

Nordstad Aktiv+

Septembre - Décembre 2023

N°72



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



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

Legende

Légende

	Datum / <i>Date</i>
	Uhrzeit / <i>Horaire</i>
	Preis / <i>Prix</i>
	Treffpunkt / <i>Rendez-vous</i>
	Sprachen / <i>Langues</i>
	Anmeldeschluss / <i>Délai d'inscription</i>
	Teilnehmeranzahl / <i>Nombre de participants</i>
	Kursleiter(in) / <i>Responsable de cours</i>



Eng Partie Kaarten an engem gemittleche Kader zu Colmer-Bierg an der Stiffchen? E Besuch um Maart zu Ettelbréck oder Dikrech? E Spazéiertour duerch eist schéint Ländchen? E gudder Maufel am Restaurant mam Maud a senger Equipe? Eng Partie Petanque zu Schieren? En gesellegen Nomëtten zu Ierpeldeng bei Kaffi a Kuch an e puer Gesellschaftsspiller?

Convivial Momenter, Frëndschaften, interessant Echangingen an Aktivitéiten. Jo, all dëst ass eisen Club Senior Nordstad de jo zanter dem Fréijoer den Nordstad Aktiv+ ginn ass. Als néi Buergermeeschtesch vu Colmer-Bierg sinn ech houvreg dass mir eise Bierger aus den 9 Partnergemengen sou e flott Encadrement mat ville verschiddene Aktivitéite kenne proposéieren. Des Offer muss beschtméiglech weiderhi gefuerdert an ënnerstëtzt ginn. All Gemeng muss hei seng Responsabilitéit iwwerhuelen an sech weiderhinn drun bedeelege fir dem Nordstad Aktiv+ Raimlechkeeten an Ënnersetzung zoukommen ze loosse déi si brauche fir hier wichteg Aarbecht beschtméiglech kennen ze maachen.

Als néi jonk Gemengemamm mee och als Duerschter an Enkelin ass et wichteg dass meng Elteren a Grousselteren e breetgefächerten Aktivitéitenprogramm proposéiert

kréien an eng häerzlech Begleedung an hirem Alldag eng Platz fénnt. Eng néi Buergermeeschtesch bedéit e néien Wand. En neie Wand heescht awer net dass alles schlecht war, en neie Wand heescht mat neien Iddien déi aktuell Situatioun am Interêt vun de Bierger ze verbesseren. Projeten déi sech iwwert déi lescht Joeren gutt etabliert hunn mussen erhalen bleiwen an gefuerdert ginn.

Ech wéilt op dëser Platz d'Geleeënheet notze fir den 9 Partnergemengen, dem néien Träger Inter-Actions mat hirer Equipe, de Benevollen an natierlech och iech, eise léiwe Bierger déi vun dëser Offer profitéieren, e grouse Merci ze soen. Ouni iech Alleguer wier den Nordstad Aktiv+ net dëst wat en Haut ass, nämlech eng Platz wou jidderee wëllkomm ass a seng Platz an eiser Mëtt fanne kann.

„Ech si gespaant wéi e Prabbeli“ op déi nächst Méint déi gefëllt si mat flotten Aktivitéiten a schéine Momenter déi mir zesummen am Nordstad Aktiv+ wäerten hunn.

Ech wënschen Iech vill Spaass a bis ganz geschwënn.

Mme Mandy Arendt
Bourgmestre de Colmar-Berg

Willkommen

Bienvenue

**Kontaktieren Sie uns /
Contactez-nous**

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu

**Informieren Sie sich /
Informez-vous**

www.vital-an-aktiv.lu

www.facebook.com/NordstadAktiv+

**Büroadresse /
Adresse bureau**

ETTELBRUCK, rue de l'école agricole
(auf dem Parkplatz vom Supermarkt)
(sur le parking du supermarché)

**Unsere Öffnungszeiten /
Nos horaires d'ouverture**

MO - FR / LU - VE

08h30 - 12h00 | 13h30 - 16h30



Maud Dumay
Responsable
Tél.: 26 81 37 43



Tom Diederich
Educateur Diplômé
Tél.: 621 235 565



Joël Schmartz
Educateur Diplômé
Tél.: 621 664 061



Myriam Hoffmann
Secrétariat
Tél.: 26 81 37 43



Daniela Rotili
Secrétariat
Tél.: 26 81 37 43

■	Partner Gemeinden 06
	<i>Communes partenaires</i>
■	Rückblick 08
	<i>Rétrospective</i>
■	Kultur, Ausflüge und Reisen 10
	<i>Culture, Excursions & Voyages</i>
■	Club am Duerf 21
	<i>Rencontre au village</i>
■	Musik & Tanz / 22
	<i>Musique & danse</i>
■	Sport, Gesundheit & Wohlbefinden 26
	<i>Sport, Santé & Bien-être</i>
■	Kreativität..... 44
	<i>Créativité</i>
■	Geselligkeit 48
	<i>Convivialité</i>
■	Bildung..... 56
	<i>Lifelong Learning</i>
■	Konferenzen & Workshops..... 62
	<i>Conférences & Ateliers</i>



BETTENDORF

ECOLE PRIMAIRE

Rue de l'Eglise | L- 9382 Moestroff

CENTRE POLYVALENT

Rue des jardins | L- 9370 Gilsdorf

Aal Primärschoul bei der Kiirch

Kräizung Rue Principale/ Broderbour
L-9370 Gilsdorf

PÉTANQUEPISTE

Route d'Eppeldorf | L- 9353 Bettendorf



BOURSCHEID

THEATERSAAL

25, rue principale | L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss | L- 9164 Lipperscheid



COLMAR-BERG

NORDPOOL

Rue de l'Ecole | L- 7730 Colmar-Berg

CENTRE CULTUREL

5, rue de la Poste | L- 7730 Colmar-Berg



DIEKIRCH

CINÉ SCALA

46, rue de l'industrie | L- 9250 Diekirch

THEATERSAAL PRIMÄRSCHULE

Place Guillaume | L-9237 Diekirch



ERPELDANGE-SUR-SÛRE

VERÄINSBAU

17, rue du Berger | L- 9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL « A MAESCH »

4, rue de l'Eglise | L- 9142 Bürden

BIRKELHAFF

rue Abbé Kalbersch |
L- 9146 Erpeldange-sur-Sûre



ETTELBRUCK

NORDSTAD AKTIV+

Rue de l'école agricole |
L- 9016 Ettelbruck

CENTRE DES ARTS PLURIELS

1, Place Marie-Adelaïde |
L- 9063 Ettelbruck

HALL OMNISPORTS FRÄNKIE HANSEN

Rue du Deich | L- 9012 Ettelbruck

DÄICHHAAL

Parking Deich | L-9012 Ettelbruck

Gemeng Feelen



FEULEN

HENNESBAU

15 C Rue de la Fail | L-9175 Niederfeulen



GEMENG MÄERZEG

MERTZIG

CENTRE TURELBAACH

22, rue Principale | L-9168 Mertzig



SCHIEREN

PÉTANQUEPISTE

Hinter der Kirche | L- 9126 Schieren

SCHIERENER BULLEMETTIËN

rue de la Gare, Am Ge'er
L-9122 Schieren

AM AALEN ATELIER

L-9126 Schieren

Rückblick

Rétrospective

Summerfest

Fête d'été



Visitt vum Minister

Visite du ministre



Nordstad Aktiv+ steigt aufs Fahrrad

Der Club Senior Nordstad, zuvor unter der Verwaltung der Club Senior a.s.b.l., wurde zu Beginn des Jahres von Inter Actions a.s.b.l. übernommen. Während des Neujahrsempfangs im Januar 2023 übergab der ehemalige Präsident des Vereins die Leitung an seinen Nachfolger. Dieser versprach, dass sich die neue Verwaltung mit derselben Hingabe für den Verein und seine Aktivitäten einsetzen werde, kündigte jedoch gleichzeitig an, dass auch neue Wege eingeschlagen werden sollen.

Als Starthilfe hat die Club Senior Nordstad a.s.b.l. dem Club, der nun den Namen Nordstad Aktiv + trägt, Fahrräder und einen Cargovelo gestiftet. Zudem bieten sie finanzielle Unterstützung für den Kauf von

Kleidung mit dem neuen Logo, Ausrüstung und sonstiges, das zur Einführung neuer Aktivitäten wie der Velo Tour und dem Club am Duerf benötigt wird. Diese neue Ausstattung eröffnet dem neuen Verwalter viele Türen und ermöglicht die Organisation neuer, großartiger Aktivitäten in und außerhalb der Nordstad.

Der Verein arbeitet kontinuierlich daran, sein Angebot zu erweitern, und freut sich darauf, auch weiterhin spannende Veranstaltungen und erlebnisreiche Reisen für Senioren zu organisieren.

Weitere Informationen finden Sie auf der Facebook-Seite Nordstad Aktiv + oder unter der Telefonnummer 26 81 37 43.



Kultur, Ausflüge & Reisen

Culture, Excursions & Voyages





Konzert Musique Militaire Grand-Ducale

Concert Musique Militaire Grand-Ducale

De Die Großherzogliche Militärkapelle setzt sich aus 60 Berufsmusiker*innen zusammen und gibt regelmäßig Konzerte im In- und Ausland.

Im CAPE bietet die Militärkapelle einen Streifzug durch bekannte Filmkompositionen und andere Soundtracks an.

Fr *La Musique Militaire Grand-Ducale se compose d'une soixantaine de musiciens et donne régulièrement des concerts au Luxembourg et à l'étranger.*

Au CAPE, la Musique Militaire présente un mélange de musiques de films célèbres et d'autres airs populaires.



Fr / Ve 13.10.2023



20h00



28.09.2023



26 €

mit Kulturpass auf Anfrage möglich
avec „pass culturel“ sur demande



CAPE, Ettelbruck



Min. 10



Krippen- und Puppenausstellung inklusive Abstecher bei Massen

Exposition de crèches et de poupées suivi d'un petit détour chez Massen

De Entdecken Sie „Ars Krippana“ und „Ars Figura“ in Büllingen. In der Krippenausstellung können Sie Krippen aus über 60 Ländern bestaunen und in der Puppenausstellung werden über 200 antike Puppen wirkungsvoll in Szene gesetzt.

Auf dem Rückweg werden wir im Shopping Center Massen zu Mittag essen und danach können Sie dort einkaufen.

Fr Venez découvrir les 2 galeries à Büllingen: l'une, la plus grande exposition de crèches d'Europe et l'autre, mettant en scènes plus de 200 poupées de cire, de porcelaine, de bois, etc.

Sur le chemin du retour, nous ferons un crochet chez Massen pour un bon repas et du shopping.

	Mi / Me 15.11.2023
	08h30
	06.11.2023
	22 € (entrée et trajets)
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	alle / toutes
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	7 - 11



Kiowatt und Vitarium (Luxlait)

Kiowatt & Vitarium (Luxlait)

De Kiowatt öffnet uns seine Türen. Bei einer geführten Besichtigung wird uns die Produktion von Holzpellets und Wissenswertes zu erneuerbarer Energie erläutert.

Nach einem gemeinsamen Restaurantbesuch geht es weiter zur Besichtigung von Luxlait.

Fr *Kiowatt nous ouvre ses portes. Accompagné d'un guide, nous allons découvrir la production de pellet et de l'énergie verte.*

Après une pause dans un restaurant, nous enchaînerons par la visite de Luxlait.

	Mi / Me 18.10.2023
	09h30
	01.10.2023
	34 €
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	alle / toutes
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	7 - 11



Kurzurlaub: Weihnachtsmarkt in Köln

Séjour : Cologne à Noël

De Genießen Sie die weihnachtliche Atmosphäre in Köln bei einem dreitägigen Kurzurlaub im vier Sterne Hotel Maritim mit Halbpension. Das Hotel verfügt über ein eigenes Hallenbad.

Am 1.Tag: freier Besuch des Weihnachtsmarkts

Am 2.Tag: geführte Besichtigung der Stadt Köln und des Kölner Doms

Am 3. Tag: Vor der Abfahrt haben Sie die Möglichkeit das Schokoladenmuseum zu besichtigen oder durch die festlich geschmückte Innenstadt zu schlendern.

Fr *Imprégnons nous de l'ambiance de Noël lors d'un city trip de 3 jours dans le Maritim Hôtel 4 étoiles en demi-pension à Cologne. Vous pourrez vous détendre à la piscine couverte après une bonne journée de marche.*

Le 1^{er} jour: Quartier libre au marché de Noël

	Mi-Fr / Me-Ve 29.11.-01.12.2023
	09h00
	29.10.2023
	418 € p.P. im DZ / <i>p. pers. en chambre double</i> 543 € p.P. im EZ / <i>p.pers. en chambre simple</i> 10,00 € p.P. zzzg. Eintritt Schokoladenmuseum <i>p. pers. supplément entrée au musée du chocolat</i>
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	alle / toutes
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	20 - 30

Le 2^{ème} jour: Une visite guidée de la ville et de la cathédrale.

Le 3^{ème} jour: Il sera possible de découvrir le musée du chocolat avant le départ ou de profiter du cadre féérique.



Entdecken Sie Griechenland im Saronischen Golf (Ägäisches Meer)

A la découverte de la Grèce en Golf Saronique (mer Egée)

De Wir bieten Ihnen vom 14. Mai 2024 bis zum 21. Mai 2024 einen Aufenthalt, der Kultur und Entspannung miteinander verbindet.

Überraschende Aktivitäten!

Der Preis steht noch nicht fest.

Fr *Nous vous cocottons un séjour alliant culture et détente du 14 mai 2024 au 21 mai 2024.*

Activités surprises!

Prix non défini pour l'instant.





Weihnachtsmarkt in Trier

Marché de Noël à Trèves

De Machen Sie sich einen schönen Tag auf dem Trierer Weihnachtsmarkt mit seinem wechselndem Programm und genießen Sie den Duft von leckerem Lebkuchen oder Glühwein.

Fr *Passons une agréable journée au détour de cahûte, de bonnes odeurs de pâtisseries, d'épices de Noël et du vin chaud à Trèves*

	Mi / Me 13.12.2023
	09h30
	01.12.2023
	14 €
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	alle / toutes
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	7 - 11



Museumtour

Le tour des musées

De Wir fangen an bei dem Museum Dräi Eechelen und seinen 2 Ausstellungen. Danach werden wir uns in einem Restaurant stärken und dann geht es weiter in den Mudam Luxemburg.

Fr *Commençons par le Musée Dräi Eechelen et ses 2 expositions. Au détour d'une rue profitons pour nous ravitailler dans un restaurant et enchaînons avec Mudam Luxembourg.*

	Mi / Me 04.10.2023
	09h00
	27.09.2023
	18 €
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	alle / toutes
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	7 - 11



Lichterfestival im Tierpark Amnéville

Festival des Lumières au Parc d'Amnéville

De Erleben Sie ein unumgängliches Ereignis im Tierpark Amnéville. Bei Einbruch der Nacht können Sie zusammen mit Ihren Enkelkindern den Laternenpfad in einem märchenhaften Garten entdecken.

Im Preis inbegriffen: Parkeintritt und Laternenpfad, Busfahrt, Gutschein für einen Restaurantbesuch pro Person.

Fr Venez passer un agréable moment en famille au Parc lors de la période des luminescences pour le plus grand plaisir des yeux, débutant à la tombée de la nuit.

Le prix comprend: l'entrée au parc et aux illuminations, le trajet en bus et un ticket repas par personne.

	Fr / Ve 03.11.2023
	10h00
	16.10.2023
	84 € Erwachsener / <i>Adulte</i> 75 € Kind / <i>Enfant</i>
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / <i>devant le Hall du Deich</i>
	alle / <i>toutes</i>
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+
	Max. 25



Euro Space Center



Familienausflug
Excursion en famille

De Begleiten Sie uns auf ein unvergleichliches Familienerlebnis: Tag des Raumfahrers.

Bei diesem Besuch werden Ihnen 10 spannende Aktivitäten angeboten.
Erforderliche Mindestgröße: 1m10

Bei Mobilitätseinschränkungen, Rücken- oder Herzproblemen, Epilepsie raten wir von verschiedenen Aktivitäten ab.

Fr *Vivez l'expérience inédite de l'entraînement des astronautes au cours d'une journée où 10 activités vous seront proposées.*

Taille minimum : 1m10

Certaines activités sont déconseillées pour les personnes présentant : un handicap moteur, des problèmes de dos et de coeur, épilepsie.



Sa / Sa **14.10.2023**



08h30



09.09.2023



49 € Erwachsener / *Adulte*
41 € Kind / *Enfant*, mind.
Größe, *taille min.* 1m10



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



alle / *toutes*



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



11-15

Club Nordstad Aktiv+

Dir hutt Zäit a sicht eng
nei Erausfuenderung?



Mir siche
BENEVOLLER
fir verschidden
Aktivitéiten!

MELLT IECH BEI EIS!!!

Tél.: 26 81 37 43 • clubnordstad@inter-actions.lu



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



Club am Duerf

De Mir organiséiere minimum 2mol am Mount eisen "Club am Duerf" an eise Partnergemenge fir nach méi no bei lech ze sinn. Dir fillt lech eleng, wëllt e puer Wieder schwätzen - dann trefft eis.

Fir weider Informatiounen ze kréien, wéini mir genee an Ärer Gemeng sinn a wou mir eis gesinn, rufft weg. um Büro un.

Tel: 26 81 37 43

Zéckt net fir eis unzeschwätzen - Dir erkennt eis ganz sécher un eisen Jacketten oder T-Shirten.

Fr *Nous organiserons au minimum 2 fois par mois dans nos communes partenaires le « Club am Duerf » pour être encore plus proche de vous. Vous vous sentez seul - nous venons à votre rencontre.*

Pour avoir des informations plus précises sur le lieu de rencontre dans votre commune, veuillez contacter notre bureau au

numéro 26 81 37 43.

N'hésitez pas à venir vers nous - vous nous reconnaissez grâce à nos vestes ou T-Shirts.

Montag / Lundi :

Bourscheid
Colmar-Berg
Schieren

Dienstag / Mardi :

Bettendorf
Diekirch (1x / mois au marché)

Donnerstag / Jeudi :

Diekirch
Erpeldange-sur-Sûre
Feulen
Mertzig

Freitag / Vendredi :

Ettelbruck (au marché)

Musik - Tanz

Musique - Danse





Tanzen ist besser als jede Medizin...

De ...denn, Tanzen aktiviert uns auf allen Ebenen. Wenn wir tanzen, vergessen wir unsere Sorgen und konzentrieren uns ganz auf die Musik, auf die Schritte, auf die Interaktionen in der Gruppe. Wir tanzen mit und ohne Partner, im Kreis oder in Reihen. Von ruhig und getragen bis schwungvoll aktiv bieten wir eine abwechslungsreiche Palette an Musik und Choreographien an.

Lassen Sie sich überraschen!

	Jeden Dienstag <i>Tous les mardis</i>
	14h00 - 16h00 mit Pause / <i>avec pause</i>
	06.09.2023
	4 € pro Kurseinheit / <i>par séance</i>
	GILSDORF, Centre Polyvalent (keine Strassenschuhe)
	LU - DE
	Barbara Wiesen-Pankratz



Orchestermusik (neu) entdecken (Re)Découverte musique d'orchestre

De Sie haben vor Jahren ein Instrument gespielt, sei es ein Streich-, Blasinstrument oder Schlagzeug? Nach einer Pause oder in der Rente möchten Sie vielleicht wieder in die Orchestermusik einsteigen. Oder sich vielleicht sogar einen Traum erfüllen und ein Instrument erlernen?

Entdecken Sie in einer sympathischen Gruppe die Freude an der Musik (neu).

Fr Avez-vous joué un instrument à cordes frottées, un instrument à vent ou de la percussion il y a longtemps ? Après avoir fait une pause ou à la retraite, vous aimeriez peut-être reprendre la musique d'orchestre. Ou réaliser un rêve et apprendre à jouer un instrument ?

Venez (re)découvrir le plaisir de la musique ensemble dans la bonne humeur et le partage.

	Mo / Lu 18/09/2023 - 18/12/2023 außer Schulferien / sauf vacances scolaires
	10h00 - 11h30
	06.09.2023
	steht noch nicht fest / <i>pas encore défini</i>
	COLMAR-BERG, Salle de musique
	alle / toutes
	Maxim Volgin Dirigent / Chef d'orchestre
	Min. 8



Singen macht Freude

Chanter fait toujours plaisir

De Singen ist die älteste Form der Musik. Sie können in einer kleinen Gruppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mitsingen. Falls Sie an dieser Aktivität interessiert sind, zögern Sie nicht und singen Sie mit uns. Ihre Wünsche werden berücksichtigt, unter Voraussetzung, dass dieses Lied in einer kleinen Gruppe gesungen werden kann.

Fr *La plus ancienne forme de musique est le chant. Vous pouvez chanter dans un petit groupe qui se donne à cœur joie au chant. Si vous êtes intéressé par cette activité, n'hésitez pas et prenez rendez-vous pour un mardi et soumettez-nous vos chansons préférées. Toute proposition est bienvenue, sous condition d'être réalisable par un petit groupe.*

	Jeden Dienstag <i>Tous les mardis</i>
	14h30 - 16h00
	5 € pro Kurseinheit / <i>par séance</i>
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	alle / <i>toutes</i>
	Joël Schmartz
	Min. 8

Sport - Gesundheit - Wohlbefinden
Sport - Santé - Bien-être





Wassergymnastik in Colmar-Berg

Aqua-Gym à Colmar-Berg

De Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

Informationen für die Teilnehmer:

Die Übungen werden im stehtiefen Wasser durchgeführt. Wassertemperatur ungefähr 27°C. Sie sollten ohne Hilfe im Wasser stehen und gehen können.

Fr *L'Aqua-Gym est un sport praticable à tout âge et permet à chacun de se muscler le haut et le bas du corps tout en travaillant ses articulations et son endurance, sans courbatures, ni douleurs. L'Aqua-Gym est une activité sportive en douceur.*

Informations aux participants :

Les exercices sont pratiqués dans l'eau

peu profonde. Température de l'eau : environ 27°C. Vous devez rester debout et savoir marcher dans l'eau sans aide.

	18.09. - 18.12.2023 13 x Montags / les lundis außer Schulferien / sauf vacances scolaires
	Gruppe 1 / <i>Groupe 1</i> 15h30 - 16h15 Gruppe 2 / <i>Groupe 2</i> 16h30 - 17h15
	06.09.2023
	117 € 13 Kurseinheiten / 13 séances
	COLMAR-BERG, NORDPOOL, Schwimmbad / piscine
	LU
	30 pro Gruppe / par groupe



Bauch Beine Po

Abdos fessiers

De Effektive Übungen und kurze Work-outs speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Des exercices efficaces et des séances d'entraînement courtes conçues spécifiquement pour renforcer les zones ciblées.*

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

21.09. - 21.12.2023

13 x Donnerstags / *les jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



17h30 - 18h30



06.09.2023



162 €

13 Kurseinheiten / *13 séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



min. 6



Kick-boxing

De Mithilfe dieser Sportart halten Sie sich fit und fördern Ihr Wohlbefinden.

Sie können Ihre negativen Gefühle abreagieren, Stress besser bewältigen und Ihr Selbstbewusstsein wird ebenfalls gestärkt.

Bitte Boxhandschuhe und Schienbeinschützer mitbringen.

Fr *Optimisez votre santé mentale et votre bien-être grâce au kick-boxing!*

Quel que soit votre niveau, développez vos qualités physiques tout en extériorisant les émotions débordantes sans coup directement porté au corps.

Veuillez apporter des gants de boxe et idéalement des protège tibias.

20.09. - 20.12.2023



13 x Mittwochs / les mercredis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



18h30 - 19h30



06.09.2023



162 €

13 Kurseinheiten / 13 séances



BOURSCHEID,
Theatersall,
25, rue principale



FR



Julien Valet



min. 6



Rückenturnen

Entraînement du dos

De Ein kräftiger Rücken ist bei vielen Alltagsbewegungen wichtig: ob man größere Lasten trägt, Wasserkisten hebt oder einfach nur am Schreibtisch gesund und gerade sitzen möchte. Ein effektives Rückentraining beansprucht neben den Rückenmuskeln auch die seitliche und vordere Bauchmuskulatur sowie die Gesäß- und Schultermuskeln. Die Stabilität Ihrer Rückenmuskulatur wird damit deutlich verbessert.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Musclez votre dos et développez des abdominaux solides déchargeant la colonne et ses disques intervertébraux. Grâce à des exercices spécifiques vous renforcerez la musculature dorsale et ab-*

dominale, la meilleure prévention du mal de dos.

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

	19.09. - 19.12.2023 13 x Dienstags / les mardis außer Schulferien / sauf vacances scolaires
	16h00 - 17h00
	06.09.2023
	162 € 13 Kurseinheiten / 13 séances
	INGELDORF, Vereinsbau, 17, rue du Berger
	FR
	Ludovic Barbot
	min. 6



Gesundheitsgymnastik

Gym de santé

De Erhaltung und Verbesserung der Kraft und Körperflexibilität ist unser Ziel im Gymnastikunterricht für Senioren.

Unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin können Sie Ihre körperliche Fitness kontinuierlich weiterentwickeln und schonend verbessern.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Maintenir et améliorer la force et la flexibilité du corps est l'objectif premier de la gymnastique seniors.*

Sous la direction d'une formatrice expérimentée et en groupe vous pouvez vous entraîner régulièrement et développer progressivement votre forme physique en douceur.

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

	21.09. - 21.12.2023 13 x Donnerstags / <i>les jeudis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	15h00 - 16h00
	06.09.2023
	162 € 13 Kurseinheiten / <i>13 séances</i>
	GILSDORF, Centre Polyvalent
	LU / FR / PT
	Clarinda da Rocha
	min. 6



Laufen

Course à pied

De Kaum eine Sportart ist so einfach und unkompliziert zu erlernen wie das Laufen. Sportschuhe an - und los!

Damit Sie sich als Anfänger wohl fühlen, beginnen wir mit langsamen Laufen und Gehpausen, das Laufen wird etappenweise aufgebaut und das Tempo gesteigert.
Objektiv : 5 Km

Fr *Peu de sports sont aussi faciles à apprendre que la course à pied. Chaussez vos baskets – et top, c'est parti! Pour que la course à pied devienne synonyme de bien-être, le cours alterne temps de course et temps de marche, puis progressivement le temps de course augmentera ainsi que la cadence.*
Objectif : 5 km

18.09. - 18.12.2023

jeweils Montags und
Donnerstags / *les lundis
et jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



08h30 - 09h30



ein Tag vor Termin /
un jour avant la date



gratis / *gratuit*



DIEKIRCH,
Fitnessparcours /
Parcours de fitness



LU / FR



Maud Dumay



Leichte Spaziergänge mit Vierbeinern

Promenade de plaisance avec votre chien

De 1 Stunde frische Luft und Bewegung.

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, möchten wir Sie einladen ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen. Personen, die einen Rollator benötigen, sind ebenfalls willkommen.

Und falls Sie einen Hund haben, kann dieser gerne mitkommen. Schließen Sie sich uns an!

Fr 1 heure d'exercice à l'extérieur.

Avez-vous des difficultés à faire des grandes randonnées ? Si oui, notre activité « promenade facile » est idéale pour vous. Nous vous invitons à faire régulièrement une petite promenade d'environ 1 heure. Les personnes ayant besoin d'un déambulateur sont également les bienvenues.

Si vous avez un chien, votre accompagnateur fidèle pourra participer.

Rejoignez-nous !



Der 1. und 3. Dienstag
im Monat / le 1^{ier} et 3^{ième}
mardis du mois



10h30 - 11h30



ein Tag vor Termin /
un jour avant la date



gratis / gratuit



Treffpunkt bitte telefonisch
erfragen /
lieu de départ à demander
par téléphone svp.



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Nordic Walking

Marche Nordique

De Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem Sie in der freien Natur viel Gutes für Geist und Körper tun können.

Bei dieser Sportart werden Sie viele Muskeln beanspruchen und können gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen.

Fr *La marche Nordique est un sport de plein air alliant un entraînement d'endurance et d'aérobique.*

C'est une marche qui sollicite énormément de muscles dans votre corps tout en vous permettant un retour aux sources avec le contact de la nature.

	Jeweils montags / tous les lundis
	14h00
	ein Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	gratis / <i>gratuit</i>
	BOURSCHEID
	LU / DE / FR / IT
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Pilates Anfänger & Fortgeschrittene

Pilates deux niveaux

De Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft Ihnen gleichzeitig, Stress leichter zu bewältigen. Das Trainingskonzept unterscheidet sich vom herkömmlichen Muskeltraining dadurch, dass es vor allem auf die Tiefenmuskulatur abzielt. Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide en même temps à gérer le stress. Le concept d'entraînement diffère de l'entraînement musculaire conventionnel car il se base principalement sur les muscles les plus profonds.*
Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

	22.09. - 22.12.2023 11 x Freitags / 11 x <i>les vendredis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	08h30 - 09h30 <i>Débutant</i> 09h45 - 10h45 <i>Avancé</i>
	06.09.2023
	137 € 11 Kurseinheiten / 11 <i>séances</i>
	ETTELBRUCK, Hall Omnisport Frankie Hansen
	LU / FR
	Maud Dumay
	10 - 12



QI-GONG

De Mit QI GONG erreichen Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es stärkt und stabilisiert das Immunsystem.

Die verschiedenen Qi Gong Übungen haben positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Schlaf, das Nervensystem, die Atemwege, das Lymphsystem, die Verdauungsorgane und den Bewegungsapparat.

Fr *Le Qi Gong améliore votre santé, vous permettra d'être plus équilibré et serein et de retrouver l'harmonie corps, esprit et âme. Le Qi Gong renforce et stabilise votre système immunitaire.*

Les différents exercices Qi Gong sont bons pour le système cardio-vasculaire, le sommeil, le système nerveux, les voies respiratoires, le système lymphatique, l'appareil digestif ainsi que pour l'appareil locomoteur.

02.10. - 18.12.2023



10 x Montags / *les lundis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



14h30 - 15h30 *Avancés*
15h45 - 16h45 *Débutants*



25.09.2023



160 €
10 Kurseinheiten / *10 séances*



COLMAR-BERG,
Centre Culturel
Bei gutem Wetter im Park
an der frischen Luft /
*Par beau temps le cours sera
donné en plein air au parc*



LU



Joëlle Rischette



min. 8



Stretching

De Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen.

Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lindern Rücken- und Gelenkschmerzen und verbessern Sie ihr allgemeines Wohlbefinden.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Assouplissez et tonifiez votre corps et sentez-vous plus à l'aise par des exercices d'étirement des muscles profonds.*

Une pratique régulière vous permet d'améliorer votre posture, de soulager les douleurs dorsales et articulaires et d'augmenter votre bien-être.

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

21.09. - 21.12.2023

13 x Donnerstags /
13 x les jeudis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



19h30 - 20h30



06.09.2023



162 €

13 Kurseinheiten / *13 séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



min. 6



Trail

De Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir einmal pro Monat eine längere Wanderung von 13 bis 16 km an. Zusammen werden wir die bekannten Trails in Luxemburg und in der Großregion entdecken. Der Schwierigkeitsgrad dieser Touren ist hoch. Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

Fr *Pour les randonneurs plus exigeants, nous proposons une fois par mois une grande randonnée de 13 à 16 km. Ensemble, nous découvrirons les grands itinéraires du Luxembourg et de la Grande Région. Le degré de difficulté des grandes randonnées est difficile. Vous devez absolument porter des chaussures de marche et apporter une boisson.*

	Mi / Me 11.10.2023 spécial trail Do / Je 16.11.2023 Mi / Me 06.12.2023
	Ändert je nach Trail / à définir par parcours
	eine Woche vor Termin / une semaine avant la date
	gratis / gratuit
	Treffpunkt bitte telefonisch erfragen / lieu de départ à demander par téléphone svp.
	LU / FR
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Fahrradtour

Tour à vélo

De Rad fahren ist eine ideale Bewegungsart selbst für „Sportmuffel“; einfach weil es Spaß macht, sich auf dem Rad durch die Natur zu bewegen. Fahrrad fahren ermöglicht uns, unsere Umwelt bewusst wahrzunehmen und auf die Schönheiten der Natur einzugehen.

Ob wir eine kleine oder große Fahrradtour machen, ist wetterabhängig.

Fr *Le vélo est idéal pour apprécier la nature avec tous les sens. Les randonnées à deux roues nous permettent de découvrir le pays et d'apprécier les particularités et la beauté de la nature.*

Si le tour sera long ou non dépendra de la météo.

Mo / Lu

18.09.2023

02.10.2023

16.10.2023

06.11.2023

20.11.2023

04.12.2023

18.12.2023



10h00 - 13h00



einen Tag vor Termin /
un jour avant la date



gratis / gratuit



Treffpunkt bitte telefonisch
erfragen / lieu de départ à
demander par téléphone svp.



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Wanderung

Randonnée

De Wandern tut Körper und Seele gut. Wer regelmäßig und in ruhigem Tempo durch Wald und Wiesen wandert, fordert die Muskulatur, kurbelt den Stoffwechsel und das Immunsystem an, verbessert die Kondition und senkt zudem den Blutdruck. Die Touren sind durchaus anspruchsvoll, ca. 8-9 Km lang im mittleren Schwierigkeitsbereich. Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

Fr *Faire de la randonnée est bon pour le corps et l'esprit: les randonneurs qui parcourent régulièrement bois et forêts, profitent de la nature et du grand air, stimulent leurs muscles, leur métabolisme et leur système immunitaire.*

Le degré de difficulté des différentes randonnées de +/- 8-9 km de moyen à difficile.

Vous devez absolument porter des chaussures de marche et apporter une boisson.

	Jeden 2. und 4. Dienstag alle 2 Wochen und jede Woche Donnerstags / <i>Chaque 2^{ème} et 4^{ème} mardi et chaque semaine les jeudis</i> wetterabhängig / <i>selon la météo</i>
	09h30 - 12h00
	eine Woche vor Termin / <i>une semaine avant la date</i>
	gratis / <i>gratuit</i>
	Treffpunkt bitte telefonisch erfragen / <i>lieu de départ à demander par téléphone svp.</i>
	LU / FR
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



Wellness

De Lust auf Entspannung und einen Wellness Moment für dich?

Dann sei am "self-care-day" dabei und lass dich mit einem sanften Gesichtsdampfbad, einer erfrischenden Gesichtsmaske, einem Peeling und weiteren entspannten Anwendungen verwöhnen.

Fr *Envie de vous détendre et de vous offrir un moment de bien-être ?*

Alors faites partie de la "journée de soins wellness" et laissez-vous dorloter avec un doux bain de vapeur facial, un masque facial rafraîchissant, un gommage et encore d'autres soins relaxants.

	Do / Je 07.09.2023 05.10.2023 09.11.2023 07.12.2023
	09h00 Dauer zwischen 2-3 Stunden / <i>Durée entre 2-3 heures</i>
	1 Woche vor Termin / <i>1 semaine avant la date du cours</i>
	48 € pro Kurseinheit / <i>par séance</i>
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	alle / <i>toutes</i>
	Nathalie Messineo Aromathérapeute
	min. 4 / max. 8



Yoga (Hatha, Vinyasa)

De Entdecken Sie die orientalische Praxis durch Atem- und Meditationsübungen, um alle Ihre Aspekte auszugleichen und ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Découvrez la pratique orientale de postures, de respiration et de méditation pour équilibrer tous vos aspects, pour une vie épanouie et harmonieuse.*

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

	21.09. - 21.12.2023 13 x Donnerstags / <i>les jeudis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	18h30 - 19h30
	06.09.2023
	162 € 13 Kurseinheiten / <i>13 séances</i>
	INGELDORF, Vereinsbau, 17, rue du Berger
	LU / FR / PT
	Clarinda da Rocha
	min. 6



Zumba

De Besuchen Sie unseren Kurs und lassen Sie sich von den Rhythmen der Musik packen. In diesem Kurs werden Aerobic und lateinamerikanische sowie internationale Tänze kombiniert. Durch den Wechsel zwischen langsamen und schnellen Rhythmen werden Kalorien verbrannt und Beweglichkeit und Ausdauer trainiert. Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Découvrez notre cours et laissez-vous emporter par les rythmes de la musique. Tout en vous amusant, apprenez les chorégraphies combinant Aérobie et danses latino-américaines ou musiques du monde.*

Les mouvements à haute intensité mêlés aux mouvements à basse intensité activent la fonte des graisses et vous permettent d'entraîner votre mobilité et votre endurance.

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

	05.10. - 21.12.2023 13 x Donnerstags / <i>les jeudis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	19h30 - 20h30
	25.09.2023
	137,50 € 11 Kurseinheiten / <i>11 séances</i>
	BOURSCHEID, Theatersall, 25, rue principale
	FR
	Claudine Wirix
	min. 6

Kreativität

Créativité





Malkurs

Atelier de peinture

De Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig.

Sie werden verschiedene Grundtechniken erlernen, sei es für Acryl- oder Kohlezeichnungen. Sie können sich dann auf künstlerische Weise mit ihren persönlichen Themen auseinandersetzen oder sich kreativ völlig frei austoben. Probieren Sie einfach neue Dinge und experimentieren Sie.

Fr *Des connaissances spécifiques ne sont pas nécessaires.*

Vous découvrirez les bases de la peinture acrylique ou de dessin fusain. Vous pouvez reproduire une œuvre, exprimer votre côté créatif en créant une nouvelle pièce et expérimenter ce qui vous convient le mieux. Peindre vous permet de découvrir le monde d'un œil nouveau et de s'ouvrir au monde vers l'extérieur.

21.09. - 21.12.2023
jeweils Donnerstags /
tous les jeudis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



14h00 - 16h00



11.09.2023



10 €
Materialzahlung pro Kurseinheit
frais de participation au matériel
par cours



ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+



FR / LU / PT



Patricia Rocha



max. 8



Kleidernähkurs

Cours de couture

De Die eigene Garderobe anzufertigen bedeutet, kreativ sein, Unikate zu besitzen und die Stücke individuell an die eigene Figur anzupassen.
Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das, was Sie mögen.

Bringen Sie Ihre Nähmaschine mit!

Fr *Créer sa propre garde-robe veut dire être créatif, posséder des pièces uniques et savoir les adapter individuellement.*

En fonction de vos connaissances, vous avez le choix de coudre ce qui vous plaît.

Apportez votre machine à coudre !

2 Kurse / deux cours

Jeweils Dienstags /
tous les mardis

03.10 - 12.12.2023

Jeweils Mittwochs /
tous les mercredis

04.10 - 13.12.2023

außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



19h00 - 21h30



25.09.2023



100 €

10 Kurseinheiten / séances



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch



alle / toutes



Susy Kirch-Wagner



max. 8



Handarbeiten und Basteln für alle

Brico pour tous

De Beschäftigen Sie sich gerne kreativ sind aber nicht gerne allein dabei? Einmal in der Woche bieten wir Ihnen die Möglichkeit an Ihrem eigenen Projekt in einer kleinen netten Runde zu arbeiten. Sie brauchen nur Ihr Material selbst mitzubringen.

Fr Vous aimez être créatif, mais vous n'aimez pas bricoler seul(e) chez vous? Profitez alors de notre offre hebdomadaire et réalisez votre projet dans un environnement convivial. Il suffit d'apporter votre propre matériel.

	Jeweils Dienstags / <i>tous les mardis</i> außer Feiertage / <i>sauf jours fériés</i>
	09h00 - 11h00
	einen Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	gratis / <i>gratuit</i>
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	alle / <i>toutes</i>

Geselligkeit *Convivialité*





Zesumme Kachen

Cuisiner ensemble

De Begabt oder nicht, begeistert oder nur neugierig – zusammen mit Ihnen werden wir typische Gerichte vorbereiten. Dies alles in gemütlicher Atmosphäre und natürlich werden auch die Gerichte zusammen genossen.

Küchenschürze an und Sie werden sich wie ein kleiner Küchenchef fühlen.

Fr *Doué ou non, passionné ou simplement curieux, nous vous proposons de préparer ensemble des plats typiques le tout dans une ambiance décontractée et de déguster le menu.*

Mettez votre tablier et transformez-vous en petit chef de cuisine.

Fr / Ve

06.10.2023

20.10.2023

17.11.2023

15.12.2023



jeweils um / toujours à
10h30



eine Woche vor Termin /
une semaine avant la date



Beteiligung an Lebens-
mittelkosten /
participation aux frais
matières premières



Au sien des communes
partenaires



12



Kaffi drénken a babbelen

Rendez-vous petit déjeuner

Lu Verbréngrt Moies e bëssen Zäit a sympathescher Gesellschaft vun anere Leit bei enger Mëtsch an enger gudder Taass Kaffi. Mir poteren e bëssen zesummen a wann Dir dat wëllt, kenne mir gären och mat lech e klengen Tour duerch d'Duerf trëppelen. Mir sinn op fir Är Propositionne fir eng kleng Aktivitéit ze organiséieren.

Fr Venez passer une partie de la matinée en compagnie sympathique. Nous papotons ensemble, le tout accompagné de viennoiseries et d'un bon café. Si vous le souhaitez, nous faisons avec vous une petite promenade dans votre village. Nous sommes ouverts à vos propositions de petites activités.

	Do / Je 21.09.2023 - 05.10.2023 19.10.2023 - 16.11.2023 07.12.2023 - 21.12.2023
	MERTZIG, Restaurant Nuno
	Do / Je 28.09.2023 - 12.10.2023 26.10.2023 - 09.11.2023 23.11.2023 - 14.12.2023
	SCHIEREN, Boulangerie Marques
	08h30 - 10h00
	einen Tag vor Termin / un jour avant la date
	Bestellung ist von Teilnehmer selbst zu zahlen / consommation à régler par le participant
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Kegeln

Jeu de quilles

De Heute wie damals erfreut sich das Kegeln großer Beliebtheit und wir laden Sie ein, zweimal im Monat mit uns in geselliger Runde zu kegeln.

Schließen Sie sich uns an ! Wir spielen nur aus Spaß und nicht zum Wettbewerb.

Fr *Le jeu de quilles est un des sports les plus anciens et son appréciation n'a pas changée au cours des siècles.*

Nous vous invitons 2 fois par mois à jouer avec une équipe conviviale aux quilles.

Rejoignez-nous !

	Do / Je 28.09.2023 12.10.2023 - 26.10.2023 09.11.2023 - 23.11.2023 07.12.2023 - 21.12.2023
	MEDERNACH, Café des Sports
	14h00 - 17h00
	einen Tag vor Termin / un jour avant la date
	Kosten der Kegelbahn werden unter den Teil- nehmern geteilt / <i>Frais de la piste sont partagés entre les joueurs</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Pétanque

De Wir treffen uns 2mal wöchentlich an verschiedenen Pisten um zusammen Pétanque zu spielen.

Fr Venez titiller la piste dans une ambiance conviviale et bon enfant les lundis et mercredis.

	Jeden Montag / <i>Tous les lundis</i> außer an Feiertagen / <i>sauf jours fériés</i>
	SCHIEREN
	jeden Mittwoch / <i>tous les mercredis</i> außer an Feiertagen / <i>sauf jours fériés</i>
	BETTENDORF, beim Grillchalet / près du chalet à barbecue
	09h30 - 11h00
	einen Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	gratis / <i>gratuit</i>
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



Speed-Dating

De Sind Sie unternehmungslustig, kontaktfreudig, lebenslustig, abenteuerlich?

Möchtest du neue Leute kennenlernen?
Dann sind Sie bei uns genau richtig, kommen Sie zu unserem Speed-Dating, um neue Kontakte zu knüpfen.

Fr *Vous êtes téméraire, sociable, bon vivant, aventure ?*

Vous avez envie de rencontrer de nouvelles personnes ?

Alors vous êtes au bon endroit, venez à notre Speed-Dating pour nouer de nouveaux contacts.



Mi / Me
04.10.2023



18h00 - 19h30



21.09.2023



Getränke sind von den Teilnehmern selbst zu zahlen /
boissons sont à régler par les participants eux-mêmes



DIEKIRCH,
Dikkricher Stuff,
10, place de la Libération



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



20



Geselliger Nachmittag

Après-midi de jeux

De Sie spielen gerne Karten? Oder lieber ein Gesellschaftsspiel?

Dann kommen Sie bei unserem „Spill-nomëtteg“ vorbei und spielen mit uns eine Runde Karten oder Rummy-Kub.

Wir treffen uns zweimal im Monat für einige gesellige Stunden mit Kaffee und Kuchen.

Brauchen Sie einen Abholdienst?

Rufen Sie uns an.

Fr *Aimez-vous jouer aux cartes, ou préférez-vous un autre jeu de société?*

Participez à notre après-midi de jeu et jouez en atmosphère décontractée aux cartes ou „Rummy-Kub“.

Nous nous voyons deux fois par mois pour quelques heures avec une bonne tasse de café et de la tarte.

Avez-vous besoin d'une navette?

Contactez-nous.

Fr / Ve

06.10.2023 - 20.10.2023

17.11.2023 - 01.12.2023

15.12.2023



13h30 - 17h00



einen Tag vor Termin /
un jour avant la date



gratis / *gratuit*
transport avec le mini-bus 5€



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff
Rue Abbé Kalbersch



alle / *toutes*



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



Zesummen Mëtteg lessen

Rendez-vous déjeuner

De Gemeinsam ein schönes Essen genießen, zu plaudern, in Gesellschaft von Gleichgesinnten zu sein, ist uns wichtig, wenn wir uns zum gemeinsamen Mittagessen verabreden.

Fr *Profiter d'un bon repas, discuter ensemble, se retrouver en bonne compagnie est stimulant pour chacun. Venez avec nous au restaurant passer quelques heures agréables.*

	Mittwoch / mercredi
	jeweils um / toujours à 12h00
	einen Tag vor Termin / un jour avant la date
	Essen und Getränke sind von den Teilnehmern selbst zu zahlen / <i>Repas et boissons sont à régler par les participants eux-mêmes</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	20

06.09.2023

MERTZIG, Restaurant Nuno

27.09.2023

MOESTROFF, Le Bonheur

11.10.2023

ETTELBRUCK, Le Restone

25.10.2023

DIEKIRCH, Aal Schwemm

08.11.2023

BRANDENBOURG, Restaurant de Griffel

22.11.2023

COLMAR-BERG, Neptwone

13.12.2023

LIPPERSCHIED, Restaurant Leweck

20.12.2023

Weihnachtessen / *Repas de Noël*
Restaurant « A Guddesch » à Beringen
(Transport avec mini-bus offert le 20.12.2023)

Bildung

Lifelong Learning





CEWE Fotobücher selber gestalten

Créez votre livre photo CEWE

De Ob Familienfeiern, Urlaubsbilder oder gesammelte Erinnerungen, in einem selbstgestalteten Fotobuch bleiben Ihre Andenken wunderbar erhalten.

Sie lernen das Erstellen der Bücher mit einem der umfangreichsten und besten Software Programme von CEWE-Fotobuch. Wir bitten um download des Programms vor Kursbeginn über die Internetseite: www.cewe.lu

Bitte zum Kurs ein eigenes Laptop mit Windows-Betriebssystem mitbringen.

Eigene Bilder müssen auf dem Laptop oder einem USB-Stick gespeichert sein.

Fr *Fêtes en famille, photos de vacances ou simplement des souvenirs qui vous sont chers : il y a toujours des moments particuliers que vous aimeriez immortaliser.*

Vous apprendrez la création d'un livre photo avec un des programmes les plus performants, le livre photo CEWE. Nous vous

prions de télécharger le logiciel sur le site : www.cewe.lu avant de venir au cours.

Veuillez apporter votre ordinateur portable muni du logiciel Windows. Vos photos doivent être sauvegardées soit sur votre ordinateur portable soit sur votre clé USB.

	Individueller Termin / Rdv Individuel
	25 € 2 Kurseinheiten / 2 séances
	LU
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	2



Computersprechstunde

Heure de consultation informatique

De Der Computer, das Laptop oder Tablet, das Smartphone und andere Geräte erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch ständig vor neue Herausforderungen.

Wir unterstützen Sie in der Bedienung Ihrer Geräte egal ob Anfänger mit den Basisfunktionen oder als Fortgeschrittener Nutzer mit ganz speziellen Fragen.

Während unseren individuellen Sprechstunden helfen wir Ihnen gerne weiter. Vereinbaren Sie einen Termin!

Fr *Ordinateur, ordinateur portable ou tablette numérique, smartphone et autres appareils électroniques nous facilitent notre quotidien tout en relevant de nouveaux défis.*

Nous vous aidons à maîtriser votre équipement informatique, peu importe si vous êtes usager débutant ou avancé.

Nous sommes à votre écoute pendant votre consultation individuelle. N'hésitez pas à prendre rendez-vous !

	Individueller Termin / <i>Rdv Individuel</i>
	10 € Stunde / <i>l'heure</i>
	LU / DE / FR / EN
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



Espagnol pour débutants

Fr Vous apprendrez les bases de l'espagnol, la grammaire, le vocabulaire et la prononciation. Le professeur vous accompagne dans votre voyage linguistique et vous serez capables de communiquer avec des mots et phrases simples dans les activités quotidiennes ou pendant vos vacances.

Espagnol pour avancés

Fr Discuter ensemble sur les thèmes de l'actualité sur base des livres de classe et de la presse, échanger des idées, bavarder avec plaisir en espagnol sans peur de trébucher sur des fautes. Bon niveau.

	29.09 - 15.12.2023 tous les vendredis sauf vacances scolaires
	débutants 18h00 - 19h30 avancés 09h30 - 11h00
	15.09.2023
	137,50 € 11 Kurseinheiten / 11 séances
	ERPELDANGE-SUR-SÛRE, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch
	Juan Garay
	Min. 8



Portugais pour débutants

Fr Après avoir suivi ce cours d'initiation au portugais, vous serez capables de comprendre et d'utiliser des expressions familières et quotidiennes, des énoncés simples p.ex. pour vous présenter ou de présenter quelqu'un d'autre. Grâce à ce cours vous découvrirez en outre les particularités de la culture portugaise.

	04.10. - 20.12.2023 les mercredis sauf vacances scolaires
	16h30 - 17h30
	19.09.2023
	137,50 € 11 Kurseinheiten / 11 séances
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	alle / toutes
	Professeur de Camões Instituto de cooperação e da lingua / Partenariat avec l'association des parents d'élèves d'Ettelbruck
	Min. 6



Denk Dich fit

De Sie haben den Eindruck, dass Sie immer vergesslicher werden? Mit einfachen Gedächtnisübungen oder spielerischem Training können Sie dem entgegenwirken. Um im Alter die Leistung der Gehirnzellen aufrecht zu halten, müssen Sie aktiv werden - kommen Sie zu unserem Kurs.

In unseren Denksportgruppen werden Ihre grauen Zellen in Schwung gebracht. Ihre Merkfähigkeit und Ihre Denkgeschwindigkeit werden mit gezielten Übungen trainiert.

	jeweils Montags
	14h30 - 15h30
	COLMAR-BERG, Centre Culturel Stiffchen
	jeweils Dienstags
	14h30 - 15h30
	BETTENDORF, Härenhaus
	einen Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	5 € pro Kurseinheit
	LU
	Tom Diederich

Konferenzen & Workshops

Conférences & Ateliers





Arthros bei Muppen vs Leit

Arthrose chez le chien vs chez l'homme

De Arthrose kann jeden treffen, ob alt oder jung, ob Mensch oder Hund. Es gibt viele Möglichkeiten die unterstützend, wie auch prophylaktisch eingesetzt werden können. Die Ernährung ist neben Nahrungsergänzungsmitteln und Physiotherapie ein Baustein der Therapie und kann Linderung verschaffen. In diesem Vortrag geht es darum, was Arthrose ist und was es an Therapiemöglichkeiten gibt. Nahrungsergänzungsmittel, Naturprodukte, Kräuter, Vitalpilze bis hin zu Ernährungstipps werden besprochen.

Fr *L'arthrose peut toucher n'importe qui, qu'il soit âgé ou jeune, humain ou chien. Il existe de nombreuses options qui peuvent être utilisées comme prophylaxie. En plus des suppléments nutritionnels et de la physiothérapie, la nutrition est un élément constitutif de la thérapie et peut apporter un soulagement.*

Cette conférence porte sur ce qu'est l'arthrose et quelles sont les options de trai-

tement. Les compléments alimentaires, les produits naturels, les herbes, les champignons vitaux et les conseils nutritionnels sont abordés.

	Sa 21.10.2023
	15h30 - 19h00
	06.10.2023
	18 €
	BOURSCHEID, Theatersall, 25, rue principale
	alle / toutes
	Claudia Krapf
	5 - 10



Gestaltung Origami Blumen

Création fleurs en origami

De Sie möchten selbst eine hübsche Origami Blume falten? In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie unterschiedliche Blumen, Rosen, Tulpen, Lilien usw. gestalten.

Für jeden Geschmack, Anlass und Anforderungen ist etwas dabei.

Fr *Vous vous demandez comment fabriquer une jolie fleur en origami?*

Venez apprendre à réaliser différentes fleurs, roses, tulipes, lys etc. Il y en a pour tous les goûts, toutes les occasions et toutes les exigences.

	Di / Ma 10.10.2023
	09h30 - 12h00
	26.09.2023
	42,50 €
	FEULEN, Hennesbau
	FR / LU
	Isabelle Hendrickx
	6 - 8



Blummecours mam Edmée a mam Suzette

Compositions florales avec Edmée et Suzette

De Mit Blumendekorationen kann man wunderbare Farbakzente setzen, Farben von Wohnaccessoires wieder aufgreifen oder spannende Kontraste erzeugen.

Für die Weihnachtszeit haben Edmée und Suzette sich wieder großartige Ideen zum Dekorieren einfallen lassen.

Fr *En décorant votre foyer avec des compositions florales vous pouvez jouer avec les couleurs, formes et arrangements pour mettre en valeur votre chez-vous.*

Edmée et Suzette vous proposent des idées magnifiques de compositions florales pour l'époque de Noël.

	Di / Ma 21.11.2023
	14h30 - 17h00
	07.11.2023
	22,50 € Material wird vor Ort bezahlt / <i>matériel payable sur place</i>
	COLMAR-BERG, Centre Culturel
	alle / toutes
	Edmée & Suzette
	5 - 10



Freude und Ruhe beim Malen *Joie et sérénité en peignant*

De Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken und schaffen ein schönes graphisches Kunstwerk. Beim Malen kann man wunderbar kreativ werden und zugleich abschalten und entspannen.

Dieser Workshop richtet sich an Jedermann, ob Sie Erfahrung mit Pinsel und Farben haben oder noch nie kreativ waren.

Fr *Nous expérimentons différentes techniques de peinture et créons une belle œuvre graphique.
En peignant vous pouvez être créatif tout en vous déconnectant et détendant.*

Vous avez déjà de l'expérience avec les pinceaux et la peinture ou vous n'avez jamais été créatif ? Cet atelier s'adresse à tous.

	Di / Ma 06.11.2023
	18h00 - 21h00
	30.10.2023
	50 €
	SCHIEREN, Aalen Atelier
	LU
	Joëlle Rischette
	6 - 8



Konferenz: „Gesund altern“

Conférence: „Vieillir en bonne santé“

De Nehmen Sie an der Luxemburger Studie „Gesund Altern“ teil und unterstützen Sie die Erforschung neurogenerativer Erkrankungen.

Die Mitarbeiter dieser Studie werden vor Ort sein, um zu erklären, wie und warum sie sich mit Forschungen über Parkinson beschäftigen. SIE können aktiv bei diesen Forschungen mitmachen und damit helfen, altersbedingte neurodegenerative Erkrankungen früher zu erkennen und neue Strategien zu entwickeln, diese zu verhindern.

Fr Participez à l'étude luxembourgeoise „vieillir en bonne santé“ et soutenez la recherche sur les maladies neurogénératives.

Les collaborateurs de cette étude seront sur place pour vous expliquer comment et pourquoi ils s'engagent dans la recherche sur la maladie de Parkinson. VOUS pouvez contribuer activement à cette étude et

aider à reconnaître plus tôt les maladies neurodégénératives liées à l'âge et à développer de nouvelles stratégies pour les prévenir.

	Fr / Ve 29.09.2023
	13h00 - 14h00 op Lëtzebuergesch 14h15 - 15h15 <i>en langue française</i>
	15.09.2023
	gratis / gratuit
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	LU / FR
	Studienmitarbeiter / collaborateurs de l'étude
	Min. 6



Patchwork: Weihnachtsdekoration aus Stoff

Patchwork : Décoration de Noël en tissus

De Sie haben Stoffreste zuhause und haben sich schon öfter gefragt, was Sie damit machen sollen?

Dann kommen Sie zu unserem Patchworkkurs und Sie werden sich wundern, wie einfach aus Ihren Stoffresten wunderschöne Weihnachtsbäume oder Sterne werden.

Bringen Sie Ihre Nähmaschine mit!

Fr *Vous avez des restes de tissus à la maison et vous vous demandez quoi en faire?*

Participez à notre cours de Patchwork et vous serez étonnés de voir comment vos restes de tissus se transforment facilement en arbres de Noël ou en étoiles splendides.

Apportez votre machine à coudre !

	Mi / Me 15.11.2023 13.12.2023
	13h30 - 16h30
	03.11.2023 01.12.2023
	4 € pro Kurseinheit / par séance
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	alle / toutes
	Ensch-Molitor Antoinette
	2 - 7



Workshop: Qi Gong

Atelier : Qi Gong

De Gesund und fit durch den Winter

Mit Qi Gong und Ernährungstipps für ein starkes Immunsystem. Anhand der Mittel der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lernen wir wie wir unseren Körper für den kommenden Winter stärken können. Dieser Workshop bietet eine Kombination aus QI-GONG Übungen und Ernährungsempfehlungen nach TCM.

Workshop für Einsteiger und Geübte.

Bitte bequeme Kleidung, Getränk, Gymnastikmatte und Decke mitbringen.

Zwischendurch machen wir kleinere Pausen, bitte für die etwas längere Mittagspause ein kleines Picknick und Getränke mitbringen.

Fr Sain et zen en hiver

Renforcez votre système immunitaire avec le Qi Gong et des conseils de nutrition. La médecine traditionnelle chinoise (MTC) conseille une alimentation saine qui constitue la fondation sur laquelle votre santé peut être maintenue, voire améliorée. Cet

atelier combine des exercices de Qi-Gong et des conseils de nutrition selon TCM. Le workshop s'adresse aux débutants aussi bien qu'aux avancés.

Veillez prévoir des vêtements confortables, une boisson, un tapis de gymnastique et une couverture.

Des petites pauses sont prévues pendant l'atelier ; la pause de midi sera plus longue, veuillez donc prévoir une collation et des boissons.

	Sa 21.10.2023
	10h30 - 16h00
	12.10.2023
	73 €
	MERTZIG, Centre Turelbach
	LU
	Joëlle Rischette
	Min. 8



Whats App, Snapchat, Netflix & Co

De Sie haben bestimmt schon von oben-
genannten Apps gehört, sich aber
keinen Reim darauf machen können?

In Zusammenarbeit mit dem „Jugendhaus
Ettelbrück“ können wir Abhilfe schaffen.
Die Jugendlichen sind gerne bereit, Ihnen
zu erklären, wie welche App funktioniert,
zu was sie taugt und wie man sie installiert.

Fr *Vous avez sûrement déjà entendu
parler des Apps mentionnées, mais
vous vous demandez à quoi elles sont
bonnes?*

*En collaboration avec le „Jugendhaus Et-
telbrück“ nous sommes en mesure de vous
mettre à jour. Les adolescents se feront un
plaisir de vous expliquer le fonctionnement
des différentes applications, à quoi elles
servent et comment les installer.*

	Mo / Lu 06.11.2023 Do / Je 09.11.2023
	16h00 - 17h00
	03.11.2023
	gratis / gratuit
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	alle / toutes
	3 - 8

INTERNATIONALER TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN

ALTERSBILDER IM FOKUS

DIENSTAG, 3. OKTOBER 2023

TRAMSSCHAPP

49 Rue Ermesinde,
L-1469 Limpertsberg

Freier Eintritt

17.00 UHR

Filmvorführung

"La révolte de vieux"

unter der Regie von

Laure Adler und Jérémy

Frei, produziert von

Nova Production

18.00 UHR

Vernissage der Foto-Ausstellung

"Das Alter in Licht und Schatten"

🏆 Begrüßung und Preisverleihung

🎵 Musikalische Begleitung von **André Mergenthaler**

🍷 Umtrunk und Austausch

Anmeldung
für den Film

info@gero.lu

3 6 0 4 7 8 - 1

WWW.GERO.LU

Mehr Infos:



Organisiert von:

gero
KOMPETENZZENTRUM
FÜR DEN ALTER

Auf Initiative des:



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



SAVE THE DATE

BROSCHTKRIIBSLAF 2023

Dans le parc de Hesperange

Samedi le 7 octobre

Départ à 10h00 – 4 km



Les inscriptions seront ouvertes le 20 juillet 2023





LEBEN
SOUTIEN VIE
AMOUR HOPE
GEMEINSAM
SANTÉ CHARITÉ
BRUSTKREBS
LAFAMIS
ENCOURAGEMENT
HOPEEQUIPE
HOFFNUNG
MITMACHEN
FREUNDE MUT
SOUTIEN
SOLIDARITÉ
FAMILLE HELFEN
BEWEEGUNG
PARTICIPER NETEJENS

Speziell Wanderung am Kader vum Broschtkriibslaf 2023

Spécial Trail : Actifs contre le cancer du sein 2023

De Im Rahmen des „Broschtkriibslaf“ laden wir Sie zu einer besonderen Trail-Wanderung ein. Der Erlös dieser Wanderung wird der Krebsforschung zugutekommen.

Fr Dans le cadre du « Broschtkriibslaf » nous vous invitons à une grande randonnée. La recette de cette randonnée servira à la recherche contre le cancer.

	Mi / Me 11.10.2023
	09h30
	25.09.2023
	18 € Erwachsene / Adultes 13 € Studenten / Etudiants
	Treffpunkt wird Ihnen später mitgeteilt / lieu de départ communiqué ultérieurement
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	Min. 8

Lokale Seniorenvereine

Associations locales pour seniors

Bitte fragen Sie die zuständigen Vereine für weitere Einzelheiten. Nordstad Aktiv+ übernimmt keine Verantwortung für die angegebenen Informationen!

Merci de vous adresser aux différentes associations pour avoir plus de détails. Nordstad Aktiv+ décline toute responsabilité concernant les informations mentionnées.

Amiperas Ettelbréck

Kontaktperson:

Personne de contact:
John Dusseldorf

Porte Ouverte Amiperassall

jeden Dienstag
tous les mardis
14h00-17h00

Natation

Lycée Technique
jeden Mittwoch
tous les mercredis
17h00-18h00

Gemeindeverwaltung Colmar-Berg

Administration Communale

Colmar-Berg

Kontakt:
Contact:

Seniorentreff

Kulturzentrum
jeden Donnerstag
tous les jeudis
14h00-18h00

Déi Jonk vu gëschter Feelen a.s.b.l.

Kontaktperson:

Personne de contact:
Viviane Reinartz-Krack

Porte Ouverte

Primärschule Oberfeulen

jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat/
tous les 1^{ers} et 3^{es} jeudis du mois
14h00-17h00

Amicale fir den 3. Alter Diekirch a.s.b.l.

Kontaktperson:
Personne de contact:
Jempi Infalt

Porte Ouverte

Maison de l'Orientation Diekirch

jeden Mittwoch, Spielnachmittag
tous les mercredis, après-midi de jeux de société
ab / à partir de 14h00

Aqua Gym

Schwimmbad Diekirch

jeden Mittwoch
tous les mercredis
17h00-18h00

jeden Samstag
tous les samedis
10h00-11h30

(exklusiv für unsere Amicale reserviert /
réservé exclusivement à l'Amicale)

Petanque

Café Al Schwämm
von März- Oktober
de mars - octobre

Gilsdorfer Senioren

Kontaktperson:
Personne de contact:
Liliane Schuler & Eugénie Michels

Porte Ouverte

Primärschule Gilsdorf,

jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat
tous les 2^e et 4^e mardis du mois
14h00-17h00

Turelbacher Senioren Mertzig a.s.b.l.

Kontaktperson:
Personne de contact:
Jos Clees

Porte Ouverte

Foyer neben der Sporthalle,

alle 2 Wochen Dienstags,
tous les quinze jours le mardi
14h30-17h30

Kontakt & Impressum

Contacts & Mentions légales

Träger

Gestionnaire

Inter-Actions a.s.b.l.

Vorsitzender

Président

M. Faber Roger

Postanschrift

Adresse postale

Nordstad Aktiv+

B.P. 54

L-9001 ETTTELBRUCK

Büroadresse

Adresse bureau

3, rue de l'école agricole

Parking Supermarché MATCH

L-9016 ETTTELBRUCK

Telefon: 26 81 37 43

Reservierungen

Inscriptions

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter.actions.lu

Informationen

Informations

[www.facebook.com/Nordstad Aktiv+](https://www.facebook.com/NordstadAktiv+)

www.inter-actions.lu/type_portfolio/nordstad-aktiv/

www.vital-an-aktiv.lu

Bankverbindung

Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000

BIC: BGLLLULL

Herausgeber

Editeur

Nordstad Aktiv+

Verantwortlich

Responsable

Dumay Maud

Direktor

Directeur

Edvard Skrijelj

Gemeinden

Communes

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg,

Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre,

Ettelbruck, Feulen, Mertzig, Schieren

Genehmigung Familienministerium

Agrément Ministère de la Famille

PA/23/05/043

Auflage

Edition

4 x jährlich / an

Konzept & Umsetzung

Concept & réalisation

yo.ko.graphics



Livraison à domicile de médicaments

L'équipe vient, sur demande, chercher votre ordonnance du médecin à votre domicile et vous ramène à la maison les médicaments ainsi que la facture de la pharmacie dans une boîte scellée.

Tél.: 26 80 33 76

Personnes à partir de 60 ans et personnes dépendantes des Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Mertzig et Schieren.



Votre service de proximité

Une assistance à domicile pour personnes à partir de 60 ans et pour personnes dépendantes.

(Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Mertzig et Schieren)

L'équipe vous soutient dans les petits travaux dans et autour votre maison.

Tél.: 26 80 33 76



NORDPOOL

Är Schwämm zu Colmar-Bërg RUE DE L'ÉCOLE

L-7730 Colmar-Berg

- Cours de natation **ENFANTS**
- Cours de natation **ADULTES**
- Cours **AQUATIQUES**
Aqua-Power, Fitness, Jogging

Spill, Spaass, Sport

+352 835 543 342



INFO@NORDPOOL.LU



nordpool.lu

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen:

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen unter folgender Telefonnummer bei uns an: 26 81 37 43

Die Teilnahme an allen unseren Aktivitäten, Kursen, Reisen, Tagesfahrten, Veranstaltungen, erfolgt auf eigene Gefahr!

Alle Teilnehmer müssen körperlich und geistig eigenverantwortlich sein.

Bei gesundheitlichen Risiken, besonders vor sportlichen Aktivitäten und Reisen bitten wir Sie vor der Anmeldung, Ihren Arzt zu konsultieren.

Bitte warten Sie auf den Eingang der Rechnung und achten Sie auf Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer auf dem Einzahlungsbeleg. Bei Kursbeginn bringen Sie bitte Ihren Zahlungsnachweis mit.

Enkelkinder sind willkommen, jedoch nur in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson. Die Verantwortung liegt bei der Bezugsperson.

Ihre Anmeldung ist persönlich und nicht übertragbar auf eine andere Person.

Abmeldungen:

Grundsätzlich können Sie selbstverständlich zu jeder Zeit von Ihrer verbindlichen Anmeldung zurücktreten, jedoch müssen wir unsere Unkosten geltend machen:

Bei Abmeldung nach bereits verschickter Rechnung erheben wir den vollen Rechnungsbetrag, sofern durch die Abmeldung die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird. In jedem Fall fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € an.

Bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung oder Kursabbruch werden ebenfalls die gesamten Kursgebühren berechnet.

Einzelne verpaßte Kurseinheiten, sowie Teilleistungen einer Tagesfahrt oder Reise werden grundsätzlich nicht erstattet.

Im Falle einer schweren Erkrankung, erstatten wir bei Abmeldung vor Veranstaltungsbeginn und gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes nach spätestens 7 Werktagen, die Teilnahmegebühr. In jedem Fall werden 5,00 € Organisationskosten erhoben. Theater – und Konzertkarten, Zugbillets oder sonstige individuelle Kosten sind von dieser Regelung ausgenommen. Die Übertragung der Anmeldung auf eine Ersatzperson akzeptieren wir nur nach vorheriger Absprache mit unserer Zentrale.

Bei mehrtägigen Reisen mit einem externen Reiseveranstalter gelten ausschließlich die Fristen und Rückzahlungsbedingungen dieses Reiseveranstalters. Teilleistungen werden nicht erstattet. Wir empfehlen Ihnen grundsätzlich eine Reiseversicherung abzuschließen.

Veranstaltungen können vom Club aus verschiedenen Gründen abgesagt, unterbrochen oder verschoben werden. Die Entscheidung und die Verantwortung dafür liegt grundsätzlich beim Veranstalter Nordstad Aktiv+. Bereits bezahlte Kursgebühren werden Teilnehmern dann gutgeschrieben oder erstattet.

Datenschutz:

Für die Anmeldung zu unseren Aktivitäten benötigen wir von Ihnen verschiedene persönliche Basisdaten: Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Nationalität. Wir sichern zu, daß wir mit diesen Daten vertraulich umgehen. Eine Weitergabe der Daten dient lediglich der direkten Organisation unserer Veranstaltungen, z.B. mit einem Reiseveranstalter, Hotel, Sicherheitskontrollen bei Besichtigungen, etc..

Des Weiteren werden während unserer Veranstaltungen Fotografien gemacht, die wir für unsere Publikationen verwenden: Broschüre, Internet,... Mit Ihrer Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erklären Sie sich automatisch damit einverstanden.

Règlements d'inscriptions

Inscriptions:

Veuillez vous inscrire pour tous les événements au numéro de téléphone suivant: 26 81 37 43

La participation à toutes nos activités, cours, voyages, excursions, événements est à vos risques et périls!

Tous les participants doivent être physiquement et mentalement responsables.

Afin d'éviter des risques de santé, en particulier pour les activités sportives et les voyages, nous vous demandons de consulter votre médecin avant de vous inscrire.

Veuillez attendre la réception de la facture et marquer le numéro de client et de facture sur le virement. Nous vous prions de vous munir de votre preuve de paiement pour le 1er cours.

Les petits-enfants sont les bienvenus, mais uniquement en accompagnement d'un adulte responsable de la garde de l'enfant.

Votre inscription est personnelle et non transférable à une tierce personne.

Annulations :

En principe vous pouvez à tout moment retirer votre inscription, mais nous devons faire valoir nos frais :

En cas d'annulation après facture déjà envoyée, nous facturerons le montant total de la facture, à condition que le nombre minimum de participants soit dépassé par l'annulation. Dans tous les cas, des frais de traitement de 5,00 € seront appliqués.

En cas d'absence sans annulation ni annulation préalable, le total des frais de cours sera également facturé.

Les unités de cours manquées ainsi que les prestations partielles lors d'une excursion journalière ou d'un voyage ne seront pas remboursées.

En cas de maladie grave, nous vous rembourserons les frais de participation si votre annulation est faite avant la date de l'événement et contre présentation d'un certificat médical endéans de 7 jours ouvrables. Dans tous les cas, des frais d'organisation de 5,00 € seront facturés. Les billets de théâtre et de concert, les billets de train et autres frais individuels sont exclus de ce règlement. Le transfert de votre inscription à un remplaçant n'est accepté que par arrangement préalable avec notre bureau.

Pour les voyages de plusieurs jours avec un tour opérateur externe, les délais et les conditions de remboursement de ce tour opérateur s'appliquent exclusivement. Nous vous recommandons de souscrire une assurance voyage.

Des événements peuvent être annulés, interrompus ou reportés par le Club pour diverses raisons. A priori la décision et la responsabilité sont prises par Nordstad Aktiv+. Les redevances déjà réglées seront créditées en faveur des participants ou remboursées.

Protection des données :

Pour vous inscrire à nos activités, nous avons besoin des diverses données personnelles de base : nom, prénom, adresse, date de naissance, numéro de téléphone, adresse e-mail, nationalité. Nous vous assurons que nous traitons ces données de manière confidentielle. La divulgation des données est uniquement destinée à l'organisation directe de nos événements, par exemple agence de voyage, hôtel, contrôles de sécurité lors des visites, etc.

De plus, lors de nos activités, des photos sont prises que nous utilisons pour nos publications : brochure, réseau sociaux, etc. En vous inscrivant à nos événements, vous acceptez automatiquement cette publication. En cas de refus, veuillez le signaler à votre inscription.



30. NOVEMBER 2023

CHOCOLAT

SAGAS ENSEMBLE

CAPE.LU

© STEFAN NAWITZKIEN - RÉALISATION: TUNING PALACE

THEATER & MUSIK

NACH DEM ROMAN VON JOANNE HARRIS.
MIT ANN-KATHRIN KRAMER & HARALD KRASSNITZER.



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

Ettelbréck
VILLE D'ETTELBRUCK



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
MINISTRE DE LA CULTURE

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU