



Vital an aktiv

CLUB SENIOR
NORDSTAD

PROGRAMM

03|2022

JULI
AUGUST
SEPTEMBER



5

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

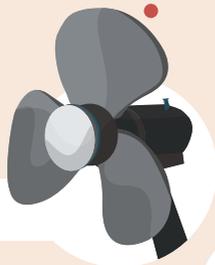
Tipps für heiße Tage



Trinken Sie viel.
(mindestens 1,5 Liter Wasser)



**Halten Sie sich in
gekühlten Räumen
oder im Schatten auf.**



**Betreiben Sie
keine körperlich
anstrengenden
Aktivitäten während
der heißesten
Tageszeit.**

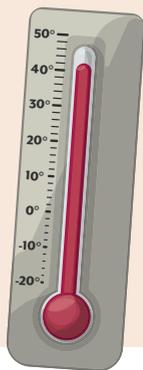


**Kühlen Sie sich
ab durch Duschen
oder Teilbäder.**
(Füße, Hände)



**Sehen Sie täglich nach
alleinstehenden, älteren
Menschen in Ihrem Umfeld.**

**Achten Sie darauf, dass
diese ausreichend mit
Wasser versorgt sind und
genügend trinken.**



FÜR FRAGEN:

Tel.: 247-85653
sante.lu/hitzewelle

EDITORIAL



Tom DIEDERICH
Éducateur diplômé



Joël SCHMARTZ
Éducateur diplômé

Léif Lieserinnen, léif Lieser,

Et ass eis wéi ëmmer nees eng grouss Freed lech dat neit Programmheft fir de Summer 2022 presentéieren ze dierfen. Déi nächst Wochen a Méint wäerten en ofwiesslungsräiche Programm mat flotten Aktivitéiten an Tier bidden wou jiddereen eppes fanne kann. Sief dat Petanque spillen, zesummen iesse goen, flott Sortien ënnerhuelen, asw. ...

An eisem Summerprogramm deen der elo an der Hand haalt, fann der eng ganz Rei un flotten a virun allem ofwiesslungsräichen Ausfluch. Wat ganz nei ass, dat ass dee flotten Tuer mat eisem Minibus, deen elo iwwert den Summer all Woch stattfanne wäert.

Deen éischte Schratt, deen ee elo muss maachen, ass sech einfach fir eng Aktivitéit unzemellen. Nëmme esou kann een aus senger komfortabler Zone eraus an et duerchbriecht een seng alldeeglech Routine zu engem méi spannenden an ausgelachene Liewensstil.

Dofir luede mir lech häerzlech a bei eis ze kommen an e puer ongezwonge Stonne mateneen ze verbréngen. Zéckt net, huilt den Telefon a rufft einfach un fir lech unzemellen. Mir freeën eis op jiddereen dee vun eiser Offer profitéiere well.

Nach eppes Klenges zum Schluss: Mir si fir lech do a mir freeën eis, lech bei enger vun eise flotten Aktivitéite begréissen ze kennen.

Informieren Sie sich / Informez-vous:

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

WILLKOMMEN / BIENVENUE

Es ist uns wichtig, dass Sie Lebensfreude erleben, neue Impulse bekommen, sich wohlfühlen, nicht alleine sind, neues Wissen erlernen können, etwas Gesundes für den Körper tun, Ihre Zeit sinnvoll nutzen und sich mit den Gedanken über die eventuell bevorstehende Rente auseinandersetzen können.

Der Club Senior Nordstad ist vielseitig und bietet Ihnen facettenreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung.

KONTAKTIEREN SIE UNS

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: nordstad@vital-an-aktiv.lu

Büroadresse

ETTELBRÜCK, rue de l'école agricole
(auf dem Parkplatz vom Supermarkt)

Unsere Öffnungszeiten

Montags – Freitags von 8:30 – 12:00 Uhr
und von 13:30 – 16:30 Uhr

Barbara WIESEN-PANKRATZ

CHARGÉE DE DIRECTION
GSM: 621 35 83 43

Daniela ROTILI Myriam HOFFMANN-BARTHEL

SECRÉTAIRE
TÉL.: 26 81 37 43

Nous sommes contents de pouvoir vous offrir de nouvelles impulsions, de vous faire ressentir la joie de vivre et de lutter ensemble contre l'isolement social, de vous aider à développer vos compétences, de vous donner l'opportunité de prendre soin de votre esprit et de votre corps et de vous soutenir le cas échéant à préparer votre vie après la retraite. Le Club Senior Nordstad vous offre de nombreuses activités diversifiées et attrayantes.

CONTACTEZ-NOUS

Téléphone: 26 81 37 43

E-Mail: nordstad@vital-an-aktiv.lu

Adresse bureau

ETTELBRÜCK, rue de l'école agricole
(sur le parking du supermarché)

Nos horaires d'ouverture

lundi – vendredi de 8:30 – 12:00 hrs
et de 13:30 – 16:30 hrs

Tom DIEDERICH

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ
GSM: 621 23 55 65

Joël SCHMARTZ

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ
GSM: 621 664 061

ADRESSEN / ADRESSES

 BARRIEREFREI / ACCÈS AUX PERSONNES HANDICAPÉES

BETTENDORF

ÉCOLE PRIMAIRE
rue de l'Église / 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

PÉTANQUEPISTE
rue des Prés / L-9371 Gilsdorf

BOURSCHEID

THEATERSAAL
25, rue principale / L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE
SCHOULSTROOSS / L-9164 Lipperscheid

COLMAR-BERG

NORDPOOL & PARKANLAGE
rue de l'École / 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 A. D. SAUER

VERÄINSBAU
17, rue du Berger / L-9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL «A MAESCH»
4, rue de l'Église / L-9142 Bürden

BIRKELHAFF
rue Abbé Kalbersch /
L-9146 Erpeldange-sur-Sûre

ETTELBRÜCK

CLUB SENIOR NORDSTAD
rue de l'école agricole /
L-9016 Ettelbrück

CENTRE DES ARTS
PLURIELS CAPE
1, Place Marie-Adélaïde /
L-9063 Ettelbrück

HALL OMNISPORTS
FRÄNKIE HANSEN
rue du Deich / L-9012 Ettelbrück

SALLE SCHINTGESBAU
1, rue Michel Weber / L-9089 Ettelbruck

DÄICHHAAL
Parking Deich / L-9012 Ettelbruck

FEULEN

HENNESBAU
15c, rue de la Fail / L-9175 Feulen

MERTZIG

CENTRE TURELBAACH
22, rue Principale / L-9168 Mertzig

SCHIEREN

PÉTANQUEPISTE
Hinter der Kirche / L-9126 Schieren

LOKALE SENIORENVEREINE / ASSOCIATIONS LOCALES POUR SENIORS

FÜR DIESE AKTIVITÄTEN MELDEN SIE SICH BITTE BEI DEN ZUSTÄNDIGEN VEREINEN AN



AMIPERAS ETTTELBRÉCK

PORTE OUVERTE
IM AMIPERASSAAL

jeden Dienstag,
von 14:00 – 17:00 Uhr

NATATION
IM LYCÉE TECHNIQUE

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

Kontaktperson:
John Dusseldorf



DÉI JONK VU GËSCHTER FEELEN ASBL

PORTE OUVERTE
IN DER PRIMÄRSCHULE
OBERFEULEN

jeden 1. und 3. Donnerstag
im Monat,
von 14:00 – 17:00 Uhr

Kontaktperson:
Viviane Reinartz-Krack



AMICALE FIR DEN 3. ALTER DIEKIRCH ASBL

TURNEN
IM LCD ALE KOLLÉISCH

jeden Montag,
von 17:30 – 18:30 Uhr

PORTE OUVERTE
IN DER MAISON DE
L'ORIENTATION DIEKIRCH

jeden Mittwoch,
Spielnachmittag,
ab 14:00 Uhr

AQUA GYM
IM SCHWIMMBAD
DIEKIRCH

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

jeden Samstagmorgen,
von 10:00 – 11:30 Uhr
exklusiv für unsere Amicale
reserviert

PETANQUE
BEIM CAFÉ AL SCHWÄMM
von März – Oktober

Kontaktperson:
Jempi Infalt



TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

PORTE OUVERTE
IM FOYER NEBEN DER
SPORTHALLE IN MERTZIG

jeden 2. Mittwoch,
von 14:00 – 17:30 Uhr

Kontaktperson:
Jos Clees



GILSDORFER SENIOREN

PORTE OUVERTE
IN DER PRIMÄRSCHULE
VON GILSDORF

jeden 2. Mittwoch im Monat,
von 14:00 – 17:00 Uhr

Kontaktpersonen:
Liliane Schuler



Sommerfest

No 2 Joer Paus freeën mir eis dëst Joer nees op eist Summerfest!

Mir invitéieren lech

**DONNESCHDEG, 14. JULI 2022,
12:00 – 17:00 AUER,
HENNESBAU OP NIDDERFEULEN**

Et erwaart lech een
Barbecue mat verschidden
Zaloten a fir den Dessert ee Stéck
Taart an eng Taass Kaffi.

Fir Distraktioun an eng flott
Stëmmungsmusek suergt
d'Lisa Mariotto.

D'Gedrénks: ee Glas
Crémant fir den Apéretif,
Waasser a Wäin ass am Präis
mat dran.

Präis: 50 € (all inklusive)

Anmeldung:
bis zum 30. Juni 2022



NEUERÖFFNUNG JULI 2022 • 1. ERÖFFNUNGSPHASE
SENIORENRESIDENZ AM PARK • BISSEN

EINZIGARTIGE WOHNSTRUKTUR IN LUXEMBURG MIT 6 DIENSTLEISTUNGEN UNTER EINEM DACH VEREINT

BETREUTES WOHNEN • CIPA MIT DEMENZSTATION • APPARTEMENTE FÜR SENIOREN & MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT • TAGESSTÄTTE • MOBILER PFLEGEDIENST • URLAUBSBETTE



SENIOREN RESIDENZ



TAGESSTÄTTE



MOBILER PFLEGEDIENST



URLAUBSBETTE

BESICHTIGUNGEN NACH VEREINBARUNG UNTER:

Tel.: 24 25 46 00
www.paiperleck.lu



Päiperléck 
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

SENIORENTELEFON NORDSTAD

TEL: 26 81 37 43

**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!

***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

**Gefällt Ihnen unser Programm?
Dann sichern Sie sich jetzt die nächste Ausgabe!**

JETZT GRATIS ANFORDERN!

***Notre programme vous plaît-il?
Alors n'hésitez pas et abonnez-vous à notre brochure!***

COMMANDEZ GRATUITEMENT MAINTENANT!

CLUB SENIOR NORDSTAD

TELEFON 26 81 37 43

E-MAIL: NORDSTAD@VITAL-AN-AKTIV.LU



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

CLUB SENIOR NORDSTAD

BITTE SORGFÄLTIG DURCHLESEN!

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 Zahlungsbeleg! 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.

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.

COVID-19 SICHERHEITSMASSNAHMEN:

Wir halten uns an die jeweilig aktuelle Gesetzgebung der luxemburgischen Regierung.

RÈGLEMENTS D'INSCRIPTION

CLUB SENIOR NORDSTAD

A LIRE ATTENTIVEMENT S.V.P.!

INSCRIPTIONS

Veillez 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!

Veillez attendre la réception de la facture et faire attention au numéro de client et de facture sur le bordereau de dépôt! Au début du cours, veuillez apporter votre preuve de paiement.

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 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.

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'organisation 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.

COVID-19 MESURES DE SÉCURITÉ:

Nous appliquons les mesures sanitaires COVID-19 en vigueur au sein du Grand-Duché de Luxembourg à toutes nos activités.

KONTAKT & IMPRESSUM

KONTAKT



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
Telefon: 26 81 37 43

Reservierungen / Incriptions

Telefon: 26 81 37 43
E-Mail: nordstad@vital-an-aktiv.lu

Informationen / Informations

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

Bankverbindung / Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000
BIC: BGLLLLULL

© 05/2022 Club Senior Nordstad

IMPRESSUM

Träger / Gestionnaire

Club Senior Nordstad asbl

Herausgeber / Editeur

Club Senior Nordstad

Verantwortlich / Responsable

Barbara WIESEN-PANKRATZ

Vorsitzender / Président

Dr. med. Jean-Claude LENEERS

Kassierer / Trésorier

Charles JACOBY

Mitglieder / Membres

Albert BACK, Maggy ERASMY,
Fernie RASQUIN-LALLEMAND,
Georgette WEBER

Gemeinden / Communes

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg, Diekirch,
Erpeldange a.d. Sauer, Ettelbruck, Feulen, Mertzig,
Schieren

Genehmigung Familienministerium / Agrément Ministère de la Famille

PA/98/05/008

Erscheinungsweise / Parution

4 x jährlich / 4 x par an,
gratis erhältlich / disponible gratuitement

Konzept & Umsetzung / Concept & réalisation

proFABRIK SARL, Danyel MICHELIS,
L-6743 Grevenmacher

Titelbild / Image de Couverture

© Barbara WIESEN-PANKRATZ

INHALT / CONTENU

TEILNAHMEBEDINGUNGEN / RÈGLEMENTS D'INSCRIPTION	10
REISE & AUSFLUG / VOYAGE & EXCURSION	14
RÜCKBLICK / RÉTROSPECTIVE	23
MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE	24
GESUNDHEIT & SPORT / SANTÉ & SPORT	28
KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ	32
BILDUNG / LIFELONG LEARNING	34
GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ	36



REISE & AUSFLUG / VOYAGE & EXCURSION



SCHLÖSSERREISE AN LOIRE UND CHER 5. – 12. SEPTEMBER 2022

UNSER DOMIZIL IST DAS NOVOTEL BLOIS CENTRE VAL DE LOIRE****

Von dort aus werden wir die wunderschöne Landschaft mit ihren prächtigen Schlössern entdecken.

Wir haben ein abwechslungsreiches Programm für diese Reise ausgearbeitet und wir haben Wert darauf gelegt ausreichend freie Zeit einzuplanen, damit jeder die wunderschönen Ortschaften, Schlösser und vor allem die herrlichen Parkanlagen und Gärten im eigenen Tempo entdecken kann. Gemeinsame Momente in der Gruppe sind ebenfalls ausgewogen vorgesehen.

Wir starten am **Montag, 5. September 2022** um 7:30 Uhr in Ettelbruck auf dem Parkplatz am Fussballstadion. Nach einer kurzen Pause an der Autobahnraststätte bei Verdun fahren wir weiter Richtung Lac d'Orient. In Mesnil Saint Père verbringen wir unsere Mittagspause im Restaurant «Le Belvédère». Anschliessend geht es weiter nach Blois, wo wir voraussichtlich gegen 18:30 Uhr eintreffen werden. Nach dem Check – In treffen wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Hotel.

Am **Dienstag, 6. September 2022** bleiben wir im schönen Blois. Nach dem Frühstück unternehmen wir einen ca. 90minütigen Stadtrundgang. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Entdecken Sie auf eigene Faust zum Beispiel das Schloss von Blois und die Gärten, oder bestaunen Sie die «Maison de Magie» oder geniessen Sie einfach nur das besondere Flair von Blois.

Am **Mittwoch, 7. September 2022** fahren wir nach dem Frühstück mit unserem Bus zum prachtvollen Schloss Chambord. Es ist das grösste Schloss des Loiretales. Wir unternehmen dort eine 90minütige Besichtigung des Schlosses. Die Mittagspause verbringen Sie individuell in den Schlossgärten oder in einem der Restaurants auf dem Gelände. Am frühen Nachmittag fahren wir weiter nach Cheverny. Dort werden wir auch das Schloss und seine Gärten ohne Führung, im eigenen Tempo, besichtigen. Am späten Nachmittag fahren wir zurück nach Blois. Der Rest des Abends steht zur freien Verfügung.



Am **Donnerstag, 8. September 2022** fahren wir nach dem Frühstück um 9:30 Uhr nach Amboise. Amboise bietet mittelalterliches Flair. Kleine Gassen mit kleinen Läden, die zum Stöbern einladen, aber auch ein herrschaftliches Schloss thronen über der Ortschaft und im beeindruckenden «Clos Lucé» können Sie das Leben und Werk von Leonardo da Vinci bestaunen. Wir überlassen Ihnen selber, was Sie am meisten interessiert und treffen uns wieder am Nachmittag zur Rückfahrt nach Blois. Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung.

Am **Freitag, 9. September 2022** verlassen wir um 9:30 Uhr das Loiretal und fahren zur Cher. Hier erwartet uns das Wasserschloss Chenonceau. Es ist das einzige Schloss, neben Schloss Montsoreau, welches direkt im Flussbett gebaut wurde. Im Anschluss an die Besichtigung werden wir vom Fluss aus den Prachtbau bestaunen. Wir haben am Nachmittag eine Promenadenfahrt auf der Cher für Sie reserviert.

Am **Samstag, 10. September 2022** pausieren wir mit den Schlossbesichtigungen. Wir bleiben in Blois und Sie haben den ganzen Tag zur freien Verfügung. Samstags ist in Blois der grosse Markt. Bestaunen Sie die vielfältigen Marktstände und das rege Treiben der Händler und der Besucher. Sie finden bestimmt auch Urlaubssouvenirs. Wir werden uns sicher des öfteren begegnen.

Sonntag, 11. September 2022 ist schon unser letzter Tag an der schönen Loire. Wir schliessen unsere Schlossreise ab mit dem Besuch vom «Domaine de Chaumont-sur-Loire». Hier findet auch in diesem Jahr erneut ein internationales Gartenfestival statt. Bewundern Sie die Beete und Installationen. Entdecken Sie immer wieder etwas Neues. Wir beenden diesen Tag mit einem gemeinsamen Abendessen im Hotel.

Montag, 12. September 2022, leider neigt sich die Reise dem Ende zu. Um 9:00 Uhr checken Sie aus und um 9:30 Uhr treten wir die Rückfahrt nach Luxemburg an. Gegen 13:00 Uhr machen wir erneut am Lac d'Orient im Restaurant «Le Belvédère» unsere gemeinsame Mittagspause. Anschliessend geht es weiter nach Luxemburg, wo wir ca. gegen 20:30 Uhr eintreffen werden.

Anforderung an die Teilnehmer

- Minimum 3 Kilometer Wegstrecke d.h. ca. 1 Stunde gehen, Treppen steigen, sowie Gefähigkeit auf unebenen Untergründen ist notwendig
- Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung von nicht beanspruchten Leistungen!
- Sie benötigen gültige Ausweis- und Grenzüberschreitungspapiere für Frankreich. Denke Sie auch an Ihre gültige CNS-Karte
- Sie sollten die Reise mit Ihrem Hausarzt besprechen (gesundheitliche Risiken bitte abklären)
- Sie müssen die Gesundheitsförmlichkeiten des Bestimmungslandes erfüllen, daher fordern wir aus Sicherheitsgründen ein gültiges COVID-IMPfZERTIFIKAT
- Bitte nehmen Sie auch Masken mit, falls diese bei Besichtigungen benötigt werden

Im Preis enthalten sind

- Alle Busfahrten laut Programm
- 7 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel
- 2 gemeinsame Abendessen, am ersten und am letzten Tag
- 2 gemeinsame Mittagessen, am ersten und letzten Tag
- Ein geführter Stadtrundgang in Blois
- Geführte Besichtigung und Eintritt von Schloss Chambord
- Promenadenkreuzfahrt auf der Cher
- Eintrittsgelder in den Schlössern Cheverny, Chenonceau und Chaumont-sur-Loire
- Club Senior Mitarbeiter als Begleitpersonal, Sicherheit und Orientierung während der gesamten Reise
- Organisation und Koordination der Reise sowie des gesamten Ablaufs durch den Club Senior
- Wir behalten uns Preisänderungen vor, im Falle von Änderungen durch unseren Reiseveranstalter Demy-Schandeler (Transportkosten, etc.)

Nicht im Preis enthalten sind

- Reiserücktrittsversicherung (kann auf Wunsch zusätzlich bestellt werden, Preis auf Anfrage)
- Alle nicht aufgeführten Mahlzeiten
- Getränke
- Nicht aufgeführte Eintrittsgelder (z.B. in Amboise oder Blois)
- Abholdienst von und nach Wohnort (kann auf Wunsch zusätzlich bestellt werden, (Preis 35,00 € Hin- und Rückfahrt)

Preis (bei Minimum 20 Teilnehmern)

- 1.410,00 € Pro Person im Doppelzimmer
- 1.817,00 € Einzelzimmer (Doppelzimmer zur Alleinbenutzung)

Anmeldeschluss 14. Juni 2022



BLUMENTEPPICH IN BRÜSSEL

Nur alle 2 Jahre findet dieses blumige Spektakel in Belgiens Hauptstadt Brüssel statt. Nachdem es 2020 ausfallen musste, freuen wir uns in diesem Jahr darauf, wieder dabei sein zu können.

Genießen Sie das Flair in Brüssel. Sie haben ausreichend Freizeit um sich alles in Ruhe anzuschauen.

Wann

Donnerstag, 11. August 2022

Abfahrt

7:00 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz beim Fussballstadion, rue du Deich

Preis

56,00 €
(Fahrt im Reisebus, Frühstückspause in Courrière)

Anmeldung bis

28. Juli 2022

Minimum

25

**Wo Blumen blühen
lächelt die Welt!**

TAPIS DE FLEURS BRUXELLES

Tous les deux ans le tapis de fleurs est assemblé par des bénévoles sur la place centrale à Bruxelles. Nous sommes contents de pouvoir assister de nouveau à ce spectacle, annulé en 2020. Découvrez le charme de Bruxelles, vous avez suffisamment de temps pour profiter du tapis de fleurs et de la vieille ville.

Quand

jeudi, 11 août 2022

Départ

7:00 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade, rue du Deich

Prix

56,00 €
(trajet en bus, petit-déjeuner à Courrière)

Inscription jusqu'au

28 juillet 2022

Minimum

25

**La vie c'est comme une fleur,
elle a besoin de soleil et de
pluie pour s'épanouir!**



MARKT IN MAASTRICHT

Gerne besuchen wir das lebendige Städtchen Maastricht mit seinem bekannten Wochenmarkt.

Auch die vielen Cafés und Restaurants in der Stadt laden Sie ein einzukehren. Die schmalen Gassen mit den vielen Geschäften laden ebenfalls zum stöbern ein.

Wann

Freitag, 5. August 2022

Abfahrt

7:30 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fußballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

45,00 €
(Fahrt im Reisebus)

Anmeldung bis

22. Juli 2022

Minimum

20

Maximum

30

**Jeder, der sich die Fähigkeit
erhält Schönes zu erkennen,
wird nie alt werden!**

Franz Kafka

MARCHÉ À MAASTRICHT

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 vous invitent à souffler un peu.

Quand

Vendredi, 5 août 2022

Départ

7:30 Uhr, ETTTELBRUCK, Parking bus à l'entrée du stade de football, rue du Deich

Prix

45,00 €
(trajet en bus)

Inscription jusqu'au

22 juillet 2022

Minimum

20

Maximum

30

**C'est en se plantant
que l'on peut pousser!**



MÉTTWOCHS-TOUR MAM MINIBUS

Die Sommerferien verbringen viele unserer Gäste zu Hause. Wir laden Sie ein jeweils mittwochs mit uns einen kleinen Ausflug mit dem Minibus in die nähere Umgebung zu unternehmen (max. 1,5 Std. Fahrzeit).

Wir schauen uns etwas zusammen an und gehen zusammen Mittagessen. In einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen kann dies sehr familiär und gemütlich sein. Kommen Sie mit.

Wann

jeweils mittwochs,

20. Juli 2023: Mondorf les Bains
27. Juli 2023: Beeteburger Park
3. August 2023: Trier
10. August 2023: Saarlouis
17. August 2023: Metz
24. August 2023: Luxembourg-Stadt
31. August 2023: Remich

Treffpunkt

immer um 9:00 Uhr,
ETTELBRUCK, beim Fussballstadion

Preis

20,00 €

(evtl. Eintrittsgelder und Mittagessen sind nicht im Preis enthalten)

Anmeldung bis

jeweils montags vor dem Termin

Minimum 4

Maximum 7

TOURS EN MINIBUS LES MERCREDIS

Est-ce que vous restez chez vous pendant les vacances d'été ? Pour vous changer les idées, nous aimerions vous inviter les mercredis à une petite excursion en minibus dans les environs (max. 1,5 hrs de déplacement).

Nous faisons d'abord une visite et déjeunerons ensemble. En petit groupe de max. 8 personnes une telle excursion se déroulera dans une atmosphère familiale et conviviale. Accompagnez-nous.

Quand

les mercredis,

20 juillet 2023: Mondorf les Bains
27 juillet 2023: Beeteburger Park
3 août 2023: Trèves
10 août 2023: Saarlouis
17 août 2023: Metz
24 août 2023: Luxembourg-Ville
31 août 2023: Remich

Lieu de rencontre

9:00 hrs, ETTELBRUCK, stade de football

Prix

20,00 €

(entrée et repas de midi non-inclus)

Inscription jusqu'au

lundi avant la date du rendez-vous

Minimum 4

Maximum 7



JAPANISCHER GARTEN IN HASSELT (B)

Der Japanische Garten in Hasselt ist der größte seiner Art in Europa. Es ist der perfekte Ort um die japanische Kultur ganz zu erfahren. Ursprünglich ermutigte ein japanischer Garten Meditation und Reflexion; dies ist in Hasselt nicht anders. Wer Ruhe sucht, findet hier Bänke zum sitzen; so können Sie vom Klang der Wasserfälle genießen. Es gibt auch Koifische, die Sie besichtigen und füttern können. Daneben gibt es viele Picknickplätze und Sie können friedlich herumspazieren.

Manchmal kann man die Friedensglocke hören.

Anschließend verbringen wir Zeit in der Innenstadt von Hasselt.

Wann

Freitag, 19. August 2022

Abfahrt

7:00 Uhr, ETTELBRUCK,
Busparkplatz am Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

57,00 €

(Fahrtkosten im Reisebus, geführte Besichtigung)

Anmeldung bis

5. August 2022

Minimum 20

JARDIN JAPONAIS À HASSELT (B)

Le Jardin Japonais à Hasselt est le plus grand Jardin Japonais de l'Europe, jardin exemplaire pour apprécier la culture japonaise. Un jardin japonais encourage la méditation et la réflexion; afin de pouvoir vous décontracter, vous trouvez de nombreux bancs pour vous asseoir tranquillement et profiter du murmure des cascades avec des poissons koi que vous pouvez nourrir. Il y a plusieurs aires de pique-nique et les nombreux chemins vous permettent de vous promener paisiblement.

Parfois, vous entendrez le son de la cloche de la paix.

Après avoir visité le jardin japonais, nous passerons du temps libre au centre de la ville de Hasselt.

Quand

vendredi, 19 août 2022

Départ

7:00 hrs, ETTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade de Football, rue du Deich

Prix

57,00 €

(voyage en bus, visite guidée)

Inscription jusqu'au

5 août 2022

Minimum 20



DIE BLAUEN AUGEN DER EIFEL

RUNDWANDERUNG „MAAREGLÜCK“

Dies ist ein vom Gesundland Vulkaneifel mit dem Logo MA ausgeschilderter Rundwanderweg mit einer Länge von 10,9 Km und einem mittleren Schwierigkeitsgrad. Als Gehzeit sind 3,5 Stunden angegeben. Da unsere Wanderführerin Ihnen unterwegs noch viel Interessantes über die Geologie, insbesondere den Vulkanismus, Geschichte der Eifel und ihrer Menschen erzählen möchte, werden wir wohl auf jeden Fall 5-6 Stunden unterwegs sein, bei schönem Wetter und längerem Verweilen an schönen Plätzen und Ausblicken kann das zeitlich nicht so genau festgelegt werden. Die Mittagspause ist geplant im Restaurant „KuliMAARIK“ ungefähr auf halber Wegstrecke (à la carte).

Unsere Wanderung beginnt nach einem ausgiebigem Frühstück im Café Maarblick in Schalkenmehren. Der Weg steigt leicht an bis zum Maarkreuz, von wo man einen faszinierenden Ausblick auf das Schalkenmehrener Maar hat. Es geht weiter zum Weinfelder Maar, auch Totenmaar genannt, vorbei an der geschichtsträchtigen Weinfelder Kapelle hoch zum Dronketurm. Dort oben bietet sich ein wunderbarer Rundblick auf die Vulkanlandschaft. Anschließend führt der Weg durch den Wald zu unserem dritten Maar der Dauner Maare, das Gemünder Maar. Über Wald- und asphaltierte Feldwege geht es dann zurück nach Schalkenmehren.

Wann

Freitag, 22. Juli 2023

Abfahr

7:00 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

63,00 €

(Fahrt im Reisebus, Frühstück im Café Maarblick, Wanderbegleitung durch Hanne Hebermehl, Natur- und Geoparkführerin)

Anmeldung bis 8. Juli 2022

Minimum 20

Sie benötigen eine **gute Gehfähigkeit und Ausdauer für ca. 3,5 Stunden Gehzeit**. Sie sollten unbedingt wetterfeste **Wanderschuhe, Wanderstöcke** und Getränke für unterwegs mitbringen!



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!

TANZGRUPPE INGELDORF

Freitags

INGELDORF, Vereinsbau
14:00 – 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr

4,00 € / 2 Stunden

TANZGRUPPE GILSDORF

Dienstags

GILSDORF, Centre Polyvalent
(keine Straßenschuhe)
14:00 – 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr

4,00 € / 2 Stunden

Tanzleiterin Barbara Wiesen-Pankratz

Kurs Sprache Luxemburgisch

Anmeldung erforderlich!

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

Tanz, vor allem aus der Reihe!



SINGEN MACHT FREUDE

Singen ist die älteste Form der Musik. Ob Sie nun mitsingen, zuhören oder mitsummen möchten, der Musik sind keine Grenzen gesetzt. Haben Sie ein Lied, welches Sie gerne im Programm dabei haben möchten, zögern Sie nicht, uns dies mitzuteilen.

Das Programm kann jederzeit ergänzt werden. Kommen Sie zum Schnuppern vorbei oder machen Sie gleich ganz mit, denn Musik kennt kein Alter.

Wann

2 x Monat dienstags,
14:30 – 16:00 Uhr
19. Juli,
2./30. August 2022

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Wer

Schmartz Joël

Sprache

Luxemburgisch, Deutsch, Französisch,
Englisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Maximum 10

CHANTER FAIT TOUJOURS PLAISIR

La plus ancienne forme de musique est le chant. Si vous aimez chanter avec nous, seulement écouter ou simplement fredonner, la musique n'a pas de limites. Avez-vous une chanson préférée que vous aimeriez avoir au programme?

N'hésitez pas à nous en parler; le programme pourra être complété à tout moment. Venez découvrir notre cours et inscrivez-vous: la musique ne connaît pas d'âge.

Quand

les mardis, 2 x par mois,
14:30 – 16:00 hrs
19 juillet,
2/30 août 2022

Où

ETTELBRUCK, Club Senior

Qui

Schmartz Joël

Langue

luxembourgeois, allemand, français,
anglais

Prix

5,00 € / par séance

Maximum 10



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

AN ENGER WELT DÉI ÄNNERT
LOOSSEN SECH ALL
EMOTIOUNEN DEELEN



MIR BLEIWE ENGAGÉIERT FIR ÄR
PASSIOUN AN D'PROJETEN, DÉI IECH
UM HÄERZ LEIEN, Z'ÄNNERSTËTZEN.
bgl.lu



D'Bank
fir eng Welt
déi ännert



1 Marnach

✓ Bio Marché
9, rue de Marbourg • L-9764 Marnach
Tel.: 49 65 51-33
Mo-Sa: 9 - 19 Uhr • So: 9 - 13 Uhr

2 Erpeldange

✓ Bio Marché
50, rue Laduno • L-9147 Erpeldange
Tel.: 81 74 22-33
Mo-Fr: 9 - 19 Uhr • Sa: 9 - 18 Uhr

3 Rollingen (Mersch)

✓ Bio Haff Buttek
187 a, rue de Luxembourg
L-7540 Rollingen (Mersch)
Tel.: 27 03 06-33
Mo-Fr: 9 - 19 Uhr • Sa: 8 - 18 Uhr



Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmittel

www.naturata.lu

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 serait préférable de demander conseil à votre médecin avant la réservation du cours.



WILDKRÄUTERFÜHRUNG MIT VERKOSTUNG

Erleben Sie auf 700 Quadratmeter Gartenfläche über 120 verschiedene Wildkräuter, die mit unseren Gemüsepflanzen wachsen können – eine moderne Form der Permakultur. (in Welschbillig D)

Welche Wildkräuter benötigen Wurzelsperre, welche lässt man einfach im Gemüsebeet wachsen und wie sind die Pflanzen verwendbar - eine Inspiration für alle.

Nach der Führung stellen wir eine gemeinsam eine kleine Wildkräuter-Mahlzeit her, die wir zusammen mit einem Kräutertrunk verzehren.

Wann

Dienstag, 9. August 2022,
9:00 Uhr – ca. 13:00 Uhr

Abfahrt

8:00 Uhr ETTTELBRUCK,
Footballstadion rue du Deich

Teilnahmegebühr pro Kurs

40,00 €

(Gartenführung inkl. Material und Verkostung)

Mitfahrgelegenheit Minibus

10,00 €

Anmeldung bis

2. August 2022

Minimum 7

Maximum 9



DENK DICH FIT

Wir bringen Ihre grauen Zellen wieder in Schwung. Schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an und trainieren Sie Ihre Merkfähigkeit und Ihre Denkgeschwindigkeit.

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

Wann

immer montags,
14:30 – 16:00 Uhr

Wo

COLMAR-BERG,
Centre Culturel Stiffchen

Wann

immer donnerstags,
14:30 – 16:00 Uhr

Wo

BETTENDORF,
Herrenhaus

Wer Tom Diederich
(ganzheitliches Gedächtnistraining)

Sprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Anmeldung erforderlich!



LEICHTE SPAZIERGÄNGE

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!

Wann NEU!

Jeweils dienstags, 2 x Monat,
10:30 – 11:30 Uhr
(wetterabhängig)

Wo
Treffpunkt bitte telefonisch erfragen!

Wer
Club Senior Nordstad Team

Teilnahmegebühr
3,00 €

Anmeldung bis
jeweils Tag vor der Wanderung

**Gehen ist des Menschen
beste Medizin**

Hippokrates

PROMENADES FACILES

1 HEURE D'AIR FRAIS ET D'EXERCICE
Même si vous ne pouvez marcher que sur de courtes distances, nous aimerions vous inviter à marcher avec nous pendant une heure.

Vous verrez qu'en marchant régulièrement vous aurez plus de facilités à vous déplacer et la joie de bouger en petit groupe reviendra.

Rejoignez-nous!

Quand NOUVEAU!

les mardis, 2 x par mois,
10:30 – 11:30 hrs
(selon la météo)

Où
lieu de départ à demander par
téléphone svp.!

Qui
Equipe Club Senior Nordstad

Prix
3,00 €

Inscription jusqu'au
un jour avant la randonnée

Take a Walk with friends



WANDERN TUT DER SEELE GUT

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.

Wann
dienstags alle 2 Wochen
und donnerstags jede Woche,
9:30 – 12:00 Uhr
(wetterabhängig)

Wo
Treffpunkt bitte telefonisch erfragen!

Wer
Club Senior Team

Teilnahmegebühr
3,00 €

Anmeldung bis
jeweils Tag vor der Wanderung

**Nur wo du zu Fuss warst,
bist Du wirklich gewesen!**

LES BIENFAITS DE LA RANDONNÉE

Un certain nombre d'études ont montré que la randonnée est bonne pour le corps et l'esprit: ceux qui marchent régulièrement et à un rythme lent à travers les forêts et les prairies 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.

Quand
chaque quinzaine le mardi
et tous les jeudis,
9:30 – 12:00 hrs
(selon la météo)

Où
lieu de départ à demander par
téléphone svp.!

Qui
Equipe Club Senior Nordstad

Prix
3,00 €

Inscription jusqu'au
un jour avant la randonnée

J'adore la randonnée!

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ

LEAVE

NOTHING

BUT

YOUR



NADEL UND FADEN TREFF

Allen Nähbegeisterten, egal an welchen Projekten sie gerade arbeiten, bieten wir die Möglichkeit, nicht alleine im stillen Kämmerlein mit ihren Nähmaschinen zu sitzen, sondern sich in einer netten Gruppe zu treffen.

Dies ist kein Nähkurs, sondern eine offene Gruppe in der man sich, wenn man mag, gegenseitig unterstützen darf.

Anmeldung unbedingt pro Termin erforderlich!

Wann

jeweils montags,
1./8./22./29. August 2022,
14:00 – 17:00 Uhr

Kein Termin im September!

Wo

Erpeldange s.S., Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch

Wer

Barbara Wiesen-Pankratz

Sprache alle

Teilnahmegebühr 2,00 €

Maximum 8

**Nähen kommt im Duden
vor Putzen!**

HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

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. Jedem Teilnehmer steht ein eigener Tisch mit ausreichend Platz und Abstand zur Verfügung.

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.

Wann

jeweils dienstags,
9:00 – 11:00 Uhr

(außer Feiertage)

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Sprache alle

Preis gratis

Anmeldung erforderlich!

**Kreativität ist die Kunst alles
immer so ausschauen zu lassen,
als wäre es Absicht!**

BILDUNG / LIFELONG LEARNING

THINK
ABOUT
THINGS
DIFFERENTLY



COMPUTERSPRECHSTUNDE DIGIFIT

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!

Wann

donnerstags nachmittags,
14:00 – 15:00 Uhr und
15:30 – 16:30 Uhr

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior

Preis

10,00 € / Stunde

Wer

Team Club Senior

Wichtig:

Wir machen keine Reparaturen,
wir machen keine Hausbesuche!

HEURE DE CONSULTATION INFORMATIQUE DIGIFIT

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 ayant des questions spécifiques.

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

Quand

*les jeudis après-midis,
14:00 – 15:00 hrs et
15:30 – 16:30 hrs*

Où

*ETTELBRUCK,
Club Senior*

Cours individuel

10,00 € / l'heure

Qui

Equipe Club Senior

Important:

Nous ne faisons aucune réparation, nous ne faisons pas de visites à domicile!

GESELLIGKEIT / CONVIVALITÉ

LOVE

HOPE

PEACE

CARE

LIVE



ZESUMMEN MËTTEG IESSEN

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

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

Einzelpersonen sind herzlich willkommen.

Wann

jeweils um 12:00 Uhr,
Mittwoch, 6. Juli 2022
Mittwoch, 10. August 2022
Mittwoch, 21. September 2022

Organisationskosten

3,00 €

Transport Minibus

5,00 €

RENDEZ-VOUS DÉJEUNER

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

Les restaurants choisis se trouvent dans les environs. Vous pouvez profiter de notre service minibus.

Tout un chacun est le bienvenu.

Quand

toujours à 12:00 hrs,
Mercredi, 6 juillet 2022
Mercredi, 10 août 2022
Mercredi, 21 septembre 2022

Frais d'organisation

3,00 €

Transport Minibus

5,00 €

**Essen ist ein Bedürfniss –
Geniessen ist eine Kunst!**

La Rochefoucauld

**Manger me rend heureux
Eating makes me happy!**



GESELLIGER NACHMITTAG

Mal wieder ein paar Stunden in geselliger Runde verbringen?

Auch in den Sommerferien bleiben unsere Aktivitäten erhalten.

Kommen Sie vorbei und spielen eine Runde Karten oder Rummy-Kub.

Wann

jeweils freitags,
13:30 – 17:00 Uhr

Wo

ERPELDANGE an der Sauer,
Birkelhaff

Juli 2022

Freitag, 8.7.2022
Freitag, 29.7.2022

August 2022

Freitag, 12.8.2022
Freitag, 26.8.2022

Teilnahmegebühr

2,00 €

**Brauchen Sie einen
Abholdienst?**

WIR BERATEN SIE GERNE!



KEGELN

Wir haben es so vermisst und freuen uns bald wieder frisch anzuwerfen auf einer neuen flotten Kegelbahn.

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

Wann

Jeweils donnerstags,
14:00 – 17:00 Uhr,

18./25. August 2022
1./29. September 2022

Wo

MEDERNACH,
Café des Sports

Teilnahmegebühr

1,00 € (Organisationskosten Club Senior, plus die Kosten für die Kegelbahn werden unter den Teilnehmern geteilt)

**Anmeldung unbedingt bis
mittwochs erforderlich!**

**Anlaufen, Werfen,
Fluchen, Nochmal!**



PÉTANQUE

Im Sommer ist es ein Genuss sich zum Pétanque spielen zu treffen.

Die Sonnenstrahlen tun uns richtig gut und im Vordergrund steht wie immer der Spass am Spiel.

Wann

jeden Montag,
9:30 – 11:00 Uhr
(außer an Feiertagen)

Wo

SCHIEREN,
hinter der Kirche

Wann

jeden Mittwoch,
9:30 – 11:00 Uhr
(außer an Feiertagen)

Wo

BETTENDORF,
beim Grillchalet

Preis 2,00 €

Anmeldung immer erforderlich!

Die Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt!

**Wir spielen Boule und NEIN,
dafür gibt es keine APP!**

PÉTANQUE

Les beaux jours sont arrivés; détente et convivialité sont assurées avec la pétanque.

Le plaisir de se retrouver reste notre priorité.

Quand

tous les lundis,
9:30 – 11:00 hrs
(sauf jours fériés)

Où

SCHIEREN,
derrière l'église

Quand

tous les mercredis,
9:30 – 11:00 hrs
(sauf jours fériés)

Où

BETTENDORF,
beim Grillchalet

Prix 2,00 €

Inscription obligatoire!

Le nombre de participants sera fixé selon les mesures sanitaires!

Pétanqueur, what else?



CAPE.LU



VOM 02. BIS 22. JUNI 2022

VOICES

MARTINE PINNEL
& GEORGES GOERENS

—
VERNISSAGE: MITTWOCH 01. JUNI 2022 UM 19 UHR

EXPOSITION



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture



INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU