est fourni par l'organisateur.

Pour une pédagogie optimale, les groupes comptent entre 4 et 7 personnes.

Les participants sont admis dès l'âge de 50 ans.

## Zoppenatelier

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

**17.01. | Freides**
Gromperenzopp mat Champignons a Walnëss, Geméisschleeken, Äppel am Schäffchen

**14.02. | Freides**
Vegetaresch thailännesch Zopp mat Kokosmëllech, Nems mat Geméis, exotesch Uebstzalot

**14.03. | Freides**
Pastinakenzopp mat Ingwer, Knuewleck a Wirschtercher, verschidden Zorten iwwerbake Baguette, Schockelasmousse

**18.04. | Freides**
(Wirsing) Kabes-Geméiszopp, Gromperekníppecher, Orange-Amaretto Dessert

## *Atelier de soupe*

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

***17.01. | Vendredi***
*Soupe de pommes de terre aux champignons et noix, escargots de légumes et des pommes au four*

***14.02. | Vendredi***
*Soupe thaï végétarienne au lait de coco, nems aux légumes, salade de fruits exotiques*

***14.03. | Vendredi***
*Soupe de panais au gingembre et ail, avec saucisses, différentes variétés de baguettes au four, mousse au chocolat*

***18.04. | Vendredi***
*Soupe aux choux (choux de Milan), pralinés de pommes de terre, dessert à l'amaretto et à l'orange*

**10h00**
Club Kordall Aktiv

**15 €** par atelier

## Sophrologie

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

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

Jidderee ka matmaachen

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

**24.02. | 03.03.**
**17.03. | 24.03.**
**Méindes**

Club Kordall Aktiv

**Vun 16.30 - 18.00 Auer**

Gratis

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

## Neijoerschfeier mam Gino Tricarico

Fir dat neit Joer ze begréissen, invitéiere mir lech erëm op en Neijoerschpatt am Artikuss. Mer stoussen zesummen op dat neit Joer 2025 un a verbréngen e flotten Nomëtten an enger gudder Ambiance.

**21.01.**
**Dënschdes | *Mardi***

**14h00 - 17h00** Artikuss

## *Fête du nouvel an avec Gino Tricarico*

*Nous vous invitons autour d'un pot pour accueillir l'année 2025. Ceci à la salle des fêtes « Artikuss ». Tous réunis, nous allons passer une agréable après-midi dans une bonne ambiance.*

Gratis
*Gratuit*

**10 €**

# The 12 Tenors Artikuss

Déi 12 Tenöre sinn zënter 15 Joer eng vun de schéinsten Tenorgruppen op der Welt a begeeschtere mat hire Stëmmen, Choreographien an Ënnerhalungsfäegkeeten, en internationaalt Publikum. Mat hirer Tournée „15 Years Celebration" feiere si hiere Jubiläum mat enger Hommage un historesch Musikhits, a Begleedung vun enger Live-Band. Loscht mat dobäi ze sinn? Da mellt Iech séier un, Ticketen si begrenzt.

*Les 12 Ténors sont, depuis 15 ans, l'un des groupes de ténors les plus célèbres au monde et enchantent un public international avec leurs voix, chorégraphies et talents d'animation. Avec leur tournée « 15 Years Celebration », ils célèbrent leur anniversaire en rendant hommage aux grands succès musicaux historiques. Accompagnés d'un orchestre, ils offrent une expérience concert qui allie tradition et modernité et suscite de belles émotions. Vous avez envie d'y participer ? Alors inscrivez-vous rapidement, les billets sont limités.*

**31.01.**
**Freides | *Vendredi***

**19h00** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
**19h30** Artikuss

**60 €**
Entree | *Entrée*
**10 €**

© Kutopolis GmbH

## Smart-Talk, WEB-Banking

D'Gemeng Déifferdeng organiséiert zesumme mat Golden me eng Konferenz zum Thema Phishing. Uschléissend sinn 2 Banken do, fir iwwert de Web-Banking ze schwätzen an Erklärungen ze ginn.

*La commune de Differdange ensemble avec Golden me organisent une conférence sur le sujet du Phishing. Deux institutions bancaires seront présentes pour vous donner des informations sur le web-banking.*

**13.02.**
**Donneschdes | *Jeudi***

**14h00** Aalt Stadthaus
Differdange

Gratis
*Gratuit*



Inscriptioun - *Inscription* 26 58 06 60

CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

## Fueswanderung

Kommt mat op eng gemittlech Wanderung vu ronn 6 km, an entdeckt e puer flott Fues-Iwwerraschungen ënnerwee!

Dir kënnt Iech gär verkleeden, Fuesent ass nëmmen eemol am Joer an natierlech soll een dovunner profitéieren. Kommt mat, et gëtt ee lëschtegen Nomëtten.

**15.02.**
**Samschdes | *Samedi***

**15h00** Club Kordall Aktiv

**5 €**

## *Randonnée de Carnaval*

*Venez nous rejoindre pour une agréable randonnée d'environ 6 km, et découvrez quelques belles surprises en chemin !*

*N'hésitez pas à vous déguiser, le carnaval n'a lieu qu'une fois par an et il faut en profiter. Rejoignez-nous, ce sera un après-midi plein de joie !*

## Visitt vun der Schifergrouf zu Marteleng

Tauchen Sie gemeinsam mit dem „Club Haus an de Sauerwisen", in die faszinierende Welt des Schieferbergbaus ein und erleben Sie hautnah die Geschichte des Schieferabbaus und der Förderung - direkt unter Tage.

**Programm:**

Geführte Besichtigung des Schieferbergwerks unter Tage. Höhepunkt der Tour ist der Abstieg über 150 Stufen (im Ganzen ± 350, in kleinen Etappen). Bitte beachten Sie, dass Sie feste, trittsichere Schuhe und geeignete Kleidung tragen. Eine gewisse körperliche Fitness ist natürlich auch vorausgesetzt.

Nach der Besichtigung lassen wir den Vormittag in geselliger Runde im Restaurant „Bauschelter Stuff" ausklingen. Gegen 15.00 Uhr werden wir den Nachhauseweg antreten.

**18.02.**
**Dienstags | *Mardi***

**7h20** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
**8h00** Rumelange « Maartplaz »
**8h10** Kayl « Am Brill »

**55 €**
Ohne Essen | *hors repas*

## *Visite de la Mine d'ardoise à Martelange*

*Plongez dans le monde fascinant de l'extraction de l'ardoise avec le « Club Haus an de Sauerwisen » et découvrez de près l'histoire de l'extraction de l'ardoise et de l'exploitation minière - directement sous terre.*

***Programme :***

*Visite guidée de la mine d'ardoise souterraine. Le point culminant de la visite est la descente sur 150 marches (au total ± 350, par petites étapes). Veuillez porter des chaussures solides et des vêtements appropriés. Bien sûr, un certain niveau de forme physique est également requis.*

*Après la visite, nous terminons la matinée dans une atmosphère conviviale au restaurant « Bauschelter Stuff ». Vers 15h00, le départ est prévu.*

## Nordic Walking

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

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

**20.02. | 09.04.**
**Donneschdes | *Jeudi***
**Mëttwoch | *Mercredi***

Départ au club

**10h00 - 12h00**

Gratis
*Gratuit*

Gesond iessen Méi beweegen

**25.02.**
**Dënschdes**
***Mardi***

Club Kordall Aktiv

**14h00 - 17h00**

**45 €** Cours
**10 €** Zoubereedung ass op der Plaz ze bezuelen
*La préparation est à payer sur place*

## Atelier Arthrose

Arthrose, Zännwéi, Kappwéi a Réckwéi, Otitten, Sinusite, Rheumatismus, Spasmen, Krämp ... Lieft Dir dat am Alldag?

D'Madame Sabine Kinzinger, Apdiktesch a Berodungs-Expertin, erkläert Iech, wéi Dir Äre Wéi mat äthereschen Ueleger a Knäpp (Gemmothérapie) kënnt verbesseren. Si gëtt Iech och Ernährungstipps an Informatiounen iwwer Iessergänzungsmëttelen, déi Iech kennen hëllefen.

Den Nomëtteg schléisse mer of, mat enger spezieller Zoubereedung fir eis Artikulatiounen.

*Arthrose, douleurs dentaires, maux de tête et de dos, otites, sinusites, rhumatismes, spasmes, crampes... vous le vivez au quotidien ?*

*Madame Sabine Kinzinger, pharmacienne et consultante en Santé au Naturel, vous expliquera comment vaincre vos douleurs grâce aux huiles essentielles et aux bourgeons (gemmothérapie).*

*Elle vous donnera également des conseils nutritionnels et des informations sur les compléments alimentaires à privilégier.*

*L'après-midi se terminera par la préparation d'une synergie spéciale « articulations ».*



Inscriptioun - *Inscription* 26 58 06 60    CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

**28.02. | Freides | *Vendredi***

**9h00** Parking Plateau des Hauts Fourneaux

**9h40** Musée des Mines

**12 €** Entrée
D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen. | *Le repas est à payer sur place.*

**20 €**

## Visitt vum Musée des mines zu Rëmeleng

Hutt Där Loscht Aech d'Geschicht vum Minett unzekucken, da begleet eis op Rëmeleng an de Musée des Mines, wou mer eis ukucke, wéi fréier d'Minett ënner Dag ofgebaut gouf. Mat dem Zuch fuere mer an de Stollen eran a kréien hei vill Interessantes gewisen an erkläert.

Dono loosse mär eis et an der Brasserie du Musée gutt goen.

## *Visite du Musée des mines à Rumelange*

*Intéressés par l'histoire du Minett, alors rejoignez-nous au Musée des Mines à Rumelange, où nous découvrirons comment la minette a été exploitée. Nous prendrons le train et pénétrerons dans les anciennes galeries, où nous apprendrons beaucoup de choses intéressantes sur la vie des mineurs.*

*Ensuite, nous pourrons profiter d'un bon moment à la Brasserie du Musée.*

## Thé Dansant - Käerjeng

Verbréngt e flotte musikaleschen Nomëtte mam Gino am Festsall zu Kënzeg. Profitéiert vun dëser Geleeënheet fir mol nees e bëssen ze danzen an e puer geselleg Stonnen ze verbréngen. Fir Gedrénks, Kaffi a Kuch ass gesuergt.

*Passez une agréable après-midi musicale avec Gino dans la salle de fête à Clemency et profitez d'un moment convivial et d'une occasion pour quelques pas de danse. Il y aura des boissons, du café et des gâteaux.*

**02.03.**
**Sonndes | *Dimanche***

**14h40** Parking Plateau des Hauts Fourneaux

**15h00** Virum Centre Culturel zu Kënzeg
*Devant le centre culturel à Clemency*

**15h00 - 18h00**

Gratis
*Gratuit*

**10 €**

Inscriptioun - *Inscription* 26 58 06 60 CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

# Konferenz d'Roll vun de Grousselteren hautdesdaags

# *Conférence sur le rôle des grands-parents aujourd'hui*

D'Roll vun de Grousselteren hautdesdaags: Wéi eng Roll spille Grousselteren haut an eiser verännerter Gesellschaft, eng Gesellschaft mat neien, anere Familljestrukturen? Wat gëtt vun hinnen erwaart? Wat sinn hir Erwaardungen u sech selwer? Firwat ass d'Bezéiung zu den Enkelkanner esou wäertvoll? Fir d'Grousselteren a fir d'Enkelen?

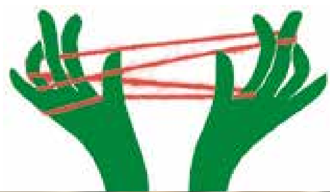
*Le rôle des grands-parents aujourd'hui Être grands-parents : hier et aujourd'hui. Quel est leur rôle dans une société en pleine évolution, une société aux constellations familiales nouvelles, différentes ? Quelles sont leurs attentes ? Qu'attend-on d'eux ? La relation avec les petits-enfants : son importance pour les grands-parents - son importance pour les petits-enfants ?*

**04.03.**
**Dënschdes | *Mardi***

Club Kordall Aktiv

**15h30 - 17h30**

Gratis
*Gratuit*



10.03. | Méindes | *Lundi*

**14h30** Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou

**15h00** Hall « O » à Oberkorn

**10 €**

## Seniorefuesbal zu Déifferdeng

D'Fuesboke sinn erëm lass! Verkleet a mat gudder Laun gi mer op de Fuesbal wou de Rol Girres an d'Lisa Mariotto fir gutt Stëmmung suergen.

**Den Entreespräis vu 5 € gëtt op der Plaz bezuelt.**

## *Fête Carnaval à Differdange*

*Déguisés et de bonne humeur nous allons au bal de carnaval. Le groupe Rol Girres et Lisa Mariotto nous promettent une ambiance des plus festives.*

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



Inscriptioun - *Inscription* 26 58 06 60    CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

**13.03.**
**Donnerstags | *Jeudi***

**14h00** Club Kordall Aktiv

Gratis | *Gratuit*

## Sichere Passwörter

In diesem Vortrag erfahren sie, wieso starke Passwörter das Fundament einer guten Cyberhygiene sind.

Nach diesem Vortrag:

- Verstehen sie, wieso starke Passwörter so wichtig sind für den Schutz ihrer persönlichen Daten.
- Wissen sie wie sie Passwörter erstellen, die sowohl sicher als auch leicht zu merken sind.
- Kennen sie Methoden wie sie Passwörter am besten sicher speichern und verwalten, z.B. mit Hilfe eines Passwordmanagers.

## *Mots de passe securisés*

*Cette présentation, vous permettra de découvrir pourquoi des mots de passe solides sont le fondement d'une bonne cybersécurité.*

- *Vous comprendrez pourquoi des mots de passe forts sont si importants pour protéger vos données personnelles.*
- *Vous saurez comment créer des mots de passe qui sont à la fois sûrs et faciles à retenir.*
- *Vous connaîtrez des méthodes pour stocker et gérer vos mots de passe de manière sécurisée, par exemple à l'aide d'un gestionnaire de mots de passe.*

## Wichteg Infoen zu den Inscriptiounen a Facturen

**Zu den Inscriptiounen:**

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

**Resuméiert heescht dat, dass Der Iech fir d'Januar - Abrëll Broschür ab dem 03.01.2025 um 9.00 Auer per Mail, Telefon oder am Club kënnt umellen, an net éischter.**

**Zu de Facturen:**

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

Dës Aktivitéite sinn och am Viraus ze bezuelen a mat enger Ikone € gekennzeechent.

Datselwecht gëllt och bei Aktivitéiten, wou Iesse vun eis kaaft a preparéiert gëtt. Hei muss een sech spéitstens 1 Woch am Viraus ofgemellt hunn, anerefalls musse mer Iech awer eng Rechnung ausstellen, wa mer keen Ersatz fannen. Dëst fir einfach och de Gaspillage vum Iessen ze reduzéieren. Grousse Merci fir Äert Verständnis.

## *Informations importantes sur les inscriptions et les factures !*

***En ce qui concerne les inscriptions :***

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

***Cela signifie que vous ne pourrez vous inscrire aux activités figurant dans le nouveau programme qu'à partir du 03.01.2025 à 9h00 par mail, téléphone ou au club. Les réservations ne seront plus acceptées à l'avance.***

***En ce qui concerne les factures :***

*En raison de nombreuses annulations de dernière minute, nous sommes malheureusement contraints de vous facturer les frais d'annulation, notamment pour les activités que nous devons préfinancer (billets de concert, droits d'entrée, vacances, restaurants spéciaux, etc.), si nous ne trouvons pas de remplaçant. Ces activités sont signalées par une icône €, et à payer à l'avance.*

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

*Merci pour votre compréhension.*

| | | |
|---|---|---|
| MË | 1 | **De Club ass zou** |
| DO | 2 | Kaffisstuff |
| FR | 3 | **Inscriptiounsstart** |
| MÉ | 6 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |
| DË | 7 | Musekscours, Zumba, Kreativ Aktiv, Spillcafé, |
| MË | 8 | **Ufank:**<br>Beweegung mam Lynn a Jennifer, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 9 | **Ufank:**<br>Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff & Bingo |
| FR | 10 | Sëtzdanz |
| MÉ | 13 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |
| DË | 14 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, **Restaurant Mio Mio** S.16 |
| MË | 15 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 16 | Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff |
| FR | 17 | Zoppenatelier, Stretching mam Jennifer |
| MÉ | 20 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |
| DË | 21 | Musekscours, Zumba, **Neijoerschfeier** S.24 |
| MË | 22 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, **Info-Owend Annecy** S.12 |
| DO | 23 | Selfdefense, Kaffisstuff |
| FR | 24 | Handaarbechten, **Nuddelen am Jugendhaus** S.15 |
| SA | 25 | **Ladies'time Kino** S.18 |
| MÉ | 27 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |
| DË | 28 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, **Shopping Cora Messancy** S.17 |
| MË | 29 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 30 | Selfdefense, Uelegmolerei, Digifit an der Kaffisstuff |
| FR | 31 | **Ufank: Mobilfit** S. 13**, The 12 Tenors Artikuss** S.25 |

## Februar

| | | |
|---|---|---|
| MÉ | 3 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |
| DË | 4 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, Kreativ Aktiv |
| MË | 5 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 6 | Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff & Bingo |
| FR | 7 | Mobilfit, Sëtzdanz, **Shopping Ikea** S.17 |
| SO | 9 | **Art à partager Déifferdeng** S.20 |
| MÉ | 10 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |
| DË | 11 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, **Art à partager Déifferdeng** S.20 |
| MË | 12 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 13 | Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff, **Web-Banking Aalt Stadthaus** S.26, **Ladies'time Waistuff Leuck** S.19 |
| FR | 14 | Mobilfit, Zoppenatelier, |
| SA | 15 | **Fueswanderung** S.27 |
| SO | 16 | **Art à partager Mudam** S.21 |
| MÉ | 17 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |
| DË | 18 | Musekscours, Spillcafé, **Marteleng Schifergrouf** S.28 |
| MË | 19 | Stretching mam Jennifer, Keelen |
| DO | 20 | **Nordic Walking** S.29, Kaffisstuff |
| FR | 21 | Handaarbechten, **Restaurant 100 Raisons** S.16 |
| MÉ | 24 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, Sophrologie |
| DË | 25 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, **Atelier Arthrose** S.30 |
| MË | 26 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 27 | Selfdefense, Digifit an der Kaffisstuff |
| FR | 28 | Mobilfit , Danztreff, **Musée des mines** S.31 |

| | | |
|---|---|---|
| SO | 2 | **Art à partager Mudam** S.21**, Thé Dansant Käerjeng** S.32 |
| MÉ | 3 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, Sophrologie |
| DË | 4 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, **Konferenz Roll vun Grousselteren** S.33**, Ladies'time „Games ovaires"** S.19 |
| MË | 5 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 6 | Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff & Bingo |
| FR | 7 | Mobilfit, Sëtzdanz |
| MÉ | 10 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, **Seniorefuesbal** S.34 |
| DË | 11 | Musekscours, Zumba, Spillcafé,<br>**Restaurant Madame Yu's Chinese** S.16 |
| MË | 12 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 13 | Selfdefense, Kreativ Aktiv, Uelegmolerei, Kaffisstuff,<br>**Golden me Passwierder** S.35 |
| FR | 14 | Mobilfit, Zoppenatelier, **Wanderung Minetttrail** S.41 |
| SA | 15 | **Kirrwiller Royal Palace** S.42 |
| MÉ | 17 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, Sophrologie |
| DË | 18 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, **Shopping Mont St Martin** S.17 |
| MË | 19 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 20 | Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff |
| FR | 21 | Mobilfit, Handaarbechten mat der Maison relais internationale |
| SO | 23 | **Art à partager Mudam** S.21 |
| MÉ | 24 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, Sophrologie |
| DË | 25 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, |
| MË | 26 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 27 | Selfdefense, **Bretzelfeier** S.43 |
| FR | 28 | Mobilfit, Stretching mam Jennifer |
| MÉ | 31 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |

## Abrëll

| | | |
|---|---|---|
| DË | 1 | Zumba, **Generalversammlung** S.45 |
| MË | 2 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 3 | Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff & Bingo |
| FR | 4 | Mobilfit, Setzdanz |
| SA | 5 | **Cochem** S.44 |
| MÉ | 7 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |
| DË | 8 | Musekscours, Spillcafé, **Science Center** S.46 |
| MË | 9 | **Nordic Walking** S.29, Qi Gong, Keelen |
| DO | 10 | Kaffisstuff, **Bowling mam Jugendhaus** S.15 |
| FR | 11 | Handaarbechten, **Shopping Concorde** S.17 |
| SO | 13 | **Art à partager Mudam** S.21 |
| MÉ | 14 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten |
| DË | 15 | Musekscours, Spillcafé, **Visitt Servior Op Acker** S.47 |
| MË | 16 | Stretching mam Jennifer, Kreativ Aktiv, Keelen |
| DO | 17 | Kaffisstuff, **Ladies'time Pause Art** S.19 |
| FR | 18 | Zoppenatelier |
| MÉ | 21 | De Club ass zou |
| DË | 22 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, **Restaurant Um Haeffchen** S.16 |
| MË | 23 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |
| DO | 24 | Selfdefense, Digifit an der Kaffisstuff, **Ufank: Pétanque** S.61 |
| FR | 25 | Mobilfit, Danztreff |
| SA | 26 | **Nuechtiessen am Club** S.48 |
| MÉ | 28 | Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, **Ufank: Cornhole** S.51 |
| DË | 29 | Musekscours, Zumba, Spillcafé, **Wanderung Päerd** S.49 |
| MË | 30 | Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen |

Save the date

| | | | |
|---|---|---|---|
| 07.05. | Journée forestière | 24.05. | Art à partager Mudam |
| 17.05.-23.05. | Vacances Annecy | 04.06. | Vernissage Mudam |

## Wanderung Minetttrail

Maer ginn e Stéck Minett besichen. Mam Zuch fuere mär vun Déifferdeng op Esch; wou mär eis zu Fouss weider maachen, um Minetttrail, Richtung Schëffleng. Eise Wee féiert eis souwuel duerch Bëscher wéi och iwwert Plateauen mam roude Minett.

Zu Schëffleng ukomm, gi mär e gudde Maufel iessen an dono fuere mär mam Zuch erëm zréck op Déifferdeng.

Streck ass ongeféier 9 km.

**14.03.**
**Freides | *Vendredi***

**9h20** Gare de Differdange

Gratis | *Gratuit*

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

*Visite du „Minett". Nous prendrons le train de Differdange à Esch-sur-Alzette ; de là, nous marcherons sur le Minett Trail en direction de Schifflange. Notre chemin nous fera découvrir la région à travers des paysages variés ainsi que des plateaux dont la terre rouge, témoin d'un passé sidérurgique, est si caractéristique du Minett.*

*Une fois arrivés à Schifflange, nous prendrons un bon repas puis nous retournerons en train à Differdange.*

*Le parcours fait environ 9 km.*

## Royal Palace zu Kirrwiller

Mer gi mat lech zesummen déi nei Danzshow „Déesses" kucken. Loosst lech iwwerraschen a verzaubere vun deenen immens glamouréise Kostümer an den Dänz, déi lech wäerten den Otem huelen.

- **12.00 - 14.30 Auer**
  Mëttegiessen
- **14.30 Auer**
  Spectacle „Déesses" (Dauer: 1.40)
- **16.15 Auer**
  Danz an Animatioun
  am Lounge Club bis 18.00 Auer

## *Royal Palace à Kirrwiller*

*Ensemble nous irons voir le fameux spectacle de danse « Déesses » au Royal Palace à Kirrwiller. Laissez-vous surprendre et séduire par de beaux costumes et par la diversité des danses qui vous seront présentées.*

- ***12h00 - 14h30***
  *Repas de midi*
- ***14h30***
  *Spectacle « Déesses » (durée : 1h40)*
- ***16h15***
  *Danse et animation*
  *au Lounge Club jusqu'à 18h00*

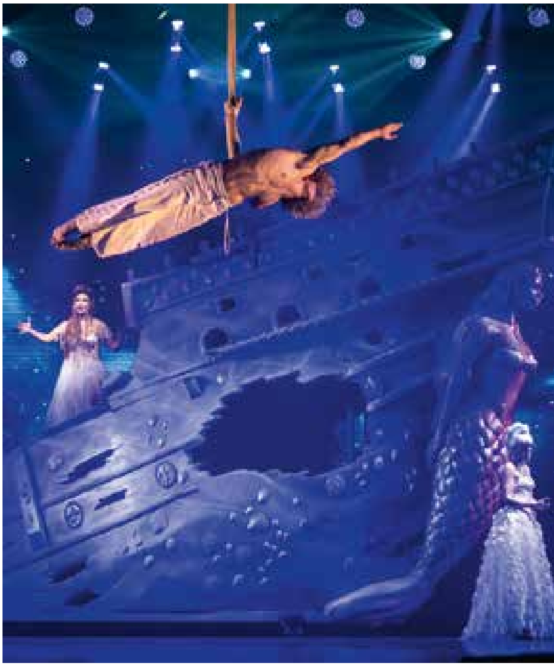
**15.03.**
**Samschdes | *Samedi***

DEPART | *DÉPART*

**8h45** Centre sportif Pétange
**8h55** Käerjenger Treff
**9h05** Arrêt de bus « Poullig » Niederkorn
**9h15** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
**9h30** Artikuss, Soleuvre

RETOUR
**Vers 18h00**
de Kirrwiller

**127 €** (Show + Menu + Bus)
**142 €** Net Member *Non-membre*



## Bretzel-Feier
## Thé dansant

Fir eis traditionnel Bretzelfeier deelt d'3. Alterskommissioun vun der Gemeng Suessem lech wéi all Joer eng gutt Bretzel aus. D'Ambiance gëtt garantéiert vum Jeannot Conter.

## *Fête du bretzel*
## *Thé dansant*

*Pour notre fête tradtionnelle de la «Bretzel» la commission du 3e âge de la commune de Sanem distribue comme chaque année ces savoureuses pâtisseries. L'ambiance musicale sera garantie par Jeannot Conter.*

**27.03.**
**Freides | *Vendredi***

**15h00 - 18h00** Artikuss

Gratis | *Gratuit*

**10 €**

## Visite Cochem

Verbréngt mat eis e flotten Dag zu Cochem. Direkt un der Musel geleeë kann ee vill Schéines entdecken. Moies erwaart Iech eng Bootstour vu ronn 1 Stonn. Dono gi mer gutt zesummen iessen. Am Nométteg kenn Dir Cochem fräi entdecken. Ass och eng Seelbunn do, fir dee wou Loscht huet.

*Une belle journée en perspective. Cochem est située directement sur la Moselle, vous pourrez y faire de belles découvertes. Le matin, une excursion d'une heure en bateau, puis déjeuner ensemble, l'après-midi, quartier libre. Il y a aussi un téléphérique.*

**05.04.**
**Samschtes | *Samedi***

DEPART | *DÉPART*

**7h30** Centre sportif Pétange
**7h35** Käerjenger Treff
**7h45** Arrêt de bus « Poullig » Niederkorn
**7h50** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
**8h00** Artikuss, Soleuvre

RETOUR **16h30**

**52 €** Bus + Schëfffahrt
*Bus + randonnée en bateau*

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

01.04.
Dënschdes | *Mardi*
18h00 Club Kordall Aktiv

## Generalversammlung — *Assemblée générale*

1. ***Allocution du Président :*** *M. Roberto TRAVERSINI*
2. ***Rapport de la Secrétaire :*** *Mme Claudine KRIPPLER*
3. ***Rapport d'activités du Club Kordall Aktiv :*** *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. Norbert GINEPRI, M. Mathieu NICO*
6. ***Discussion libre***

## Science Center

Am Science Center hutt Der fir d'éischt Zäit fir déi interessant Atelieren am grousse Sall auszeprobéieren.

Dono erwaart eis eng Show zum Thema „Matériaux Fer et Acier".

Erlieft mat eis eng onvergiesslech Rees.

An enger interaktiver Show kënnt Der villes iwwert den Thema vum Eisen a Metall entdecken.

Eng Aventure fir d'ganz Famill.

Mëllt Iech séier bei eis un.

*Au Science Center, vous pourrez suivre des ateliers intéressants dans la grande salle.*

*Un spectacle ciblant le monde des « Matériaux Fer et Acier » vous sera proposé de façon interactive vous permettant de découvrir des aspects très intéressants de ces matériaux à utilisation multiple.*

*Vivez avec nous un voyage interstellaire inoubliable.*

*Une aventure pour toute la famille. Inscrivez-vous vite chez nous.*

**08.04.** | **Dënschdes** | ***Mardi***

**9h40** beim Opkorn virun der Dir | *devant l'Opkorn*
**9h50** virum Science Center | *devant le Science Center*

**9 €**

## Visitt Servior Op Acker

Mir ginn zesummen dat neit Altersheem vum Servior op Acker kucken. Eng guidéiert Visitt léisst eis d'Raimlechkeeten an d'Konzept entdecken. Als Ofschloss iesse mer nach all zesummen op der Plaz. Wëll Dir bei döser Visitt dobäi sinn da mellt lech un.

## *Visite Servior op Acker*

*Visite de la nouvelle maison de retraite Servior op Acker. 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.*

**15.04.**
**Dënschdes | *Mardi***

**9h35** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
**9h50** virum | *devant le* Servior op Acker

um | *à* **10h00**

Gratis | *Gratuit*
**12,80 €**
D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen + Gedrénks
*Le repas est à payer sur place + boissons*

**10 €**

© Thierry Nelissen, SERVIOR

## Nuechtiessen am Club

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

D'Equipe zaubert lech verschidde Platen, loosst lech einfach iwwerraschen.

## *Dîner au Club*

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

*L'équipe vous préparera l'un de ses délicieux repas. Laissez-vous surprendre.*

**26.04.**
**Samschdes | *Samedi***
**18h30** Club Kordall Aktiv

**18 €** ouni Gedrénks
*hors boissons*

## Wanderung mat de Päerd

E schéinen Nomëtten an der Natur. Mat de Päerd maache mär eis op d'Sich wat grad am Bësch sou alles blitt. No der Wanderung vun ongeféier 6 km hu mär d'Méiglechkeet d'Päerd ze botzen an ze fidderen. Uschléissend genéisse mär nach eng gutt Taass Kaffi an e Stéck Kuch.

## *Promenade avec les chevaux*

*Un bel après-midi dans la nature. Une promenade bucolique en forêt à la recherche de fleurs en pleine floraison. En fin de parcours, nous aurons la possibilité de caresser, nettoyer et nourrir les chevaux. Un morceau de gâteau et une bonne tasse de café nous attendent avant de rentrer.*

**29.04.** | **Dënschdes** | ***Mardi***

**13h45** Parking Plateau des Hauts Fournaux
**14h00** Parking beim Rouden Haff

Gratis
*Gratuit*

**10 €**

## Kreativ Aktiv

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

**07.01. | Dënschdes**

Kleng Glécksbrénger fir 2025

Mir bastelen eis kleng Gléckssschwéngercher aus Fimo.

**04.02. | Dënschdes**

Käerze bemolen

**13.03. | Donneschdes**

Blumme-Brosche

**16.04. | Mëttwochs**

Bitzatelier fir Ouschteren

A schonn ass erëm Ouschteren. Mier bitzen eis haut eng Dekoratioun aus Hiesecher an Hinger.

Club Kordall Aktiv

**10h00 - 11h30**

**10 €** par atelier

## *Créative Active*

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

***07.01. | Mardi***

Création de porte bonheur pour 2025

Nous allons bricoler de petits porte-bonheur en Fimo pour la nouvelle année 2025.

***04.02. | Mardi***

*Décoration de bougies*

***13.03. | Jeudi***

*Création d'une broche de fleurs*

***16.04. | Mercredi***

*Couture pour Pâques*

*Pâques est de nouveau arrivé. Dans notre atelier nous allons coudre des poules et de petits lièvres pour obtenir une belle décoration.*

# Cornhole

Activités régulières

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

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

Ab dem | *A partir du*
**28.04.**
**Méindes | *Lundis***

Parc Gerlache

**16h30 - 17h30**

Gratis | *Gratuit*

## Musekscours | *Cours de musique*

Activités régulières

All Méinden an Dënschden oder no Ofsprooch.

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

D'Zäite vum Cours gi jee no Instrument ugepasst.

*Tous les lundis et mardis ou sur demande.*

*Vous aimez la musique. Vous souhaitez apprendre à jouer de la guitare, ou du piano, alors vous êtes au bon endroit.*

*M. Romanno se réjouit de vous initier à l'un de ces instruments, selon vos disponibilités. Les temps de cours seront ajustés en fonction de l'instrument choisi.*

### Piano

**13.01. - 28.04.**
**Méindes | *Lundi***
außer | *sauf* 21.04.

**12h30 - 13h30**

**07.01. - 29.04.**
**Dënschdes | *Mardi***
außer | *sauf* 01.04.

**11h30 - 12h30**

### Guitare

**13.01. - 28.04.**
**Méindes | *Lundi***
außer | *sauf* 21.04.

**13h30 - 14h30**

### Piano | Guitare

Club Kordall Aktiv

**30 €** Pro Persoun / Seance
*Par personne / séance*

**60 min**

Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.
*Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.*

# Musek a Gesang
# *Musique et Chant*

Activités régulières

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

Am Club Kordall Aktiv
mam Lynn Flammang.

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

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

**Ëmmer méindes**
***Tous les lundis***
außer | *sauf* 21.04.

Club Kordall Aktiv

**15h00 - 16h00**

Mellt Iech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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

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

Activités régulières

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

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

**Ëmmer méindes**
***Tous les lundis***
außer | *sauf* 21.04.

Club Kordall Aktiv

**15h00 - 16h00**

Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.
*Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.*

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

Activités régulières

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

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

**07.01.** Ufank | *Début*

**All Dënschde Moie**
***Tous les mardis matin***

außer | *sauf*
18.02. | 08.04. | 15.04.

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

2te Stack, Sportshal
*2ième étage, Hall sportif*

**10h00 - 11h00**

Mellt Iech wgl. bei all Broschür nees nei un.

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

**42 €**

Gesond iessen Méi beweegen

## Spillcafé | *Café des jeux*

Activités régulières

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

*Envie d'un après-midi convivial avec divers jeux de société pour défier l'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.*

**All dënschdes**
***Tous les mardis***
außer | *sauf*
21.01. | 27.03. | 01.04.

Club Kordall Aktiv

**14h30 - 17h00**

Gratis | *Gratuit*

# Beweegung mam Lynn oder Jennifer
# *Mouvements avec Lynn ou Jennifer*

Activités régulières

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

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

**08.01.** Ufank | *Début*

**Emmer mëttwochs moies**
***Chaque mercredi matin***

außer | *sauf*
01.01. | 19.02. | 09.04. | 16.04.

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

2te Stack, Sportshal
*2ième étage, Hall sportif*

**10h00 - 11h00**

Gratis | *Gratuit*

Mellt Iech wgl. bei all Broschür nees nei un.

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

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

*Le Qi Gong est un art énergétique chinois datant de 3000 ans. C'est un pilier de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Qi signifie énergie, souffle. Gong signifie pratique. Cette pratique consiste à harmoniser les mouvements, la respiration et la concentration afin de préserver, voire d'améliorer notre santé, de diminuer le stress, de gérer les états émotionnels pour retrouver bien-être et sérénité. La pratique du Qi Gong convient à tous les âges. Cordiale bienvenue pour retrouver le bien-être qui sommeille en chacun de nous.*

**08.01.** Ufank | *Début*
**Ëmmer mëttwochs mëttes**
***Tous les mercredis après-midi***
außer | *sauf*
01.01. | 19.02. | 16.04.

Club Kordall Aktiv

**14h00 - 15h00**

**70 €**

Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.
*Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.*

Gesond iessen Méi beweegen

## Trëppeltour | *Groupe de marche*

Activités régulières

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

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

**08.01.** Ufank | *Début*

**Ëmmer mëttwochs**

***Tous les mercredis***

außer | *sauf*
01.01. | 19.02.
09.04. | 16.04.

géint | vers **14h00**

Gratis | *Gratuit*

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

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

Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

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

## Keelespillen | *Jeu de quilles*

Activités régulières

**08.01.** Ufank | *Début*
**Ëmmer mëttwochs**
***Tous les mercredis***

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

**14h30 - 16h30**

**2 €** pro Mëtteg
*par après-midi*

Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.
*Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.*

# Pétanque

Activités régulières

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

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

**24.04.** Ufank | *Début*
**All donneschdes**
***Tous les jeudis***

Boulodrome national
« Metzerlach-Soleuvre »

**14h15**

Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

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

**09.01. - 24.04.**

**Jeden Donnerstagmorgen**
***Tous les jeudis matin***
außer | *sauf*
02.01. | 20.02. | 10.04. | 17.04.

Club Kordall Aktiv

**10h00 - 11h00**

Gratis | *Gratuit*

Mellt Iech wgl. bei all Broschür nees nei un.
*Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.*

## Selbstverteidigung | *Self-défense*

Activités régulières

Lernen Sie grundlegende Selbstverteidigungstechniken, um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern und sich im Fall der Fälle verteidigen zu können. Der Kurs vermittelt Ihnen ein solides Fundament der Selbstverteidigung. Langfristig verbessern Sie damit Ihre Fitness, Ihr Wohlbefinden und Ihr Selbstvertrauen. Das vielfältige Angebot an Techniken ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

*Apprentissage des techniques de base de l'autodéfense pour augmenter l'estime de soi tout en apprenant à se défendre si nécessaire. Le cours vous donne une base solide d'autodéfense. A long terme, vous améliorerez votre forme, bien-être et confiance en vous. La panoplie des techniques proposées convient aux femmes et aux hommes de tout âge.*

## Stretching mam Jennifer
## *Stretching avec Jennifer*

Activités régulières

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

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

**17.01. | Freides | *Vendredi***
**15h30 - 16h30**

**19.02. | Mettwochs | *Mercredi***
**10h00 - 11h00**

**28.03. | Freides | *Vendredi***
**15h30 - 16h30**

**16.04. | Mettwochs | *Mercredi***
**10h00 - 11h00**

Club Kordall Aktiv

Gratis | *Gratuit*

Mellt Iech wgl. bei all Broschür nees nei un.

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

Gesond iessen Méi beweegen

**09.01. - 03.04.**
**Jeden Donnerstag**
***Tous les jeudis***
außer | *sauf*
02.01. | 23.01. | 20.02. | 27.02.
27.03. | 10.04. | 17.04. | 24.04.

WAX Konscht-Millen, Pétange

**15h00 - 17h00**

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

Kursleiterin | *Formatrice* :
**Liette HAUPERT**

Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

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

## Ölmalerei | *Peinture à l'huile*

Activités régulières

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

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

**Ëmmer donneschdes**
***Tous les jeudis***
ausser | *sauf* 27.03.
Bretzelfeier | *Fête du Bretzel*

Club Kordall Aktiv

**14h30 - 17h00**

# Kaffisstuff | *Cafétéria*

Activités régulières

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

Mir hunn och Tabletten (Ipad a Samsung) déi Dir gären kënnt an der Kaffisstuff ausléinen a verschidde Spiller éwei Gediechnistraining, Rätselen, Memory, Domino, Scrabble a villes méi kënnt probéieren.

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

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

## Bingo

Activités régulières

Den 1. Donneschden am Mount spille mir BINGO. Außer am Januar, do ass et den 2. Donneschden.

*Chaque premier jeudi du mois, nous jouons au BINGO. Sauf en janvier, c'est le 2ème jeudi.*

**09.01. | 06.02.**
**06.03. | 03.04.**

Club Kordall Aktiv

**15h00 - 16h00**

Mat gudden Eisekuchen | *avec des bonnes gaufres* : 06.02. | 03.04.



Inscriptioun - *Inscription* 26 58 06 60 CCPLLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

# Handaarbechten
## *Travaux d'aiguilles*

Activités régulières

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

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

**24.01. | 21.02.**
**21.03. | 11.04.**
**Freides | *Vendredi***

Club Kordall Aktiv

**14h30 - 16h30**

Gratis | *Gratuit*

Mat der Maison relais internationale | *avec les enfants de la MR internationale de Differdange* : 21.03.

## Sëtzdanz | *Danse assise*

Activités régulières

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

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

**10.01. | 07.02.**
**07.03. | 04.04.**
**Freides | *Vendredi***

Club Kordall Aktiv

**14h30 - 15h30**

Gratis | *Gratuit*

Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

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

## Danztreff | *Rencontre de danse*

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

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

**28.02.**
**mam | *avec* Jemp & Jeannot**
**25.04.**
**mam | *avec* Gino Tricarico**

Club Kordall Aktiv
**14h30 - 16h30**
**5 €**

# Individuell Coursen: Laptop, Handy, Tablett
# *Conseils individuels : PC, portable, tablette*

Activités régulières

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

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

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

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

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

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

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

Club Kordall Aktiv

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

## Gitt Member bei eis am Club - 2025

- **15 € - Eenzelpersoun**
- **20 € - Familljekaart fir Koppelen**

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

Als Member hutt der punktuell verschidde Virdeeler.

## Devenez membre chez nous au club - 2025

- ***15 € - individuelle***
- ***20 € - carte familiale pour nos couples***

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

*Les membres ont accès à des avantages ponctuels.*

**Save nature**

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

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

© Jhang Weiler

35
ANS

© Jhang Weiler

## Zousätzlechen Transport

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

## *Transport supplémentaire*

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

## Eise Club ass zou

**Méindes, den 1. Januar**
**Méindes, den 1. Abréll**

## Jours de Fermeture

**Lundi, le 1er janvier**
**Lundi, le 1er avril**

Merci fir är Ënnerstëtzung | Merci pour votre soutien

Ministère de la Famille

Gemengen Déifferdeng, Käerjeng, Péiteng a Suessem

De Foyer de la Femme Differdange

All eisen Donateuren, Memberen, Visiteuren

**E grousse Merci un eis Benevollen**


## Impressum

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

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

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

PRINTED IN LUXEMBOURG

© Jhang Weiler