

Club Senior Nordstad

APRIL / AVRIL – JULI / JUILLET

2023 / N° 70



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

Partner Gemeinden / Communes partenaires



BETTENDORF

ECOLE PRIMAIRE

rue de l'Eglise /
L-9382 Moestroff

CENTRE POLYVALENT

Parking rue des Jardins /
L-9370 Gilsdorf

AAL PRIMÄRSCHUL BEI DER KIERCH

Kräizung rue Principale Broderbour /
L-9370 Gilsdorf

PÉTANQUEPISTE

route d'Eppeldorf /
L-9353 Bettendorf

PÉTANQUEPISTE

rue des Prés /
L-9371 Gilsdorf

Club Senior Nordstad



BOURSCHEID

THEATERSAAL

25, rue principale /
L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss /
L-9164 Lipperscheid



COLMAR-BERG

NORDPOOL & PARKANLAGE

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

2



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

CLUB SENIOR NORDSTAD

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

3



FEULEN

HENNESBAU

15c, rue de la Fail /
L-9175 Niederfeulen



MERTZIG

CENTRE TURELBAACH

22, rue Principale /
L-9168 Mertzig



SCHIEREN

PÉTANQUEPISTE

Hinter der Kirche /
L-9126 Schieren

N° 70 / 2023

Léif Frëndinnen a Frënn vum Club Senior Nordstad

Den Dokter Leners huet der Associatioun Inter-Actions um Neijoersemfang de Staf weiderginn. Am Staffellaf versicht all eenzelene Leefer seng Streck optimal ze lafen, an deen den de Staf iwwerhëlt huet dee selwechten Usproch. Mir wäerten all eist Kennen asetze fir um Niveau vum Club Senior Nordstad dem Usproch och gerecht ze ginn.

Zanter ville Joren huet Inter-Actions an deene Quartiere wou mir Travail Communautaire maache vill Kontakt mat Mënsche vum Drëtten a Véierten Alter. Déi Erfahrung, mä och d'Erfahrung déi mir am Club Uewersauer an am Club Welle Wain gesammelt hunn, wäerten eis et méiglech maachen, am Club Senior Nordstad eng uerdentlech Gestoun ze garantéieren, an och, mat der Ënnerstëtzung vun de Mataarbechter ee puer nei Weeër ze goen.

Mir wäerten versichen esou no ewéi méiglech um Client, direkt an den eenzele Stied an Dierfer, eng flott Offer ze proposéieren. Esou kennen mir déi infrastrukturell Méiglechkeeten déi ob deenen eenzele Platze besti gutt notzen, eis Clienten hunn net esou wäit fir bei eis ze kommen, an an der Stad oder am Duerf entsteet eng zousätzlech Aktivitéit.

Als Club Senior ass et wichteg an sengem Ëmfeld, an senger Stad, visibel ze sënn, gesinn ze ginn. Déi haiteg Gesellschaft huet d'Tendenz fir verschidden Altersgruppen e bëssen auszeschléissen an dozou gehéieren och leider d'Leit vum Drëtten a Véierten Alter. Dat ass net gutt. All Altersgrupp soll seng respektéiert Platz hunn, an mat deenen Aneren sech kennen austauschen. Well déi vill Liewenserfahrung déi eis Senioren hunn, soll kënne genotzt ginn an an Decisiounen mat afléissen.

An deem Sënn well Inter-Actions sech an Zukunft asetzen an de Club Senior Nordstad weiterbréngen.



Roger Faber

Vorsitzender / Président,
Inter-Actions a.s.b.l.



Erhalen an erneieren!

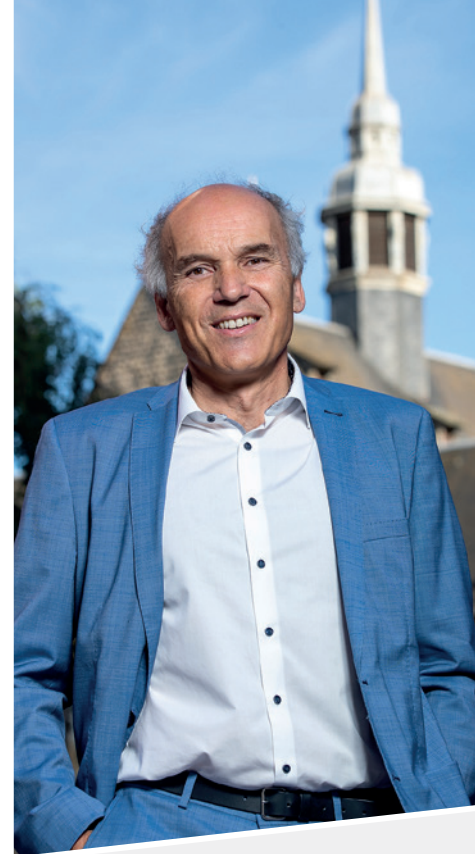
Mam Iwwerhuelen vun den Aktivitéiten vum Club Senior Nordstad duerch d'ASBL Inter-Actions ass engersäits di gewinnnten Aktivitéit am Dingscht vun eisen Senioren gesécher, an anerersäits gëtt de Service elo ënnert enger neier Leedung organiséiert.

Di bestoend Équipe an hiren neien Patron sinn gutt opgestallt fir de Matbierger/innen aus den 9 Gemengen flott Fräizäitaktivitéiten, ee gesellegt Mateneen an interessant Momenter ze bidden.

Ech sinn de bénévolen Memberen vun der Asbl Club Senior Nordstad dankbar, dass si vill Joren zesummen mat der Chargée Barbara Wiesen keng Méi gescheit hunn, fir ëmmer erëm Neies a Spannendes ze organiséieren, an esou hiren Beitrag zu engem gudden Liewen an eisen Gemengen geleescht hunn.

Dass si elo di professionell Aktivitéit weiderginn geschidd a beschter Ofstëmmung. An déi gutt Stëmmung soll iech, léif Lieser/innen och begleeden beim duerchliesen vum Fréijorsprogramm a virun allem beim Deelhuelen un de villen Ausflig, Konferenzen an Aktivitéiten. Et ass fir Jiddereen eppes dobäi, zéckt net fir eran ze luussen.

Ech wënschen iech ee schéint Fréijoer, eng gudd Gesondheet a Freed an ärem Club!



Jean-Paul Schaaf

Bürgermeister / Député-Maire,
Ettelbrück



Willkommen / Bienvenue

Dumay Maud
Responsable
☎ 621 358 343



Diederich Tom
Educateur Diplômé
☎ 621 235 565



Schmartz Joël
Educateur Diplômé
☎ 621 664 061



Kontaktieren Sie uns / Contactez-nous

☎ 26 81 37 43
clubnordstad@inter-actions.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Informieren Sie sich / Informez-vous

www.facebook.com/
ClubSeniorNordstad

Büroadresse / Adresse bureau

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

Hoffmann Myriam
Secrétariat
☎ 621 326 327



Unsere Öffnungszeiten / Nos horaires d'ouverture

MO – FR / LU – VE
8h30 – 12h00
13h30 – 16h30

Rotili Daniela
Secrétariat
☎ 621 828 450



Inhalt / Contenu

Legende / Légende



Datum /
Date



Uhrzeit /
Horaire



Preis /
Prix



Treffpunkt /
Lieu de rencontre



Anmeldeschluss /
Délai d'inscription



Sprachen /
Langues



Kursleiter(In) /
Formateur(trice)



Begrenzte
Teilnehmeranzahl /
Nombre limité
de participants

- 12 **Ausflug**
Excursion
- 20 **Musik & Tanz**
Musique & Danse
- 24 **Gesundheit & Sport**
Santé & Sport
- 36 **Kreativität**
Créativité
- 40 **Geselligkeit**
Convivialité
- 46 **Bildung**
Lifelong Learning

Kontakt & Impressum / Contacts & Mentions légales

Club Senior Nordstad



Träger /
Gestionnaire
Inter-Actions a.s.b.l.

Vorsitzender /
Président
Faber Roger

Postanschrift /
Adresse postale
Club Senior Nordstad asbl
B.P. 54
L-9001 ETTTELBRUCK

Büroadresse /
Adresse bureau
3, rue de l'école agricole
Parking Supermarché MATCH
L-9016 ETTTELBRUCK

Reservierungen /
Inscriptions
☎ 26 81 37 43
clubnordstad@inter-actions.lu

Informationen /
Informations
www.facebook.com/ClubSeniorNordstad
www.vital-an-aktiv.lu

Bankverbindung /
Compte bancaire
IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000
BIC: BGLLULL

Herausgeber /
Editeur
Club Senior Nordstad

Verantwortlich /
Responsable
Maud Dumay

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

Erscheinungsweise /
Publication
4 x jährlich / an

Konzept & Umsetzung /
Concept & réalisation
proFABRIK SARL
18, Boulevard de Kockelscheuer
L-1821 LUXEMBOURG

© 03/2023 Club Senior Nordstad

Rückblick / Rétrospective



Lokale Seniorenvereine / Associations locales pour seniors

DE Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an die zuständigen Vereine.

Der Club Senior Nordstad übernimmt hierfür keine Verantwortung!

FR Merci de vous adresser aux différentes associations pour avoir plus de renseignements.

Le Club Senior Nordstad décline toute responsabilité concernant ces informations!

AMIPERAS ETTELBRÉCK

Kontaktperson /
Personne de contact
John Dusseldorf

PORTE OUVERTE AMIPERASSAAL

jeden Dienstag /
tous les mardis
14h00 – 17h00

NATATION LYCÉE TECHNIQUE

jeden Mittwoch /
tous les mercredis
17h00 – 18h00

ADMINISTRATION COMMUNALE COLMAR-BERG

Kontakt /
Contact
Gemeindeverwaltung
Colmar-Berg

SENIORENTREFF KULTURZENTRUM

jeden Donnerstag /
tous les jeudis
14h00 – 18h00

DÉI JONK VU GËSCHTER FEELÉN ASBL

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 ASBL

Kontaktperson /
Personne de contact
Jempi Infalt

TURNEN LCD ALE KOLLÉISCH

jeden Montag /
tous les lundis
17h30 – 18h30

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^{es} et 4^{es} mardis du mois
14h00 – 17h00

TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

Kontaktperson /
Personne de contact
Jos Clees

PORTE OUVERTE FOYER NEBEN DER SPORTHALLE

alle 2 Wochen Dienstags /
tous les quinze jours le mardi
14h30 – 17h30

Ausflug Excursion



Geführte Besichtigung im Garten der Sinne in Merzig

DE Sehen, riechen, tasten und hören – auf dem Merziger Kreuzberg, kann der Besucher mit allen Sinnen genießen. Elf aufeinanderfolgende Gartenzimmer sind auf dem weitläufigen Areal zu entdecken.

Der Rosengarten zum Beispiel, der durch seine Vielfalt an Rosensorten und den farblich abgestimmten Staudenunterpflanzungen besticht. Der einzigartige Kiesgarten, in dem das außergewöhnliche Kleinklima viele wärmeliebende Stauden vorzüglich gedeihen lässt.

Visite du jardin des sens à Merzig

FR Voir, sentir, toucher, écouter – sur le Kreuzberg de Merzig, le visiteur peut utiliser tous ses sens et apprécier ce moment. Onze parcelles successives sont à découvrir dans ce grand espace.

Par exemple la roseraie, remarquable de par sa variété de types de roses et ses plantations d'arbustes aux couleurs assorties. Ou le jardin en gravier unique en son genre, au sein duquel le microclimat extraordinaire permet à de nombreux arbustes aimant la chaleur de se développer de manière optimale.



Nach der Besichtigung der Gärten, werden wir in einem lokalen Restaurant gemeinsam zusammen essen und anschließend besuchen wir noch den „Wolfspark“ von Werner Freund.

Après cette visite, nous dînerons ensemble dans un restaurant à Merzig. Ensuite nous visiterons la réserve des loups, le fameux «Wolfspark» de Werner Freund.

 **FR / VE, 12.05.2023**

 **8h30**

 **ETTELBRUCK,**
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich

 **37 €**

 **28.04.2023**

 **6 – 10**



Geführte Besichtigung: Glockengießerei in Saarburg

DE In Saarburg wurden während 230 Jahren Glocken aller Größen hergestellt. Die Familie Mabilon hatte sich die Kunst des Glockengießens zur Lebensaufgabe gemacht. Seit 2002 hat man jedoch die Herstellung aus Altersgründen eingestellt.

Heute hat die Familie in den früheren Werkstätten ein Museum eingerichtet und ein passendes Konzept entwickelt, wo man den Weg vom Guss bis hin zur fertigen Glocke erleben kann.

Visite guidée: Fonderie de cloches à Saarburg

FR Découvrez l'ancienne fonderie de cloches où étaient produites des cloches de toutes tailles. La famille Mabilon démarrait l'activité de la fonderie il y a 230 ans et en 2002 le dernier fondeur de cette famille prenait sa retraite bien méritée.

La famille Mabilon a installé dans les anciens ateliers un musée dans lequel les visiteurs pourront suivre la création d'une cloche de la première à la dernière étape.

Nach der geführten
Besichtigung und dem
gemeinsamen Mittagessen,
haben Sie noch Gelegenheit die
schönen Terrassen in Saarburg
zu genießen.

*Suite à la visite guidée, nous
mangerons ensemble et vous
aurez la possibilité de profiter des
belles terrasses à Saarburg.*

 **FR / VE, 26.05.2023**

 **8h30**

 **ETTELBRUCK,**
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich

 **25 €**

 **11.05.2023**

 **DE**

 **6 – 10**

Geführte Besichtigung: Luxtram

DE Der Bau eines neuen Straßenbahnnetzes stellt eine bedeutsame Etappe in der Entwicklung des öffentlichen Transports in Luxemburg dar. Anfangs verlief der Weg der Tram nur auf dem Kirchberg und heute verläuft Ihr Weg schon bis nach Bonnevoie. Die Tram hat den Verkehr erheblich entlastet und die Verbindung von Unter- und Oberstadt ist viel schneller und einfacher geworden.

Während einer geführten Besichtigung, bekommen Sie die Möglichkeit sich die Tram einmal genauer anzusehen und zu entdecken.

Visite guidée: Luxtram

FR Un tram pour le Luxembourg – étape significative pour le développement du transport en commun. Le premier tronçon traversait uniquement le Kirchberg, d'une extrémité à l'autre et en septembre 2022, le dernier tronçon menait déjà jusqu'à Bonnevoie. Le tramway a considérablement soulagé le trafic et les connexions entre les différents quartiers de la ville sont devenues plus rapides et faciles.

Lors d'une visite guidée, vous pouvez profiter de l'occasion pour découvrir le tram en détail.

Nach der Besichtigung können
Sie bei einem gemeinsamen
Mittagessen noch weitere
Gespräche über die Tram
führen.

*Nous dînerons ensemble ; ainsi
vous aurez l'occasion de discuter
avec les autres visiteurs de ce que
vous avez découvert sur le tram.*

 **FR / VE, 02.06.2023**

 **8h30**

 **ETTELBRUCK,**
Bahnhof / gare

 **10 €**

 **19.05.2023**

 **LU**

 **6 – 20**



Markt in Maastricht

DE Gerne besuchen wir das lebendige Städtchen Maastricht mit seinem bekannten Wochenmarkt. Sie können fast alles an den Ständen kaufen, von Pflanzen, Kleidung über Kosmetika bis hin zu Lebensmitteln und Frischwaren.

Die schmalen Gassen mit den vielen Geschäften laden zum Stöbern ein und in den zahlreichen Cafés und Restaurants können Sie sich gerne von Ihrer Shoppingtour erholen.

Marché à Maastricht

FR Nous visitons la ville de Maastricht avec ses nombreux magasins et son célèbre marché hebdomadaire. Produits artisanaux de la région, produits frais, plantes et le marché de tissus légendaire, chacun trouvera son bonheur à ce marché.

Les cafés et restaurants innombrables invitent à vous reposer de votre shopping.

 **FR / VE, 16.06.2023**

 **7h30**

 **ETTELBRUCK,**
Busparkplatz
am Eingang
Fußballstadion /
Parking bus à l'entrée
du stade de football,
rue du Deich

 **50 €**
Fahrt im Reisebus /
trajet en bus

 **02.06.2023**

 **20 – 30**



Minett-Trail 2023

DE Von Clemency nach Dudelange oder Bettembourg: Die Minett-Region bietet außergewöhnliche Wanderstrecken im Herzen der früheren Tagebauegebiete.

Diese Gebiete des Minett sind seit der Stilllegung des Abbaus zu außergewöhnlichen Naturschutzzone geworden, in denen eine vielfältige Flora und Fauna zum Staunen verleiten.

Der Minett Trail mit seinen 90 Kilometern an klar ausgeschilderten und gezeichneten Wanderpfaden ist ein Weg für erfahrene Wanderer, aber auch Anfänger können hier voll auf ihre Kosten kommen.

Der Weg kann nämlich noch in mehrere Etappen eingeteilt werden – je nach Vorliebe und Fitness-Level.

**Bei Interesse melden Sie sich,
wir bereiten die 2. Etappe dann für Sie vor!**



 **DO / JE, 15.06.2023**

 Uhrzeit erfahren Sie
bei Anmeldung /
l'horaire vous sera
communiqué lors de
l'inscription

 Ausgangspunkt steht
noch nicht fest /
point de départ n'est
pas encore fixé

 **5 €**

 **05.06.2023**



Architektur und Kunst im öffentlichen Raum

DE Von der Tramhaltestelle Coque aus werden den Besuchern zwei verschiedene Rundgänge angeboten. Nach Belieben kann man entweder das europäische Viertel auf der Westseite des Plateaus Kirchberg besichtigen, oder die Geschäfts- und Wohnviertel im Osten.

Da die Rundgänge miteinander verbunden sind, ist es zudem möglich, durch Rückkehr zum Ausgangspunkt beide Touren zu machen.

Es befinden sich eine Vielzahl an sehenswerten architektonischen und künstlerischen Werken entlang der Avenue John F. Kennedy, die das Plateau in Ost-West-Richtung durchzieht und auf ihrer ganzen Strecke an die Tram angebunden ist.

Da im Laufe der Jahre viele neue Wohneinheiten auf dem Plateau Kirchberg entstanden sind, wurden zahlreiche öffentliche Parks und Gärten angelegt, um diesen modernen Stadtteil zu beleben.

**Wir entdecken den Kirchberg auf bequeme Weise
in unserem Tempo!**

Dir hutt Zäit a sicht eng nei Erausfuerderung?



Mir siche Benevollen
fir verschidden Aktivitéiten!

MELLT IECH BEIM CLUB SENIOR NORDSTAD

-  **MI / ME, 31.05.2023**
-  **10h00**
-  **LUXEMBOURG,**
Tramhaltestelle Coque /
arrêt Coque du tram
-  **3 €**
-  **22.05.2023**
-  **Team / Equipe**
Club Senior Nordstad



Op Besuch um Maart Ettelbréck & Dikrech

Begéint eis um Wochemaart.

Dir kennt dem Club Senior Nordstad 1 x de Mount op de regionale Wochemäert zu Ettelbréck an Dikrech begéinen.

Mir hunn eis aktuell Broschür bei eis a ginn lech gären Informatiounen iwwert déi verschidden Aktivitéiten.

Mir sinn op fir Är Froen a Proposen; zéckt also net, eis unzeschwätzen.

Dir erkennt eis un eise bloe Jacketten oder eise bloen T-Shirten!

 FR, 05.05.2023
FR, 09.06.2023
FR, 07.07.2023

 10h00 – 11h30

 **ETTELBRÉCK**

 DË, 16.05.2023
DË, 20.06.2023
DË, 18.07.2023

 10h00 – 11h30

 **DIKRECH**



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



Musik & Tanz

Musique & Danse



**Tanzen ist besser
als jede Medizin ...**

**... 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!

Bitte bringen Sie immer etwas zum Trinken mit,
sowie geeignete Schuhe zum Tanzen (Wildledersohle wäre ideal), ggf. Wechselkleidung!

Anmeldung erforderlich!



**NUR NOCH
DIENSTAGS**



14h00 – 16h00
mit Pause



GILSDORF,
Centre Polyvalent
(keine Straßenschuhe)



4 €



**Barbara
Wiesen-Pankratz**



LU



Singen macht Freude

DE Singen ist die älteste Form der Musik. Sie können in einer kleinen Gruppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mitsingen. Das Programm beschränkt sich nicht auf einen bestimmten Musikgenre: französische Chansons, Volkslieder oder andere bekannte und beliebte Lieder werden gesungen, je nachdem was sich die Sänger(innen) wünschen.

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.

Chanter fait toujours plaisir

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. Tout genre de chanson souhaité par les participants est au programme: chansons françaises, chansons populaires ou des chansons fameuses et bien appréciées.

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.



**2 X IM MONAT
DIENSTAGS /
LES MARDIS
2 X PAR MOIS**

**02./23.05.2023
06./20.06.2023
04./18.07.2023**



14h30 – 16h00



**ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad**



**5 €
pro Kurseinheit /
par séance**



Schmartz Joël



alle / toutes

PARKING Ettelbruck

DE Neuer Abfahrtsort für alle Tagesfahrten und Reisen ist **vor der Deichhalle:** Parkplätze im neuen Parkhaus „am Däich“ Ettelbruck.

NIVEAU 0-3:
tagsüber 0,50 €/Std., Nachts 0,20 €/Std.

Parking Deich 1: Ticket: 0,40 €/Std.

Parking Deich 2+3: Ticket: 0,20 €/Std.



Ettelbréck
VILLE D'ETTELBRUCK

FR Nouveau point de départ excursions journalières et voyages: **devant le Hall du Deich:** Places de parking au nouveau parking couvert «am Däich» à Ettelbruck

NIVEAU 0-3:
pendant la journée 0,50 €/heure, pendant la nuit 0,20 €/heure

Parking Deich 1: ticket: 0,40 €/heure

Parking Deich 2+3: ticket: 0,20 €/heure

Pensionscoach / Préparation à la retraite

DE Sie befassen sich gedanklich mit der bevorstehenden oder bereits begonnenen Pension?

Sie möchten sich zu diesem Thema austauschen und suchen nach Anregungen und Angeboten?

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Gesprächstermin mit unserem COACH.

FR Est-ce que votre retraite s'approche et vous aimeriez vous faire accompagner pour fixer de nouveaux objectifs?

Ou est-ce que votre retraite a déjà débuté? Il n'est jamais trop tard pour demander de l'assistance.

Nous arrangeons volontiers votre rendez-vous individuel avec un coach de retraite.

Gesundheit & Sport Santé & Sport

Regeln für alle Sportangebote:

Teilnehmer mit gesundheitlichen Problemen sollten vor der Anmeldung zum Kurs einen Arzt konsultieren!

Instructions pour toutes les offres sportives:

Pour des personnes ayant des problèmes de santé il est préférable de demander conseil à votre médecin avant la réservation du cours!

Wassergymnastik: 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 stehenden Wasser durchgeführt. Wassertemperatur ungefähr 27°. Sie sollten ohne Hilfe im Wasser stehen und gehen können.

Aqua-Gym: Colmar-Berg

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.



**11 X JEWEILS
MONTAGS /
11 X LES LUNDIS
17.04. – 10.07.2023**
kein Kurs in den
Schulferien /
sauf vacances scolaires



**1 GRUPPE / GROUPE
15h30 – 16h15**



**2 GRUPPE / GROUPE
16h30 – 17h15**



**COLMAR-BERG,
NORDPOOL,
Schwimmbad / piscine**



99 €
11 Kurseinheiten /
séances



03.04.2023



LU



30
pro Gruppe /
par groupe



Rückenturnen

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 bringen Sie sich eine Yogamatte und ein Getränk mit!

Entraînement du dos

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.

En faisant des exercices spécifiques vous renforcerez la musculature dorsale et abdominale, la meilleure prévention du mal de dos.

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



**11 X JEWEILS
DIENSTAGS /
11 X LES MARDIS
18.04. – 11.07.2023**
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



16h00 – 17h00



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



137,50 €
11 Kurseinheiten /
séances



11.04.2023



Maud Dumay
Ergotherapeutin /
ergothérapeute



LU / FR



6 – 10



Stretching: Dehnung und Straffung

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 bringen Sie sich eine Yogamatte und ein Getränk mit!

Stretching: Étirement et tonification

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.

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



**10 X JEWEILS
DONNERSTAGS /
10 X LES JEUDIS
20.04. – 06.07.2023**
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



19h00 – 20h00



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



125 €
10 Kurseinheiten /
séances



13.04.2023



Clarinda da Rocha



LU / FR / PT



6 – 10



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 bringen Sie sich eine Yogamatte und ein Getränk mit!

Yoga (Hatha, Vinyasa)

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

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!

 **10 X JEWELS
DONNERSTAGS /
10 X LES JEUDIS
20.04. – 06.07.2023**
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires

 **18h00 – 19h00**

 **INGELDORF,**
Vereinsbau,
17, rue du Berger

 **125 €**
10 Kurseinheiten /
séances

 **13.04.2023**

 **Clarinda da Rocha**

 **LU / FR / PT**

 **6 – 10**



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.

Bitte bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte mitbringen

Qi Gong

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.

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

 **10 X JEWELS
MONTAGS /
10 X LES LUNDIS
17.04. – 10.07.2023**
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires

 **14h30 – 15h30**

 **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

 **160 €**
10 Kurseinheiten /
séances

 **10.04.2023**

 **Joëlle Rischette**

 **LU**

 **8 – 15**



Pilates deux niveaux

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!

PILATES DÉBUTANTS

 **11 X LES VENDREDI**
21.04. – 14.07.2023
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires

 **08h30 – 09h30**

PILATES AVANCÉS

 **11 X LES VENDREDIS**
21.04. – 14.07.2023
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires

 **09h45 – 10h45**

 **ETTELBRUCK,**
Hall Omnisport
Frankie Hansen

 **137,50 €**
11 séances

 **14.04.2023**

 **Maud Dumay**
Ergotherapeutin /
Ergothérapeute

 **LU / FR**

 **10 – 12**



Gym de santé

FR Maintenir et améliorer la force et la flexibilité du corps est notre objectif des cours de 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!

 **10 X LES JEUDIS**
20.04. – 06.07.2023
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires

 **14h30 – 15h30**

 **GILSDORF,**
Centre Polyvalent

 **125 €**
10 séances

 **13.04.2023**

 **Maud Dumay**
Ergotherapeutin /
Ergothérapeute

 **LU / FR**

 **6 – 10**



Wandern tut der Seele gut

DE Und dass Wandern gut für Körper und Seele ist, beweisen etliche Untersuchungen: 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, +/- 8-9 km lang im mittleren Schwierigkeitsbereich.

Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und evtl. auch Wanderstöcke, sowie ein Getränk mitnehmen.

Les bienfaits de la randonnée

FR Faire de la randonnée est bon pour le corps et l'esprit: les randonneurs qui parcourent régulièrement bois et forêts, qui 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 est moyen jusqu'à difficile.

Vous devez absolument porter des chaussures de marche, prévoir éventuellement des bâtons de randonnée et apporter une boisson.



**JEWELS DIENSTAGS
ALLE 2 WOCHEN
UND JEDE WOCH
DONNERSTAGS /
TOUS LES QUINZE
JOURS LE MARDI
ET CHAQUE SEMAINE
LES JEUDIS**
wetterabhängig /
selon la météo



09h30 – 12h00



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



gratis / gratuit



**jeweils Tag vor
der Wanderung /
un jour avant la
randonnée**



**Team / Equipe
Club Senior Nordstad**



Leichte Spaziergänge

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.

Sie werden feststellen, dass es bei regelmäßiger Wiederholung nach und nach immer besser geht und die Freude an der Bewegung in einer kleinen Gruppe zurückkommt.

Schließen Sie sich uns an!

Promenade facile

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.

Rejoignez-nous!



**JEWELS DIENSTAGS
2 X MONAT /
LES MARDIS
2 X PAR MOIS**
wetterabhängig /
selon la météo



10h30 – 11h30



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



gratis / gratuit



**jeweils Tag vor
der Wanderung /
un jour avant la
randonnée**



**Team / Equipe
Club Senior Nordstad**



Bauch Beine Po

DE Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur und Sie erzielen eine gesunde Körperspannung.

Bitte bringen Sie sich eine Yogamatte und ein Getränk mit!

Taille abdos fessiers

FR Des exercices efficaces et des séances d'entraînement courtes conçues spécifiquement pour les zones à problèmes renforcent les muscles de vos jambes et torse et vous obtenez une position corporelle saine.

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



**10 X JEWEILS
DONNERSTAGS /
10 X LES JEUDIS
20.04. – 06.07.2023**
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



17h00 – 18h00



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



125 €
10 Kurseinheiten /
séances



13.04.2023



Clarinda da Rocha



LU / FR / PT



6 – 10



Denk Dich fit durchs Jahr

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 „Gehirnjogging“ um die Synapsen des Gehirns wieder zu aktivieren.

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

Das hilft Ihnen im Alltag leichter zurecht zu kommen und besser mit den Anforderungen des Lebens umgehen zu können.



JEWEILS MONTAGS



14h30 – 15h30



COLMAR-BERG,
Centre Culturel Stiffchen



JEWEILS DIENSTAGS



14h30 – 15h30



BETTENDORF,
Härenhaus



5 €
pro Kurseinheit



Tom Diederich
Éducateur Diplômé



LU

Kreativität Créativité



Handarbeiten und Basteln für alle

DE Beschäftigen Sie sich gerne kreativ sind aber nicht gerne alleine dabei?

Einmal in der Woche bieten wir Ihnen die Möglichkeit an Ihrem eigenen Projekt in einer kleinen netten Runde zu arbeiten. Ihr Material bringen Sie selber mit.

Ob es sich um ein einmaliges Foto-Mosaikbild, selbstgestrickte Socken, einen Schal, handgenähte Karten oder eine selbstgemachte Halskette aus filigranen Perlen handelt – Handarbeit ist immer etwas Besonderes.

Brico pour tous

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.

S'il s'agit d'une photo mosaïque unique, d'une belle écharpe crochétée, de chaussettes tricotées, de dentelles aux fuseaux, de bijoux en perles minuscules ou d'autres bricolages – les loisirs créatifs sont innombrables.



**JEWELS DIENSTAGS /
TOUS LES MARDIS**

außer Feiertage /
sauf jours fériés



9h00 – 11h00



ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad



gratis / gratuit



alle / toutes



Kleidernähkurs

DE Selber die eigene Garderobe anzufertigen bedeutet, kreativ sein, Unikate zu besitzen und die Stücke individuell an die eigene Figur anzupassen.

Sie entscheiden, welche Farbe oder Muster ihr Kleidungsstück haben soll, können unterschiedliche Materialien auswählen, Details hervorheben, Kontraste einbauen usw.

Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das was sie mögen.

Mitbringen:
Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster

Cours de couture

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

Vous choisissez vous-même la couleur ou le motif du tissu, sélectionnez le bon tissu pour chaque vêtement et concevez ainsi votre propre vêtement, atout principal de la couture.

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

A apporter:
machine à coudre, tissu, patron

 **KURS / COURS 1:**
11 x jeweils dienstags /
tous les mardis
18.04. – 11.07.2023

 19h00 – 21h30

 **KURS / COURS 2:**
12 x jeweils mittwochs /
tous les mercredis
19.04. – 12.07.2023

 19h00 – 21h30

Keine Kurse in den
Schulferien /
pas de cours pendant les
vacances scolaires

 **ERPELDANGE-
SUR-SÛRE,**
Birkelhaff, rue Abbé
Kalbersch

 **Kurs / Cours 1:**
110 €
11 Kurseinheiten /
séances

 **Kurs / Cours 2:**
120 €
12 Kurseinheiten /
séances

 05.04.2023

 **Susy Kirch-Wagner**

 alle / toutes

 8

SENIORENTELEFON Nordstad



DE Dir fillt lech eleng,
Dir huet eng Fro oder wëllt einfach ee Wuert schwätzen?

Dann rufft eis un vun Méindes bis Freides Moies,
vun 8:30 – 12:00 a Mëttes vun 13:30 – 16:30 Auer.

DE CLUB SENIOR NORDSTAD ASS OP AN ASS FIR IECH DO!

FR Vous vous sentez isolé,
vous avez des questions ou vous voulez simplement parler à quelqu'un?

N'hésitez pas à nous contacter du lundi au vendredi,
le matin de 8:30 – 12:00 et l'après-midi de 13:30 – 16:30 heures.

LE CLUB SENIOR NORDSTAD EST OUVERT ET NOTRE EQUIPE
EST A VOTRE ECOUTE!

ABO-Service

DE Gefällt Ihnen unser Programm?
Dann sichern Sie sich jetzt die nächste Ausgabe!
JETZT GRATIS ANFORDERN!

FR Notre programme vous plaît-il?
Alors n'hésitez pas et abonnez-vous à notre brochure!
COMMANDEZ GRATUITEMENT MAINTENANT!



**Kontaktieren Sie uns /
Contactez-nous**

☎ 26 81 37 43
clubnordstad@inter-actions.lu

Geselligkeit Convivialité



Zesumme Mëtteg lessen

DE Gemeinsam ein schönes Essen genießen, zu plaudern, in Gesellschaft von Gleichgesinnten zu sein, ist uns wichtig, wenn wir uns mit kleinen Gruppen verabreden.

Wir besuchen Restaurants in der näheren Umgebung. Gerne nehmen wir Sie mit unserem Minibus mit.

Einzelpersonen sind herzlich willkommen!

Rendez-vous déjeuner

FR Profiter d'un bon repas, discuter ensemble, se retrouver en bonne compagnie est stimulant pour chacun. Nous nous retrouvons en petits groupes pour aller manger au restaurant.

Nous réservons des restaurants dans les environs et vous pouvez profiter de notre service minibus.

Tout un chacun est le bienvenu!

 **MI / ME, 10.05.2023**
MI / ME, 24.05.2023
MI / ME, 14.06.2023
MI / ME, 28.06.2023

 **jeweils um 12h00 /**
toujours à 12h00

 **RESTAURANTS IN**
DER UMGEBUNG /
RESTAURANTS DANS
LES ENVIRONS

 **Essen u. Getränke sind**
von den Teilnehmern
selbst zu zahlen /
Repas et boissons
sont à régler par les
participants eux-mêmes

 **Team / Equipe**
Club Senior Nordstad

 **20**



Kegeln

DE Das Kegelspiel ist eine der ältesten Sportarten.

Vorformen des heutigen Kegeln sind wahrscheinlich im frühen Mittelalter entstanden, seit dem 12. Jahrhundert sind volkstümliche Kegelspiele belegt.

Der sportliche Aspekt stand dabei nicht im Vordergrund, sondern es ging um Wetten. Dabei kam es offenbar immer wieder zu Schlägereien und deshalb untersagten etliche europäische Herrscher das Kegelspiel.

Glücklicherweise sind diese Zeiten vorbei! Das Kegelspiel erfreut sich heute wie damals 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!

 **2 x MONAT
JEWEILS
DONNERSTAGS /
2 x PAR MOIS
LE JEUDI**

**4./25. MAI 2023
8./29. JUNI 2023
6./27. JULI 2023**

 **14h00 – 17h00**

 **MEDERNACH,
Café des Sports**

 **Kosten der Kegelbahn
werden unter den
Teilnehmern geteilt**

 **Team / Equipe
Club Senior Nordstad**



Pétanque

DE Wussten Sie, dass „Pétanque“ erst um 1910 in Südfrankreich erfunden wurde? „Pieds tanqués“ heisst „geschlossene Füsse“ und kommt aus dem provenzalischen Südfranzösisch „ped tanco“.

Auch wenn es in unserer Gegend nicht so warm wie in Südfrankreich ist, hält uns dies nicht davon ab, trotzdem mit Freude dabei zu sein. Wir treffen uns zweimal die Woche an verschiedenen Pisten um zusammen Pétanque zu spielen und dabei steht wie immer der Spass im Vordergrund.

Pétanque

FR Saviez-vous que la «Pétanque» a été inventée seulement vers 1910 au Sud de la France? Les provençaux appelaient le jeu «ped tanco», «Pieds tanqués» en français et ainsi la «Pétanque» a vu le jour.

Dans notre région il ne fait pas aussi chaud qu'au Sud de la France, mais ce fait ne nous empêche pas de jouer avec enthousiasme à la pétanque. Nous nous donnons rendez-vous deux fois par semaine à différentes pistes pour jouer à la pétanque et comme d'habitude, le plaisir de se retrouver reste notre priorité.

 **JEDEN MONTAG /
TOUS LES LUNDIS**
außer an Feiertagen /
sauf jours fériés

 **9h30 – 11h00**

 **SCHIEREN,**
hinter der Kirche /
derrière l'église

 **JEDEN MITTWOCH /
TOUS LES
MERCREDIS**
außer an Feiertagen /
sauf jours fériés

 **9h30 – 11h00**

 **BETTENDORF,**
beim Grillchalet /
près du chalet à
barbecue

 **gratis / gratuit**

 **Team / Equipe
Club Senior Nordstad**



Geselliger Nachmittag

DE Sie spielen gerne Karten?

Oder lieber ein Gesellschaftsspiel?

Sie würden bestimmt lieber ein paar Stunden in geselliger Runde verbringen anstatt sich zu Hause zu langweilen oder vor dem Fernseher zu hocken.

Dann kommen Sie bei unserem „Spillnomëtteg“ 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?

Wir beraten Sie gerne!



**JEWELS FREITAGS /
TOUS LES
VENDREDIS**

FR / VE, 14.04.2023

FR / VE, 05.05.2023

FR / VE, 19.05.2023

FR / VE, 09.06.2023

FR / VE, 30.06.2023

FR / VE, 07.07.2023



13h30 – 17h00



**ERPELDANGE-
SUR-SÛRE,**
Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch



gratis / gratuit



**einen Tag vor Termin /
un jour avant la date**



**Team / Equipe
Club Senior Nordstad**

Fischessen am Karfreitag

DE In diesem Jahr treffen wir uns wieder für unser traditionelles Fischessen in Niederfeulen.

Seit vielen Jahren organisiert der Musikverein aus Feulen diese Veranstaltung. Wir freuen uns, dass das in der Region bekannte Fischessen wieder stattfindet und laden Sie herzlich ein, mitzukommen und den „gebakene Fësch“ zu geniessen.

Poisson du Vendredi Saint

FR Nous nous retrouvons à Niederfeulen pour manger le repas traditionnel du Vendredi Saint: du poisson frit.

Depuis de nombreuses années l'association «Feelener Musek» organise ce repas de poisson. Nous vous invitons à venir avec nous à ce rendez-vous bien connu dans la région et de savourer le «gebakene Fësch».

Auf dem Menu steht
ausschliesslich:
Backfisch mit Pommes Frites.

Le menu exclusif:
poisson frit avec pommes frites.



FR / VE, 07.04.2023



**ABFAHRT / DÉPART
11h00**

vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



ETTELBRUCK,
Niederfeulen,
Hennesbau



**zahlbar vor Ort /
paiement sur place**



31.03.2023



**Team / Equipe
Club Senior Nordstad**



20

Jetzt vormerken!

SUMMERFEST 2023

Donnerstag, 13. Juli 2023,
12h00 – 17h00

HENNESBAU IN FEULEN





Bildung Lifelong Learning



Computersprechstunde

DE Der Computer, das Laptop oder Tablett, das Smartphone und viele andere elektronische 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!

Heure de consultation informatique

FR Ordinateur, ordinateur portable ou tablette numérique, smartphone et nombre d'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!



**DONNERSTAGS
NACHMITTAGS /
LES JEUDIS
APRÈS-MIDIS**



14h30 – 16h30



**ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad**



**10 €
Stunde / l'heure**



**Team / Equipe
Club Senior Nordstad**



LU / DE / FR / EN



CEWE Fotobuch selber gestalten

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!

Créez votre livre photo CEWE

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 apprenez 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!



Vergiesslechteet & ganzheetleche Gediechnistraining

Eist Gehier ass wéi e Computer mat engem engem komplexe Netzwierk vun ongeféier 100 Milliarden Nervenzellen. Dës sinn iwwer Synapsen mateneen verbonden.

Am Alter hellt d'Dicht vun deenen Synapsen leider of an dofir ass et wichteg, dem Kapp ëmmer nees nei Impulser ze ginn fir eist Gehier fit ze halen.

Routine ass net gutt fir déi gro Zellen an mir stellen lech e puer Méiglechkeete vir, mat deenen Dir Äert Gehier trainéiere kennt.



Inter-Actions
Développement & Action Sociale



Umeldung:
☎ 26 813 74
clubnordstad@inter-actions.lu

MI, 03.05.2023

14h00 – 16h00

BOURSCHEID,
25, rue Principale,
Am Festsall zu
Buerschent

gratis / gratuit

26.04.2023

LU

Teilnahmebedingungen / Règlements d'inscription

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!

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.

Für Theater- und Konzertkarten, vorbestellte Menu's, sowie sämtliche Kosten, die auch wir bei kurzfristigen Abmeldungen von Dritten nicht erstattet bekommen, erheben wir den vollen Preis. Bei Kursabbruch auf Grund einer schweren Erkrankung muss spätestens nach 1 Woche ein ärztliches Attest eingereicht werden. In jedem Fall entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro. 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 Senior aus verschiedenen Gründen abgesagt, unterbrochen oder verschoben werden. Die Entscheidung und die Verantwortung dafür liegt grundsätzlich beim Veranstalter Club Senior Nordstad. Bereits bezahlte Kursgebühren werden Teilnehmern dann gutgeschrieben oder erstattet.

Datenschutz

Für die Anmeldung zu unseren Aktivitäten benötigen wir von Ihnen verschiedene persönliche Basisdaten: Name, 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. Mit Ihrer Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erklären Sie sich automatisch damit einverstanden.

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 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 faire attention au numéro de client et de facture sur le bordereau de dépôt!

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 annuler 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 d'administration 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.

Pour tous frais non-remboursés par des tiers (billets de théâtre, concerts, menus pré-commandés), nous sommes obligés de vous facturer le coût total. En cas de maladie grave les frais d'un cours vous seront remboursés contre présentation d'un certificat médical à envoyer endéans de 7 jours ouvrables. Des frais d'administration de 5,00 € seront facturés dans tous les cas. Le transfert de la demande 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 Senior pour diverses raisons. A priori la décision et la responsabilité sont prises par le Club Senior Nordstad. 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, 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, avec une agence de voyage, un hôtel, des contrôles de sécurité lors des visites, etc.

De plus, lors de nos activités des photographies sont prises, que nous utilisons pour nos publications. En vous inscrivant à nos événements, vous acceptez automatiquement cette publication.



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

DEM NÄCHST

18.
MÄRZ

ALEXIS SORBAS
MIROSLAV NEMEC &
ORCHISTRA LASKARINA



THEATER & MUSIK

© STEFAN NIMESGERN

24.
MÄRZ

L.I.E.B.E.
GÖTZ ALSMANN



JAZZ

© FABIO LOVINO

26.
MÄRZ

LUXEMBOURG
PHILHARMONIA



ORCHESTER

© DR

18.
APRIL

BALI, L'ÎLE DES DIEUX
EXPLORATION DU MONDE



DOKUMENTARFILM

© DR

23.
APRIL

DER HIMMEL IST OFFEN
GUTENBERG SOLOISTS
& NEUMEYER CONSORT



BAROCKMUSIK

© GEORG PHILIPP TELEMANN

12.
& 13.
MAI

CAFÉ TERMINUS
TNL



THEATER & MUSIK

© DR

