

PROGRAMM

Mee - August 2022

Mai - Août 2022

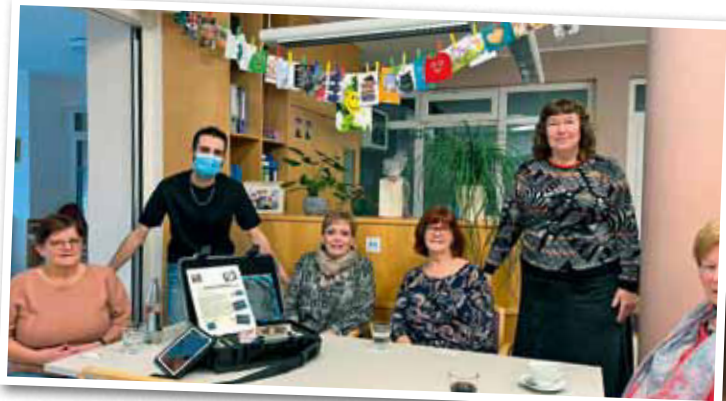


clubsenior

Prénzeberg

☎ 26 58 06 60





Single Event: Indoor Escape am Club



*Fakelwanderung
mit uschleißendem Essen*



Fueskichelcher baken



Zäit leeft ... verréckt, lo ass schonn nees déi nei Broschür do.

Mee bis August, dat kéint eng spannend an ofwiesslungsräich Zäit ginn.

Virwëtzeg wat mer eis afale gelooss hu fir dass Dir erëm flott aktiv Deeg an engem gesellege Kader kënnert erliewen?

Gutt esou ... well et gëtt vill z'entdecken.

Vun einfache bis méi usprochsvollen Aktivitéiten, stonneweis oder och de ganzen Dag, dobaussen oder dobannen, vun allem ass eppes dobäi.

Sicht Iech einfach dat eraus wat fir Iech passend ass.

Vill Spaass beim Liese vun der Broschür a beim Matmaache bei der eng oder aner Aktivitéit.

Mer freeën eis ob e flotte Summer mat Iech.

Comme le temps passe vite, ... incroyable, voici déjà notre nouvelle brochure couvrant les mois de mai à août 2022. Nous vous garantissons une période passionnante et variée.

Curieux d'apprendre ce que nous avons planifié, afin de revivre des journées actives et amusantes dans un cadre convivial?

Bravo ... car il y a tant à découvrir. Plein d'activités simples ou plus exigeantes.

Juste pour quelques heures ou même toute la journée, à l'intérieur ou à l'extérieur nous proposons un peu de tout. À vous de choisir.

Nous vous souhaitons une bonne lecture de la présente brochure en espérant de vous retrouver à une ou plusieurs de nos activités proposées.

Vive l'été ensemble.

Geneviève FABER

Responsabel vum Club Senior
Chargée de direction du Club Senior

Roberto TRAVERSINI

Präsident vun der asbl
Président de l'asbl

De Comité



Roberto Traversini
Président



Nadine Breuskin
Vice-présidente



Tara Jung
Trésorière



Corinne Lahure
Secrétaire



Ginette Bintener



Raymonde Conter



Francine Ginepri



Marie-Paule Mockel



Franca Romeo



Francine Zarotti

D'Personal



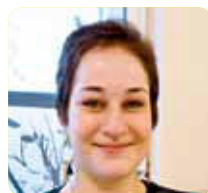
Geneviève Faber
Chargée de direction



Claudine Gansen



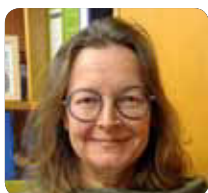
Patricia Fernandes



Lynn Flammang



Christiane Merker



Peggy Mischo



Angela Spagnolo



Virwuert vun der Partnergemeng Péteng

Senioren a gudder Gesellschaft

Als jonke Mënsch ass den Alter gären eppes, wat ee wäit vun sech weist, woumat een nach laang näischt ze doe wëll hunn. Ween huet net emol als Kand geduecht „oh wéi al dach de Bopa ass“? Awer am Laf vun der Zäit fänkt ee selwer un, de Laascht vun de Joren ze spieren, an ier een sech ëmsäit, steet ee matten an de Fofzeger oder Sechzeger.

Ma e Senior, wat ass dat eigentlech? Sinn dat dann elo d'Leit iwwer 50, iwwer 60 oder iwwer 65? Sinn et déi Leit, déi an der Pensioun sinn? Dat schéngt alles zimlech relativ ze sinn. Esou kënnen am Club Senior d'Leit ab 60 als Member ugeholl ginn, gëllen awer dann nach net als Senior oder „al“. D'Bild vun de Senioren an eiser Gesellschaft huet sech grondlegend geännert. An dat ass och gutt esou. Wann ee fréier vun enger aler Persoun geschwat huet, dann hat een e bestëmmt Bild vun engem Mënsch am Kapp. Gréisstendeels huet déi eeler Generatioun ab engem gewëssenen Alter hiren Alldag doheem verbruecht.

Ma d'Zäiten hunn sech geännert, well d'Seniore vun haut entsprechen a kenger Weis méi dësem Stereotyp. Sief dat an deene verschiddene Klibb an de Gemengen oder am Club Senior „Prénzeberg“, wou den Alldag alles anescht ewéi langweilig ass. Hei sinn d'Aktivitéiten esou vielfälteg ewéi d'Membere selwer. Sämtlech Evenementer, déi organiséiert ginn, sinn dacks bannt kuerzer Zäit ausgebucht, wat jo en Zeechen dofir ass, dass et Freed mécht, um Dill ze bleiwen - physisch an och geeschteg. A ween emol eng Kéier am Bus fir op eng Ausflug mat ënnerwee war oder op enger Feier mat de sougenannte Senioren deelgeholl huet, dee gesäit, dass den Alter haut eigentlech an den Hannergrond geréckelt ass. Wat zielt, dass ass, dass de Mënsch net eleng ass, dass hie matten an der Gesellschaft steet an do opblitt.

Den Zoulaf am Club Senior Prénzeberg ass dat bescht Zeechen, dass déi Pétenger Gemeng hei op dat richtegt Päerd gesat hat ewéi si entscheet huet, dës Aktivitéiten z'ënnerstëtzen an esou eng Ulafstell fir d'Bierger aus der Gemeng Péteng unzebidden. Ob 60, 70 oder iwwer 80, d'Liewen ass ze kuerz fir inaktiv ze sinn an et net ze genëssen. Dofir hofft mir zu Péteng, och an Zukunft op d'Offer vum Club Senior „Prénzeberg“ zeréckzegräife fir eise Senioren all Dir zu engem flotte Liewensowend opzehalen.

Pierre MELLINA

Buergermeeschter vun der Gemeng Péteng

Wëllkomm

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

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

Mer bidden eng Rei vun interessanten Aktivitéiten un:

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

Bienvenue

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

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

Nous vous proposons différentes activités:

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

WICHTIGE HINWEISE ZUM DURCHLESEN!

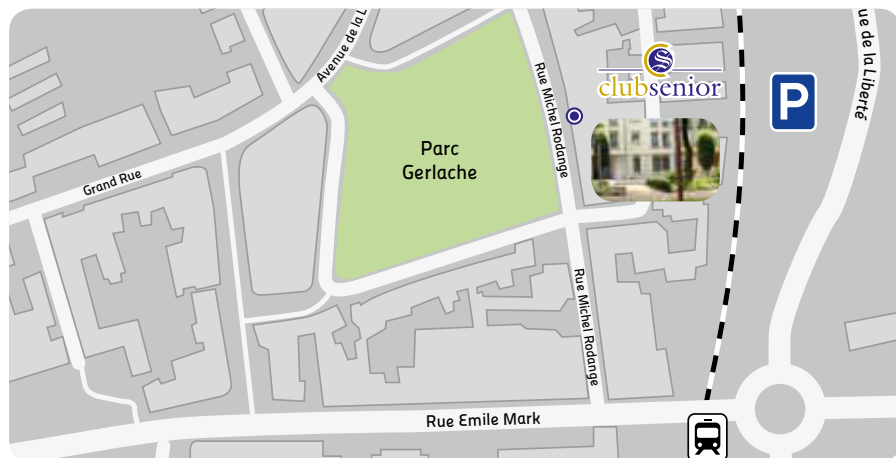
- Melden Sie sich telefonisch, per Einschreibung im Club oder per E-Mail bei uns an und überweisen Sie nach Erhalt der Rechnung den entsprechenden Betrag mit der korrekten Referenz.
- Die Teilnahme an sämtlichen Clubaktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei sportlichen Aktivitäten sind Sie verpflichtet,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

INFORMATIONS IMPORTANTES A LIRE!

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

Informationen iwwert äre Club Senior

Quelques informations sur votre Club Senior



Eis Adress *Notre adresse*

CLUB SENIOR «PRÉNZEBIËRG»

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

Tél.: 26 58 06 60 · GSM: 691 580 610

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

E-mail: info.prenzebiërg@differdange.lu

 Club Senior Prenzebiërg · www.clubprenzebiërg.lu



WhatsApp

Eis Öffnungszäiten

Méindes moies ass zou.

Méindes: 13.00 bis 17.00 Auer

Dënschdes: 9.00 bis 17.00 Auer

Mëttwochs: 9.00 bis 17.00 Auer

Donneschdes: 9.00 bis 17.00 Auer

Freides: 9.00 bis 17.00 Auer

Nos horaires d'ouverture

Fermé le lundi matin.

Lundi: 13h00 à 17h00

Mardi: 09h00 à 17h00

Mercredi: 09h00 à 17h00

Jeudi: 09h00 à 17h00

Vendredi: 09h00 à 17h00

UMELDUNG OBLIGATOIRESCH!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE!

Eis Bankkonten

Nos comptes bancaires

CCPLULL · IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

CELLULL · IBAN LU88 0141 9235 3090 0000 (ING)

Règlements généraux sur la protection des données

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nom Prénom Date

Signature

WICHTEG INFORMATIOUN!

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

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



INFORMATION IMPORTANTE!

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

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

Neiegkeeten

Äddi Mike

Och wann ech nëmme kuerz am Club Senior geschafft hunn, sou wuar et dach eng flott an interessant Zäit. Et huet mech gefreet Iech all kennenzelieren.

Ech wënschen Iech weiderhin vill flott Stonnen am Club.

Nouvelles

Au revoir Mike

Même si je n'ai travaillé que brièvement au sein du Senior Club, ce fut une période formidable et intéressante. J'étais content de vous rencontrer tous.

Je vous souhaite encore de nombreuses heures de plaisir au club.

Erklärungen Ikonen | *Explications icônes*

- 📍 Treffpunkt / Rendez-vous
- ✍️ Umeldung / Inscription
- € Präs / Prix
- ℹ️ Informatioun / Information
- 🕒 Dauer / Durée
- 🚌 Präs Transport / Prix transport
- 📺 Zoom Videokonferenz / Conférence Zoom

Erklärung vum eisen 3 neien Ikonen

- ⬆️ Liicht (fir jidderee gëeegent)
- ⬆️ Mëttel (Trëppelphasen mat Pausen sinn ageplangt)
- ⬆️ Schwéier (hei muss ee gutt ze Fouss sinn, wäit Weeër)

Explications de nos 3 nouvelles icônes

- ⬆️ Facile (convient à chacun)
- ⬆️ Moyen (randonnée avec pauses intégrées)
- ⬆️ Intense (ici, vous devez être bon marcheur, de longues distances)

Facebook

Mer sinn och op Facebook ze fannen.

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

Dir fannt eis ënnert:

Club Senior Prënzebiërg.

Kommt bis laanscht luussen.



Vous pouvez nous retrouver sur facebook.

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

Nom du site:

Club Senior Prënzebiërg.

Découvrez-le maintenant.

Mëttwochs, de 4. Mee

^ Bëschfest

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

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

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

Umeldung beim Nadine Breuskin am Service Senior Plus um Tel: 587711301 - Do dann och Äre Menü (15 €) bestellen.

📍 **9.30 um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder ab 10.00 Auer am Bësch beim rouden Haff.**

🚌 10 €

Mercredi, le 4 mai

Journée Forestière ^

Le matin nous avons rendez-vous avec le forestier pour faire une promenade. De retour vers midi, nous prenons le déjeuner ensemble.

Outre au programme, de la live musique, divers stands et un tour en calèche.

Ceux qui le souhaitent pourront faire une petite promenade l'après-midi.

Inscription chez Nadine Breuskin au Service Senior Plus Tél.: 587711301 - Commandez également votre menu (15 €) chez elle.

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

🚌 10 €



En Dag am Bësch

Journée forestière 04/05/22

à pd 10:00

Dans la forêt

À proximité du Rouden Haff

PROGRAMME

10:00-18:00 / Encadrement musical, animation et bien plus...
10:00 / Promenade avec le garde forestier à travers la forêt
12:00 / Repas de midi pour 15 €
14:00 / Nous partons en balade ensemble (1 h 30)
Des tentes sont prévues en cas d'intempéries.

PARKING SUR PLACE / NAVETTE Détails sur les départs et arrêts lors de votre réservation

Ville de
Differdange

Infos et réservation
jusqu'au 28 avril :
T. : 58 77 1-1301

Organisé par :
Commission des séniors
& Service nature et forêt



Freides, de 6. Mee
 Freides, den 3. Juni
 Freides, den 8. Juli
 Freides, de 5. August

Handaarbechten fir e gudden Zweck

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

🕒 14.30 bis 16.30 Auer

€ Gratis

Vendredi, le 6 mai
 Vendredi, le 3 juin
 Vendredi, le 8 juillet
 Vendredi, le 5 août

Travaux d'aiguilles pour la bonne cause

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

🕒 14h30 à 16h30

€ Gratuit



**Restaurant
Manjar no Churrasco**

Dënschdes, den 10. Mee

Restaurant L'Angolo d'Oro

Dënschdes, de 7. Juni

Restaurant Rollengerweier

Freides, den 8. Juli

Restaurant Fu Dou Lou

Freides, de 5. August

**Mëttegiessen
am Restaurant**

📍 11.30 Auer am Club oder um
12.00 Auer am Restaurant.

🚌 10 €

📝 Mellt lech w.e.g. spëitstens
1 Woch am Viraus bei eis un.

**Restaurant
Manjar no Churrasco**

Mardi, le 10 mai

Restaurant L'Angolo d'Oro

Mardi, le 7 juin

Restaurant Rollengerweier

Vendredi, le 8 juillet

Restaurant Fu Dou Lou

Vendredi, le 5 août

**Déjeuner en commun
au restaurant**

📍 11h30 au Club Senior ou à
12h00 au restaurant.

🚌 10 €

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

Mëttwochs, den 11. Mee
vun 10.00 bis 12.00 Auer
Dönschdes, den 28. Juni
vun 10.00 bis 12.00 Auer
Mëttwochs, de 27. Juli
vu 17.00 bis 19.00 Auer
Dönschdes, de 16. August
vu 17.00 bis 19.00 Auer

Mercredi, le 11 mai
de 10h00 à 12h00
Mardi, le 28 juin
de 10h00 à 12h00
Mercredi, le 27 juillet
de 17h00 à 19h00
Mardi, le 16 août
de 17h00 à 19h00

🚲 Vëlostour

Allez hopp ..., jiddereen op de Vëlo. An der Summerzäit profitéiere mer e bësse vum schéine Wieder. 1 mol de Mount maache mer e gemittlechen Tour mam Vëlo duerch eis Partnergemengen.

De Rendezvous gëtt Iech ëmmer ku-erz virdu matgedeelt. Den Helm ass e MUSS.

€ Gratis

🚲 Tour à vélo

Allez hop ..., tout le monde sur le vélo. En été, nous profitons du beau temps. Une fois par mois, nous organisons une balade à bicyclette à travers nos communes partenaires.

Le rendez-vous vous sera communiqué peu de temps à l'avance. Le casque est OBLIGATOIRE.

€ Gratuit



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

Donneschdes, den 12. Mee

Freides, den 29. Juli

🚩 Bäschbotzaktioun

Och de Club Senior setzt sech fir d'Natur an. Mir sinn der Meenung, dass jidde-reen säin Deel dozou bäidroen sollt fir dass mer nach laang eppes vun eiser Welt hunn. Et ass nëmmen eng kleng Aktioun mee och dat bewierkt scho vill a schaaft Bewosstsinn och vläicht bei anere Leit. Mat der Pëtzaang am Grapp kämpfe mer géint den Dreck.

📍 10.00 bis 12.00 Auer (am Club)

€ **Gratis**

Jeudi, le 12 mai

Vendredi, le 29 juillet

Nettoyage de la forêt 🚩

Le Club Senior s'engage également pour la protection de l'environnement. Nous sommes d'avis que chacun doit prendre sa part afin de préserver notre belle planète pour les futures générations. Ce n'est qu'une petite action, mais elle a des effets positifs pour notre environnement et peut provoquer une prise de conscience chez d'autres personnes. Avec la pince de ramassage nous entamons la lutte contre les ordures.

📍 10h00 à 12h00 (au club)

€ **Gratuit**





Freides, den 13. Mee

⤴ Restaurant „bei der Giedel“ mat uschléis-sender Wanderung

Mir treffen eis „bei der Giedel“ fir e gutt Mëttegiess villäicht bei schéinem Wieder op der Terrasse.

Dono gi mir dann fir déi wou wëllen en Tour trëppelen ± 3km.

Menü 1: Tomates mozzarella et aubergines croustillantes, Filet mignon de porc laqué au miel éclat de noisettes, tian de légumes et Gromperekichelcher, Crème brûlée à la vanille

Menü 2: Tomates mozzarella et aubergines croustillantes, Tartiflette végétarienne, Crème brûlée à la vanille

📍 11.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 12.00 Auer „bei der Giedel“.

€ 36 € Menü | 🚗 10 €

Vendredi, le 13 mai

⤴ Restaurant «bei der Giedel» avec randonnée

Rendez-vous au restaurant «bei der Giedel» pour un bon déjeuner, qui se prendra sur la terrasse, si le temps le permet.

Ensuite, nous faisons, pour ceux qui ont envie une randonnée dans les alentours ± 3km.

Menu 1: Tomates mozzarella et aubergines croustillantes, Filet mignon de porc laqué au miel éclat de noisettes, tian de légumes et Gromperekichelcher, Crème brûlée à la vanille

Menu 2: Tomates mozzarella et aubergines croustillantes, Tartiflette végétarienne, Crème brûlée à la vanille

📍 11h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 12h00 au Restaurant «bei der Giedel».

€ 36 € Menu | 🚗 10 €

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

Samschdes, de 14. Mee

Fréijoers Brunch

Fir d'Fréijoer gutt unzufänke riichte mer dëst Joer e Buffet op wou fir jid-dereen eppes derbäi ass! Séisses a Salzeges, vun der Charcuterie bis bei de Kéis, Quichen an Zaloten. Mer offréieren eng Coupe Crémant oder e Glas Orangëjus.

📍 11.30 Auer am Club Senior

€ 20 € ouni Gedränk

Samedi, le 14 mai

Brunch de Printemps

Pour bien accueillir le printemps, nous vous proposons un buffet où tout le monde trouvera certainement quelque chose à son goût. Du sucré et du salé, de la charcuterie et du fromage, des quiches et des salades. Pour accompagner le buffet, nous vous offrons une coupe de crémant ou un verre de jus d'orange.

📍 11h30 au Club Senior

€ 20 € sans boissons



Sonndes, de 15. Mee**Marche gourmande
zu Leideleng**

D'Amicale vun der Post organiséiert nees eng flott Marche Gourmande. Mir verbréngen e flotten Dag dobaussen an der Natur, a loossen eis dobäi kulinaresch verwinne. Et sinn 8 Etappe virgesinn, wou fir de klengen Honger an Duuscht gesuergt gëtt.

1. Etappe:

Empfang mit Kaffee und einem Croissant

2. Etappe:

Tagessuppe mit einem Glas Weißwein

3. Etappe:

Kartoffelsalat mit Würstchen und einem Glas Rosé Wein

4. Etappe:

Gruß aus der Küche und ein Glas Crémant

5. Etappe:

Barbecue-Büffet mit gebratenen Kartoffeln und einer Salatauswahl mit einem Getränk Ihrer Wahl

6. Etappe:

Käseteller und ein Glas Rotwein

7. Etappe:

Digestif mit einer Praline

8. Etappe:

Kaffee und Nachspeise

Et sinn eng 13,5km ze trëppelen ... dëst awer ganz gemittlech. Sidd Dir interesséiert da mell Iech un.

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

€ 48 €

🚌 14 €

Dimanche, le 15 mai**Marche gourmande
à Leudelange**

L'Amicale de la Poste organise à nouveau une belle marche gourmande. Nous passerons une merveilleuse journée en plein air dans la nature et nous nous laisserons gâter sur le plan culinaire. Il y a 8 étapes pendant lesquelles la faim et la soif seront prises en charge.

1^{ère} étape:

Accueil avec café et croissant

2^{ème} étape:

Potage du jour avec un verre de vin blanc

3^{ème} étape:

Salade de pommes de terre avec Lyoner et son verre de rosé

4^{ème} étape:

Amuse-bouches avec un verre de crémant

5^{ème} étape:

Buffet Barbecue avec pommes de terre sautées, buffet de salade avec une boisson au choix

6^{ème} étape:

Assiette de fromages avec un verre de rouge

7^{ème} étape:

Digestif avec sa praline

8^{ème} étape:

Café et dessert

Il y a 13,5 km à parcourir ... en toute tranquillité.

Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous.

**📍 9h00 au Parking Plateau des
Hauts Fourneaux**

€ 48 €

🚌 14 €

Méindes, de 16. Mee

Konferenz Kommunikatioun mat kleng Kanner

D'Kommunikatioun ass e wichtege Bestanddeel vun enger Bezéiung.

Wa se heiansdo zu Mëssverständneser a Streidereie féiert, sou kann se awer och grouss Freed bereeden. Wéi kann ee gutt matenee kommunizéieren? Wéi en Afloss huet dat Non-Verbaalt op eis Matmënschen? Wéi kann ee méi effizient kommunizéieren?

Intervenante: Ana Luisa Carrilho, Educatrice graduée

Dës Konferenz gëtt op Lëtzebueresch gehalen.

🕒 9.00 bis 11.00 Auer am Club Senior



🆓 Gratis



Mer maache Shopping mat Mëttegiessen


Dënschdes, de 17. Mee

Shopping Knauf am Pommerlach

 9.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  15 €

Dënschdes, de 14. Juni

Shopping Topaze Mersch

 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  20 €

Dënschdes, den 19. Juli

Shopping Mont St. Martin

 10.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  10 €

Méindes, den 22. August

Shopping zu Réimech um Maart


Verbréngt mat eis e gemittlechen Dag op der Musel. Mir fueren op Réimech, gi gutt zesummen iessen an der Brasserie „Um Schëff“, a gestärkert kënnen mer dann am Nomëtten en Tour iwwert de Maart dréinen.


Dee léiwere en Tour trëppele geet kann dat och maachen.

Menü A: Wäinzoossiss mat Moschterzooss, Püree & Geméis 19 €

Menü B: Gebakene Fëschfilet, Fritten an Zalot 20 €

Menü C: Kniddele mat Champignonszoos 17 €

 11.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  18 €

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



Nous faisons du shopping - avec repas

Mardi, le 17 mai

Shopping Knauf au Pommerlach

 9h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  15 €

Mardi, le 14 juin

Shopping Topaze Mersch

 9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  20 €

Mardi, le 19 juillet

Shopping Mont St. Martin

 10h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  10 €

Lundi, le 22 août

Shopping sur le Marché à Remich

Passez une agréable journée avec nous sur la Moselle. Destination: Remich Nous prendrons un bon repas à la brasserie «um Schëff» et l'après-midi nous pourrons faire un tour sur le marché ou flâner le long de la Moselle, selon vos préférences.

Menu A: Saucisse campagnarde avec sauce moutarde, purée & légumes 19 €

Menu B: Filet de poisson frit avec frites et salade 20 €

Menu C: «Kniddele» sauce aux champignons 17 €

 11h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux |  18 €

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



Freitag, den 20. Mai

Spillnomëtten Kultura

„Luxemburg und seine Einwohner in 7 Kategorien von Fragen“

Dieses interkulturelle Spiel fördert den Austausch zwischen den Teilnehmern verschiedener Nationalitäten. Ziel des Spiels besteht darin, dass die Teilnehmer sich über ihre Gewohnheiten und Traditionen ihres Heimatlandes austauschen.

Petra Vandebosch, Mitentwicklerin des Spiels wird zusammen mit uns dieses neue Spiel ausprobieren. Seien auch Sie ein Teil davon und spielen Sie mit uns in gemütlicher Runde.

🕒 15.00 bis 17.00 Uhr am Club

€ Gratis

Vendredi, le 20 mai

Après-midi de jeu Kultura

Le Luxembourg et ses habitants en questions selon 7 thèmes.

Ce jeu interculturel favorise les échanges entre des participants de différentes nationalités. L'objectif du jeu étant justement de faciliter la prise de parole pour mieux cerner les habitudes et traditions des pays d'origine.

Petra Vandebosch, co-développeuse du jeu, se joindra à nous pour tester ce nouveau jeu. Soyez-vous aussi de la partie et jouez avec nous dans une ambiance conviviale.

🕒 15h00 à 17h00 au club

€ Gratuit



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



Graziano Die Romantische Stimme aus Bella Italia

Sonnes, den 22. Mee

Graziano

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

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

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

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

€ 40 €

🚌 10 €

Dimanche, le 22 mai

Graziano

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

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

📍 **13h15 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

€ 40 €

🚌 10 €

Aktivitéit mat de Jugendlechen aus der Jugendfabrik an de Kanner aus der Maison Relais Woïwer

Shooting: Samschdes, den 2. & 9. Juli

Disponibel si vu 10.00 bis 18.00 Auer (déi genau Plaz gëtt nach matgedeelt)

Fotoshooting

Zesumme mat der Jugendfabrik hate mer schonn eng flott Iddi ausgeschafft. Leider huet Corona eis bis elo ëmmer e Stréch duerch d'Rechnung gemaach.

Et ass e Fotoprojet mat Jonk an Al. E professionelle Fotograf wäert eis dobäi ënnerstëtzen. Ënnert dem Thema „Wat verbënnt eis“ wëlle mer flott Fotoe maachen, déi spéiderhin op grouse Plakater duerch eis 4 Partnergemengen (Wanderausstellung) ausgestellt ginn.

Mer sichen also genau Iech ... Zéckt net a gitt Deel vun dësem flotten an eenzegaartege Projet.

Weider Detailer bei der Umeldung.

- i Infonomëtteger:**
Méindes, den 23. Mee um 15.00 Auer am Jugendhaus zu Déifferdeng
- Méindes, den 13. Juni um 16.30 Auer am Club Senior

€ **Gratis**

Activité avec les jeunes de la Jugendfabrik et les enfants de la Maison Relais Woïwer

Shooting: Samedi, le 2 et 9 juillet - Soyez disponible de 10h00 - 18h00

(le lieu exact vous sera communiqué ultérieurement)

Photoshooting

En collaboration avec la Jugendfabrik, nous avons élaboré un projet original dont la réalisation n'était pas possible jusqu'à maintenant à cause du covid 19.

C'est un projet photographique qui réunit les jeunes et les seniors. Un photographe professionnel nous soutiendra dans cette action. Sous le thème «Ce qui nous unit», nous voudrions produire de belles photos qui seront exposées par la suite sur de grandes affiches à travers nos 4 communes partenaires (exposition itinérante).

Nous sommes donc à la recherche de volontaires... N'hésitez pas à vous investir dans ce merveilleux et unique projet favorisant la participation des jeunes et des moins jeunes.

Plus de détails lors de l'inscription.

- i Rencontre d'informations:**
Lundi, le 23 mai à 15h00 à la maison de jeunes à Differdange
- Lundi, le 13 juin à 16h30 au Club Senior

€ **Gratuit**

Dönschdes, de 24. Mee

Internetbanking vun der Spuerkeess

Entdeckt zesumme mat der Spuerkeess den S-net op eng einfach Aart a Weis.

📍 14.30 bis 16.30 Auer
am Club Senior

€ Gratis

Mardi, le 24 mai

S-net avec la Spuerkeess

Découvrez ensemble avec la Spuerkeess, l'S-net de manière simple et conviviale.

📍 14h30 à 16h30
au Club Senior

€ Gratuit





Ladies'time

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

Mëttwochs, de 25. Mee

Restaurant Postkutsch



Begleet eis an e bësse méi en extravagante Restaurant.

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

€ 36 € Entrée & Plat oder Plat & Dessert ouni Gedrénks (op der Plaz ze wielen an och do ze bezuelen)

🚗 10 €

Ladies'time

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

Mercredi, le 25 mai

Restaurant Postkutsch



Accompagnez-nous dans un restaurant extravagant.

📍 11h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 12h00 devant le restaurant

€ 36 € entrée & plat ou plat & dessert hors boissons (choix du menu et paiement sur place)

🚗 10 €



Sonndes, den 12. Juni

Concert-Aperitif Philharmonie mat Restaurant Mamashelter



No engem flotte klassesche Concert an der Philharmonie gi mer zesummen an de Mamashelter brunchen.

📍 9.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 10.40 Auer virun der Philharmonie

€ 64 € Concert & Brunch
(Gedrénks ass op der Plaz ze bezuelen)

🚗 18 €

Dimanche, le 12 juin

Concert-Aperitif Philharmonie et Restaurant Mamashelter



Après un super concert classique à la Philharmonie, nous allons bruncher ensemble au Mamashelter.

📍 9h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 10h40 devant la Philharmonie

€ 64 € Concert & Brunch
(boissons sont à payer sur place)

🚗 18 €

Dënschden, de 26. Juli

Restaurant Dolce Vita & Kino Mondorf Wasserhaus



E flotten Owend erwaart Iech. Mer ginn zesummen iessen an dono nach an de Kino. Loosst Iech iwerraschen.

📍 17.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux oder um 18.30 Auer virun Restaurant

€ 12,50 €
(D'lessen ass op der Plaz ze bezuelen)

🚗 18 €

Mardi, le 26 juillet

Restaurant Dolce Vita & Cinéma Mondorf Wasserhaus



Une belle soirée vous attend. Nous mangerons ensemble puis nous irons au cinéma. Laissez-vous surprendre.

📍 17h45 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux ou à 18h30 devant le restaurant

€ 12,50 €
(Le repas est à votre charge)

🚗 18 €



Freitags, den 26. August

Naturkosmetik selbst gemacht

Sie möchten im kleinen Kreis lernen, Ihre eigene Naturkosmetik herzustellen?

Sie wünschen verständliche und gleichzeitig vertiefende Informationen über naturkosmetische Rohstoffe, Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Herstellungsmethoden, über die Eigenschaften biologischer pflanzlicher Öle und natürlicher Aromastoffe in der Hautpflege? Dann wird Sie dieses praktische Seminar sicherlich interessieren.

Nach einer informativen Einführung, werden wir:

- eine schützende Hautcreme
- eine reichhaltige Handcreme
- Kalendulasalbe oder Crème
- einen Lippenpflegestift oder einen Deoroller herstellen

Das Seminar wird von Frau Rehlinger Myriam gehalten, Diplombiologin

€ 16.00 bis 19.00 Uhr im Club

🚌 45 € Material inklusive

Nach dem Seminar besteht die Möglichkeit gemeinsam in der Umgebung essen zu gehen.

Essen ist an Ort und Stelle zu zahlen.

Vendredi, le 26 août

Des cosmétiques naturels faits maison

Vous souhaitez vous initier à la fabrication de vos propres cosmétiques naturels en petit groupe?

Vous souhaitez obtenir des informations à la fois claires et précises sur les matières premières naturelles, les possibilités et les limites des différentes méthodes de fabrication, les propriétés des huiles végétales biologiques et des substances aromatiques naturelles dans les soins de la peau? Alors ce séminaire pratique vous intéressera certainement.

Après une introduction informative, nous allons fabriquer:

- une crème protectrice pour la peau
- une crème riche pour les mains
- une pommade ou une crème à la calendula
- un baume à lèvres ou un déodorant à bille.

Le séminaire sera animé par Mme Rehlinger Myriam, biologiste diplômée.

📍 16h00 à 19h00 au club

€ 45 € matériel inclus

Après le séminaire, possibilité d'aller manger ensemble dans les environs.

Le repas est à payer sur place.

Méindes, den 30. Mee

Cuisine du monde

Um Menü vun eiser „Cuisine du Monde“ steet dës Kéier indesch an italienesch.

Mir freeën eis drop fir zesummen mat Iech ze kachen an dono gemittlech zesummen z'essen.

Dat héiert sech fir Iech gutt an interessant un. Da méllt Iech un a maacht mat.

📍 17.30 Auer am Club Senior

€ max. 15 €

Lundi, le 30 mai

Cuisine du monde

Au menu de notre «cuisine du monde» des plats indiens et italiens. Nous avons hâte de cuisiner en votre compagnie et de savourer un repas concocté ensemble. Cela vous semble alléchant et intéressant.

Alors inscrivez-vous et participez.

📍 17h30 au Club Senior

€ max. 15 €

Cuisine du Monde

Italie
Inde

DATE : LE LUNDI 30 MAI 2022 À 17H30
LIEU :
CLUB PRÉNZEBIERG
27-29, RUE MICHEL RODANGE
L-4660 DIFFERDANGE

TARIF : MAX. 15€ HORS BOISSONS
(A RÉGLER EN ESPÈCES LE JOUR-MÊME)

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 25/05/2022 AU 26 58 06 60
OU À INFO.PRENZEBIERG@DIFFERDANGE.LU

ORGANISATEUR :  PARTENAIRES :   SOUTIEN :  



Dënschdes, den 31. Mee

⚡ Golf

Wollt Der ëmmer scho mol Golf spillen an Dir hat nach ni d'Geleeënheet dozou? Dann ass elo de richtege Moment. De Golf Club op der Kockelscheier bitt Iech d'Méiglechkeet fir e Schnupperkurs ze maachen. D'Material kréie mir op der Plaz gestallt an d'Initiatioun dauert ongeféier eng Stonn.

Fir déi wou schonn d'lëscht Joer mat dobäi waren, déi kënnen schonn un engem Cours fir Fortgeschrittener deel huelen.

Ditt w.e.g. ugepasste Schong un. Als flotten Ofschloss drénke mer nach zesammen en „Absacker“.

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

€ 18 €

🚌 14 €

Mardi, le 31 mai

⚡ Golf

Initiation au Golf. Vous avez toujours souhaité jouer au golf, mais vous n'en avez jamais eu l'occasion? Le Golf Club Kockelscheuer nous propose un cours d'initiation d'une heure. Le matériel sera mis à notre disposition.

Pour ceux qui ont déjà participé à l'heure d'initiation l'année dernière, ils peuvent s'inscrire à un cours avancé.

Mettez svp. des chaussures adéquates.

Après la séance d'initiation nous prendrons un verre ensemble pour clôturer cette agréable après-midi.

📍 **13h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

€ 18 €

🚌 14 €

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

Donnerstag, den 2. Juni

Steffen Henssler

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

📍 19.00 Uhr im Club oder 19.30 Uhr vor der Rockhal

🎫 39,20 €

🚏 10 €





Freides, den 3. Juni

⤴ Visite vun der Robbesscheier

Mer verbréngen e flotten Dag op der Robbesscheier, engem grouse Bauerenhaff mat enger grousser Parkanlage.

Mir starten de Programm géint 9.30 Auer wou mer däerfen zwee flott Ateliers ausprobéieren, an der Keramik, an am Holz. Nodeems mer eis mat engem gudde räichleche Buffet am Restaurant op der Plaz gestärkt hunn maache mer nach en flotten Tour mat der Pärdschutsch.

Ier mer eis da géint 16.00 Auer op den Heemwee maachen, kënnt Der nach am klengen Buttek op der Robbesscheier e bësse shoppen.

- 📍 **08.00 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux**
- 💶 **74 € Buffet & Ateliers & Bus (Gedrénks ass op der Plaz ze bezuelen)**

Vendredi, le 3 juin

⤴ Visite de la Robbesscheier

Nous vous proposons une merveilleuse journée sur la Robbesscheier, une grande ferme avec un grand parc. Lancement du programme à 9h30 avec deux ateliers: céramique et bois. Après avoir repris des forces avec un bon buffet au restaurant, nous ferons un tour en calèche.

Avant de rentrer à la maison, vers 16h00, vous aurez la liberté d'effectuer quelques achats dans la petite boutique de la Robbesscheier.

- 📍 **08h00 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**
- 💶 **74 € Buffet & Ateliers & Bus (Boissons à payer sur place)**

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

Freides, den 10. Juni

Mammendagsfeier

Mir invitéieren Iech op eis flott Mammendagsfeier am HallO zu Uewerkuer.

Wéi gewinnt kënnt de Foyer de la Femme Eisekuche baken an et erwaart Iech eng schéin Tombola.

Fir Musek an Animatioun suerget de Jeannot Conter.

📍 **Hallo zu Uewerkuer**
14.30 bis 17.30 Auer

€ **Gratis**

Vendredi, le 10 juin

Fêtes des mères

Nous vous invitons à notre fête des mères au HallO à Oberkorn. Comme d'habitude, le Foyer de la Femme nous gâtera avec de bonnes gaufres.

Une belle tombola vous y sera proposée et Jeannot Conter assurera la musique et l'animation.

📍 **Hallo à Oberkorn**
14h30 à 17h30

€ **Gratuit**





Samschdes, den 11. Juni

⚡ Nuit du Sport

Dir hutt Loscht nei Sportaarte kennen ze léieren. Da kommt op Déifferdeng bei d'HalLO. Verschidde Veräiner stellen do hire Sport vir.

Och de Club Senior mécht mat, mat engem klenge Rallye mat der App Actionbound.

Dir braucht gutt Schong, Turnsachen a fir Aktivitéiten an der Hall propper Turnschlappen.

Denkt och un eng Fläsch Waasser.

📍 **Hallo zu Uewerkuer**
17h00 bis 22h00

€ **Gratis**

Samedi, le 11 juin

⚡ Nuit du Sport

Vous souhaitez découvrir de nouveaux sports. Alors venez à Differdange au HalLO. Certains clubs y présentent leur sport.

Le Club Senior participera également, avec un petit rallye avec l'application Actionbound. Vous aurez besoin de bonnes chaussures et de vêtements de sport propres pour les activités dans la salle.

Pensez aussi à une bouteille d'eau.

📍 **Hallo à Oberkorn**
17h00 à 22h00

€ **Gratuit**

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

Mittwoch, den 15. Juni

⤴ **Ausstellung** **„Konscht ouni Alter“**

Die Ausstellung „Konscht ouni Alter“ richtet sich an Menschen über 60, die sich mit neuen Medien und digitalen Technologien vertraut machen möchten. Sie bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erwerben, indem sie Reflexion, Erforschung und Neugierde fördern.

Die Führung in luxemburgischer Sprache dauert ungefähr 1,5 Stunden danach haben Sie noch die Möglichkeit bei einer gemütlichen Gesprächsrunde mit einer Tasse Kaffee und einem Stück Torte die Ausstellung Revue passieren zu lassen.

📍 **13.50 Uhr Bahnhof Differdingen oder um 14.20 Uhr vor der Massenoire/Möllerei**
3, avenue des Hauts-Fourneaux
L-4362 Esch-sur-Alzette

€ 15 €

Mercredi, le 15 juin

⤴ **Exposition** **«Konscht ouni Alter»**

L'exposition «Konscht ouni Alter» s'adresse aux personnes de plus de 60 ans qui souhaitent se familiariser avec les nouveaux médias et les technologies numériques. Ils offrent aux participants la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences en favorisant la réflexion, l'exploration et la curiosité.

La visite guidée en langue luxembourgeoise dure environ 1,5 heure.

Ensuite, vous aurez encore la possibilité de boire une tasse de café avec un morceau de gâteau tout en passant en revue les impressions de l'exposition.

📍 **13h50 à la gare de Differdange ou à 14h20 devant la Massenoire/Möllerei**
3, avenue des Hauts-Fourneaux
L-4362 Esch-sur-Alzette

€ 15 €



ESCH-SUR-ALZETTE

**EUROPEAN CAPITAL
OF CULTURE**

Freides, den 17. Juni

Family of Man / Musée Bataille

Haut hutt der d'Méiglechkeet 2 flott Ausstellungen ze gesinn. Engersäits déi bekannten Ausstellung: „Family of Man“, an anerersäits d'Ardenner-schluecht am Musée Bataille. Mir ginn an zwou Gruppen opgedeelt déi dann ofwiesselend deen een oder anere Musée besichtegen.

D'Visitt vun deene jeeweiligen Ausstellungen dauert ëmmer ongeféier 60 Min.

Mëttes gi mer zesumme gutt iessen.

Loscht dobäi ze sinn, da mellt Iech un.

📍 08.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 16 € | lessen ass op der Plaz ze bezuelen

🚌 22 €

Vendredi, le 17 juin

Family of Man / Musée Bataille

Aujourd'hui, vous aurez la chance de voir 2 belles expositions. La célèbre exposition «Family of Man» d'une part, et la Bataille des Ardennes au Musée Bataille d'autre part. Nous serons divisés en deux groupes qui visiteront à tour de rôle l'un ou l'autre musée.

La visite des expositions respectives dure toujours environ 60 minutes.

Nous prendons le déjeuner ensemble au restaurant. Si vous souhaitez participer, inscrivez-vous.

📍 08h45 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 16 € | Le repas est à payer sur place

🚌 22 €



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



Repair Café

Lëtzebuerg

Samschdes, den 18. Juni

Repair Café - Zesumme flécken amplaz ewechgeheien

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

Dëse Repair Café gött an Zesummenaarbecht mat der Emweltkommissioun vun der Gemeng Suessem ofgehalen.

📍 **9.00 bis 12.00 Auer am Club**

€ **Gratis**

Samedi, le 18 juin

Repair Café - Réparez ensemble au lieu de jeter

Apportez vos petits appareils électriques tels que réveils, radios, machines à café, consoles de jeux ou encore téléphones portables. Des bénévoles participent aux réparations. Ils vous montreront comment procéder.

Il serait préférable de préciser à l'avance quels objets doivent être réparés, pour que l'équipe puisse s'adapter en conséquence.

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

📍 **9h00 à 12h00 au club**

€ **Gratuit**

Ciné-débat « Démence »



Projection du film
« **The Father** »
suivie d'un débat animé par
l'Info-Zenter Demenz

Film en anglais (VO)
Sous-titres FR/NL

Verre de l'amitié offert par la
commune après la séance

Gratuit avec inscription:

mail@i-zd.lu

Tél 26 47 00

Lundi 20 juin 2022 | 18h30

Aalt Stadhaus
38 avenue Charlotte
L-4530 Differdange



Avec le soutien de:



www.demenz.lu |    



Dönschdes, den 21. Juni

^ Visitt Science Center

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

Dono erwaart eis eng Show zum Thema Planetarium.

Erlieft mat eis eng onvergiesslech interstellar Rees.

An enger interaktiver Show kënn der Stärren, Stärrebiller a Planéiten entdecken.

Eng Aventure fir d'ganz Famill.

Mëllt Iech séier bei eis un.

📍 **14.00 Auer am Science Center zu Déifferdeng**

€ 7 €

Mardi, le 21 juin

^ Visite Science Center ^

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

Ensuite un spectacle sur le planétarium vous sera proposé. Vivez avec nous un voyage interstellaire inoubliable. Grâce à un spectacle interactif vous découvrirez des étoiles, des constellations et des planètes.

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

📍 **14h00 au Science Center de Déifferdange**

€ 7 €

Freides, de 24. Juni

Virtrag „Liewen Doheem“

Dir braucht Informatiounen iwwert Betreuung vun Äre kranke Familljememberen doheem.

Dës nei gegrënnte Firma „Liewen doheem“ bitt Betreuung un 24/24 Stonn 7 Deeg an der Woch.

Dir wëllt méi Informatiounen, da kommt bei eis an de Club wou der Äntwerten op Är Froe kënn kréien.

Dono kritt Der nach e Patt offréiert.

📍 14.30 bis 16.00 Auer
am Club Senior

€ Gratis

Vendredi, le 24 juin

Conférence „Liewen Doheem“

Vous avez besoin d'informations sur les soins à domicile pour des membres de votre famille.

La nouvelle société „Liewen doheem, offre une assistance 24h/24 et 7j/7.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations, venez au club pour obtenir des réponses claires et précises à vos questions.

Après la conférence, un verre vous sera offert.

📍 14h30 à 16h00
au Club Senior

€ Gratuit



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

BALADE SAVEURS & ÉVASION MADAGASCAR

Venez découvrir la culture malgache et ses saveurs le temps d'une marche !

**le mercredi 29 juin à 14 heures au Club Prënzeberg
27-29, rue Michel Rodange
L-4660 Differdange**

Après une marche d'échange interculturelle, un repas malgache préparé par l'association Nadlezhda vous sera servi au Club.

- Frais de participation : 12€
Inscriptions jusqu'au 20/06/2022
au 26 58 06 60 ou à info.prenzeberg@differdange.lu

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

Mé	2	Sangen, Gaart
Dë	3	Zumba
Më	4	Keelen, Journée Forestière (S.12), Theatergrupp
Do	5	Selfdefense, Kaffisstuff, Bingo (S.77), Pétanque, Uelegmolerei
Fr	6	Handaarbechten am Club (S.13), Infoowend Tanne
Sa	7	Seniore-Boxen
Mé	9	De Club ass zou
Dë	10	Zumba, Restaurant Manjar no Churrasco (S.14)
Më	11	Vëlostour (S.15), Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	12	Selfdefense, Bëschbotzaktioun (S.16), Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	13	Restaurant bei der Giedel & Wanderung (S.17)
Sa	14	Frëijoers Brunch (S.18), Seniore-Boxen
So	15	Marche Gourmande Leideleng (S.19)
Mé	16	Sangen, Gaart, Konferenz Kommunikatioun mat kleng Kanner (S.20)
Dë	17	Zumba, Shopping Knauf am Pommerlach (S.21 & 22)
Më	18	Bewegung mam Lynn, Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	19	Selfdefense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	20	Spillnomëtten Kultura (S.23)
Sa	21	Seniore-Boxen
So	22	Graziano (S.24)
Mé	23	Sangen, Treffen Fotoshooting am Jugendhaus Déifferdeng (S.25), Gaart
Dë	24	Internetbanking Spuerkeess (S.26)
Më	25	Bewegung mam Lynn, Ladies'time Postkutsch (S.27), Keelen
Do	26	De Club ass zou
Fr	27	Glace iesse goen (S.54)
Sa	28	Seniore-Boxen
Mé	30	Sangen, Gaart, Cuisine du monde (S.30)
Dë	31	Zumba, Golf (S.31)

Më	1	Bewegung mam Lynn, Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	2	Selfdefense, Kaffisstuff, Bingo (S.77), Pétanque, Uelegmolerei, Steffen Henssler (S.32)
Fr	3	Robbescheier (S.33), Handaarbechten am Club (S.13)
Sa	4	Seniore-Boxen
Mé	6	De Club ass zou
Dë	7	Zumba, Restaurant L'Angolo d'Oro (S.14)
Më	8	Bewegung mam Lynn, Trëppeltour, Keelen, Theatergrupp
Do	9	Selfdefense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	10	Mammendagsfeier (S.34)
Sa	11	Nuit du sports Differdange (S.35), Seniore-Boxen
So	12	Ladies'time Concert-Apéritif Philharmonie & Restaurant Mamashelter (S.28)
Mé	13	Sangen, Treffen Fotoshooting am Club (S.25), Gaart
Dë	14	Zumba, Shopping Topaze Mersch (S.21 & 22)
Më	15	Trëppeltour, Keelen, Ausstellung Konscht ouni Alter (S.36), Theatergrupp
Do	16	Selfdefense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	17	Family of Men Ausstellung & Musée Bataille (S.37)
Sa	18	Seniore-Boxen, Repair Café (S.38)
So	19	Hotel Tanne
Mé	20	Sangen, Gaart, Hotel Tanne, Ciné-Débat Démence (S.39)
Dë	21	Zumba, Hotel Tanne, Science Center (S.40)
Më	22	Bewegung mam Lynn, keen Trëppeltour , Keelen, Hotel Tanne , Theatergrupp
Do	23	De Club ass zou, Hotel Tanne
Fr	24	Hotel Tanne, Virtrag Liewen Doheem (S.41)
Sa	25	Hotel Tanne, Seniore-Boxen
So	26	Hotel Tanne
Mé	27	Blëtz ASBL (S.47), Sangen, Gaart
Dë	28	Vëlostour (S.15), Zumba, Nuechtiessen am Club (S.49)
Më	29	Bewegung mam Lynn, keen Trëppeltour , Keelen, Balade Madagaskar (S.42), Theatergrupp
Do	30	Selfdefense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei

Fr	1	Sexualité am Alter (S.50)
Sa	2	Infostand Generationsfest Pëiteng (S.51), Fotoshooting (S.25), Seniore-Boxen
Mé	4	lessen Sangen (S.67), Gaart, Sangen
Dë	5	Zumba, Wanderung Raschpëtzer (S.52)
Më	6	Bewegung mam Lynn, Trëppeltour & Ofschlossiessen (S.73), Keelen, Theatergrupp
Do	7	Selfdefense, Kaffisstuff, Bingo (S.77), Pétanque, Uelegmolerei
Fr	8	Restaurant Rollengerweier (S.14), Handaarbechten am Club (S.13)
Sa	9	Fotoshooting (S.25), Seniore-Boxen
Mé	11	Sangen, Gaart
Dë	12	Zumba
Më	13	Bewegung mam Lynn, Keelen, Theatergrupp
Do	14	Selfdefense, Kaffisstuff, Pétanque, Uelegmolerei
Fr	15	De Club ass ob
Sa	16	Summerfest (S.53), Seniore-Boxen
Me	18	Sangen, Gaart, Infostand Zolwer Maart (S.51)
Dë	19	Shopping Mont St. Martin (S.21 & 22)
Më	20	Bewegung mam Lynn, Keelen, Glace iesse goen (S.54)
Do	21	Qi Gong (S.74), Kaffisstuff, Pétanque
Fr	22	Wanderung Ourdall (S.55)
Sa	23	Seniore-Boxen
Mé	25	Sangen, Gaart
Dë	26	Ladies'time Restaurant Dolce Vita & Kino Wasserhaus Mondorf (S.28)
Më	27	Bewegung mam Lynn, Keelen, Vëlostour (S.15)
Do	28	Qi Gong (S.74), Kaffisstuff, Pétanque,
Fr	29	Bëschbotzaktioun (S.16)
Sa	30	Seniore-Boxen

August 2022

Mé	1	Sangen, Gaart
Dë	2	Mannheim (S.56)
Më	3	Bewegung mam Lynn, Spiller am Park (S.57)
Do	4	Qi Gong (S.74), Kaffisstuff, Bingo (S.77), Pétanque
Fr	5	Restaurant Fu Dou Lou (S.14), Handarbechten am Club (S.13)
Sa	6	Seniore-Boxen
Mé	8	Sangen, Gaart
Dë	9	Single-Event: Outdoorescape Time Travelers (S.58)
Më	10	Bewegung mam Lynn, Glace iesse goen (S.54)
Do	11	Qi Gong (S.74), Kaffisstuff, Pétanque
Fr	12	Tierpark „Monde Sauvage“ (S.59)
Sa	13	Seniore-Boxen
Mé	15	De Club ass zou
Dë	16	Vëlostour (S.15)
Më	17	Bewegung mam Lynn, Diffbeach (S.60)
Do	18	Qi Gong (S.74), Kaffisstuff, Pétanque
Fr	19	Marie -Astrid (S.61)
Sa	20	Seniore-Boxen
Mé	22	Sangen, Gaart, Shopping Réimech Maart (S.21 & 22)
Dë	23	Kayak (S.62)
Më	24	Bewegung mam Lynn, Diffbeach (S.60)
Do	25	Qi Gong (S.74), Kaffisstuff, Pétanque
Fr	26	Ladies'time Naturkosmetik selbst gemacht (S.29)
Sa	27	Seniore-Boxen
Mé	29	Sangen, Gaart
Dë	30	Schueberfouer (S.63)
Më	31	Bewegung mam Lynn, Diffbeach (S.60)

September 2022

Do	01	Qi Gong (S.74), Kaffisstuff, Bingo (S.77), Pétanque
Fr	02	Weinfest Bernkastel-Rues (S.64)

Méindes, de 27. Juni

Lundi, le 27 juin

Virtrag Blëtz asbl

Virtrag Blëtz asbl

🕒 10.00 bis 11.30 Auer am Club

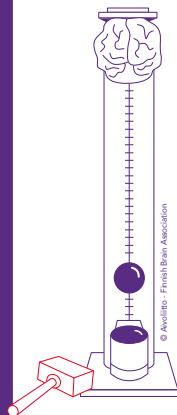
🕒 10h00 à 11h30 au club



Blëtz a.s.b.l.

Lëtzebuenger Associatioun fir Betroffener vun engem Hiereschlag

SCHLAGANFALL-SYMPTOME



F

Face = Gesicht

Bitten Sie den Patienten zu lächeln.
Ist das Lächeln asymmetrisch?



A

Arms = Arme

Bitten Sie den Patienten, beide Arme zu heben.
Sinkt ein Arm nach unten?



S

Speech = Sprache

Ist die Sprache verwaschen oder komisch?
Bitten Sie den Patienten einen einfachen Satz
z.B. "Der Himmel ist blau" zu wiederholen.



T

Time = Zeit

Erkennen Sie eines dieser Symptome:
umgehend 112 wählen !!!



112

Wichtige Informationen für den Rettungsdienst:

- Genaue Uhrzeit des Beginns der Symptome
- Vorerkrankungen und aktuelle Medikation

Zwischenzeitlich:

- Achten Sie auf freie Atemwege
- Dem Betroffenen nichts zu essen oder zu trinken geben!



ZEIT = GEHIRN

INFO-VORMITTAG

mit Chantal Keller,
Präsidentin von Blëtz a.s.b.l.

Montag, den 27. Juni 2022

10.00 - 11.30 Uhr

Club Senior Prënzeberg
27-29, rue Michel Rodange
L-3321 Berchem

Blëtz a.s.b.l. Lëtzebuenger Associatioun fir Betroffener vun engem Hiereschlag
Tel. 26 51 35 51 • info@bletz.lu • www.bletz.lu • CCPL IBAN LU84 1111 7009 1792 0000



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



Blëtz a.s.b.l.

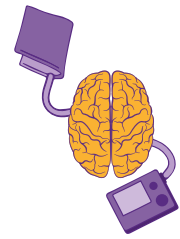
Lëtzebuenger Associatioun fir Betroffener vun engem Hiereschlag

All Dag kräien 4 Leit e Schlag zu Lëtzebuerg - 112 - Zäit = Gehier

Wie hoch ist Ihr Risiko?

Dieser Test soll dabei helfen, das Risiko, einen (erneuten) Schlaganfall zu erleiden, einzuschätzen.

- Ja Nein
- Haben Sie bereits einen Schlaganfall oder eine transitorische ischämische Attacke, kurz TIA, erlitten?
- Haben Ihre nahen Verwandten (Mutter, Vater) einen Schlaganfall erlitten?
- Sind Sie wegen Herzrhythmusstörungen oder Vorhofflimmern in Behandlung?
- Wurde bei Ihnen eine Verengung der Halsschlagader (Karotis-Arterie) festgestellt?
- Liegt Ihr Blutdruck bei 140/90 mmHg oder höher?
- Sind Sie Diabetiker?
- Rauchen Sie?
- Liegt Ihr Cholesterin bei 240 mg/dl oder höher?
- Leiden Sie unter Migräne mit Aura?
- Trinken Sie regelmäßig Alkohol?
- Sind Sie weniger als drei Tage pro Woche körperlich aktiv?



Werden mehr als 5 der folgenden Fragen mit "Ja" beantwortet, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.
© Elke Klug: Schlaganfall. Gemeinsam zurück ins Leben: Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde in Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

"Man muss ein Kämpfer sein! Das Leben nach einem Schlaganfall" von Chantal Keller



Chantal Keller, Präsidentin von Blëtz a.s.b.l., die selbst einen Schlaganfall erlitten hat, beschreibt in ihrem Buch das Schicksal von 24 Betroffenen und deren Familien. Des Weiteren wird das Buch durch 26 informative Artikel ergänzt.

Veröffentlicht von Blëtz a.s.b.l.
(Hardcover; Format A4; 204 Seiten)
Preis: 45€ - Preis für Mitglieder: 35€

Erhältlich per Überweisung an Blëtz a.s.b.l. CCPL LU84 1111 7009 1792 0000
oder per Bestellung über <http://bletz.lu/book>.

Wollen Sie uns unterstützen? Werden Sie Mitglied für einen Betrag von 10 € im Jahr. Sie können uns auch eine Spende zukommen lassen. Alle Spenden an Blëtz sind steuerlich absetzbar.

Blëtz a.s.b.l. Lëtzebuenger Associatioun fir Betroffener vun engem Hiereschlag
Tel. 26 51 35 51 • info@bletz.lu • www.bletz.lu • CCPL IBAN LU84 1111 7009 1792 0000





Dönschdes, den 28. Juni

Nuechtiessen am Club

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

D'Equipe zaubert Iech nees e puer schneekeg Saachen, loosst Iech einfach iwerraschen.

📍 Ab 18.30 Auer am Club

€ 15 € ouni Gedrénks

Mardi, le 28 juin

Dîner au club

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

L'équipe vous préparera un délicieux repas. Laissez-vous surprendre.

📍 A partir de 18h30 au club

€ 15 € hors boissons



Freides, den 1. Juli

„Sexualitéit am Alter“

D'Wierder «Alter» a «Sexualitéit» ze verbannen schéngt an eiser haiteger Gesellschaft nach ëmmer e groussen Tabu ze sinn. Ma eis Sexualitéit begleet ons vu Gebuert bis Liewensenn an eis sexuell Gesondheet ass e wichtege Aspekt vun eisem allgemenge Wuelbefannen. Sexualitéit emfaasst vill méi ewéi Geschlechtsverkéier a Reproduktioun.

Iwwerhaapt: Alteren eis Gefiller oder eis Bedierfnisser no Léift, Zäertlechkeet a no Kierperkontakt oder existéieren se e Liewe laang? Wéi ass et mat de Changementer am Kierper no de Wiesseljoren déi esouwuel beim Mann ewéi bei der Fra stattfannen? Kann een am Alter en aktiivt Sexualliewen hunn? Wat maachen wann sexuell, kierperlech oder relational Problemer optauchen? Kann een sech am Alter wéi an der Jugend verléiwen? Kann een am Alter seng Sexualitéit nei definéieren? ...

Op dësem Owend kritt Dir e puer Äntwerten a Pisten fir e gesond an angeneemt Sexualliewen.

Wien: Sandy Lorente, chargée d'éducation sexuelle et affective am Planning Familial

📍 **17.00 bis 18.30 Auer am Club**

€ **Gratis**

Samschdes, den 2. Juli
Generatiouns-Fest
 zu Péteng
 vun 14.00 bis 18.00 Auer

Méindes, den 18. Juli
Zolwer Moart
 vun 10.00 bis 18.00 Auer

Samedi, le 2 juillet
Fête des générations
 à Pétange
 de 14h00 à 18h00

Lundi, le 18 juillet
«Zolwer Moart»
 de 10h00 à 18h00

Informationns Stänn

Mer organiséieren erëm verschidden Infostänn wou mer eise Club Senior virstelle wäerten, wann Der eis begleeden wëllt oder wann Der just Loscht hutt eis Moien soen ze kommen, da kënnt Der dat gäre maachen mer géifen eis doriwwer freeën

Stands d'Informations

Nous organisons à nouveau divers stands d'information pour présenter le Club Senior, si vous souhaitez nous accompagner ou tout simplement passer nous dire bonjour. Nous serions heureux de votre visite.



Dienstag, den 5. Juli

Wanderung **Raschpëtzer**

Die „Raschpëtzer“ liegen im Wald zwischen Helmsingen und dem Stafelter, der erst 1985 als Qanat aus der Römerzeit identifiziert wurde.

Die Teilnehmer_innen am zweieinhalbstündigen Rundgang werfen dabei nicht nur einen Blick in zwei geöffnete Schächte und in die Besuchergalerie, sondern können sich am Austritt des Stollens auch von der guten Qualität des geförderten Wassers überzeugen. Erstaunlich ist dabei, dass das Bauwerk auch knapp 2000 Jahre nach seiner Erstellung seine Funktion immer noch erfüllt, und das nach so vielen Jahrhunderten ohne Unterhalt. Es handelt sich immerhin um die größte derartige Anlage nördlich der Alpen und stellt ein eindruckliches Zeugnis erhaltenswerter Ingenieurskunst dar.

Wir erhalten eine geführte Besichtigung mit interessanten Erklärungen. (2,5 km).

i *Eine gute Fitness ist un-
abdinglich da einige Treppen
zu überwinden sind.*

 **13.15 Uhr auf dem Parking
Plateau des Hauts Fourneaux**

 **6 €**

 **16 €**

Mardi, le 5 juillet

Marche **„Raschpëtzer“**

Les „Raschpëtzer“ se trouvent dans la forêt entre Helmsange et le Stafelter et n'ont été identifiés qu'en 1985 comme un qanat de l'époque romaine.

Les participants de la visite de deux heures et demie ne jettent pas seulement un coup d'œil dans deux puits ouverts et dans la galerie des visiteurs, mais peuvent également se convaincre de la bonne qualité de l'eau extraite à la sortie de la galerie. Il est étonnant de constater que l'ouvrage remplit toujours sa fonction près de 2000 ans après sa construction, et ce après plusieurs siècles sans entretien. Il s'agit tout de même de la plus grande installation de ce type au nord des Alpes, ce qui constitue un témoignage impressionnant de l'art et de l'ingénierie de l'époque et mérite par conséquent d'être conservé.

Nous bénéficions d'une visite guidée avec des explications intéressantes. (2,5 km).

i *Il est indispensable d'être en
bonne forme physique, car
il y a quelques escaliers à
franchir.*

 **13h15 au Parking Plateau des
Hauts Fourneaux**

 **6 €**

 **16 €**



Sous le patronage de la
Ville de
Differdange

De Club Senior Prënzeberg lued lech all an op säi

Summerfest

16.07.2022
11h00 - 18h00

PARC GERLACHE
DIFFERDANGE

- 11.00 bis 12.00 Auer Gino Tricarico
12.00 bis 14.00 Auer Jos Pletschet & friends
14.00 bis 15.00 Auer Optrëtt vum Grupp „Lëtzebuerger Folklor“
15.00 bis 18.00 Auer Rol Girres

Fir lessen a Gedrénks ass gesuergt | *Divers stands de boissons et repas sur place*

Grouss Tombola, Glécksrad | *Grande Tombola, roue de la fortune*

Garantéiert Ambiance, Geselligkeet a Spaass | *Ambiance garantie, convivialité et plaisir*

Obligatoresch Umeldung | *Inscription obligatoire!*

Tél.: 26 58 06 60
info.prenzeberg@differdange.lu



Freides, den 27. Mee
Mëttwochs, den 20. Juli
Mëttwochs, den 10. August

Vendredi, le 27 mai
Mercredi, le 20 juillet
Mercredi, le 10 août

^ Glace iesse goen zu Déifferdeng

Firwat et sech net mol eng Kéier gutt goe loosen ...

Kommt mer ginn zesummen am Duerf eng Glace iessen a genéissen hoffentlech dat gutt Wieder. Mol kucke wéi eng Boule Glace déi bescht ass.

📍 **16.00 Auer am Club, zesumme gi mer dann an d'Duerf**

📍 **Glace gëtt op der Plaz bezuelt**

^ Manger une glace à Differdange

Pourquoi ne pas passer un bon moment ensemble?

Venez avec nous manger une bonne glace en ville en profitant avec un peu de chance du beau temps. Voyons-voir quelle boule de glace est la meilleure.

📍 **16h00 au club, ensemble nous irons au centre**

📍 **Glace est à payer sur place**





Freides, den 22. Juli

Wanderung Ourdall

Fuert mat eis erop op Veianen an entdeckt déi flott Ourdall Promenade. Mam Bus geet et op Stolzebuerg wou mer dann zesumme mat engem Guide op Veianen trëppelen (8,5 km). Dono gi mir zesummen iessen. Wa mir wëlle kënne mir dono nach e bëssi duerch Veianen trëppelen, éier mir eis no engem interessanten Dag op den Heemwee maachen.

Wëllt Dir bei dëser flotter Aventure dobäi sinn, dann zéckt net a mellt Iech un.

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

€ **10 €**
lessen ass op der Plaz ze bezuelen

🚌 **22 €**

Vendredi, le 22 juillet

Marche Ourdall

Venez avec nous à Vianden et découvrez la magnifique promenade d'Ourdall. En transports commun nous nous rendons à Stolzembourg. Avec un guide, nous marcherons vers Vianden (8,5 km). Ensuite, nous prendrons notre repas ensemble au restaurant. Si nous le souhaitons, nous pourrons ensuite déambuler en toute liberté à travers les rues de la ville avant de rentrer chez nous.

Souhaitez-vous participer à cette aventure? N'hésitez plus et inscrivez-vous.

📍 **8h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

€ **10 €**
Le repas est à payer sur place

🚌 **22 €**

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

Dönschdes, den 2. August

⤴ Visitt Mannheim

Am historesche Kostüm féiert eng Perséinlechkeet vum Haff eis duerch dat renovéiert Schlass vu Mannheim an erzielt eis dobäi lëschtég Anekdoten.

No der Visitt gëtt et Mëttegiessen am Restaurant an déi déi Loscht hunn kënnen dann duerch de wonnerschéine Luisepark trëppelen oder sech mam Zichelche féiere loossen (dëst kascht extra, op der Plaz ze bezuelen). Déi aner kënnen zréck an d' Stad fir evt. Shopping ze maachen. Och eng Besichtigung vum Fernsehturm ass op eegene Wunsch méiglech.

📍 **7.15 Auer Centre Sportif Pétange**

7.25 Auer Käerjenger Treff

7.35 Auer arrêt de bus „Poullig“ Niederkorn

7.45 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux à Differdange

8.00 Auer Artikuss Soleuvre

🕒 **Retour géint 18.00 Auer vu Mannheim aus**

€ **74 € Visitt & Bus & Entrée & Plat (Dir hutt d'Wiel tëschent Pizza an Nuddelen, méi Infoen dozou bei der Umeldung)**
89 € nët Member

Mardi, le 2 août

⤴ Visite Mannheim

En costume historique, une personnalité de la cour nous conduit à travers le château rénové de Mannheim et nous conte quelques anecdotes amusantes. Après la visite, le déjeuner sera servi au restaurant et ceux qui le souhaitent pourront ensuite se promener dans le magnifique Luisepark ou faire un tour avec le train touristique (cela vous coûte un supplément, à payer sur place). L'alternative au train sera une promenade en ville pour y effectuer éventuellement quelques achats.

Une visite de la tour de télévision est possible à votre demande et à vos frais.

📍 **7h15 Centre Sportif Pétange**

7h25 Käerjenger Treff

7h35 arrêt de bus „Poullig“ Niederkorn

7h45 Parking Plateau des Hauts Fourneaux à Differdange

8h00 Artikuss Soleuvre

🕒 **Retour vers 18h00 de Mannheim**

€ **74 € viste & bus & entrée & Plat (vous avez le choix entre pizza et pates, plus d'infos lors de l'inscription)**
89 € non-membre



Mëttwochs, den 3. August

Spiller am Park

Loscht mol eng Kéier eppes Neits auszeprobéieren ... Darts spillen, Badminton oder Kubb-Spill. Da kommt bis an de Park a probéiert mat eis flott nei Spiller aus.

🕒 16.00 bis 18.00 Auer

€ Gratis

Mercredi, le 3 août

Jeux au parc

Envie d'essayer quelque chose de nouveau? Venez jouer avec nous aux Darts, Badminton ou le Kubb jeu.

Rendez-vous avec nous au parc et ensemble nous essayerons les différents jeux.

🕒 16h00 à 18h00

€ Gratuit

Dienstags, den 9. August

Single Event: Outdoor Escape Time travelers

EURE MISSION

Reisen Sie 400 Jahre zurück in die Vergangenheit und besuchen Sie das Verona des Jahres 1594, um die berühmteste und romantischste Liebe aller Zeiten zu retten! Lösen Sie unterwegs Rätsel und verhindern Sie, dass Romeo das tödliche Gift schluckt, damit er und seine geliebte Julia für immer glücklich werden können.

Die Mission dauert 2-3 Stunden und ist ungefähr 4 km lang.

Nach erfolgreichem Abschluss trinken wir noch gemeinsam einen „Absacker“.

📍 14.00 Uhr im Pfaffenthal unten beim Lift oder um 13.00 Uhr auf dem Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 25 €

🚌 16 €

Mardi, le 9 août

Single Event: Outdoor Escape Time travelers

VOTRE MISSION

Retournez 400 ans en arrière et visitez la Vérone de 1594 pour sauver l'amour le plus célèbre et le plus romantique de tous les temps! Résolvez des énigmes en chemin et empêchez Roméo d'avaler le poison mortel afin que lui et sa Juliette bien-aimée puissent être heureux pour toujours.

La mission dure 2 à 3 heures et fait environ 4 km.

Une fois la mission accomplie avec succès, nous buvons ensemble un verre.

📍 14h00 au Pfaffenthal en bas de l'ascenseur ou à 13h00 au parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 25 €

🚌 16 €



Freitags, den 12. August

📍 Tierpark Monde Sauvage

Der Monde Sauvage Safari-Park, nur wenige Kilometer von Lüttich entfernt, nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise zu zahlreichen Tierarten aus verschiedenen Ländern.

In einem wunderschönen, 85 Hektar großen, bewaldeten Anwesen im Herzen der Ardennen können Sie diesen einzigartigen Tierpark erkunden. Mit einem kleinen Zug können Sie wie auf einer echten Safari einen 16 km langen Rundweg erkunden.

Ihr Tag im Safari-Park beinhaltet folgende Highlights: Besuch der Höhle von Remouchamps 9.30 Uhr / Anschließend Rundgang mit dem Safari Express 11.30 Uhr / Mittagessen 12.00 Uhr.

Restliche Zeit zur freien Verfügung ab 13.30 Uhr Kaffee und Kuchen mit musikalischer Unterhaltung gegen 16.30 Uhr.

📍 Abfahrt:

- 6.25 Uhr Artikuss Soleuvre
- 6.35 Uhr Parking Plateau des Hauts Fourneaux
- 6.40 Uhr Bushaltestelle «école» in Niederkorn
- 6.50 Uhr Sporthalle Pétange
- 7.00 Uhr Käerjenger Treff

🕒 **Retour gegen 17.30 Uhr vom Tierpark aus**

🚌 **65 € Entrée, lessen, Safari-express & Bus (ouni Gedrénks)**
80 € nët Member

Vendredi, le 12 août

📍 Parc animalier: Monde Sauvage

Le Monde Sauvage Safari-Park, situé à quelques kilomètres de Liège, vous emmène à la découverte de nombreuses espèces animales de différents pays.

Dans un magnifique domaine boisé de 85 hectares au cœur des Ardennes, vous pourrez explorer ce parc animalier unique. Un petit train vous permet de parcourir un circuit de 16 km, un véritable safari.

Votre journée au SafariPark comprend les highlights suivants: Visite de la grotte de Remouchamps 9h30.

Ensuite, visite avec le Safari Express 11h30. Déjeuner 12h00.

Temps restant à libre disposition à partir de 13h30.

Café et gâteau avec animation musicale vers 16h30

📍 Départ:

- 6h25 Artikuss Soleuvre
- 6h35 Parking du Plateau des Hauts Fourneaux
- 6h40 Arrêt de bus „école” à Niederkorn
- 6h50 Hall sportif de Pétange
- 7h00 Käerjenger Treff

🕒 **Retour vers 17h30 depuis le parc animalier**

🚌 **65 € Entrée, Repas, safari-express & bus (sans boissons)**
80 € non-membre

Mëttwochs, de 17. August
Mëttwochs, de 24. August
Mëttwochs, den 31. August

Mercredi, le 17 août
Mercredi, le 24 août
Mercredi, le 31 août

DiffBeach

Wéi och schon d'lescht Joer organiséiert d'Gemeng Déifferdeng den DiffBeach. Mer ginn zesummen dohinner luussen a drénke gemittlech e Patt op enger Terrasse. Villäicht hu mer Chance an et gëtt grad e Concert gespillt oder mer kënnen eng Partie Petanque spillen ... Loosse mer eis iwwerraschen.

Haaptsaach e puer flott Momenter zesumme verbréngen.

📍 **16.00 Auer beim Club**
(zesumme gi mer an d'Duerf)

€ **Gratis**

DiffBeach

Comme l'année dernière, la commune de Differdange organise le DiffBeach: Ensemble nous allons boire un verre en terrasse et peut-être si nous avons de la chance, nous avons la possibilité de participer à un concert ou de faire une partie de pétanque ... Laissons-nous surprendre.

L'essentiel est de passer de bons moments ensemble.

📍 **16h00 au club**
(ensemble nous allons au centre ville)

€ **Gratuit**





Freides, den 19. August

^ Ausflug mat der Marie-Astrid

Mer hunn Iech e flotten Dagesausflug op der Marie-Astrid organiséiert.

D'Schëff fiert um 12.00 Auer fort, vu Gréiwemaacher op Schengen an erëm zréck. Mer iessen och um Schëff.

Dir hutt d'Wiel tëschent 2 Menüer, méi Infoen dozou bei der Umeldung

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

🕒 **Retour géint 16.30 Auer**

💰 **Präis: 74 € (lessen, Entrée fir op d'Schëff a Bus abegraff)**

89 € nët Member

Vendredi, le 19 août

^ Bateau Marie-Astrid

Croisière sur le bateau Marie-Astrid.

Départ: 12h00 de Grevenmacher.

Nous voguerons au fil de l'eau jusqu'à Schengen. Puis retour à Grevenmacher. Un repas nous sera servi sur le bateau.

Vous avez le choix entre 2 menus, plus d'infos lors de l'inscription.

📍 **10h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

🕒 **Retour vers 16h30**

💰 **Prix: 74 € (Repas, entrée du bateau et bus)**

89 € non-membre

Dönschdes, den 23. August

⚓ Kayak

De Stauséi rífft, dofir fuere mer zesummen dohinner. D'lescht Joer konnt Der de Kanu ausprobéieren an dëst Joer hutt Der d'Méiglechkeet fir eenzel e Kayak auszeprobéieren. Als éischt stärke mer eis awer an der Jugendherberge an dono ruddere mer mat engem Guide 2 Stonnen iwwert de Stau. Seet Iech dat eppes dann ditt gutt Schong a Sportskleeder un, a lass geet et. Mir freeën eis op Iech fir zesummen e schéinen Dag ze verbréngen.

📍 10.30 Auer um Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 22 € (Kayak + Menü) Gedrénks ass op der Plaz ze bezuelen

🚗 22 €

Mardi, le 23 août

⚓ Kayak

Le lac du barrage nous appelle. Nous nous rendrons donc à Lultzhausen. L'année dernière, vous avez pu essayer le canoë, cette année, vous avez la possibilité de vous initier au kayak individuellement. A notre arrivée nous irons déjeuner à l'auberge de la jeunesse. Pendant l'après-midi, nous ferons du kayak avec un guide. Et pendant deux heures, nous ramerons ensemble. Si vous souhaitez vous joindre à nous, prévoyez une tenue de sport et de bonnes chaussures.

Nous sommes impatients de passer une belle journée en votre compagnie.

📍 10h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux

€ 22 € (kayak + menu) Les boissons sont à régler sur place

🚗 22 €





Dënschdes, den 30. August

⤴ E flotten Tour op d'Schueberfouer

Wéi all Joer fuere mir nees op d'Schueberfouer e gudde Fësch iessen, an dono trëppele mir gemittlech laanscht déi sëllege Buden a maachen och dat eent oder anert Spill mat.

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

🕒 **Retour géint 17.00 Auer**

🚌 **12 € (lessen an Gedrénks sinn op der Plaz ze bezuelen)**

Am Fall wou de Restaurant eis e Gruppemenü proposéiert mellen mer eis virdru bei lech.

Mardi, le 30 août

⤴ Tour à la „Schueberfouer”

Poisson frit à la fête foraine à Luxembourg-Ville quelques tours de manèges. De bons moments en perspective.

📍 **10h30 au Parking Plateau des Hauts Fourneaux**

🕒 **Retour vers 17h00**

🚌 **12 € (repas et boissons à votre charge)**

Au cas où le restaurant nous propose un menu de groupe, nous vous contacterons à l'avance.

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

Freitag, der 2. September

Weinfest Bernkastel-Kues

Berühmte Weine, großartige Stimmung, umfassende Unterhaltung, leckeres Essen, eingebettet in lebendige Gastfreundschaft und gelebtes Brauchtum. Das erwartet Sie bei diesem Ausflug nach Bernkastel.

Sie haben den ganzen Tag zur freien Verfügung und können das umfangreiche Rahmenprogramm mit Live-Musik auf sich wirken lassen.



- 📍 8.45 Uhr
Centre sportif Pëiteng
- 8.55 Uhr Käerjenger Treff
- 9.05 Uhr Bushaltestelle
„Poullig“ Nidderkuer
- 9.15 Uhr Parking Plateau
des Hauts Fourneaux
Differdingen
- 9.30 Uhr Artikuss Zolwer
- 🕒 Rückfahrt um 18.00 Uhr
von Bernkastel-Kues aus
- 💶 28 €

Vendredi, le 2 septembre

Fête du vin à Bernkastel-Kues

Des vins célèbres, une ambiance formidable, un divertissement complet, un repas délicieux, le tout dans une ambiance bien vivante et des coutumes remises au goût du jour. Voilà ce qui vous attend lors de cette excursion à Bernkastel.

Vous aurez toute la journée à votre disposition pour vous imprégner du vaste programme-cadre avec musique live.

- 📍 8h45
Centre sportif Pétange
- 8h55 Käerjenger Treff
- 9h05 Arrêt de Bus „Poullig“
Nieder Korn
- 9h15 Parking Plateau
des Hauts Fourneaux
à Differdange
- 9h30 Artikuss Soleuvre
- 🕒 Retour à 18h00
de Bernkastel-Kues
- 💶 28 €

**24. September bis
den 1. Oktober 2022**

Flosscroisière

Och dëst Joer zitt et eis nees ob d'Schëff, dës Kéier awer Richtung Holland. D'Route vun der MS Alina féiert eis iwwert: Köln - Amsterdam - Ijsselmeer - Medemblik - Rotterdam - Gent-Außenhafen - Antwerpen - Köln

Fir un dëser Rees deelzehuelen musst der kierperlech an enger gudder Form sin, an geboostert sin also 2G+.

Loscht dobai ze sin, da mellt Iech séier un. Plaze si begrenzt.

Méi Informatiounen zu der ganzer Rees an den Ausflich kritt der no der Umeldung.

Am Präis inclus: Bus, Rees am gebuchten Zëmmer, Vollpensioun, ausgewielten Gedrénks u Bord, Assurance, Begleitung vun 2 Erzeiher aus dem Club.

Eenzalzëmmer Neptundeck ouni

Balkon: 1730 € nët Member 1745 €

Eenzalzëmmer Saturndeck mat franz.

Balkon: 2030 € nët Member 2045 €

Duebelzëmmer Saturndeck mat franz.

Balkon: 1530 € nët Member 1545 €

Duebelzëmmer Oriondeck mat franz.

Balkon: 1630 € nët Member 1645 €

Zousätzlech Frais'en: Ausflich, Transfert aller-retour, perseinlech Ausgaben.

**24 septembre au
1^{er} octobre 2022**

Croisière fluviale

Cette année de nouveau nous allons débarquer en bateau, mais cette fois-ci en direction des Pays-Bas. La route l'MS Alina nous emmène de Cologne - Amsterdam - Ijsselmeer - Medemblik - Rotterdam - Gand-Außenhafen - Anvers - Cologne

Pour participer à ce voyage, vous devez être en bonne forme physique, et boosté en 2G+.

Si vous souhaitez participer, merci de vous inscrire rapidement, les places sont limitées.

Vous recevrez plus d'informations sur l'ensemble du voyage et des excursions après l'inscription.

Inclus dans le prix: bus, voyage en chambre réservée, pension complète, sélection de boissons à bord, assurance, accompagnement de 2 éducateurs du club.

Chambre simple pont Neptun sans balcon: 1730 € non Membre 1745 €

Chambre simple pont Saturn avec balcon franç.: 2030 € non Membre 2045 €

Chambre double pont Saturn avec balcon franç.: 1530 € non Membre 1545 €

Chambre double pont Orion avec balcon franç.: 1630 € non Membre 1645 €

Frais supplémentaires: excursions, transfert aller-retour, dépenses personnelles.



Pensiounscoach

Néi Perspektiven no der Pensionéierung

Wann Dir eng Orientatioun oder Äntwerten
op Är Froe sicht, da kommt op d'Konferenz:

Pension ... an elo?

Mëttwoch, den 25. Mee 2022 ëm 18 Auer

Traduction simultanée en français

Zu Bieles am Festsall vun der Gemeng

mam engem benevolen Pensiounscoach vum
GERO – Kompetenzzenter fir den Alter

Umeldung bis de 22.05.22

Tel.: 59 30 75 - 609 (moies) oder E-Mail: nathalie.barthel@suessem.lu





Ëmmer Méindes vu 15.00 bis 16.00 Auer am Club

Musek a Gesang

Lëtzebuergesch, däitsch a franséisch Lidder, bekannt a beléift Vollekklidder, Spaass a Lëschtgeek. **Essen: Méindes, 4. Juli.**

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

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

Musique et Chant

*Des chansons luxembourgeoises, allemandes et françaises, des chansons populaires et connues, du plaisir et de la bonne humeur. **Repas: Lundi, le 4 juillet.***

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



Ëmmer Méindes vu 17.00 bis 19.00 Auer

🚧 **Projet Gaart: Natur erliewen**

Dir sidd frou mat Blummen, Uebst a Geméis an Dir schafft gären am Gaart. Da sidd Dir bei eis richtig. Mer hunn dräi ganz aktiv Dammen déi eis e wonnerschéine Gaart gezaubert hunn. Kommt einfach eng Kéier laanscht a bewonnert déi flott Aarbecht oder gitt selwer aktiv an hëlleft eis, eise Gaart nach méi flott ze gestalten De Projet leeft nach bis Enn Oktober. D'Jugendfabrik ënnerstëtzt eis och bei dësem Projet.

€ **Gratis**

Tous les lundis de 17h00 à 19h00

🚧 **Projet jardin: Vivre la nature**

Vous aimez les fleurs, les fruits et les légumes et vous aimez travailler au jardin? Alors vous êtes au bon endroit chez nous. L'année passée, trois dames très actives nous ont concocté un jardin comme par enchantement. Venez admirer leur travail ou, si vous en avez envie, venez les aider à l'améliorer encore. Le projet prendra fin en octobre. Nous avons le soutien de la maison des jeunes de la Jugendfabrik.

€ **Gratuit**

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



⤴ Zumba Gold am Club

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

€ 30 € | ⌚ 3.05. bis 12.07.2022

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

⤴ Zumba Gold au Club

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

€ 30 € | ⌚ 3.05. au 12.07.2022



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



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

Theatergrupp

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

€ 60 € | ⌚ 14.05. bis 13.07.2022

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

Groupe de théâtre

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

€ 60 € | ⌚ 14.05. au 13.07.2022



All Mëttwoch vun 10.00 bis 11.00 Auer
(ausser wann d'Lynn am Congé ass
den 4.5, 11.5 an 15.6)



^ Bewegung mam Lynn

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

📍 10.00 Auer am Club

€ Gratis

Chaque mercredi de 10h00 à 11h00
(sauf en cas de congé de Lynn les 4.5, 11.5 et 15.6)

^ Mouvements avec Lynn

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

📍 10h00 au club

€ Gratuit

Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception : 71
de la facture, sur notre compte CCPLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000 : : : :

Ëmmer Mëttwochs um 14.30 Auer

^ Keelespillen

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

Am August spille mer keng Keelen. **Neien Ufank: 7. September.**

Tous les mercredis à partir de 14h30

^ Jeu de quilles

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

*En août pas de jeux de quilles. **Nouveau début: 7 septembre.***



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



^ Pétanque

All donneschdes mëttes spille mir zesummen um 14.45 Auer Pétanque. Wann et reent, kënnen mir och rëm an d'Hal spille goen.

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

^ Pétanque

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



All Mëttwoch géint 14.00 Auer
(ausser Schoulvakanzan)



⚡ Treppeltour

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

! Denkt un Äre Mask an un Ären Impfeschäin. Wanderschong sinn obligatoresch! Huelt och Ären Handy mat w.e.g.!

Ofschlossiesse an den leschten Treppeltour Mëttwochs, de 6. Juli.

Neien Ufank: 21. September.

€ Fir d'Joer 2022: 14 €

Tous les mercredis vers 14h00 (sauf vacances scolaires)

⚡ Groupe de marche

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

! N'oubliez pas votre masque et votre certificat de vaccination. Les chaussures de randonnée sont obligatoires! Munissez-vous aussi de votre portable s.v.p.!

Repas de clôture et la dernière marche mercredi, le 6 juillet.

Nouveau début: 21 septembre.

€ Pour l'année 2022: 14 €

Inscrivez-vous s.v.p. au ☎ 26 58 06 60 et faites un virement après réception : 73
de la facture, sur notre compte CCPLULL - IBAN LU91 1111 1007 2640 0000

Emmer Donneschdes moies
vun 11.00 bis 12.00 Auer am Park Gerlache



^ **Qi Gong**

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

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

Des Praxis besteet doran, Bewegungen, Otem a Konzentratioun ze harmoniséieren, fir eis Gesondheet ze erhalen oder souguer ze verbesseren, fir Stress ofzebauen, emotional Zoustänn ze bewältigen an d'Wuelbefanne souwéi d'Geloosheet 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.



€ 5 € pro Cours | ⌚ 21.07. bis 15.09.2022

Tous les jeudis matins
de 11h00 à 12h00 au parc Gerlache

^ **Qi Gong**

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

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

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

La pratique du Qi Gong convient à tous les âges.

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

€ 5 € par cours | ⌚ 21.07. au 15.09.2022

Jeden Donnerstagmorgen



⤴ Selbstverteidigung bei uns im Club

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

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

📍 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr | 💰 **Gratis** | 🕒 05.05. bis 14.07.2022

Tous les jeudis matin



⤴ Self-defence chez nous au club

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

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

📍 10.00 à 11.00 heures | 💰 **Gratuit** | 🕒 05.05. au 14.07.2022



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

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

Ölmalerei

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

👤 **Kursleiterin: Liette Hauptert** | ⌚ **9 x 2 Stunden: 81 €**
📅 **5.05.22 - 14.07.22**

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

Peinture à l'huile

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

👤 **Formatrice: Liette Hauptert** | ⌚ **9 séances à 2 heures: 81 €**
📅 **5.05.22 - 14.07.22**



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

Kaffisstuff

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

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

Bingo

5. Mee & der Mme Bossi hir gutt Eisekuchen
2. Juni
7. Juli & der Mme Bossi hir gutt Eisekuchen
4. August
1. September & der Mme Bossi hir gutt Eisekuchen

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

Cafétéria

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

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

Bingo

- 5 mai & les bonnes gauffres de Mme Bossi
2 juin
7 juillet & les bonnes gauffres de Mme Bossi
4 août
1^{er} septembre & les bonnes gauffres de Mme Bossi



Individuell Couren: Laptop, Handy an Tablet

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



Ëmmer op Rendez-vous

€ 15 € (fir eng Stonn)

Conseils individuels pour PC, portable, tablette

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

Uniquement sur rendez-vous

€ 15 € (par heure)



Fräi Fiederer - Les plumes libres - Freie Federn

UNE MACHINE INFERNALE

Un calme étrange s'empara de moi lorsque, posté devant l'imposante machine blanche, je fis tomber ma pièce de 50 centimes dans la fente. J'appuyai sur le bouton «chocolat chaud». Surgit des profondeurs de la boîte, un gobelet de carton glissa le long d'un plan incliné, se posa avec un léger craquement sur un petit support métallique et un tube invisible le remplit d'un café fumant, noir comme la nuit.



Je m'assis, impavide, le sourire aux lèvres et je contemplais le volumineux appareil immaculé et provoquant. Depuis quinze jours qu'il était installé entre le distributeur de bonbons et celui des sandwiches, j'avais perdu la paix. Tous les matins je choisisais une boisson. Et chaque fois l'industrielle machine m'en servait une autre. Aussi le café noir qui se trouvait devant moi, n'était-il pas une surprise. Ce n'était qu'un dernier essai. J'avais mon plan.

Le soir, quand tout le monde fut sorti des bureaux, je retournai près du monstre. J'introduisis une pièce de 50 cents en appuyant sur le bouton «café noir», j'obtins du thé sucré. Normal! J'inscrivis scrupuleusement le résultat sur un bloc-notes. Puis j'introduisis une nouvelle pièce en choisissant «café noir sucré». Ce fut un thé noir nature qui jaillit. J'essayai ainsi les neuf possibilités en notant mes commandes d'un côté et la réception de l'autre. Puis je plaçais chaque gobelet sur la table qui se trouvait derrière moi. Je renouvelai l'expérience de façon empirique et constatai ravi que la superbe machine répondait à une logique définitive me servant les mêmes boissons pour les mêmes commandes. Pas une ne correspondait à ce que j'avais commandé, mais toutes les erreurs concordaient avec ma liste.

Ravi, je décidai de fêter cette victoire avec un bon chocolat. J'introduisis donc deux pièces de 20 cents et une de 10. Je consultai mon bloc-notes et appuyai confiant sur «café crème». L'appareil émit un déclic. Un gobelet descendit sur la pente inclinée... Mais ce fut tout. Pas de café! Pas de chocolat! Rien! Furieux, j'introduisis une nouvelle pièce de 50 cents et appuyai fortement sur le bouton «café crème». Toujours rien! Je glissai cinq autres pièces dans la fente. Un gobelet descendit accompagné de ce petit bruit métallique sardonique ... vide! Il ne me restait que trois pièces de 10 cents.

Fräi Fiederen – Les plumes libres – Freie Federn

Introduis de force dans l'insupportable machine qui me narguait. Et je reçus une énorme giclée d'eau chaude ...

«Saleté du diable!» m'écriai-je en martelant le revêtement blanc immaculé. Je cognai sur les boutons. Il fallait que cet appareil de malheur connaisse la souffrance. Je boxai ses flancs de métal parfaitement indifférents et donnai un tel coup de pied à sa base que j'entendis craquer mes orteils. Je ressentis immédiatement une douleur fulgurante. Pris au dépourvu je pivotai sur l'autre pied et dans un élan frénétique, j'envoyai valser la table et tous les gobelets qui s'y trouvaient: café, thé, chocolat ... au choix!



Cette aventure m'est arrivée hier. Depuis quelqu'un a nettoyé le lieu du drame et je me suis fait radiographier et bander le pied. Aujourd'hui je me suis installé le dos résolument tourné au distributeur de boissons. J'ai apporté une bouteille thermos et tout en me versant un bon chocolat chaud d'une main ferme, je me dis que personne ne peut savoir par où je suis passé, sauf bien sûr cette énorme machine qui est là contre le mur.

Derrière moi, juste au-dessus de la fente, un petit écriteau lumineux ne cesse de clignoter: «Choisissez une autre boisson», conseille-t-il benoîtement, «choisissez une autre boisson»!

Sitzt im Zug ein Geschäftsmann bei einer älteren Oma im gleichen Abteil. Da zieht die Oma einen Beutel mit Haselnüssen aus der Tasche und bietet dem Geschäftsmann welche an. Der greift natürlich gern zu und isst ein paar. So geht das mehrere Tage. Nach einer Woche sagt der Geschäftsmann: „Ich kann doch nicht Ihre ganzen Nüsse essen. Sie haben doch sicher nur eine kleine Rente. Wo haben Sie denn die Nüsse immer her?“



„Darauf antwortet die Oma: „Ach wissen Sie. Ich esse ja diese Toffifee für mein Leben gern, mit dieser Schokolade und dem Karamel. Nur die Nüsse, die kann ich einfach nicht mehr beißen.“

Fräi Fiederer - Les plumes libres - Freie Federn

LES AVENTURIERS

Combien d'aventuriers, combien de voyageurs
 Se sont perdus le jour d'une aurore incertaine
 Sur une mer trop bleue, une plage lointaine
 Respirant sans remords la vague du bonheur?
 Combien ont émigré pour cinq ou six semaines
 Vers un soleil mutin, un ciel capricieux
 Souffrant sans hésiter le bronzage des preux
 Enduits de maints produits, pour rester homogènes?

Nul ne saura jamais combien de sacrifices
 A Phébus consentit ce touriste buté?
 Chaque vague en passant lègue à ce passionné
 L'ineffable parfum d'une mer de délices.

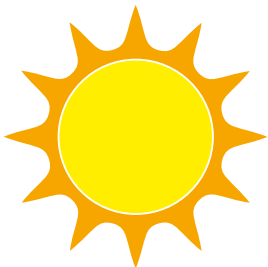
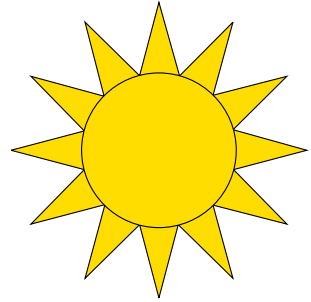
Comment pourrait-il donc ce campeur aguerri
 Quitter son oasis de douceurs éthérées
 Sans rêver un instant aux plages désertées
 Et aux prochains congés dores et déjà bénis?



Fräi Fiederer - Les plumes libres - Freie Federn

DEN NORDWAND AN D'SONN

An der Zäit hunn sech den Nordwand an d'Sonn gestriden, wie vun hinnen zwee wuel méi staark wier, wéi e Wanderer, deen an ee waarme Mantel agepak war, iwwert de Wee koom. Si goufen sech eens, datt deejéinege fir dee Stärkste gëlle sollt, deen de Wanderer forcéiere géif, säi Mantel auszedoen. Den Nordwand huet mat aller Force geblosen, awer wat e méi geblosen huet, wat de Wanderer sech méi a säi Mantel agewéckelt huet. Um Enn huet den Nordwand säi Kampf opginn. Dunn huet d'Sonn d'Loft mat hire frëndleche Strale gewiermt, a schonn no kuerzer Zäit huet de Wanderer säi Mantel ausgedoen. Do huet den Nordwand missen zouginn, datt d'Sonn vun hinnen zwee dee Stärkste wier.



SOMMERS ARGUMENT

Rot und gelb, so mag Fortuna lächeln,
auch wenn im Klee die Mücken stechen,
der Himmel ist blau, der Wind dezent,
der Sommer hat sein Argument.

Gidd Member bei eis am Club - 2022

€ 15 Euro (Eenzelpersoun)

€ 20 Euro (Famill)

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

Als Member hutt der punktuell verschidde Virdeeler.

Devenez membre chez nous au club - 2022

€ 15 euro (individuelle)

€ 20 euro (familiale)

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

Les membres ont accès à des avantages ponctuels.



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

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

Eis extra Servicer | Autres Services

Foto-Service

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

*Possibilité de commander les photos
de nos manifestations.*

*Le classeur avec les photos
est à votre disposition au Club Senior.*

€ 1 €/Foto



Zousätzlechen Transport

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

Transport supplémentaire

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

Eise Club ass zou | Jours de Fermeture

Méindes, den 9. Mee | **Lundi, le 9 mai**

Donneschdes, de 26. Mee | **Jeudi, le 26 mai**

Méindes, de 6. Juni | **Lundi, le 6 juin**

Donneschdes, den 23. Juni | **Jeudi, le 23 juin**

Méindes, de 15. August | **Lundi, le 15 août**



Abbaye Val Dieu



Royal Palace

D'Gewënner vun eisem Quiz *Les gagnants de notre devinette*

Déi richteg Äntwert aus eiser leschter Broschür war: 15 Ikonen.

La bonne réponse de l'ancienne brochure était: 15 icônes.

- 1. Madame Viviane Wecker, Differdange**
E Bong vu 15 € fir bei enger Aktivitéit anzélëisen
- 2. Madame Hélène Goerens, Differdange**
E Bong vu 10 € fir bei enger Aktivitéit anzélëisen



Merci fir är Ënnerstëtzung *Merci pour votre soutien*

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

Impressum

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

PRINTED IN
LUXEMBOURG

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



Bretzelfeier

QUIZFRO?



Wei vill Joer hutt Der missen op eist Summerfest verzichten?

Combien d'années avez-vous dû renoncer à notre fête d'été?

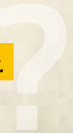
Schneid dës Postkaart w.e.g. eraus a schéckt se un de Club Senior Prënzeberg bis spëtstens de **15. Juli 2022.**

Där kënt och per e-mail äntwerten: info.prenzeberg@differdange.lu

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

*Veillez couper et envoyer cette carte postale au Club Senior Prënzeberg au plus tard pour le **15 juillet 2022**, ou par e-mail: info.prenzeberg@differdange.lu*

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





Randonnée Frauenleben-Frauenlegenden an der Stad

Absender:

.....

.....

.....



Club Senior Pränzeberg
Boîte Postale 27
L-4501 Differdange