



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

26 58 06 60

Wanderung Minetttrail



Vakanz Annecy



Träppeltour Kockelschéier





## **Léif Memberen, Léif Frënn,**

De Summer geet lues a lues eriwwer, an et ass déi perfekt Zäit, fir zréckzekucken an all déi wonnerbar Momenter ze genéissen, déi mir zesummen an dëser schéiner Zäit erliefht hunn. Egal ob bei eise Visitten am Déierenpark, am Pairi Daiza, bei eiser Kajak-Aventure oder och bei eisen Ausfluch um Bostalsee an zu Kell am See - mir hunn d'Natur an d'frësch Loft richtege 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 Ukkennegung 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 Ausfluch, mee och eng grouss Auswiel un Aktivitéiten, fir Åert kierperlecht a geeschtegt Wuelbefannen ze verbesseren.

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 verbréngent!

## **Geneviève FABER an Anouk FRANCK**

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

## **Roberto TRAVERSINI**

Präsident vun der ASBL  
Président de l'asbl

## De Comité



**Roberto  
Traversini**  
Président



**Franca  
Romeo**  
Vice-présidente



**Tara  
Jung**  
Trésorière



**Claudine  
Krippler**  
Secrétaire



**Ginette  
Bintener**



**Raymonde  
Conter**



**Francine  
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 Frénn  
vum Club KORDALL Aktiv,*

*Op an eng nei Saison voller Energie, Entdeckungen a schéine Momenter, déi mir zesumme kënne genéissen! An dëser Broschür erwaart lech e faarwegen a liewegen Aktivitéitsprogramm: kulturell Ausfluch, kreativ Atelieren, 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 Ekippe an Ärer treier Participatioun schafe mir zesummen eng Plaz, wou Fréndschafft, Wuelbefannen a Gesellegkeet émmer am Mëttelpunkt stinn.*

*E ganz grousse Merci un d'Ekippe 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 geschwénn 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  
Schäffé fir d'Senioren / Échevin aux séniors

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

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

Mer bidden eng Rei vun interessanten Aktivitéiten un:

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



### Wichtige Hinweise zum Durchlesen!

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

# Bienvenue

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

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

*Nous vous proposons différentes activités :*

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



## ***Informations importantes à lire !***

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

# 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@ifferdange.lu

 Club Kordall Aktiv

[www.clubprenzebierg.lu](http://www.clubprenzebierg.lu)



WhatsApp

### Ëffnungszäiten

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

Telefonesch si mer 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 vendredi par téléphonede 9h00 à 17h00.

### Eis Bankkonten | Nos comptes bancaires

CCPLLULL IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

CCRALULL IBAN LU95 0099 7800 0130 4393



## 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 ..... Signature .....

## 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 ènnert: **Club Kordall Aktiv.**

Kommt bis laanscht luussen.

*Nom du site : Club Kordall Aktiv.*

*Découvrez-le maintenant.*



## Wichteg Infoen zu den Inscriptiounen a Facturen

### Zu den Inscriptiounen:

Fir méi eng grouss Gerechtegkeet an d'Inscriptiounen ze kréie gouf decidéiert en Datum fir den Inscriptiounsstart ze definéieren. Dëst bedeut, 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 kënnt umellen, an net eischter.**

### Zu de Facturen:

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

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

Datselwecht gëllt och bei Aktivitéiten, wou lesse vun eis kaft a préparéiert gëtt. Hei muss een sech spéitstens 1 Woch am Viraus 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.

Merci 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'Schéff féiert eis iwwer: **Köln - Amsterdam - IJsselmeer - Enkhuizen - Rotterdam - Gent - Antwerpen - Nijmegen - Köln**.

Fir un der Rees deelzehuelen, musst Dir kierperlech a gudden Form sinn. Leider ass d'Schéff **net accessibel fir Rollstullfuerer\_innen**.

Eenzelzëmmer si bei esou Croisièreën émmer méi deier. Et ass also méi bëllegr, wann Dir zu zwee reest.

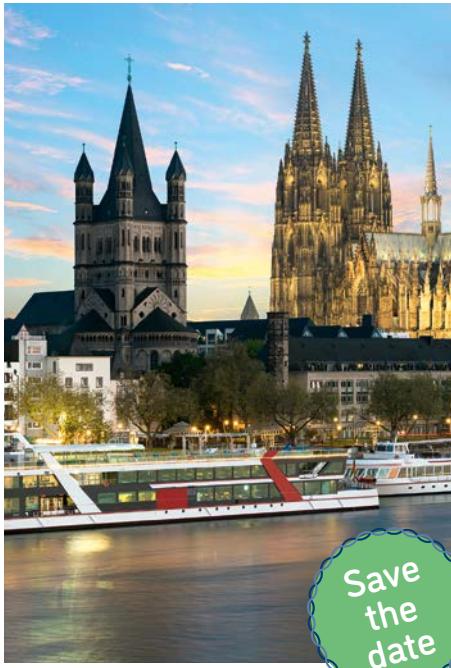
**Loscht derbäi ze sinn? Da mellt lech séier un - d'Plaze si begrenzt.** Méi Informationen iwwert d'Rees an d'Ausflich kritt Dir no der Umeldung.

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

**Zousätzlech Käschten:** Ausflich (zu Auswiel), Versécherung, Transfert (Aller-Retour), Gedréinks 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.**)
- i** Infoowend: 08.10.2025 um 17.30 Auer am Club



## 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 recevez 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 énnerwee an hunn hoffentlech eng wonnerschéin Zäit zesummen.

**Am Präis mat dran: Busrees, Iwwernuechtung, ee Frühstück, 1 Mëttegiessen 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 gären an nächster Zäit lech mol d'Méiglechkeet bidde méi spontan ze ginn.

### **Wat bedeut dat dann elo genau?**

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

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

### **Qu'est-ce que cela signifie exactement ?**

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

## Zoppenatelier

D'Summersaison ass eriwwer, sou dass mer nees eis Zoppenatelierien opliewe loossen. Mer proposéieren lech 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'lessen zesummen ze géissen.

### 05.09. | Freides

Artichautszopp mat engem Kabess- a Gromperestrudel a Kanéilschnecken

### 10.10. | Freides

Bouneneintopf mat Bliederdeegschnecken an Eisekuchen

### 14.11. | Freides

Wantergeméiszopp mat Pouletsspiess a Pan de Calatrava

### 05.12. | Freides

Gehacktes-Kéis Zopp mat gefälltem 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

## — Mär maache Shopping

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



## — Nous faisons du shopping

Inscrivez-vous si vous êtes intéressés et précisez si vous désirez manger avec nous à midi. Payoutement 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 Zweibrécken

 **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 €**

### Shopping Groussgas

 **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 énner Ladies ze treffen a gemeinsam flott Saachen ze énnerhuelen.

### Wäifest Émzuch 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<sup>e</sup> anniversaire d'Édith Piaf, vivez le plus grand hommage musical francophone à la vie d'Édith Piaf. Pièce d'identité obligatoire!*



© www.piaflespectacle.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'Steck 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 kënne loessen. Bei der Gestaltung vun enger Keramik déi mer op der Plaz kënnen eraussichen. Dëst gëtt begleet vun engem klenge Snack (Cake salé, Gedréngs).

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.

## Ladies'time



## Le Kota de Marie

Entdeckt mat eis, am Herz vun der Natur, op enger aussergewéinlecher Plaz, den Kota de Marie, e klenge Chalet wou e mat engem Grupp gemittech énnert 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, migardises, 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 €**



© www.lemoulin.lu

# 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

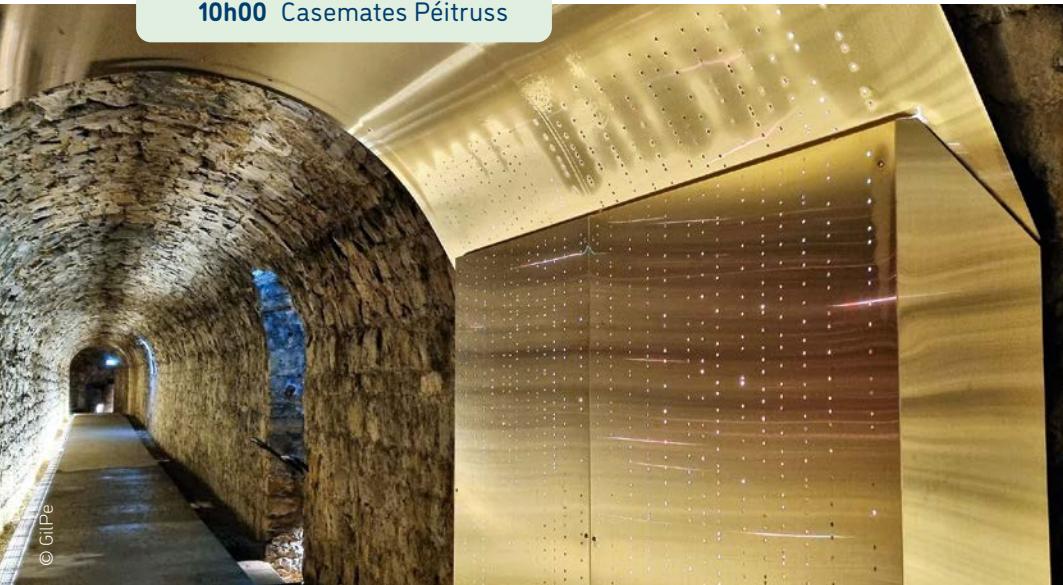
## Casemates de la Pétrusse et «Péitruss Express»

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 €**





## Mëttegiessen zesummen am Restaurant

Restaurant  
L'Angolo Divino Zolwer

**19.09.**  
Freides | Vendredi

## Déjeuner en commun au restaurant

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. Erlieft 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, spillt eng Ronn mat eis an notzt d'Geleeënheet och eng Seefekëschtecourse 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**



**zitha**

## 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 sinuées 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 ragout de champignons et légumes

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



 **23.09. Dënschdes | Mardi**

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

**11h15** Quai de Grevenmacher

 **67 € mat Menü | menu inclus**

 **14 €**



## Wanderung Rodange „Sentier des Poètes“

Mir trëppelen zesummen den Trëppeltour „Sentier des Poètes“ zu Rodange. Duerno gi mer zesummen iessen. Wéllt Dir gären dobäi sinn, da mellt 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 „Sentier des Poètes“

*Nous faisons ensemble la randonnée sentier des poètes à Rodange. Après nous allons manger ensemble. Envoie 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.**

Dënschdes | *Mardi*



**18h00** Aalt Stadhaus



Gratis | *gratuit*

# Das Alter in der Karikatur

**Ausstellung**



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<sup>er</sup> 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](mailto: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 ver einbar 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  $\pm$  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.**

**Dënschdes | 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  $\pm$  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.

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.

 **01.10. Mëttwochs | Mercredi**

 **Hall O Oberkorn**

 **9h45 - 17h00**

 **Gratis | Gratuit**

## Kreativ Aktiv

Kreativ Aktiv, wéi am Numm schonn erwént, dréit sech dése Cours em Är Kreativitéit. Mär bidden lech e kreative Moien un, wou mir zesummen eppes kreeéieren. Allkéiers eppes aneres. Dir wéllt gären dobäi sinn, da mellt lech un.

### 09.10 Donneschdes an

### 21.10 Dënschdes

Mir bitzen e Beanie (Mutz) an e Loop  
Mär bitzen den 21. Oktober zesummen e Loop an e Beanie.

De Stoff gi mär zesummen den 09. Oktober op Diekreich an d'Bitz a Kaffi Haus kafen, sou datt jidderee säin individuelle Stoff kann eraussichen. Hei genéisse mär nom Shopping nach e klenge Mëttessnack op der Plaz.  
Jidderee bezilt 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 Glücksschwéngercher 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'œuvre, 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 chaqu'un 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**

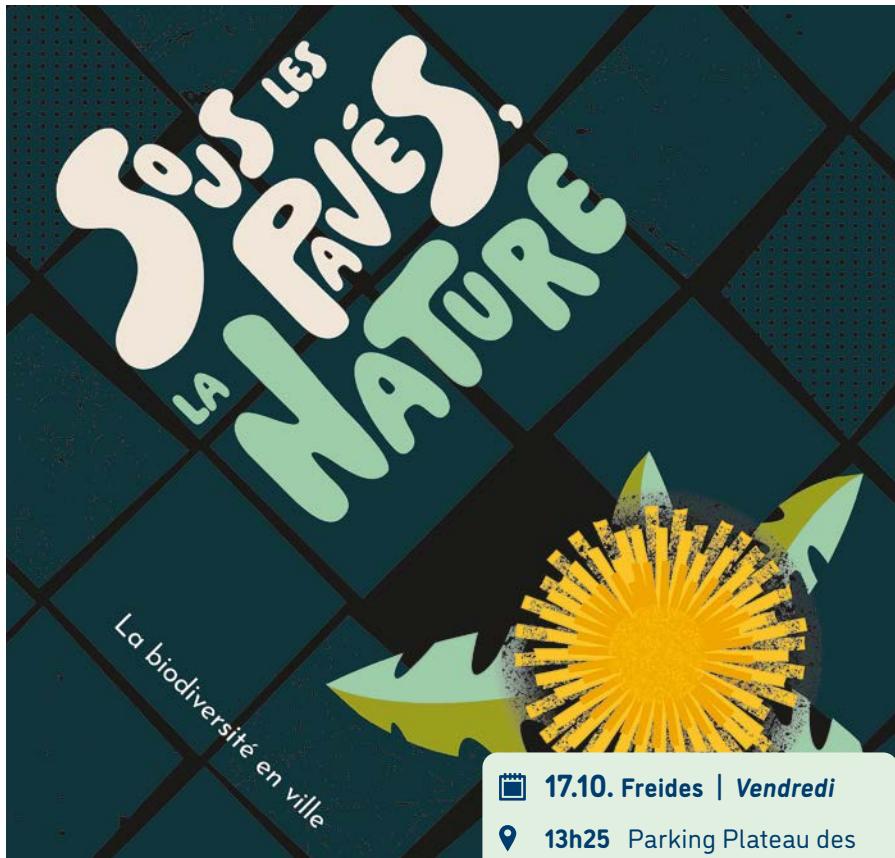
**19h45 Aalt Stadhaus**

**20h00 Show**

**17,50 €**

**Kulturpass: - 1,50€**

**10 €**



© www.mnnn.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.

 **17.10. Freides | Vendredi**

 **13h25** Parking Plateau des Hauts Fourneaux Differdange

 **6 €** Entrée

 **20 €**

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.



## Hunnefeier

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

 **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 €**

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, crémants, Fiederwäissen et Fiederrouden.



 **21.10. Dënschdes | 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'Méig-lechkeet d'Rout Kräiz a seng ènner-schiddlech Aufgabe kennet ze léieren. E besonnesche Fokus wäert op de Service Iris gesat ginn, deen als Théma d'Elengsinn a sozial Iso-latioun ugeet- en Théma dat eis all eppes ugeet. Eleng si ka schéi sinn, awer wéini gëtt et eng Belaasch-tung? Wat bitt de Service Iris fir Léit un déi eleng sinn, a wéi kënnnt Dir lech selwer engagéiere fir Leit an Nout? Nom Virtrag kënnne 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 par-ticulier 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 be-soin ? Après la conférence, nous ferons connaissance autour d'un café et d'un gâteau et poserons des ques-tions 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 gehalen. Si bitt och individuell Coursesn un op direkt Nofro bei hir.

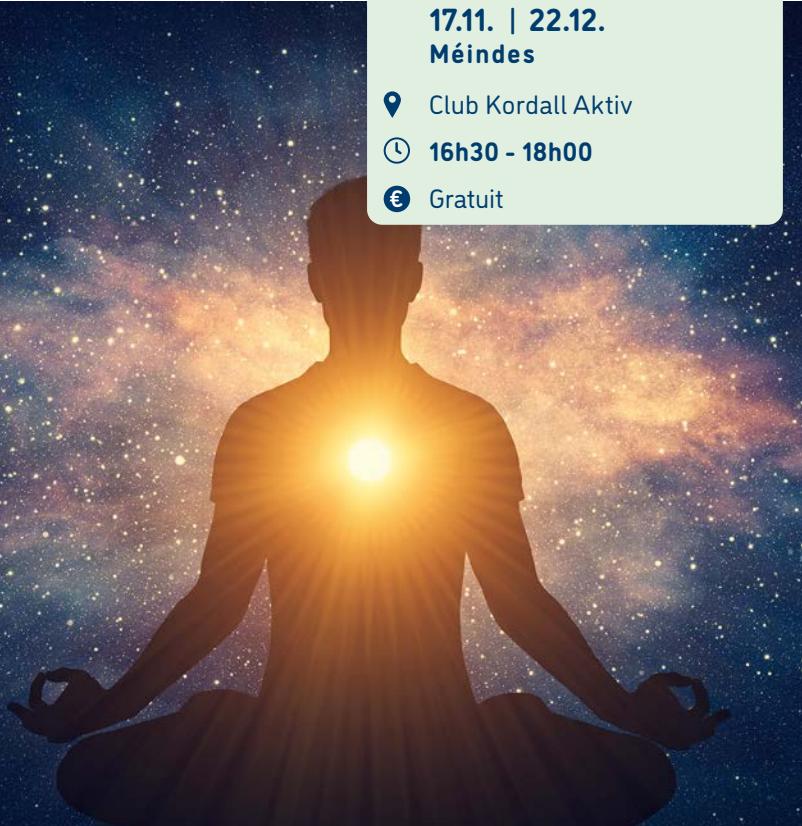
 **22.10. |  
Mëttwochs**

**17.11. | 22.12.  
Méindes**

 Club Kordall Aktiv

 **16h30 - 18h00**

 **Gratuit**



# Herbstwanderung Mirador



Erleift den Hierscht mat all Äre Sénner 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 Kleedung, 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

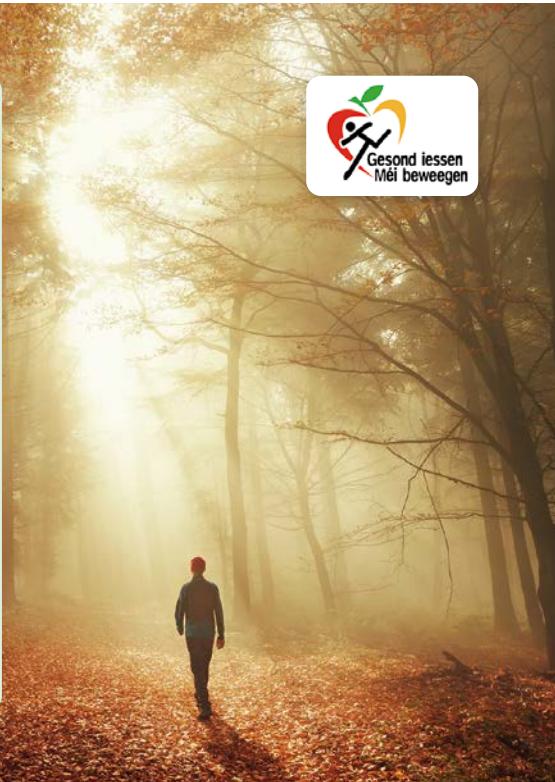
 **09h00 - 12h00**

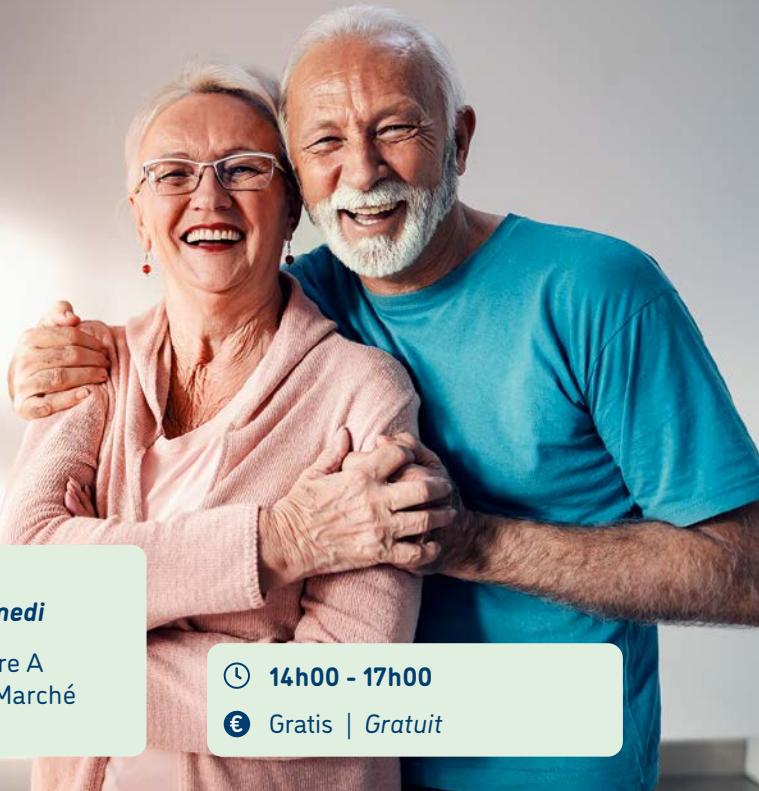
 **10 km**

 **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<sup>ème</sup> âge Pétange

D'Gemeng Pétange invitéeert eis op hir Foire du 3<sup>ème</sup> âge. Verschidden interessant a villfälteg Stänn erwaarden lech do.

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

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

## Pétange Foire 3<sup>ème</sup> âge

La commune de Pétange nous invite à sa Foire du 3<sup>ème</sup> 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 kénne mär se zesummen am grousse Krees genéissen an eis zesummen énnerhalen.



#### 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 à la Jugendfabrik. Ensuite, nous pourrons 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

### Chrështdagskichelcher

Mir baken zesumme Kichelcher mat de Jonken aus dem Jugendhaus fir a Chrështdagsstëmmung ze komme.



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

MË	<b>1</b>	Journée internationale des personnes âgées Hall 0 S.33, Beweegung, Qi Gong, Keelen, <b>keen Trëppeltour</b>
DO	<b>2</b>	<b>keng Uelegmolerei</b> , Kaffisstuff & Bingo, Pétanque,
FR	<b>3</b>	Yoga, <b>Shopping Zweibrécken</b> S.17, Sëtzdanz
MË	<b>6</b>	Mobilfit, Musekcours, Sangen, Kaartennomëtten
DË	<b>7</b>	Musekcours, Zumba, <b>Rest.: Happy House Déifferdeng</b> S.23, Spillcafé
MË	<b>8</b>	Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, <b>Infoowend Flosscroisière</b> S.12
DO	<b>9</b>	Uelegmolerei, Kaffisstuff+ Digifit, Pétanque, <b>Kreativ Aktiv</b> S.34
FR	<b>10</b>	Yoga, <b>Zoppenatelier</b> S.16
MÉ	<b>13</b>	Mobilfit, Musekcours, Sangen, Kaartennomëtten, <b>Relaxation</b> S.21
DË	<b>14</b>	Musekcours, Zumba, Spillcafé, <b>Illusionnist Alexis Hazard</b> S.35
MË	<b>15</b>	Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen
DO	<b>16</b>	<b>Ufank Selfdefense</b> S.78, Uelegmolerei, <b>Kaffisstuff</b> S.80, Pétanque
FR	<b>17</b>	Yoga, Handarbechten, <b>Naturmusée</b> S.36
SO	<b>19</b>	<b>Hunnefeier Schengen</b> S.37
MÉ	<b>20</b>	Mobilfit, Musekcours, Sangen, Kaartennomëtten
DË	<b>21</b>	Musekcours, Zumba, Spillcafé, <b>Kreativ Aktiv</b> S.34, <b>Konferenz: Benevolat Iris ASBL</b> S.38
MË	<b>22</b>	Beweegung, Qi Gong, Trëppeltour, Keelen, <b>Sophrologie</b> S.39
DO	<b>23</b>	Selfdefense, <b>keng Uelegmolerei</b> , <b>Kaffisstuff Fiederwäissen</b> S.80, Pétanque
FR	<b>24</b>	Yoga, <b>Danztreff mam Jemp a Jeannot</b> S.86
SA	<b>25</b>	<b>Herbstwanderung Mirador</b> S.40, <b>Foire 3<sup>ième</sup> âge Pétange</b> S.41
SO	<b>26</b>	<b>SpeedDating</b> S.42
MÉ	<b>27</b>	Mobilfit, Musekcours, Sangen, Kaartennomëtten, <b>Fleurs de Bach</b> S.28
DË	<b>28</b>	Musekcours, Zumba, Spillcafé, <b>Ladies'time Piaf! Le Spectacle Mondorf Casino</b> S.18
MË	<b>29</b>	Beweegung, <b>kee Qi Gong</b> , Trëppeltour, Keelen, <b>Kürbiszopp Jugendfabrik</b> S.43
DO	<b>30</b>	Selfdefense, Uelegmolerei, Kaffisstuff, <b>Ofschlossiessen</b> : Pétanque S.77
FR	<b>31</b>	Yoga, <b>Nuddelen Italiano</b> S.44, <b>Stretching mam Jennifer</b> S.83

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

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

# Konferenz Pensiounscoach

An dësem liewege Virtrag, vum Henri Feit, fräiwöllege Pensiounscoach vum Gero, hutt Dir d'Geleenheet, méi er-auszefannen an zesummen ze diskutéieren, wéi Dir lech perséinlech op d'Pensioun virbereeden oder se méi ofwiesslungsräich 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.**

**Mëttwochs | Mercredi**



**8h30** Parking Plateau des  
Hauts Fours  
Differdange



**50 €**



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

**Retour vers 17h00**



## Kölner Owend mat den Dompiraten

Um Schéff 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!

### MENU:

Ennenzopp

Soupe aux oignons

Schwéngsbrot mat Moschterzooss,  
Grompereupurée 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

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!

 **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 matt  
Lidder  
vu Gëschter  
an vuun  
Haut!



Super Tombola!  
Fir lessan an Drénken ass gesuergt!

Entrée 5 €  
Kanner enner 12 Joer gratis



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



## Theatermatinée Cercle Dramatique Rodange

De Cercle Dramatique Rodange invitert 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 gären 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.



## 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 Nomötteg

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

Et handelt sech èm eng Drag Queen Show, déi vun dräi Bingoziéunge begleet gëtt, woubäi flott Präisser kënne gewonne 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 évènement „Travestie Show mat Bingo Nomötteg“, 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 flossen a lëschtege Raclette Owend am Club. Loscht dobäi ze sinn? Da mellt 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 Gedréngs  
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 suergt 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 Chrëschtmoart

Genéisst e flotten Nometten a Wantererliefni mat engem Besuch um Chrëschtmaart zu St. Wendel. Den Doft vu Glühwäin, Kichelcher a Käschten an déi festlech dekoréiert Stänn loossem d'Häerz méi héich schloen.

### 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
- ℹ Retours vers 17h00

## 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.



# Theaterfrénn Péiteng - „Éierens am Néierens“

Verkéiersaccident mat engem Doudegen. Fir de jonke Robert Georges ass d'Liewen eriwwer, ier et esou richteg ugefaang huet. Dobäi war hie grad um Wee bei seng Fréindin 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 „Institutiounen“, 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 nédden d'Wourecht ze soen, dann hätt hie sech eng Plaz am Himmel verdéngt. Am anere Fall geet de Lift fir hien no ënnen. Wéll hie schonn als Kand gedreemt huet an den

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

 **06.12.**

**Samschdes | Samedi**

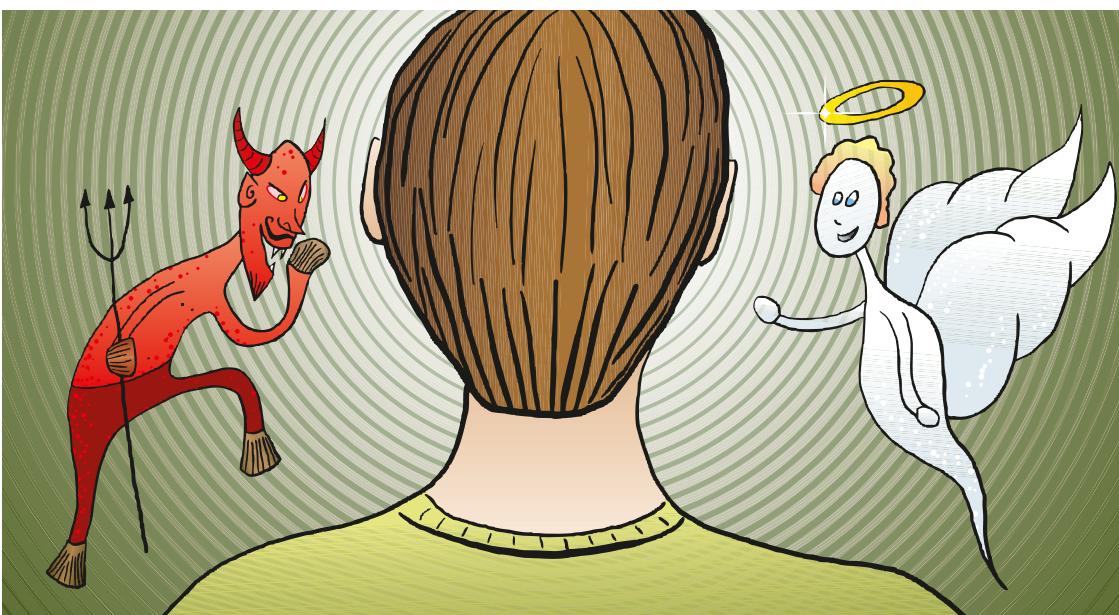
 **19h00** Parking Plateau des Hauts Fourneaux  
oder | ou

**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.**

**Dënschtes | 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 invitíerert 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- Gedréunks während dem lessen- Kaffi & Digestiv)

 **10 €**

## Glühwäin Wanderung

Zesumme mat der Seniorekommissioun, dem Seniorerot 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 wanderen? Mat engem kuerze Stopp fir eng kleng Stäerkung énnerwee. 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**





## Chrëschiessen

Och dëst Joer geet nees lues a lues op en Enn a wéi all Joer gi mer als Ofschloss gemittlech iessen. Ze-summe verbréngé mer nach e flotte Moment viru Chrëschtdag. 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 Chrëschtmusek stëmmme 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*



**i mat Umeldung  
avec inscription**





Kulturpass

Kulturpass

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

## Wat ass de Kulturpass?

De **Kulturpass** erméiglecht et Persoune mat nidderegem Akommes um kulturelle Liewen zu Lëtzebuerg deelzehuelen. Dës gratis, personaliséiert a fir zwee Joer gëltig 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](http://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 Cinémathèque 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](http://www.kulturpass.lu)

## Musekscours | Cours de musique

Activités régulières

All Méinden an Dënschden oder no Ofsprooch.

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

D'Zäite vum Cours gi jee no Instrument ugepasst.

### Piano

 08.09. - 22.12.

Méindes | Lundi

 02.09. - 23.12.

Dënschdes | Mardi

 No Ofsprooch mat der Ekipp an dem Musiker

Après accord avec l'équipe et le musicien

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.

### Guitare

 08.09. - 22.12.

Méindes | Lundi

 No Ofsprooch mat der Ekipp 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 Vollekslidder, Spaass a Lëschtegeet.

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**

 **Ofschlossiessen 08.12.**  
**Repas de clôture 08.12.**

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





---

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

---

Activités régulières

Hutt Dir Loscht op e gesellegen No-mëtte mat de Kaarten (Rummy, Krich etc)? Da kommt bis an de Club laanscht luussen.

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

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

 Club Kordall Aktiv

 **15h00 - 16h00**

 **10 € par atelier**  
 Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.  
Veuillez svp. vous réinscrire à chaque nouvelle brochure.

## ■ Zumba Gold zu Nidderkuer Zumba Gold à Niederkorn

### Activités régulières

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

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

 **16.09.** Ufank | Début

**All Dënschde Moie**  
**Tous les mardis matin**  
**ausser | sauf**  
**04.11. | 23.12.**

 100, rue J.B. Scharlé  
L-4666 Niederkorn  
2<sup>te</sup> Stack, Sportshal  
2<sup>ième</sup> 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 Nämëtte mat énnerschiddleche Gesellschaftsspiller fir Är Geschécklechkeet an Äert Glück erauszfuerderen, da kommt bis laanscht - Test Äert Kënnen a loosst lech all Kéiers op en Neits iwwerrasche vun eisem Spillerrepertoire. Der kënnst och gäre selwer e Spill matbréng - villäicht fannt Der hei nei Spillpartner-innen.

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

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

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



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

Activités  
régulières

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

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'Schoulvakanz 05.11.**  
**Sauf le 26.11. et vacances**  
**scolaires 05.11.**

 100, rue J.B. Scharlé  
L-4666 Niederkorn  
2<sup>te</sup> Stack, Sportshal  
2<sup>ième</sup> étage, Hall sportif

 **10h00 - 11h00**

 **Gratis | Gratuit**

 Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

**Veuillez 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 bedeut Übung. Dës Praxis besteet doran, Bewegungen, Otem a Konzentrioun ze harmoniséieren, fir eis Gesondheet ze erhalten oder souguer ze verbesseren, fir Stress ofzebauen, emotional Zoustänn ze bewällegen 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.**

**Veuillez 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 Ëmgéigend ze trëppelen. Mir hunn e Bus zur Verfügung an Dir gitt op deene gewinnte Plazen ewechgeholl.

 17.09. - 17.12.

**Ëmmer mëttwochs**

**Tous les mercredis**

**ausser | sauf**

**01.10. | 05.11. | 26.11.**

 géint | vers **14h00**

 **Gratis | Gratuit**

 i

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. !

 i

Mellt lech wgl. bei all Broschür  
nees nei un.

Veuillez svp. vous réinscrire  
à chaque nouvelle brochure.

## — Keelespinnen | 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**

 Mellt lech wgl. bei all  
Broschür nees nei un.

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



## Pétanque

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



**04.09. - 30.10.**

**All donneeschdes  
Tous les jeudis**



**Boulodrome national  
«Metzerlach-Soleuvre»**



**14h15 - 17h00**

## Activités régulières

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



**Ofschlossiessen 30.10.**

**Repas de clôture 30.10.**



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

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





## Selbstverteidigung | Self-défense

## Activités régulières

Lernen Sie grundlegende Selbstverteidigungstechniken, um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern und sich im Fall der F  lle verteidigen zu k  nnen. 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.



**16.10. - 18.12.**

**Jeden Donnerstag**

**Tous les jeudis**

**außer | sauf: 06.11.**

**Schoulvakantie**

**vacances scolaires**



**Club Kordall Aktiv**

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



**10h00 - 11h00**



**Gratis | Gratuit**



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

**Veuillez svp. vous réinscrire 脿 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  
Broschür nees nei un.**

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

## **Ölmalerei | Peinture à l'huile**

---

## **Activités régulières**

---

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

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



### Emmer donneschdes Tous les jeudis

Club Kordall Aktiv

14h30 - 17h00

23.10. mat Fiederwäissen

27.11. mat Beaujolais

### Kaffisstuff | Cafétéria

Activités régulières

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

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



## - Bingo

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

Inscriptioun - *Inscription* ☎ 26 58 06 60

CCPLLUUL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000



## 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!“

**19.09. - 18.12.**  
**Immer freitags**  
**Tous les vendredis**  
**außer | sauf 21.11.**  
**10h00 - 11h00**  
Club Kordall Aktiv  
**10 €**  
**pro Kurs | le cours**

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 deen 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**

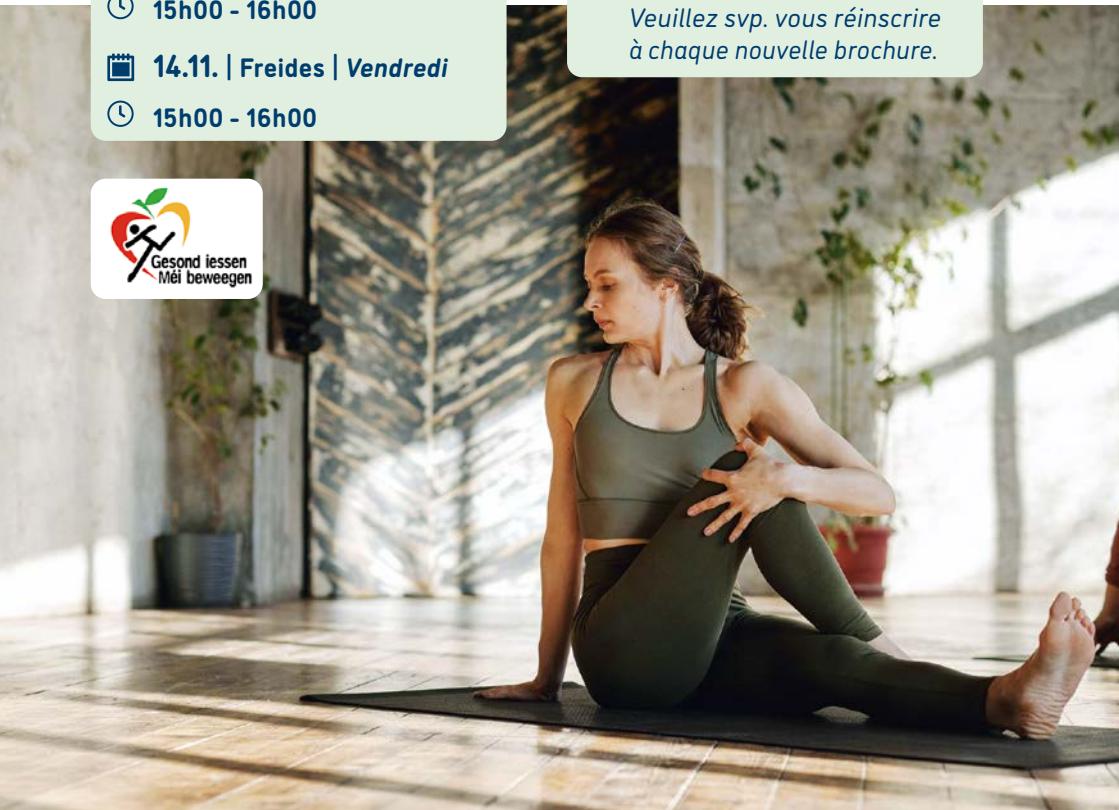
 **15h00 - 16h00**

 Club Kordall Aktiv

 **Gratis | Gratuit**

 Mellt lech wgl. bei all Broschür nees nei un.

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



## — Handarbechten *Travaux d'aiguilles*

Activités régulières

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

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**



## — Sëtzdanz | Danse assise

### Activités régulières

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

Jennifer 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 Richteg. All zwee Méint, freides mëttes, kënnt Der bei eis d'Danzbeen schwéngen.

 **24.10.**

**mam | avec Jemp & Jeannot**

**28.11.**

**mam | avec Gino Tricarico**

*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.*

 Club Kordall Aktiv

 **14h30 - 16h30**

 **5 €**



## DigiFit an der Kaffisstuff

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

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

Wéllt 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 Erfarungen ze sammelen (jee no Disponibilitéit), schwätzt eis gär dorop un.

De Senior+ vu Suessem an de Senior+ vun Déifferdeng bidden och sou Courses 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 wéllt gären déi wichtegst Saache léieren?

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

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

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

 Club Kordall Aktiv

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

*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.*



## Gitt Member bei eis am Club - 2025

€ 15 € - Eenzelpersoun

€ 20 € - Familljekaart fir Koppelen

Mer wölle lech drop opmiersam 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'Méglechkeet weider vill ze organiséieren, an eventuell ze verbesseren, a beweist datt Dir eist Engagement ze schätze wësst.

Als Member hutt der punktuell verschidde Virdeeler.

## Devenez membre chez nous au club - 2025

€ 15 € - individuelle

€ 20 € - carte familiale pour 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 Donateuren, Memberen, Visiteuren

**E grousse 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

