



Wanderung Minetttrail



Vakanz Annecy



Trëppeltour Kockelschéier





Léif Memberen, Léif Frënn,

De Summer geet lues a lues eriwwer, an et ass déi perfekt Zäit, fir zrëckzekucken an all déi wonnerbar Momenter ze genéissen, déi mir zesummen an dëser schéiner Zäit erlieft hunn. Egal ob bei eise Visitten am Déierepark, am Pairi Daiza, bei eiser Kajak-Aventure oder och bei eisen Ausflug um Bostalsee an zu Kell am See - mir hunn d'Natur an d'frësch Loft richtig genoss. Mee dat ass nach net alles, och am Club hu mir vill flott a spannend Aktivitéiten organiséiert, déi ganz vill Succès haten.

Mat der Ukënnegung vum Mount September wëlle mir net ophale mat dëser flotter Dynamik! Ganz am Géigendeel, mir si scho ganz opgereegt fir weiderhin sou vill schéin an erfreelech Momenter mat lech ze deelen. Mir invitéieren lech, eisen neie Programm vum September bis Dezember genau ënner d'Lupp ze huelen. Hei fannt Dir vill interessant Ausflug, mee och eng grouss Auswiel un Aktivitéiten, fir Äert kierperlecht a geeschtegt Wuelbefannen ze verbessern.

Zéckt net, eis ze besichen, matzemaachen an all dat ze genéissen, wat mir fir lech virbereet hunn. Fir jiddereen ass eppes dobäi, a mir freeën eis schonn, lech geschwënn erëm ze gesinn an nach vill flott Momenter zesummen ze verbréngen!

Chers membres, chers amis,

L'été touche doucement à sa fin, et c'est le moment idéal pour regarder en arrière et savourer tous les merveilleux moments que nous avons partagés ensemble au cours de cette belle saison. Que ce soit lors de nos sorties au parc animalier, ou encore à Pairi Daiza, en passant par notre aventure en kayak, ainsi que nos séjours au lac de Bostalsee et à Kell am See, nous avons vraiment profité pleinement de la nature et du grand air. Mais ce n'est pas tout. Au club également, nous avons organisé de nombreuses activités passionnantes et conviviales qui ont rencontré un grand succès.

Avec l'arrivée du mois de septembre, nous ne comptons pas nous arrêter là! Bien au contraire, nous sommes déjà impatients de poursuivre cette dynamique et de continuer à vous proposer des moments agréables et enrichissants. Nous vous invitons donc à découvrir en détail notre programme de septembre à décembre, dans lequel nous avons prévu une multitude de sorties captivantes, mais aussi une grande variété d'activités pour votre bien-être physique et mental.

N'hésitez surtout pas à venir nous rendre visite, à participer et à profiter de tout ce qui vous est proposé. Il y en aura pour tous les goûts, et nous serons ravis de vous retrouver très bientôt pour partager encore plein de beaux moments ensemble!

Geneviève FABER an Anouk FRANCK

*Responsabelen vum Club Kordall Aktiv
Chargées 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 Kripler
Secrétaire



Ginette Bintener



Raymonde Conter



Francline Ginepri



Jerry Hartung



Madelaine Koch



Marie-Paule Mockel



Sonja De Oliveira



Nicodemo Raschella



Joao Da Silva



Francine Zarotti



Loni Weiler

D'Personal



Geneviève Faber
Chargée de direction



Anouk Franck
Chargée de direction



Patricia Fernandes



Lynn Flammang



Christiane Merker



Peggy Mischo



Jennifer Chaussy



Angela Carlucci

Preface vun der Partnergemeng Déifferdeng



Léif Memberen a Frënn vum Club KORDALL Aktiv,

Op an eng nei Saison voller Energie, Entdeckungen a schéine Momenter, déi mir zesumme kënnen genéissen! An dëser Broschür erwaart Iech e faarwegen a liewegen Aktivitéitsprogramm: kulturell Ausfluch, kreativ Atelier, sportlech Aktivitéiten a gemittlecht Zesummekommen - an natierlech och déi beléifte Festlechkeeten zum Joresenn.

De Club Kordall Aktiv ass a bleift méi wéi jee eng Plaz fir sech ze begéinen, Erfarunge mateneen ze deelen an zesummen ze feieren. Dank dem Engagement vun der ganzer Ekipp an Ärer treier Participatioun schafe mir zesummen eng Plaz, wou Frëndschaft, Wuelbefannen a Gesellegeheet ëmmer am Mëttelpunkt stinn.

E ganz grouse Merci un d'Ekipp fir hiren onermiddlechen Asaz! Also: Maacht mat! All gemeinsame Moment ass eng Geleeënheet, fir Verbindungen ze knäppen, aktiv ze bleiwen an dës schéin Zäit vum Joer a vollen Zich ze genéissen.

Bis geschwënn am Club!

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

Cap sur une nouvelle saison pleine d'énergie, de découvertes et de bons moments à partager! Découvrez dans cette brochure un programme varié et stimulant: sorties culturelles, ateliers créatifs, activités sportives, temps conviviaux ... sans oublier les incontournables festivités de fin d'année.

Le Club Kordall Aktiv demeure plus que jamais un lieu de rencontre, d'échange et d'épanouissement. Grâce à l'engagement de l'équipe et à votre fidèle participation, nous construisons ensemble un espace où l'amitié, le bien-être et la convivialité sont toujours au rendez-vous.

Un grand merci à toute l'équipe pour son dévouement. Et à vous tous, je dis: participez nombreux! Chaque moment partagé est l'occasion de créer un lieu, de rester actif et de savourer pleinement cette belle période de l'année.

À très bientôt au club!

Guy ALTMEISCH an Jerry HARTUNG

*Buergermeeschter / Bourgmestre
Schäfte fir d'Senioren / Échevin aux seniors*

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

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

Mer bidden eng Rei vun interessanten Aktivitéiten un:

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



Wichtige Hinweise zum Durchlesen!

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

Bienvenue

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

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

Nous vous proposons différentes activités :

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



Informations importantes à lire !

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

Informationen iwwert äre Club Kordall Aktiv

Quelques informations sur votre Club Kordall Aktiv



Eis Adress | Notre adresse

CLUB KORDALL AKTIV

27-29, rue Michel Rodange
L-4660 DIFFERDANGE

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

Tél. : 26 58 06 60

GSM : 691 580 610

info.kordallaktiv@differdange.lu



Club Kordall Aktiv

www.clubprenzebiarg.lu



WhatsApp

Ëffnungszäiten

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

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

Horaires d'ouverture

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

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

Eis Bankkonten | Nos comptes bancaires

CCPLLULL IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

CCRALULL IBAN LU95 0099 7800 0130 4393

VISA



Règlements généraux sur la protection des données

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nom Date Signature

Prénom

Erklärungen Ikonen | Explications icônes



Datum / Dates



Treffpunkt / Rendez-vous



Präis / Prix



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



Dauer / Durée



Umeldung / Inscription



Informatioun / Information



Präis Transport / Prix transport



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



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



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

Facebook

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

Kommt bis laanscht luussen.

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

Découvrez-le maintenant.



Wichtig Infoen zu den Inscriptiounen a Facturen

Zu den Inscriptiounen:

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

Resuméiert heescht dat, dass Der lech fir d'September-Dezember Broschür ab dem 01.09.2025 um 9.00 Auer per Mail, Telefon oder am Club kënn umellen, an net éischer.

Zu de Facturen:

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

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

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

Informations importantes sur les inscriptions et les factures !

En ce qui concerne les inscriptions:

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

Cela signifie que vous ne pourrez vous inscrire aux activités figurant dans le nouveau programme de septembre-décembre qu'à partir du 01.09.2025 à 9h00 par mail, téléphone ou au club. Les réservations ne seront plus acceptées à l'avance.

En ce qui concerne les factures :

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

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

Merçi pour votre compréhension.

Flosscroisière 2026

Wéi schonn 2022 zitt et eis och nächst Joer nees op d'Waasser. D'Route bleift relativ déiselwecht, mee dës Kéier fuere mer mat der **MS ASARA**. D'Schëff féiert eis iwwer: **Köln - Amsterdam - IJsselmeer - Enkhuizen - Rotterdam - Gent - Antwerpen - Nijmegen - Köln**.

Fir un der Rees deelzehuelen, musst Dir kierperlech a gudder Form sinn. Leider ass d'Schëff **net accessibel fir Rollstullfuierer_innen**.

Eenzelzëmmer si bei esou Croisièren ëmmer méi deier. Et ass also méi bëlleg, wann Dir zu zwee reest.

Loscht derbäi ze sinn? Da mellst lech séier un - d'Plaze si begrenzt. Méi Informatiounen iwwert d'Rees an d'Ausfluch kritt Dir no der Umeldung.

Am Präis abegraff: Bus, Croisière am gebuchten Zëmmer, Vollpensioun, Begleitung vun 2 Erzéierinnen aus dem Club.

Zousätzlech Käschten: Ausfluch (zu Auswiel), Versécherung, Transfert (Aller-Return), Gedrénks a perséinlech Ausgaben.



13.06. - 20.06.2026

Samschdes bis Samschdes



Duebelzëmmer zur

Eenzelnotzung

ouni Balcon

Neptundeck: **2.810 €**

(net Member: **2.825 €**)

Duebelzëmmer

ouni Balcon

Neptundeck: **1.655 € / P.**

(net Member: **1.670 € / P.**)

Duebelzëmmer mat

franséischem Balcon

Saturndeck: **1.955 € / P.**

(net Member: **1.970 € / P.**)



Infoowend: 08.10.2025

um 17.30 Auer am Club



Save
the
date

Croisière fluviale 2026

Comme en 2022, nous embarquons à nouveau pour une croisière l'année prochaine. L'itinéraire reste assez similaire, mais cette fois-ci nous voyagerons à bord du **MS ASARA**. Le bateau nous emmènera à travers : **Cologne - Amsterdam - IJsselmeer - Enkhuizen - Rotterdam - Gand - Anvers - Nimègue - Cologne**.

Pour participer au voyage, vous devez être en bonne forme physique. Malheureusement, le bateau **n'est pas accessible aux personnes en fauteuil roulant**.

Les cabines individuelles sont toujours plus chères sur ce type de croisière. Il est donc préférable de voyager à deux, ce qui est plus avantageux financièrement.

Intéressé(e) ? Alors inscrivez-vous rapidement, les places sont limitées. Vous recevrez plus d'informations concernant le voyage et les excursions après votre inscription.

Le prix comprend : le transport en bus, la croisière dans la cabine réservée, la pension complète, l'accompagnement de deux éducatrices du club.

Frais supplémentaires : excursions (au choix), assurance, transfert aller-retour, boissons et dépenses personnelles.



13.06. - 20.06.2026

Samedi au samedi



Cabine double à usage individuel sans balcon sur le pont Neptune : **2.810 €** (non-membre : **2.825 €**)

Cabine double sans balcon sur le pont Neptune : **1.655 € / p.** (non-membre : **1.670 € / p.**)

Cabine double avec balcon français sur le pont Saturne : **1.955 € / p.** (non-membre : **1.970 € / p.**)



Soirée d'informations : 08.10.2025 à 17h30 au Club



Chrëschtmaart zu Colmar a Riquewihr

Dëst Joer besiche mir de Chrëschtmaart zu Colmar a Riquewihr. 2 Deeg si mir ënnerwee an hunn hoffentlech eng wonnerschéin Zäit zesummen.

**Am Präis mat dran: Busrees, Iwwer-
nuechtung, ee Frühstück, 1 Mëtte-
giessen an eng Bootsfahrt mat der
Gondel durch Klein Venegeg**

Weider Infoe kritt Dir no der Umeldung matgedeelt. Wëll Dir dat net verpassen, da mëllt lech bei eis un. D'Plaze si begrenzt.

Marché de Noël à Colmar et Riquewihr

Cette année, nous irons à Colmar et Riquewihr. Nous passerons deux belles journées ensemble.

Inclus dans le prix: Voyage en bus, une nuitée, un petit déjeuner, un déjeuner et une promenade en gondola à travers la petite Venise.

Vous recevrez plus d'informations après votre inscription. Si vous voulez participer, inscrivez-vous, les places sont limitées.



26.11. - 27.11.

**Mëttwochs bis donneschdes
Mercredi au jeudi**



**Eenzelzëmmer /
Chambre individuelle: 330 € / P.
Net Member: 345 € / P.
Duebelzëmmer /
chambre double: 255 € / p.
Non-membre: 270 € / p.**



Spontan Aktivitéiten

Activités spontanées

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

Wat bedeit dat dann elo genau?

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

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

Qu'est-ce que cela signifie exactement ?

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

Zoppenatelier

D'Summersaison ass eriwwer, sou dass mer nees eis Zoppenatelierien oploewe loosse. Mer proposéierenlech dofir och weiderhin eemol de Mount zesummen ze kachen. Um 10.00 Auer fänke mir mat de Preparatiounen un fir um 12.00 Auer d'essen zesummen ze genéissen.

05.09. | Freides

Artichautzopp mat engem Kabess- a Gromperestrudel a Kanéilschnecken

10.10. | Freides

Bouneneintopf mat Bliederdeegschnecken an Eisekuchen

14.11. | Freides

Wanterméisozopp mat Pouletsspiess a Pan de Calatrava

05.12. | Freides

Gehacktes-Kéis Zopp mat gefülltem Toast aus der Pan a Burgy's Wanterdessert

Atelier de soupe

La saison estivale étant terminée, nous reprenons nos ateliers «soupes». Pour ce faire nous vous proposons de cuisiner ensemble une fois par mois. Nous commencerons les préparations à 10h00 afin de pouvoir déguster le résultat de nos œuvres culinaires à midi.

05.09. | Vendredi

Soupe d'artichauts avec un strudel au chou et aux pommes de terre et brioches à la cannelle

10.10. | Vendredi

Ragoût de haricots avec rouleaux de pâte feuilletée et gaufres

14.11. | Vendredi

Soupe de légumes d'hiver avec brochettes de poulet et pan de calatrava

05.12. | Vendredi

Soupe au haché et fromage avec toasts farcis à la poêle et dessert d'hiver de Burgy

 **10h00**
Club Kordall Aktiv

 **15 € par atelier**



– Mäer maache Shopping

Mellt lech bei eis u wann Dir interesséiert sidd a sot eis Bescheed, wann Dir wëllt mat eis iesse goen. D'essen 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 Saarburg



12.09.

Freides | Vendredi



8h15 Artikuss Soleuvre

8h30 Parking Plateau des Hauts Fourneaux

8h40 Arrêt de bus école Niederkorn

8h50 Hall Sportif Bim Diederich, Pétange

9h00 Käerjenger Treff



29 €

Shopping Zweebrécken



03.10.

Freides | Vendredi



7h45 Artikuss Soleuvre

8h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux

8h10 Arrêt de bus école Niederkorn

8h20 Hall Sportif Bim Diederich, Pétange

8h30 Käerjenger Treff



35 €

Shopping Topaze Miersch



11.11.

Dënschdes | Mardi



9h00

Parking Plateau des Hauts Fourneaux - Differdange



22 €



16.12.

Dënschdes | Mardi



9h10

Gare Differdange
Transport public



Gratis | Gratuit

Ladies'time



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

Wäifest Ëmzuch Gréiwemacher

Mir ginn um 12.00 Auer an den Restaurant Savory iessen an dono op d'Wäifest zu Gréiwemacher.

Nous allons manger au restaurant Savory à 12h00 et ensuite on va à la fête du vin à Grevenmacher.



 **14.09. | Sonndes | Dimanche**

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

 **10 €** Entrée & Restaurant sinn op der Plaz ze bezuelen à payer sur place

 **18 €**

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.

Piaf Le Spectacle Mondorf Casino

Zum 110. Gebuertsdag vum Edith Piaf erlieft Dir de gréisste franséisch-sproochege Musical-Hommage un d'Liewe vum Edith Piaf.

À l'occasion du 110^e anniversaire d'Édith Piaf, vivez le plus grand hommage musical francophone à la vie d'Édith Piaf. Pièce d'identité obligatoire!



© www.piaf-lespectacle.com

 **28.10. | Dënschdes | Mardi**

 **18h45** Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange oder | ou

19h40 Casino 2000 Mondorf

 **49 €** Entrée

 **18 €**



 **19.11. | Mëttwochs | Mercredi**

 **16h15** Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

17h00 21, rue de Klein-bettingen, Steinfort

€ **25-30 €** Keramik Auswiel d'Stéck op der Plaz ze bezuelen. | Céramique au choix, pièce à payer sur place

10 € Snack | Collation Restaurant ass op der Plaz ze bezuelen | Restaurant: à payer sur place

 **12 €**

Pause Art

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

Dono gi mär gemittlech an de Restaurant iessen.

Ensemble, nous passerons une agréable soirée où nous pourrons laisser libre cours à notre créativité. Nous allons créer une céramique choisie sur place. Cela sera accompagné d'une petite collation (gâteau salé, boissons).

Ensuite, nous irons manger au restaurant.

Le Kota de Marie

Entdeckt mat eis, am Herz vun der Natur, op enger aussergewéinlecher Plaz, den Kota de Marie, e kleng Chalet wou e mat engem Grupp gemittlech ënnert sech ka sinn fir ze iessen. Dese léiwe Chalet gehéiert zum Restaurant le Moulin „Heinrichsmillen“ zu Altwies.

Découvrez avec nous, au cœur de la nature, dans un endroit exceptionnel, le Kota de Marie, un petit chalet où l'on peut passer un moment agréable en groupe pour manger. Ce charmant chalet appartient au restaurant le Moulin «Heinrichsmillen» à Altwies.



Menu

Entrée: planche légumes et charcuterie

Plat principal: Mini cassolette de légumes, steak black angus, brochette de poulet, pommes de terre, salade verte.

Dessert: tarte de fruits de saison, mig-nardises, macarons, madeleines et biscuits

07.12. | Sonndes | Dimanche

11h15 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

12h00 1, rue Heinrichsmillen L-5670 Altwies

67 € Menu
Boissons non-incluses

18 €



Relaxation

Offrez-vous un vrai moment de relaxation. Un temps pour respirer ... vous poser ...

Laissez retomber la pression, relâchez les tensions et libérez ce qui encombre la tête et le corps.

Un instant rien qu'à vous, pour ralentir, et vous reconnecter à ce calme intérieur qu'on oublie trop souvent.

Ce n'est pas un luxe, c'est essentiel. Un retour à vous-même. Une nouvelle façon d'habiter votre corps ... et votre quotidien.

Une parenthèse douce, pour simplement vous faire du bien.

 **15.09. | 13.10.
10.11. | 01.12.**
Méindes | lundis

Neu
Nouveau

 **Club Kordall Aktiv**

 **Vu 17.00 - 18.00 Auer**

 **60 € pour les 4 cours**
(en français)

15.09. Respirer et se poser

13.10. Relâcher les tensions

10.11. Lâcher le mental

01.12. Retrouver son calme intérieur

 Vous pouvez volontier apporter un coussin, une couverture et un tapis de yoga.



Péitruss Kasematten a Péitruss Express

Kommt mat eis op e schéinen Dag an d'Péitruss. Moies gi mer zesummen d'Péitruss Kasematte kucken an no engem gudden lessen am Restaurant fuere mer da mam Zichelchen duerch d'Alstad, wou mer e bësse vun der Geschicht vu Lëtzebuerg erzielt kréien.



16.09.

Dënschdes | Mardi



09h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

oder | ou

10h00 Casemates Péitruss

Casemates de la Pétrusse et «Péitruss Express»

Venez avec nous pour une belle journée à la Pétrusse. Le matin, nous allons visiter les casemates de la Pétrusse et après un délicieux repas au restaurant, nous prenons le petit train «Péitruss Express» pour découvrir la vieille ville et approfondir nos connaissances de l'histoire du Luxembourg.



33 € 2 Entreeën | 2 entrées

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



29 €





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

Mëtteggiessen
zesummen am Restaurant

Déjeuner en commun
au restaurant

Restaurant
L'Angolo Divino Zolwer

📅 **19.09.**
Freides | *Vendredi*

Restaurant Le Dago
Péiteng

📅 **07.11.**
Freides | *Vendredi*

Restaurant Happy House
Déifferdeng

📅 **07.10.**
Dënschdes | *Mardi*

Restaurant Gulliver
Käerjeng

📅 **12.12.**
Freides | *Vendredi*



21.09.

Sonndes | Dimanche



**Maartplaz | Place du marché
Differdange**



11h30 – 19h00



Gratis | gratuit

En Dag wéi fréier

Déifferdeng organiséiert e grousst Volleksfest op der Maartplaz. Erleift een Dag wéi fréier. D'Evenement wäert Handwierksgeschier, lessen, Kleeder, Spiller a Spaass aus enger fréierer Zäit presentéieren. Mir als Club Kordall Aktiv sinn och dëst Joer nees mat Spiller wéi fréier vertrueden. Kommt laanscht luussen, spilt eng Ronn mat eis an notzt d'Geleeënheet och eng Seefekështecourse ze bestaunen.

« En Dag wéi fréier »

La commune de Differdange organise une grande fête populaire sur la place du marché, nous permettant de revivre une journée à l'ancienne. L'évènement mettra en avant des produits artisanaux, des aliments, des vêtements, des jeux et des amusements comme il n'en existe plus depuis longtemps. Le Club Kordall Aktiv participera aux différents jeux. Passez nous voir et jouez avec nous. Vous aurez la possibilité d'admirer une course de caisses à savon.

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 sûre, tout en renforçant les liens sociaux.

 **22.09. - 01.12.**
Immer montags |
Tous les lundis
außer | sauf
03.11.

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

 **15 € Cours**



Marie-Astrid mit den Clubs Aktiv+

Gemeinsam verbringen wir einen Tag auf unserer wunderschönen Mosel. Von Bord der MS „Princesse Marie-Astrid“ aus, entdecken Sie das Moseltal aus einer ungewohnten und spannenden Perspektive. Während Sie ein gastronomisches Menü genießen, gleiten Weinberge, schöne Ortschaften, sanfte Hügel und Wälder gemächlich an Ihnen vorbei. Dank der großzügigen Panoramafenster haben Sie eine perfekte Aussicht auf alle malerischen Details des Moseltals. Musikalisch begleitet wird dieser unvergessliche Nachmittag von Jeannot Conter. Bei angenehmer Musik können Sie dann das Tanzbein schwingen.

Marie-Astrid avec les clubs aktiv+

Nous vous proposons une magnifique journée sur la Moselle. À bord du MS «Princesse Marie-Astrid», vous y découvrirez la vallée de la Moselle sous une perspective inhabituelle et passionnante. En effet, pendant que vous dégusterez un menu gastronomique, vous verrez défiler les vignobles à perte de vue, de belles localités, de charmantes collines et de somptueuses forêts. Grâce aux larges fenêtres panoramiques, vous pourrez admirer les rives sinueuses de la Moselle, véritable écrin naturel, accompagnant les doux méandres du fleuve. Cet après-midi inoubliable sera accompagné en musique par Jeannot Conter et vous pourrez vous déhancher au son d'une musique agréable.

MENU:

Feine Gemüsecremesuppe | *Fine crème de légumes*

Königinpastete, Pommes Frites und Salat oder | Vegetarisches Menü: Gebratene Polenta mit Champignon-Ragout und Gemüse | *Bouchée à la reine, pommes frites et salade ou | menu végétarien: Polenta rôtie avec ragoût de champignons et légumes*

Apfeltorte Großmutterart mit Vanilleeis | *Tarte grand-mère avec sa glace vanille*



 **23.09. Dönschdes | Mardi**

 **10h30** Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange
oder | ou

11h15 Quai de Grevenmacher

 **67 €** mat Menü | *menu inclus*

 **14 €**



Wanderung Rodange

Mir trëppelen zesummen den Trëppeltour „Sentier des Poètes“ zu Rodange. Duerno gi mer zesummen iessen. Wëllt Dir gären dobäi sinn, da mellet lech fir déi 7,0 km un.



26.09.

Freides | Vendredi



09h30 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

oder | ou

10h00 Terrain Doihl Rodange

Randonnée Rodange

Nous faisons ensemble la randonnée sentier des poètes à Rodange. Après nous allons manger ensemble. Envie de nous rejoindre? Inscrivez-vous pour les 7,0 km.



Gratis | gratuit

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



10 €

Fleurs de Bach

Vous avez du mal à gérer le stress, l'anxiété ou ces pensées qui tournent sans cesse? Les fleurs de Bach sont là pour vous accompagner, en douceur, dans la gestion de vos émotions difficiles. Elles aident à apaiser l'agitation intérieure, à calmer le mental et à retrouver un équilibre émotionnel plus serein. C'est un soutien naturel, simple et bienveillant, qui vous permet de mieux vivre vos émotions, sans les laisser vous envahir. Offrez-vous cette aide précieuse pour retrouver paix et légèreté au quotidien.

Et si vous choisissiez chaque jour la joie, la vitalité et l'envie de vivre pleinement? Les fleurs de Bach aident à retrouver de l'énergie, à réveiller l'envie de faire les choses qui vous plaisent et à faire grandir la joie dans votre vie. C'est un soutien naturel, tout en douceur, pour vous sentir plus léger(e) et plein(e) de vie. Un petit coup de pouce pour sourire un peu plus chaque jour.

Vous avez du mal à dormir ou à laisser partir les tensions? Les fleurs de Bach peuvent vous aider à calmer votre esprit

et à relâcher doucement les tensions. Elles favorisent un sommeil plus paisible et vous aident à vous sentir plus tranquille à l'intérieur. C'est un soutien naturel et doux pour mieux vous détendre et mieux récupérer chaque nuit. Offrez-vous cette aide simple pour retrouver un sommeil réparateur.

Vous vivez un changement qui vous fait douter? Les fleurs de Bach peuvent vous aider à retrouver confiance, à vous sentir plus fort(e) face aux nouveautés et à avancer sans peur. Elles calment vos inquiétudes et vous donnent du courage, tout en douceur, naturellement. Un petit coup de main pour vous sentir prêt(e) à vivre ce nouveau chapitre. Cours en langue française.

 **29.09. | 27.10.**
24.11. | 15.12.
Méindes | Lundi

 **Club Kordall Aktiv**

 **17h00 - 18h30**

 **25 € / le cours**
flacon personnalisé inclus

29.09.: Apaiser le stress, l'anxiété et les ruminations mentales

27.10.: Cultiver la joie, la vitalité et l'envie au quotidien

24.11.: Améliorer le sommeil et relâcher les tensions émotionnelles

15.12.: Retrouver confiance en soi et accueillir les changements de vie



Vernissage: Das Alter in der Karikatur

Mir géngen eis freeën, wann Dir mat eis op de Vernissage vun dëser flotter Ausstellung géngt goen.

Nous serions ravis si vous pouviez nous accompagner à ce beau vernissage.



30.09.

Dönschdes | Mardi



18h00 Aalt Stadhaus



Gratis | gratuit

Das Alter in der Karikatur

Ausstellung

aalt
stadhaus

Idee, Konzeption und Kuratierung: Franziska Polanski

**01.10.25
bis 25.10.25**

Montag bis Samstag
von 10 bis 18 Uhr

**Aalt Stadhaus
Foyer 1^{er} étage**

Freier Eintritt

Vernissage: 30.09.25 um 18 Uhr

Bitte bestätigen Sie Ihre
Teilnahme an der Vernissage
per E-Mail an die Adresse
info@stadhaus.lu oder
telefonisch unter 58 77 1-1900.



Atelier: Wehwechen 50+ —

Magensäure, verschiedene Allergien, Hitzewallungen, Gelenkschmerzen, überschüssiges Cholesterin, wiederholte Harnwegsinfekte, verlangsamter Stoffwechsel, Ängste, Prädiabetes, Bluthochdruck, chaotischer Stuhlgang, Einschlafprobleme, gehören zu Ihren alltäglichen Problemen?

Ist die Liste der Medikamente, die Sie einnehmen, lang?

Leiden Sie auch unter bestimmten Nebenwirkungen, die damit zusammenhängen?

Was bietet die Gemmotherapie (Verwendung von Baum-/Strauchknospen) und die Nutritherapie (Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel), um Ihre klassischen Behandlungen zu begleiten und Ihnen einen besseren Lebenskomfort zu bringen?

Sabine Kinzinger, Aromapharmazeutin/Nutritherapeutin, Beraterin für Natural Health, wird alle Geheimnisse enthüllen, die mit der allopathischen Medizin vereinbar sind.

Die ausgewählten Themen sind die häufigsten Beschwerden, die an der Apothekentheke genannt werden. Sie wird ihre Erfahrungen mit konkreten Fällen teilen.

Der Schwerpunkt wird auf der Gemmotherapie liegen. Der Ansatz wird generalistisch und global sein. Dieser Workshop ersetzt keine ärztliche Beratung.

Der Nachmittag endet mit der Vorbereitung einer Synergie auf der Basis spezieller ätherischer Öle für „Gelenke“.



 **30.09. | Dienstag | Mardi**

 Club Kordall Aktiv

 **14h00 - 17h00**

 **45 €**

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



Atelier: Les bobos 50+ —

Acidité de l'estomac, allergies diverses, bouffées de chaleur, douleurs dans les articulations, excès de cholestérol, infections urinaires à répétition, métabolisme au ralenti, peurs et anxiété, pré-diabète, tension artérielle élevée, transit intestinal chaotique, problèmes d'endormissement font partie de vos bobos au quotidien ?

La liste des médicaments que vous prenez est longue ?

Vous souffrez en plus de certains effets secondaires liés à ceux-ci ?

Que proposent la gemmothérapie (utilisation des bourgeons des arbres/arbustes) et la nutrithérapie (nutrition et compléments alimentaires) pour accompagner vos traitements classiques et vous apporter un meilleur confort de vie ?

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

Les sujets choisis sont les plaintes les plus fréquentes rencontrées au comptoir à la pharmacie. Elle partagera son expérience avec des cas concrets.

L'accent sera principalement mis sur la gemmothérapie. L'approche sera généraliste et globale. Cet atelier ne remplace bien sûr pas une consultation médicale.

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

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 lech. Wëllt Dir dobäi sinn, da mellt lech un.



30.09.

Dönschdes | Mardi



Départ au club



10h00 - 12h00



Gratis

Gratuit

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.





Journée internationale des personnes âgées Hall O

Stands d'information avec la présence, de différents réseaux d'aide et de soins de la région Kordall, le Club Kordall Aktiv, l'Info-Zenter Demenz avec la possibilité d'un rendez-vous individuel, le Service Senior Plus de la Ville de Differdange et des activités comme le SmartCafé et le BabbelCafé.

3 workshops

10h00 - 11h00:

Sturzprävention zu Hause

11h30 - 12h30:

Angehörige: Informationen einholen, austauschen, sich selbst schützen (LU)

13h30 - 14h30:

Humanitude: Praktiken und Ansätze für eine respektvolle und fürsorgliche Pflege.

Bitte lassen Sie uns wissen, wenn Sie vor Ort essen möchten.



01.10. Mëttwochs | Mercredi



Hall O Oberkorn

Stands d'information avec la présence, de différents réseaux d'aide et de soins de la région Kordall, le Club Kordall Aktiv, l'Info-Zenter Demenz avec la possibilité d'un rendez-vous individuel, du Service Senior Plus de la Ville de Differdange et des activités comme le SmartCafé et le BabbelCafé.

3 ateliers

10h00 - 11h00:

La prévention des chutes à domicile

11h30 - 12h30:

Être aidant: s'informer, échanger, se préserver (LU)

13h30 - 14h30:

Humanitude: Pratiques et approches pour une prise en soins respectueuse et bienveillante

Prévenez nous, si vous comptez manger sur place.



9h45 - 17h00



Gratis | Gratuit

Kreativ Aktiv

Kreativ Aktiv, wéi am Numm schonn erwänt, dréit sech dëse Cours em Är Kreativitéit. Mä bidden lech e kreative Moien un, wou mir zesummen eppes kreeëieren. Allkéiers eppes aneres. Dir wëllt gärén dobäi sinn, da mellst lech un.

09.10 Donneschdes an

21.10 Dënschdes

Mir bitzen e Beanie (Mutz) an e Loop

Mä bitzen den 21. Oktober zesummen e Loop an e Beanie.

De Stoff gi mä zesummen den 09. Oktober op Diekrecht an d'Bitz a Kaffi Haus kafen, sou datt jidderee säin individuelle Stoff kann eraussichen. Hei genéisse mä nom Shopping nach e kleng Mëttesnack op der Plaz.

Jidderee bezitt säi Stoff op der Plaz. (Individuelle Stoff kann awer natirlech och matbruecht ginn.)

 **09.10. Donneschdes | Jeudi**

 **9h00 - 14h00**

 Restaurant op der Plaz
ze bezuelen
Restaurant est à payer sur place

 **20 €**

09.12. | Dënschdes

Kleng Glécksbrénger fir 2026. Mir bastele kleng Glécksschwéngercher aus Fimo.

Créative Active

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

09.10 Jeudi et 21.10. Mardi

Couture d'un loop (écharpe) et d'un beanie (bonnet)

Nous allons ensemble à Diekirch au «Bitz a Kaffi Haus» le 09 octobre où chacun peut se défouler et choisir ce qui lui plaît. Après le shopping nous allons déjeuner encor sur place. Ensemble nous allons coudre un beanie et un loop le 21 octobre. L'étoffe est à payer sur place. (L'étoffe peut aussi être rammené)

 **21.10. | 09.12**
Dënschdes | Mardi

 **10h00 - 11h30**
Club Kordall Aktiv

 **10 € par atelier**

09.12. | Mardi

Création de porte-bonheurs pour 2026.

Nous allons bricoler de petits porte-bonheurs en Fimo pour la nouvelle année 2026.

Illusionniste Alexis Hazard

Der Künstler beeindruckt nicht nur mit seiner Bühnenaufführung, er weiß auch, eine echte Verbindung mit seinem Publikum zu schaffen. Eingeladen auf die Bühne, nimmt der Zuschauer an humorvollen Nummern teil und wird zum Akteur der Show. Eine Aufführung, die alle Generationen verzaubern wird!

Non seulement l'artiste impressionne par sa performance scénique, il sait aussi créer une véritable complicité avec son public. Invité à monter sur scène, le spectateur participe à des numéros pleins d'humour et devient acteur du spectacle. Un spectacle qui enchantera toutes les générations!



14.10.

Dënschdes | Mardi



19h45 Aalt Stadhaus

20h00 Show



17,50 €

Kulturpass: - 1,50€



10 €



© www.mnhn.lu

Naturmusée

Dauerausstellungen am fréiere Sankt-Johann-Hospiz weisen de Räichtum an d'Diversitéit vun eise Sammlungen an erméiglechen en neie Bléck op d'Natur, hir Geschicht an Erfuerschung - kommt mat an entdeckt eisen Naturmusée an der Stad! An engems hu mir d'Méiglechkeet d'Ausstellung «Sous les pavés, la nature» nach ze entdecken.

Les expositions permanentes dans l'ancien hospice Saint-Jean mettent en valeur la richesse et la diversité de nos collections, offrant un nouveau regard sur la nature, son histoire et son exploration - venez découvrir notre musée d'histoire naturelle en ville! En même temps, l'exposition «Sous les pavés, la nature» est également à découvrir.



19.10.

Sonndes | Dimanche



10h00 Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange



16h00 Retour



**Entrée ass op der Plaz
ze bezuelen**
L'entrée est à payer sur place



20 €

Hunnefeier



Schengen invitéiert op déi traditionell „Hunnefeier“, déi d'Enn vun der Drauwelies feiert! Fréier krut de schnellste Lieser en Hunn, deem un d'lescht Rei gebonne war – haut gëtt all Joer en neit, limitéiert „Schengener Hinnchen“ aus Leem vun engem Kënschtler entworfen. Ausser dësem Sammelstéck erwaart lech e grouse Floumaart mat iwwer 100 Stänn, Konschthandwierk, Stroossekënschtler, al Trakteren, Musek an natierlech Wäin, Cremant, Fiederwäissen a Fiederrouden

Schengen vous invite à la traditionnelle «Hunnefeier», qui célèbre la fin des vendanges! Autrefois, le vendangeur le plus rapide recevait un coq vivant attaché au dernier rang de vigne – aujourd'hui, cette coutume a laissé place à une tradition artistique: chaque année, un nouvel «Hinnchen de Schengen» en édition limitée est créé en argile par un artiste. Après avoir obtenu cette pièce unique, vous pourrez profiter d'un grand marché aux puces et d'artisanat avec plus de 100 stands, d'artistes de rue, de vieux tracteurs, de musique – et bien sûr, de vins, créchants, Fiederwäissen et Fiederrouden.



 **21.10. Dönschdes | Mardi**

 **15h00 - 17h00**
Am Club | *Au club*

 **Gratis | Gratuit**
mat enger Taass Kaffi an
engem Stéck Kuch | *Une*
tasse de café avec un
morceau de gâteau inclus

Konferenz: Benevolat Iris ASBL Zesumme géint d'Elengsinn

An dësem Atelier hutt Dir d'Méiglechkeet d'Rout Kräiz a seng ënnerschiddlech Aufgabe kennen ze léieren. E besonnesche Fokus wäert op de Service Iris gesat ginn, deem als Thema d'Elengsinn a sozial Isolatioun ugeet- en Thema dat eis all eppes ugeet. Eleng si ka schéi sinn, awer wéini gëtt et eng Belaaschtung? Wat bitt de Service Iris fir Léit un déi eleng sinn, a wéi kënnt Dir lech selwer engagéiere fir Leit an Nout? Nom Virtrag kënnen mir eis zesumme bei Kaffi a Kuch austauschen an Är Froen iwwert de Service stellen.

Conférence: bénévolat Iris ASBL Ensemble contre la solitude

Dans cet atelier, vous avez l'occasion de connaître la Croix-Rouge et ses différentes tâches. Un accent particulier sera mis sur le service Iris, qui aborde le thème de la solitude et de l'isolement social - un sujet qui nous concerne tous. Être seul peut sembler bien, mais quand devient-il un fardeau? Qu'offre Service Iris aux personnes seules et comment savoir comment s'engager bénévolement auprès des personnes dans le besoin? Après la conférence, nous ferons connaissance autour d'un café et d'un gâteau et poserons des questions sur le service.

Sophrologie

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

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

Jidderee ka matmaachen

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

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



**22.10. |
Mëttwochs**

**17.11. | 22.12.
Méindes**



Club Kordall Aktiv



16h30 - 18h00



Gratuit

Herbstwanderung Mirador



Erlieft den Hierscht mat all Äre Sënner bei dëser geféierter Hierschtwanderung vun 10 km um Naturléierpad „Mirador“. D'Natur weist sech faarweg a preparéiert sech op de Wanter. De Parcours féiert duerch eng lieweg Kultur- an Naturlandschaft, déi zum gréissten Natura-2000-Gebitt vum Land gehéiert. Duerno gi mer zesummen iessen.

Denkt drun: Gutt Schong, un d'Wieder ugepasste Kleetung, Wasser an e Snack mathuelen

Vivez l'automne avec tous vos sens lors de cette randonnée automnale guidée de 10 km sur le sentier de découverte de la nature «Mirador». Très colorée, la nature se prépare à l'hiver qui s'annonce. Le circuit traverse un paysage culturel et naturel très varié, qui fait partie du plus grand site Natura 2000 du pays. Après nous allons manger ensemble

Pensez à: de bonnes chaussures, des vêtements adaptés à la météo, de l'eau et un en-cas.

 **25.10. Samschdes | Samedi**

 **08h15** Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

8h45 Naturschutzzentrum Mirador
1, rue Collart
L-8414 Steinfort

 **09h00 - 12h00**

 **10 km**

 **Gratis | Gratuit**

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

 **12 €**





25.10.

Samschdes | Samedi



Maison de la culture A
Rousen, place du Marché
L-4756 Pétange



14h00 - 17h00



Gratis | Gratuit

Foire 3^{ème} âge Pétange

D'Gemeng Péiteng invitéiert eis op hir Foire du 3^{ème} âge. Verschidden interessant a villfältig Stänn erwaarden lech do.

Et ass eng flott Geleeënheet fir sech iwwert déi verschidde Servicere ze informéieren.

De Kordall Aktiv ass och mat engem Infostand vertrueden. Gäre kënnt Dir eis Moie soe kommen.

Pétange Foire 3^{ème} âge

La commune de Pétange nous invite à sa Foire du 3^{ème} âge. Plusieurs stands intéressants et diversifiés vous y attendent.

C'est une belle occasion de découvrir les différents services.

Le club Kordall Aktiv est également représenté par un stand d'information. Vous pouvez venir nous dire bonjour.

SpeedDating

Wo kann man heutzutage noch neue Bekanntschaften aus seiner Umgebung machen? Wir sind sicher, dass Sie einige nette Leute kennenlernen werden. In einer ungezwungenen Atmosphäre laden wir Sie auf einen Drink und einige Dates ein. Anmeldung absolut erforderlich. Möglichkeit besteht nach dem Speeddating im Restaurant Chez Amado zu essen, bei der Anmeldung bitte präzisieren.

Zusätzliche Informationen erhalten Sie beim „Service Senior Plus“ bei Nadine Breuskin Tel.: 58 77 1 - 1301. Dort erfolgt auch die Anmeldung.

Où peut-on faire encore de nouvelles connaissances de nos jours? Nous sommes sûrs que vous ferez de belles rencontres ce 26 octobre. Dans une ambiance décontractée, nous vous invitons à boire un verre et à prendre quelques rendez-vous. Inscription absolument obligatoire. Il est possible de manger au restaurant Chez Amado après le speeddating, merci de le préciser lors de l'inscription.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, veuillez contacter Nadine Breuskin, « Service Senior Plus », au 58 77 1 - 1301.



26.10.

Sonntag | Dimanche



13h30 Aalt Stadhaus
Differdange

Aktivitéite mat de Jugendlechen aus dem Jugendhaus Déifferdeng

Kürbiszopp

Mär maachen eis e flotten Owend a kachen zesumme mat de Jugendlechen an der Jugendfabrik eng gutt Kürbiszopp. Dono kënnen mär se zesummen am groussen Krees genéissen an eis zesummen ënnerhalen.



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

Soupe de potiron

Nous passons une belle soirée à cuisiner ensemble une délicieuse soupe au potiron avec les jeunes de la Jugendfabrik. Ensuite, nous pourrions la déguster tous ensemble et passer un moment convivial.

 **29.10. Mëttwochs | Mercredi**

 **16h50**
Parking Plateau
des Hauts Fourneaux
17h00
an der Jugendfabrik

 **10 €**

Aktivitéite mat de Jugendlechen aus dem Jugendhaus Déifferdeng

Chrëscht dagskichelcher

Mir baken zesumme Kichelcher mat de Jonken aus dem Jugendhaus fir a Chrëscht dagsstëmmung ze kommen.



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

Biscuits de Noël

Nous confectionnerons ensemble de délicieux petits biscuits avec les jeunes de la maison des jeunes pour entrer dans l'ambiance de Noël.

 **23.12. Dënschdes | Mardi**

 **10h00**
Am Club Kordall Aktiv

 **3 €** Tiitchen | sachet



Nuddelen Italiano

Mär preparéieren zesummen selwer
gemaachten Nuddelen, a loossen eis
se dono gutt schmaachen.

 **31.10.**
Freides | Vendredi

 **Club Kordall Aktiv**

 **16h30**

 **15 €**

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

MÉ	1	Inscriptiounsstart ab 9.00 Auer S.11 - Keng Aktivitéiten
DË	2	Musekscours, Spillcafé,
MË	3	Keen Qi Gong
DO	4	Kaffisstuff & Bingo, Pétanque
FR	5	Zoppenatelier S.16, Sëtzdanz
MÉ	8	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten
DË	9	Musekscours, Spillcafé,
MË	10	Ufank: Qi Gong S.74
DO	11	Kaffisstuff, Pétanque
FR	12	Shopping Saarburg S.17
SO	14	Ladies'time: Wäifest Ëmzuch Gréivemacher S.18
MÉ	15	Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Relaxation S.21
DË	16	Musekscours, Ufank: Zumba S.71, Spillcafé, Péitruus Kasematten S.22
MË	17	Ufank: Beweegung S.73, Ufank: Trëppeltour, Qi Gong, Ufank: Keelen Café beim Fiischen S.76
DO	18	Kaffisstuff + Digifit, Pétanque
FR	19	Ufank Yoga S.82, Restaurant: L'Angolo Divino Zolwer S.23, Stretching mam Jennifer S.83
SO	21	En Dag wéi fréier S.24
MÉ	22	Holland, Ufank Mobilfit S.25, Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten
DË	23	Holland, Musekscours, Zumba, Spillcafé, Club Aktiv+ Marie-Astrid S.26
MË	24	Holland, Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	25	Holland, Ufank Uelegmolerei S.79, Kaffisstuff, Pétanque
FR	26	Holland, Wanderung Rodange Sentier des Poètes S.27, Yoga, Handaarbechten
MÉ	29	Mobilfit, Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Fleurs de Bach S.28
DË	30	Musekscours, Zumba, Spillcafé, Vernissage Das Alter in der Karikatur S.29, Atelier: Les bobos 50+ S.30+31, Nordic Walking S.32

MË	1	Journée internationale des personnes âgées Hall O S.33, Bewegung, Qi Gong, Keelen, keen Trëppeltour
DO	2	keng Uelegmolerei , Kaffisstuff & Bingo, Pétanque,
FR	3	Yoga, Shopping Zweebrécken S.17 , Sëtzdanz
MÉ	6	Mobilfit, Museksours, Sangen, Kaartenomëtten
DË	7	Museksours, Zumba, Rest.: Happy House Déifferdeng S.23 , Spillcafé
MË	8	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Infoowend Flosscroisière S.12
DO	9	Uelegmolerei, Kaffisstuff+ Digifit, Pétanque, Kreativ Aktiv S.34
FR	10	Yoga, Zoppenatelier S.16
MÉ	13	Mobilfit, Museksours, Sangen, Kaartenomëtten, Relaxation S.21
DË	14	Museksours, Zumba, Spillcafé, Illusionnist Alexis Hazard S.35
MË	15	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	16	Ufank Selfdefense S.78 , Uelegmolerei, Kaffisstuff S.80 , Pétanque
FR	17	Yoga, Handaarbechten, Naturmusée S.36
SO	19	Hunnefeier Schengen S.37
MÉ	20	Mobilfit, Museksours, Sangen, Kaartenomëtten
DË	21	Museksours, Zumba, Spillcafé, Kreativ Aktiv S.34 , Konferenz: Benevolat Iris ASBL S.38
MË	22	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Sophrologie S.39
DO	23	Selfdefense, keng Uelegmolerei , Kaffisstuff Fiederwäissen S.80, Pétanque
FR	24	Yoga, Danztreff mam Jemp a Jeannot S.86
SA	25	Herbstwanderung Mirador S.40 , Foire 3^{ième} âge Pétange S.41
SO	26	SpeedDating S.42
MÉ	27	Mobilfit, Museksours, Sangen, Kaartenomëtten, Fleurs de Bach S.28
DË	28	Museksours, Zumba, Spillcafé, Ladies'time Piaf! Le Spectacle Mondorf Casino S.18
MË	29	Bewegung, kee Qi Gong , Trëppeltour, Keelen, Kürbiszopp Jugendfabrik S.43
DO	30	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff, Ofschlossiessen: Pétanque S.77
FR	31	Yoga, Nuddelen Italiano S.44 , Stretching mam Jennifer S.83

MÉ	3	Kee Mobilfit , Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Konferenz Pensiounscoach S.49
DË	4	Keen Zumba , Musekscours, Spillcafé
MË	5	Keng Beweegung , Völklinger Hütte und Uhrenmuseum S.50, Qi Gong, Keelen, keen Trëppeltour
DO	6	Keng Selfdefense , keng Uelegmolerei , Kaffisstuff & Bingo
FR	7	Yoga S.82, Restaurant: Le Dago Péiteng S.23, Sëtzdan, Handaarbechten
SA	8	Kölner Owend mat den Dompiraten S.51
SO	9	Thé dansant Déiereschutz S.52
MÉ	10	Mobilfit, Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Relaxation S.21
DË	11	Shopping Miersch Topaze S.17, Musekscours, Zumba, Spillcafé
MË	12	Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	13	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff + Digifit, Theatermatinée Cercle Dramatique Rodange S.53
FR	14	Yoga, Zoppenatelier S.16, Wanderung Monnerech S.54, Stretching S.83
MÉ	17	Mobilfit, Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Sophrologie S.39
DË	18	Musekscours, Zumba, Spillcafé, Konferenz: Schlofstéierung (L) S.55
MË	19	Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, Ladies'time Pause Art S.19
DO	20	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff, Conferência: Distúrbios do Sono (P) S.55
FR	21	De Club ass zou wéinst Teambuilding
SA	22	Travestie Show mat Bingo Nomëtteg S.56
MÉ	24	Mobilfit, Musekscours, Sangen, Kaartenomëtten, Fleurs de Bach S.28
DË	25	Musekscours, Zumba, Spillcafé
MË	26	Colmar S.14, keng Beweegung , Qi Gong, keen Trëppeltour , Keelen,
DO	27	Colmar S.14, Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff Beaujolais S.80
FR	28	Yoga, Filzen Weihnachtsdeko S.57, Danztreff mam Gino S.86
SA	29	Raclette Owend S.58

MÉ	1	Mobilfit, Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, Relaxation S. 21
DĚ	2	Musekscours, Zumba, kee Spillcafé , Adventsfeier S.59
MĚ	3	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	4	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff & Bingo
FR	5	Yoga, Zoppenatelier S.16, Sëtzdanz, Handaarbeschten, St. Wendel Chrëschtmoart S.60
SA	6	Theater Péiteng S.61
SO	7	Ladies'time Le Kota de Marie S.20
MÉ	8	Musekscours, Sangen & Ofschlossiessen, Kaartennomëtten
DĚ	9	Musekscours, Zumba, Spillcafé, Kreativ Aktiv S.34, Atelier: Menopause S.62
MĚ	10	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	11	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff+ Digifit
FR	12	Yoga, Restaurant: Gulliver Käerjeng S.23, Krimidinner S.63
SA	13	Glühwäin Wanderung S.64
MÉ	15	Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, Fleurs de Bach S.28
DĚ	16	Shopping Stad Groussgaass S.17, Musekscours, Zumba, Spillcafé
MĚ	17	Bewegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	18	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff
FR	19	Chrëschiessen S.65
MÉ	22	Musekscours, Sangen, Kaartennomëtten, Sophrologie S.39
DĚ	23	Chrëscht dagskichelcher bake mam Jugendhaus am Club S.43, Musekscours, Spillcafé, keen Zumba
MĚ	24	Last Day before Christmas Coffee & Bûche S.66, kee Qi Gong

Konferenz Pensiounscoach

An dësem liewege Virtrag, vum Henri Feit, fräiwëllege Pensiounscoach vum Gero, hutt Dir d'Geleeënheet, méi erauszufannen an zesummen ze diskutéieren, wéi Dir lech perséinlech op d'Pensioun virbereeden oder se méi ofwieslungsräich gestalte kënnt.

Loosst lech inspiréieren, fir d'Pensioun aus enger neier Perspektiv ze kucken a loosst Ären Iddien, Pläng an Dreem fräie Laf.

 **03.11.**
Méindes | Lundi

 **18h00**
Aalt Stadhaus
salle polyvalente

 **Gratis | Gratuit**

 **Op Lëtzebuergesch**

 **spéistens bis den 29.10.**



Völklinger Hütte und Uhrenmuseum



Die Völklinger Hütte ist das weltweit einzige vollständig erhaltene Eisenwerk. Das erste Industriedenkmal dieser Epoche, das in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen wurde. Wir haben eine geführte Besichtigung von ungefähr 2 Stunden. Danach gehen wir gemeinsam essen. Am Nachmittag entdecken wir das „Uhrmachers Haus“ in Püttlingen-Köllerbach, dies ist ein Ort der Kunst und Kultur des Saarlandes. Dies ist eines der wenigen Museen in Europa, welches die Entwicklung der Zeitmessung von der Antike bis zur Gegenwart ausstellt.

La «Völklinger Hütte» est la seule usine sidérurgique entièrement préservée au monde datant de l'apogée de l'industrialisation, mais aussi le premier monument industriel de cette époque inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Une visite guidée d'environ deux heures est au programme. Ensuite, nous irons manger ensemble. L'après-midi, nous découvrirons «Uhrmachers Haus» de Püttlingen-Köllerbach qui est un lieu d'art et de culture en Sarre. Elle abrite le Musée sarrois de l'horlogerie. C'est l'un des rares musées d'Europe à présenter l'évolution de la mesure du temps de l'Antiquité à nos jours.



05.11.

Mittwochs | Mercredi



8h30 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange



50 €



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

Retour vers 17h00



Kölner Owend mat den Dompiraten

Um Schëff vun der MS „Princesse Marie-Astrid“ erwaart eis e Kölner Owend mat den Dompiraten. E musikalesche Spektakel op der Rees mat flotter Stëmmung a bekannte Lidder. Kommt a feiert mat!

À bord du MS «Princesse Marie-Astrid», vivez une soirée avec les Dompiraten. Un spectacle musical en voyage avec une ambiance festive et des chansons connues. Venez faire la fête avec nous!

MENU:

Ënnenzopp
Soupe aux oignons

Schwéngsbrot mat Moschterzooss,
Grompèrepurée a saisonaalt Geméis
*Rôti de porc à la sauce moutarde,
purée de pommes de terre
et légumes de la saison*

Bieramisu
Tiramisu à la bière

 **08.11. Samschdes | Samedi**

 **18h00** Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange

19h00 MS Princesse
Marie-Astrid:
10, route du Vin
L-6794 Grevenmacher

 **90 €** Fahrt, Aperitif, Menü

 **22 €**

Thé dansant Déiereschutz

 **09.11. Sonndes | Dimanche**

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

14h00 am Hall O

 **5 €**

ass op der Plaz ze bezuelen
est à payer sur place

 **10 €**



09. November 2025
vu 14.00 Auer un
an der neier Hal, dem
“HALL O“ (Oberkorn)
avenue du Parc des Sports

Déiereschutzfest

*Mam Rom Thielen
op eng
musikalesch
Rees duerch
d'ganz Welt mat
Lidder
vu Gëschter
an vun
Haut!*



Super Tombola!
Fir lessen an Drénken ass gesuergt!

Entrée 5 €
Kanner enner 12 Joer gratis

 **PARKING
AQUASUD**

Fir äer Dons: SPA Differdange – BIL LU62 0026 1161 8590 0000



Theatermatinée Cercle Dramatique Rodange

De Cercle Dramatique Rodange invitéiert lech fir dësen Hierscht erëm op hir traditionell a ganz beléiften Theater Matinée. Gespillt gëtt „Fir seng Famill kann een net“.

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



13.11.

Donneschdes | Jeudi



13h30 Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange
oder | ou

14h15 virum Centre Culturel
zu Rodange



18 €



10 €



Op Lëtzebuergesch

Wanderung Monnerech



Mir trëppelen zesummen den Auto-pédestre vu Monnerech. Duerno gi mer zesummen iessen. Wëllt Dir gärren dobäi sinn, da mellt lech fir déi 7,3 km un.

Nous faisons ensemble la randonnée auto-pédestre de Mondercange. Après nous allons manger ensemble. Envie de nous rejoindre? Inscrivez-vous pour les 7,3 km.



14.11.

Freides | Vendredi



09h45 Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

10h15 Virum Kierfecht/
devant le Cimetière
Rue du Cimetière
L-3913 Mondercange



Gratis | Gratuit

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



12 €



Konferenz: Schlofstéierung

Schlofstéierungen am Alter: Ursachen, Risiken a praktesch Léisungsvirschléi.

Orateur: Kevin Rochatte, Infirmier spécialisé bei ZithaMobil.



18.11.
Dënschdes



Club Kordall Aktiv



15h00 - 16h00



Konferenz op lëtzebuergesch



Gratis

Conferência: Distúrbios do Sono

Envelhecimento e problemas de sono: causas, riscos e soluções práticas para os resolver.

Orador: Kevin Rochatte, enfermeiro especialista da ZithaMobil.



20.11.
Quinta-feira



Club Kordall Aktiv



15h00 - 16h00



Conferência em português



Grátis





22.11.

Samschdes | Samedi



14h20 Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange

oder | ou

14h45 „Bei de Minettsdäpp“
8, rue Berwart
L-4043 Esch/Uelzecht



22 €

mat | avec 3 grilles de bingo
2,50 €

zousätzlech Grille |
grille supplémentaire



10 €

Travestie Show mat Bingo Nomëtteg

De Spillcafé „Bei de Minettsdäpp“, zesumme mam Mosaïque Club Esch/Uelzecht, invitéieren eis op hir „Travestie Show mat Bingo Nomëtteg“, vu 15h00 bis 17h00.

Et handelt sech ëm eng Drag Queen Show, déi vun dräi Bingozéiunge begleet gëtt, woubäi flott Präisser kënnen gewonnen ginn.

Le café de jeux de société „Bei de Minettsdäpp“ en partenariat avec le Mosaïque Club d'Esch-sur-Alzette, nous propose de participer à leur événement „Travestie Show mat Bingo Nomëtteg“, de 15h00 à 17h00.

C'est un spectacle de Drag Queens accompagné de trois tirages de bingo avec de nombreux prix à remporter.

Weihnachtsdekoration filzen

Gefilzte Deko verbreitet eine gemütliche, warme Atmosphäre zuhause, die gut in die Winterzeit vor und nach den Weihnachtsfeiertagen passt. In diesem Workshop filzen wir aus natürlicher Schafswolle Weihnachtsdekoration für das eigene Zuhause, den Esstisch, den Weihnachtsbaum oder um die Geschenke zu verzieren.

Décoration de Noël en feutre

Les décorations feutrées créent une atmosphère chaleureuse et conviviale à la maison, qui convient bien à la période hivernale avant et après les fêtes de Noël. Dans cet atelier, nous feutrerons des décorations de Noël en laine de mouton naturelle pour la maison, la table à manger, le sapin de Noël ou pour décorer les cadeaux.



28.11.

Freitags | Vendredi



13h00 Parking Plateau des
Hauts Fourneaux
Differdange

13h45 Im / au Biodiversum
Remerschen



14h00 - 16h30



40 €



18 €





Raclette Owend

Wanterzäit ass Raclette-Zäit! Och dëst Joer maache mer erëm eise flotten a lëschtege Raclette Owend am Club. Loscht dobäi ze sinn? Da mellst lech séier un, d'Plaze si limitéiert.



29.11.

Samschdes | Samedi



Club Kordall Aktiv

Soirée de raclette

L'hiver est le temps de la raclette et cette année, nous aurons une fois de plus une soirée raclette formidable et amusante au club. Voulez-vous vous joindre à nous? Alors inscrivez-vous vite, les places sont limitées.



18h00 ginn d'Dieren op
les portes s'ouvrent



30 € ouni Gedréinks
sans boissons

Adventsfeier Thé dansant

Mir bereeden eis mat enger flotter Adventsfeier op den Advent vir.

Flott Lidder stinn um Programm, de Kleeschen ass och um Rendezvous an eng flott Iwwerraschung erwaart lech. De Rol Girres suert och nach fir gutt Stëmmung. Freet lech op e flott Fest. Mellt lech bei eis un.



02.12.

Dënschdes | Mardi



14h00 - 17h00

Hall O Uewerkuer | Oberkorn

Fête pour l'avent Thé dansant

Avec une belle fête nous nous préparons pour l'Avent.

Nous chanterons ensemble, le Saint Nicolas nous rendra visite et une belle surprise vous y attendra. Cette année, Rol Girres nous promet une très bonne ambiance. Profitez de cette belle fête. Inscrivez-vous.



**Gratis
Gratuit**



10 €



St. Wendeler Chrëschtdmoart



Genéisst e flotten Nometten a Wantererliefnis mat engem Besuch um Chrëschtdmoart zu St. Wendel. Den Doft vu Glühwäin, Kichelcher a Käschtchen an déi festlech dekoréiert Stänn loosse d'Häerz méi héich schloen.

Marché de Noël St Wendel



Profitez d'un après-midi relaxant, des plaisirs de l'hiver en relation avec le marché de Noël de St. Wendel. L'odeur du vin chaud, du pain d'épices, des amandes grillées et les stands décorés de façon festive vont envahir vos cœurs.



05.12.

Freides | Vendredi



- 8h45** Artikuss Soleuvre
- 9h00** Parking Plateau des Hauts Fourneaux
- 9h10** Arrêt de bus école Niederkorn
- 9h20** Hall Sportif Bim Diederich, Pétange
- 9h30** Käerjenger Treff



- 32 €** Member
- 47 €** non-membre



Retours vers 17h00



Theaterfrënn Péiteng - „Éierens am Néierens“

Verkéisersaccident mat engem Doudegen. Fir de jonke Robert Georges ass d'Liewen eriwwer, ier et esou richtig ugefaang huet. Dobäi war hie grad um Wee bei seng Frëndin Claire, fir am Haus vun deem sengen Eltere fir d'éischte Kéier virgestallt ze ginn. Elo stellt sech awer d'Fro: Himmel oder Hell? Eng Fro, op déi den Här Engels an d'Madame Deibel, d'Vertrieder vun dësen „Institutionen“, net esou liicht eng Äntwert fannen, well de Liewes(ver)laf vum jonke Mann net eendeiteg genuch war. Duerfir gëtt de Robert einfach zréck op d'Äerd geschéckt. Geléngt et him, bannent 24 Stonnen d'Wourecht an nëmmen d'Wourecht ze soen, dann hätt hie sech eng Plaz am Himmel verdéngt. Am anere Fall geet de Lift fir hien no ënnen. Wëll hie schonn als Kand gedreemt huet an den

Himmel ze kommen, gesäit hie sech gezwongen, pikant Detailer vun de Säitespréng vu verschiddene Familljemembere vu senger „Ex-Zukënteger“ vu sech ze ginn. Wéi et dunn zum Eklat kënnt, maachen dem Robert seng ausserierdesch Begleeder eng fatal Decouverte.



06.12.

Samschdes | Samedi



19h00 Parking Plateau des Hauts Fourneaux

oder | ou

19h45 zu Péiteng
beim Home

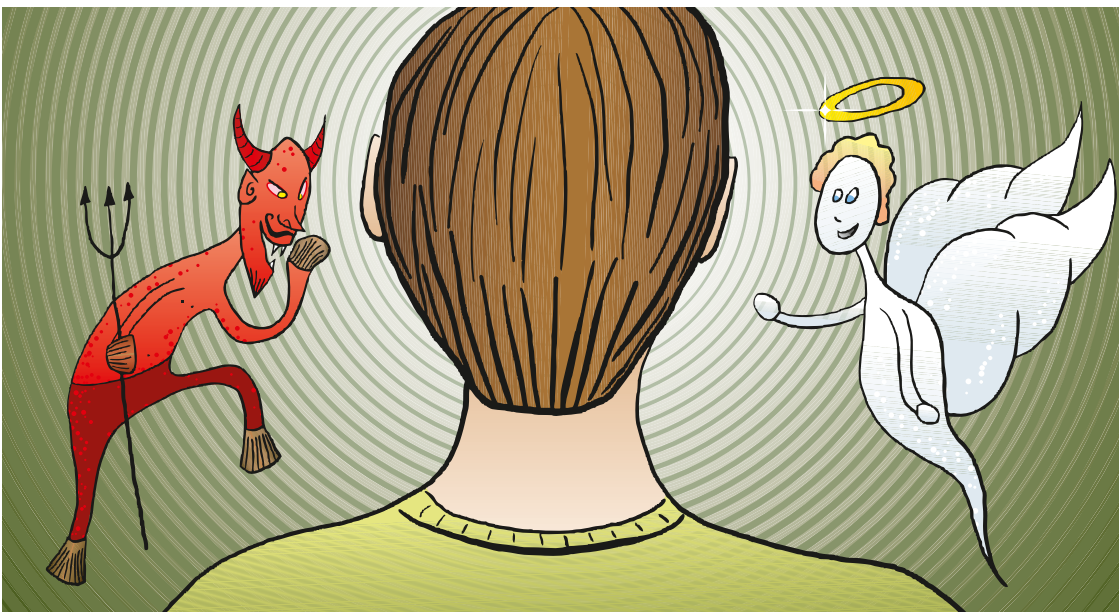
20h00 Rideau



15 € Entrée



10 €



Atelier Menopause

Angstzustände, Hitzewallungen und/oder nächtliches Schwitzen, Depressionen, Gelenkschmerzen, Erinnerungs- und Konzentrationsschwierigkeiten, Kapillarbrüchigkeit, Müdigkeit, häufige Harnwegsinfektionen, Reizbarkeit, plötzliche und schnelle Gewichtszunahme mit Veränderungen der Figur, Herzklopfen, Insulinresistenz, Schlafstörungen. Haben Sie eine oder mehrere dieser Erkrankungen und sind Sie eine Frau ab 40 Jahren?

Sabine Kinzinger, Aromapharmazeutin / Nutritherapeutin, Beraterin für natürliche Gesundheit, verrät Ihnen all ihre Geheimnisse, um Ihnen zu helfen, diesen Lebensabschnitt mit Gelassenheit zu leben und eine neue Balance zu finden. Der Nachmittag endet mit der Vorbereitung einer Synergie auf der Basis spezieller ätherischer Öle gegen Hitzewallungen.



09.12.

Dönsches | Mardi



Club Kordall Aktiv



14h00 - 17h00



45€ + 10 € sur place

Atelier Ménopause

Anxiété, bouffées de chaleur et / ou transpiration nocturne, dépression, douleurs articulaires, difficultés de mémorisation et de concentration, fragilité capillaire, fatigue, infections urinaires fréquentes, irritabilité, prise de poids brutale et rapide avec modification votre silhouette, palpitations cardiaques, résistance à l'insuline, troubles du sommeil. Vous avez un ou plusieurs de ces troubles et vous êtes une femme de 40 ans et plus ? Vous êtes peut-être en (pré)-ménopause ? Les thérapies alternatives, telles que l'aroma/gemmo/nutrithérapie et les élixirs floraux vous intéressent ?

Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma / nutrithérapeute, consultante en santé naturelle, vous révélera tous ses secrets afin de vous aider à vivre cette étape de votre vie en toute sérénité et trouver un nouvel équilibre. L'après-midi se terminera par la préparation d'une synergie à base d'huiles essentielles spéciale contre bouffées de chaleur.





Krimidinner

Mord um Ordre de Jour. De Käerjenger Theater invitéiert eis op hire Krimidinner. Et erwaart lech e flotten Owend. D'Plaze si begrenzt.



12.12.
Freides



17h30 Parking Plateau
des Hauts Fourneaux
oder

17h45 Käerjenger Treff

18h00 Apéro

19h00 Show



85 €
(Show, mat Aperitif - 5 Gäng
Menü- Gedrénks während
dem lessen- Kaffi & Digestiv)



10 €

Glühwäin Wanderung =

Zesumme mat der Seniorekommissioun, dem Seniorerrot an dem Service Senior Plus vun der Gemeng Déifferdeng organiséiere mer eis 5. Glühwäin Wanderung. Hutt Der Loscht mat eis en Tour vu max. 6 km duerch d'Déifferdenger Ëmgéigend ze wandern? Mat engem kuerze Stopp fir eng kleng Stärkung ënnerwee. Als Ofschloss gi mer dono dann all zesummen e Glühwäin um Chrëschtmaart drénken.

Randonnée vin chaud =

En collaboration avec la commission senior, le conseil des seniors et le service Senior Plus de la commune de Differdange, nous organisons notre cinquième randonnée «vin chaud». Au menu: une marche à pieds de 6 km au maximum à travers Differdange et ses alentours. Un petit arrêt en cours de route pour nous renforcer et nous terminerons notre tour avec un bon vin chaud au marché de Noël. Êtes-vous tentés? Alors inscrivez-vous.



13.12.

Samschdes | Samedi



14h30 Am Club | *au club*



Gratis | *Gratuit*



Chrëschtiessen

Och dëst Joer geet nees lues a lues op en Enn a wéi all Joer gi mer als Ofschloss gemittlech iessen. Zesumme verbrénge mer nach e flotte Moment viru Chrëschttag. Mëllt lech bei eis un an deelt eis Äre Menü mat. Mer freeën eis lech all do ze gesinn.



19.12.

Freides | Vendredi



Restaurant Villa Hadir
Déifferdeng



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

Cette année touche lentement à sa fin et comme chaque année nous vous proposons un bon repas avec toute notre équipe, dans une bonne ambiance. Un beau moment en perspective avant Noël. Inscrivez-vous et choisissez votre menu. Nous serons heureux de vous compter parmi nous.

MENU:

Entrée

- 1) Toasts au Foie Gras de Canard: 15,50 € | 2) Scampis à l'ail: 16,80 €
3) Minestrone Maison: 10,50 €

Plat

- 1) Rôti de Veau Prince Orloff avec purée de pommes de terre: 25,50 €
2) Filet de Saumon sauce au poireau avec riz: 26,90 € | 3) Risotto Végétarien: 15,00 €

Dessert

- 1) Café Glacé: 7,60 € | 2) Tiramisu: 7,30 € | 3) Bûche de Noël: 8,00 €

Boissons / Gedrénks

Au choix 1 coupe de prosecco ou 1 soft offert, 1 café offert

Last Day before Christmas Coffee & Bûche

Feierlech schléisse mer de leschten Dag am Club mat e bësse Chrëscht-dagsstëmmung of.

Bei engem gudde Stéck Bûche an enger Taass Kaffi a Chrëscht musek stëmme mer eis op den hellegen Owend an.

Nous clôturons le dernier jour au club dans une ambiance légèrement festive de Noël.

Avec un bon morceau de bûche, une tasse de café et de la musique de Noël, nous commençons la veillée de Noël tout en douceur.



24.12.

Mëttwochs | Mercredi



Club Kordall Aktiv



13h30 - 16h00



5 € fir ee Kaffi
mat engem Stéck Bûche
pour une tasse de café
et un morceau de bûche



mat Umeldung
avec inscription



MÄIN ACCÈS ZUR KULTUR FIR 1,50 €
FIR ALL RESIDENT MAT NIDDRIGEM AKOMMES

Wat ass de Kulturpass?

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

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

Wéi kritt een de Kulturpass?

Gitt an ee vun de Site mat:

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

Sitë wou Dir de Kulturpass kritt am Süde vu Lëtzebuerg:

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

Méi Informatiounen

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

Qu'est-ce que le Kulturpass ?

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

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

Comment l'obtenir ?

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

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

Points de retrait dans le Sud du Luxembourg :

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

Plus d'infos

Consultez : www.kulturpass.lu

Musekskurs | Cours de musique

Activités régulières

All Méinden an Dënschden oder no Ofsprooch.

Falls Dir schonn ëmmer emol wollt Gittar oder Piano léieren, da sidd Dir hei genau richtig. Den Här Romanno hält 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



08.09. - 22.12.

Méindes | Lundi



02.09. - 23.12.

Dënschdes | Mardi



**No Ofsprooch mat der Ekip
an dem Musiker**

**Après accord avec l'équipe
et le musicien**

Guitare



08.09. - 22.12.

Méindes | Lundi



**No Ofsprooch mat der Ekip
an dem Musiker**

**Après accord avec l'équipe
et le musicien**

Piano

Guitare



Club Kordall Aktiv



30 € Pro Persoun / Seance
Par personne / séance



60 min



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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

Musek a Gesang *Musique et chant*

Activités régulières

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

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
08.09. - 22.12.

 Club Kordall Aktiv

 **15h00 - 16h00**

 **Ofschlosssiessen 08.12.**
Repas de clôture 08.12.

 Mellet lech 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 Nomëttemat de Kaarten (Rummy, Krich etc)? Da kommt bis an de Club laanscht luussen.

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

 **Ëmmer méindes**
Tous les lundis
ausser | sauf
01.09.

 Club Kordall Aktiv

 **15h00 - 16h00**

 **10 € par atelier**

 Melletech 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 Musik passt dësen Danz sech genau un lech un andeems d'Beweeegungen de Kierper schounen, mee e gött och trainéiert duerch d'Exercicer déi een a Form halen. D'Claudia Berettini hält de Cours a passt sech Ärem Rhythmus un. An net ze vergiessen: de Spaass 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 !

 **16.09.** Ufank | *Début*

All Dönschde Moie
Tous les mardis matin

ausser | sauf
04.11. | 23.12.

 **100, rue J.B. Scharlé**
L-4666 Niederkorn
2^{te} Stack, Sportshal
2^{ième} étage, Hall sportif

 **10h00 - 11h00**

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

Veuillez svp. vous réinscrire
à chaque nouvelle brochure.

 **39 €**



Spillcafé | Café et jeux

Activités régulières

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

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

 **02.09.** Ufank | *Début*
All dënschdes
Tous les mardis
ausser | sauf 02.12.

 Club Kordall Aktiv
 **14h30 - 17h00**
 **Gratis | Gratuit**



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

Activités
régulières

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

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



17.09. - 17.12.

All Mëttwoch Moien
Tous les mercredis matin

Ausser 26.11. an
d'Schoulvakanten 05.11.
Sauf le 26.11. et vacances
scolaires 05.11.



100, rue J.B. Scharlé
L-4666 Niederkorn
2^{te} Stack, Sportshal
2^{ième} étage, Hall sportif



10h00 - 11h00



Gratis | Gratuit



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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



Qi Gong

Activités régulières

De Qi Gong ass eng chineesesch Energiekonscht, déi 3000 Joer al ass. Et ass eng Sail vun der traditioneller chineesescher Medezin. Qi bedeit Energie, Otem a Gong bedeit Übung. Dës Praxis besteet doran, Beweegungen, Otem a Konzentratioun ze harmoniséieren, fir eis Gesondheet ze erhalen oder souguer ze verbesseren, fir Stress ofzebauen, emotional Zousänn 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.



10.09. - 17.12.

Ëmmer mëttwochs

Tous les mercredis

ausser | sauf 29.10.



Club Kordall Aktiv



14h00 - 15h00



70 €



Mellt lech wgl. bei all
Broschür nees nei un.

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





= 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 Ëmgegënd 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.



17.09. - 17.12.

**Ëmmer mëttwochs
Tous les mercredis**

**ausser | sauf
01.10. | 05.11. | 26.11.**



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

Néi Adress!

Mir treffen eis am
CAFE BEIM FIISSCHEN

18, rue Pierre Gansen
L-4570 Niederkorn (Nidderkuer)

Nouvelle adresse! Lieu de rendez-vous pour les joueurs de quilles:
CAFE BEIM FIISSCHEN

18, rue Pierre Gansen
L-4570 Niederkorn (Nidderkuer)

 **17.09. - 17.12.**

Ëmmer mëttwochs
Tous les mercredis

 18, rue Pierre Gansen
L-4570 Niederkorn
(Nidderkuer)

 **14h30 - 16h30**

 **Gratis | Gratuit**

 Mellet 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, kënnen mir och an d'Hal spille goen.

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

 **04.09. - 30.10.**

**All donneschdes
Tous les jeudis**

 Boulodrome national
« Metzerlach-Soleuvre »

 **14h15 - 17h00**

 **Ofschlossiessen 30.10.
Repas de clôture 30.10.**

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

 **16.10. - 18.12.**
Jeden Donnerstag
Tous les jeudis
außer | sauf: 06.11.
Schulvakanzen
vacances scolaires

 **Club Kordall Aktiv**

 **10h00 - 11h00**

 **Gratis | Gratuit**

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

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



25.09. - 18.12.

Jeden Donnerstag

Tous les jeudis

außer | sauf

02.10. | 23.10. | 06.11.



WAX Konscht-Millen, Pétange



15h00 - 17h00



90 € 10 Einheiten x 2 Stunden
10 séances de 2 heures



Kursleiterin | Formatrice :
Liette HAUPERT



Mellt lech wgl. bei all
Broschürees nei un.

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

— Ölmalerei | *Peinture à l'huile*

Activités régulières

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

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



 **Ëmmer donneschdes**
Tous les jeudis

 Club Kordall Aktiv

 **14h30 - 17h00**

 **23.10. mat Fiederwäissen**
27.11. mat Beaujolais

Kaffisstuff | Cafétéria

Activités régulières

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

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



Bingo

Activités régulières

Den 1. Donneschden am Mount spille mir BINGO mat gudden Eisenkuchen.

Chaque premier jeudi du mois, nous jouons au BINGO avec des bonnes gaufres.

📅 04.09. | 02.10. | 06.11. | 04.12.

📍 Club Kordall Aktiv

🕒 15h00 - 16h00

€ 1 € Pro Ziedel | par feuille



19.09. - 18.12.
Immer freitags
Tous les vendredis
außer | sauf 21.11.

10h00 - 11h00
 Club Kordall Aktiv

€ 10 €
 pro Kurs | le cours

YOGA

Activités régulières

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

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

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

„Ein bisschen Praxis ist mehr wert als Tonnen Theorie!“ Swami Sivananda!“

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

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

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

«une once de pratique vaut mieux que les tonnes de théorie!» Swami Sivananda

Stretching mam Jennifer

Stretching avec Jennifer

Activités régulières

Stretching ass eng douce Aart a Weis vu gewëssen Übungen, bei deenen d'Muskele gedeent ginn a soumat d'Beweeglechkeet sech verbessere kann. Dir wëllt Ärem Kierper eppes Guddes doen an lech an där Zäit och entspannen, 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.

 **19.09. | Freides | Vendredi**

 **15h00 - 16h00**

 **31.10. | Freides | Vendredi**

 **15h00 - 16h00**

 **14.11. | Freides | Vendredi**

 **15h00 - 16h00**

 **Club Kordall Aktiv**

 **Gratis | Gratuit**

 Mellet lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.



Handaarbechten *Travaux d'aiguilles*

Activités régulières

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

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

📅 **26.09. | 17.10.
7.11. | 05.12.**
Freides | Vendredi

📍 Club Kordall Aktiv

🕒 **14h30 - 16h30**

€ **Gratis
Gratuit**



– Sëtzdanzt | Danse assise

Activités régulières

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

Jennifer et Lynn ont suivi une formation en danse assise et elles sont impatientes 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.

 **05.09. | 03.10.**
07.11. | 05.12.

Freides | Vendredi

 Club Kordall Aktiv

 **15h00 - 16h00**

 **Gratis | Gratuit**

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

Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.



Danztreff | Rencontre de danse

Activités régulières

Loscht lech mol nees e bëssen op flott Rhythmen ze beweegen? Ma dann ass dat hei genau dat Richtegt. All zwee Méint, freides mëttes, kënn 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.



24.10.

mam | avec Jemp & Jeannot

28.11.

mam | avec Gino Tricarico



Club Kordall Aktiv



14h30 - 16h30



5 €



— DigiFit an der Kaffisstuff

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

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

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

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

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



DigiFit pendant la cafétéria

«Comment surfer sur l'Internet, envoyer un e-mail, travailler avec Google Maps, installer et utiliser une application, et bien plus encore». Venez au Club et essayez le tout sur une tablette (Samsung ou I-Pad). Le personnel du Club Kordall aktiv vous offre de l'aide pour des questions pas trop complexes.

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

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

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

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

 **18.09. | 09.10.
13.11. | 11.12.**

Donneschdes | Jeudi

 **14h30 - 16h30**

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

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

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

Activités
régulières

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

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

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

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

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

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

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

 Club Kordall Aktiv

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



Gitt Member bei eis am Club - 2025

€ 15 € - Eenzelpersoun

€ 20 € - Familljekaart fir Koppelen

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

Als Member hutt der punktuell verschidde Virdeeler.

Devenez membre chez nous au club - 2025

€ 15 € - *individuelle*

€ 20 € - *carte familiale pour couples*

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

Les membres ont accès à des avantages ponctuels.

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

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

Save
nature



Vakanz Annecy

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

Jours de Fermeture

Vun donneschdes, de 25. Dezember
bis sonndes, de 04. Januar

*A partir de jeudi, le 25 décembre
jusqu'à dimanche, le 04 janvier*



Merci fir är Ënnerstëtzung

Merci pour votre soutien

Ministère de la Famille

Gemengen Déifferdeng, Käerjeng, Péiteng a Suessem

De Foyer de la Femme Differdange

All eisen Donateurs, Memberen, Visiteuren

E grouse Merci un eis Benevollen

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

Mammendaagsfeier



Vakanz Annecy

