

Vital an aktiv

CLUB SENIOR
NORDSTAD

PROGRAMM
03|2021

JULI
AUG
SEP

HAPPY
Birthday

20 JAHRE

Vital an aktiv

NORDSTAD

Informieren Sie sich / Informez-vous:
www.vital-an-aktiv.lu
www.facebook.com/ClubSeniorNordstad

WILLKOMMEN / BIENVENUE

Auch wenn wir immer noch an viele Einschränkungen gebunden sind, ist es uns wichtig, dass Sie wieder 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

Même si nous sommes toujours obligés de respecter beaucoup de restrictions, nous sommes contents que vous puissiez profiter de notre programme d'été, faire des sorties conviviales et ne plus être isolé, développer vos compétences, prendre soin de votre esprit et de votre corps, prendre le temps nécessaire pour préparer activement votre vie après la retraite.

Le Club Senior Nordstad est polyvalent et vous offre une panoplie d'activités diverses 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

ECOLE PRIMAIRE 
rue de l'Eglise / L-9382 Moestroff

CENTRE POLYVALENT 
rue des Jardins / L-9370 Gilsdorf

AAL PRIMÄRSCHOUL
BEI DER KIIRCH 
Kräizung rue Principale / Broderbour
L-9370 Gilsdorf

BOURSCHEID

THEATERSAAL 
25, rue principale / L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE 
Flebourstrooss / L-9172 Michelau

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

ERPELDANGE A. D. SAUER

VERÄINSBAU
17, rue du Berger / L-9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL 
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 Ettelbrück

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

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

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

FEULEN

SALLE DU 3IÈME ÂGE 
2, Place de la Chapelle /
L-9179 Oberfeulen

MERTZIG

CENTRE TURELBAACH 
22, rue Principale / L-9168 Mertzig

SCHIEREN

AALEN ATELIER 
rue du Moulin / L-9126 Schieren

LOKALE SENIORENVEREINE / ASSOCIATIONS LOCALES POUR SENIORS

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

Ob und welche dieser Veranstaltungen bereits wieder stattfinden können und dürfen, steht zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch nicht fest.

Bitte fragen Sie die zuständigen Vereine.

Der CS Nordstad übernimmt hierfür keine Verantwortung!

Au moment de la clôture rédactionnelle, il n'est pas encore certain à quelle date et sous quelle forme les activités mentionnées pourront avoir lieu.

Merci de vous adresser aux différentes associations pour avoir plus de détails.

Le CS Nordstad décline toute responsabilité concernant ces informations!



AMIPERAS ETTELBRÉCK

PORTE OUVERTE

IM AMIPERASSAAL

jeden Dienstag,
von 14:00 – 17:00 Uhr

AQUA GYM

IM LYCÉE TECHNIQUE
ETTELBRÜCK

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IN DER
ACKERBAUSCHULE

jeden Freitag,
von 17:00 – 18:00 Uhr

KEGELN

IM CAFÉ AM DUERF
IN NIEDERFEULEN

Jeden Donnerstag,
von 14:00 – 17:00 Uhr

Kontaktperson:
Edouard Peiffer



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



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



FRËNN VUM 3. ALTER SCHIEREN ASBL

PORTE OUVERTE

IM FESTSAAL

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

Kontaktperson:
Patty Heck



GILSDORFER SENIOREN

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
VON GILSDORF

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

Kontaktpersonen:
Liliane Schuler,
Eugenie Michels

AMICALE FIR DEN 3. ALTER DIEKIRCH ASBL

PORTE OUVERTE

IM FRÜHEREN
ALTERSHEIM

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

AQUA GYM

IM DIEKIRCHER
SCHWIMMBAD

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IM DIKRECHER
KOLLÉISCH

jeden Montag,
von 18:00 – 19:00 Uhr

Kontaktperson:
Jean-Pierre Infalt



NORDSTAD SENIOREN NETZWERK

DABEI SEIN! PRENDRE PART!

BESTELLEN SIE SICH
DEN FLYER MIT ALLEN
REGELMÄSSIGEN
VERANSTALTUNGEN
FÜR SENIOREN IN DER
GANZEN NORDSTAD!

**BLEIBEN SIE
NICHT ALLEINE!
NE RESTEZ PAS
SEUL(E)!**

**JETZT GRATIS
ANFORDERN UNTER:**

TEL.: 26 81 37 43

Sehr geehrte Kunden des Club Senior Nordstad,
Sehr geehrte Vertreter der Partnergemeinden
und der Club Senior Nordstad a.s.b.l.,
Liebe Mitarbeiter,

Der Club Senior feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Seit er am 1. August 2001 offiziell ins Leben gerufen wurde, hat er seine Aktivitäten im sportlichen, kulturellen und künstlerischen Bereich kontinuierlich weiterentwickelt, um es den Senioren in der Region Nordstad zu ermöglichen, in guter körperlicher und geistiger Verfassung zu bleiben, neue Bekanntschaften zu schließen, Freizeitaktivitäten zu teilen und weiterhin eine aktive Rolle in unserer Gesellschaft zu spielen. Dieses Jubiläum hätte eine schöne Feier verdient, jedoch hat die sanitäre Krise, mit der wir alle zu kämpfen haben, diesen Plan leider durchkreuzt.

Die Pandemie hat natürlich auch das Funktionieren des Seniorenclubs beeinträchtigt. Um die Teilnehmer vor dem Covid-19 zu schützen, mussten Aktivitäten, Kurse und Schulungen unterbrochen oder abgesagt werden und neue sanitäre Reflexe mussten erlernt werden. Doch selbst vor diese Herausforderungen gestellt hat sich das Team des Club Senior Nordstad nicht geschlagen gegeben. Im Gegenteil, die Mitarbeiter haben schnell Kreativität bewiesen, um mit den Senioren in Kontakt zu bleiben, ihnen alternative Aktivitäten anzubieten und sie mit kleinen Gesten wie den Luftballons des Projekts „Keep on Smiling“ zum Lächeln zu bringen. Später musste die Organisation des Clubs neu überdacht werden, um eine sichere Wiederaufnahme der Aktivitäten zu gewährleisten. Auch hier wurden effiziente Lösungen gefunden, so dass der Club Senior Nordstad ein wichtiger Treffpunkt für ältere Menschen in der Region Nordstad und in seiner Umgebung bleibt.

Ich möchte daher den Mitarbeitern des Club Senior Nordstad sowie den ehrenamtlichen Helfern herzlich danken für ihren unermüdlichen Einsatz, den sie nicht nur während der Pandemie, sondern auch besonders in den letzten 20 Jahren im Kampf gegen die soziale Isolation und für das Wohlergehen unserer Senioren täglich bewiesen haben. Ihre Arbeit ist wertvoll.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM GEBURTSTAG!

Corinne Cahen

Ministre de la Famille et de l'Intégration



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



Chers clients du Club Senior Nordstad,
Chers représentants des communes partenaires
et de l'ASBL Club Senior Nordstad,
Chers membres de l'équipe,

Votre Club Senior célèbre cette année son 20^e anniversaire. Lancé officiellement le 1^{er} août 2001, il n'a cessé d'évoluer et de développer ses activités sportives, culturelles et artistiques pour permettre aux seniors de la région de rester en bonne forme physique et psychique, de faire des rencontres, de partager des loisirs et de continuer à jouer un rôle actif dans notre société. Cet anniversaire aurait mérité une belle fête, mais la crise sanitaire à laquelle nous devons tous faire face en a malheureusement décidé autrement.

La pandémie a évidemment aussi bouleversé le fonctionnement du Club Senior. Pour protéger les participants contre le Covid-19, les activités, les cours et les formations ont dû être interrompus ou annulés et de nouveaux réflexes sanitaires ont dû être adoptés. Devant ces défis, l'équipe du Club ne s'est cependant pas laissée abattre. Au contraire, elle a rapidement fait preuve de créativité pour garder le contact avec les seniors, pour leur offrir des activités alternatives et leur rendre le sourire par de petits gestes tels que les ballons du projet «Keep on Smiling». Il a ensuite fallu repenser le fonctionnement du Club pour assurer une reprise d'activités en toute sécurité. Là encore, des solutions ont été trouvées de sorte qu'aujourd'hui, le Club Senior continue d'être un lieu de rencontre important pour les personnes âgées de la région Nordstad et de ses environs.

Je tiens donc à remercier de tout cœur les collaborateurs du Club Senior Nordstad ainsi que les bénévoles pour l'engagement sans faille dont ils ont fait preuve quotidiennement, non seulement pendant la crise sanitaire, mais aussi et surtout au cours des 20 dernières années, pour lutter contre l'isolement social et pour le bien-être de nos seniors. Votre travail est précieux.

JOYEUX ANNIVERSAIRE!

HAPPY
Birthday

20 JAHRE



DANKESCHÖN / MERCI

Ein ganz herzliches Dankeschön Allen, die sich so viel Mühe gemacht haben uns mit Ihrem Geburtstagsgruss eine Freude zu machen.

Die Videocollage können Sie auf unserer Internetseite anschauen:

Nous aimerions remercier vivement tous ceux qui ont fait des efforts extraordinaires pour nous faire plaisir à l'occasion de nos 20 ans.

Vous pouvez regarder le collage des vidéos sur notre site Internet:

WWW.VITAL-AN-AKTIV.LU



Corinne Cahen

Ministre de la Famille et de l'Intégration



Claude Haagen

*Bürgermeister,
Ville de Diekirch*



**Die
Bitzmadammen**

*stellvertretend
für alle Kurs-
teilnehmer*



Bummelbus

Domicile  

  **Centre de vaccination**

**De Service Bummelbus
proposéiert all den Awunner
aus de Partnergemengen,
déi hiren Rendezvous am
Impfzenter Ettelbréck
gemaach hunn, den
Transport z'assuréieren!**

**Le service Bummelbus
propose aux habitants des
communes partenaires ayant
pris un rendez-vous au centre
de vaccination d'Ettelbruck
d'assurer le transport!**



Forum
pour l'emploi.



Réservation du trajet

Téléphone : **26 80 35 80**

E-mail : bummelbus@fpe.lu

Via l'App Bummelbus

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



COVID -19 – SICHERHEITSMASSNAHMEN / MESURES DE SÉCURITÉ

FÜR AKTIVITÄTEN DES CLUB SENIOR NORDSTAD

(Die bestehenden Teilnahmebedingungen behalten Ihre Gültigkeit)

POUR LES ACTIVITÉS DU CLUB SENIOR NORDSTAD

(La réglementation d'inscription en vigueur reste valable)



Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt, daher besteht für alle Aktivitäten eine Anmeldepflicht!

Le nombre de participants est limité. Vous êtes donc obligés de vous inscrire à chaque activité.



Hände waschen und/oder desinfizieren vor und nach jeder Aktivität.

Au début et à la fin de chaque activité, vous devez laver vos mains respectivement les désinfecter.



Es gilt die allgemeine Abstandsregel von 2 Meter Distanz.

Vous devez strictement respecter la distance physique de 2 mètres.



Eine Maske ist obligatorisch, wenn die Abstandsregel nicht einzuhalten ist und generell bei Veranstaltungen mit mehr als 4 Personen sowohl INDOOR wie OUTDOOR.

S'il n'est pas possible de garder cette distance, le port du masque est obligatoire. Ceci est valable pour tout rassemblement de personnes qui met en présence de manière simultanée plus de quatre personnes, dans un lieu fermé ou en plein air.



**BLEIFT GESOND!
BLEIBEN SIE GESUND!
RESTEZ EN BONNE SANTÉ!**

Teilnehmen darf nur, wer COVID-19 negativ ist, wer keine Symptome der Krankheit COVID-19 hat und keinen Kontakt mit einer infizierten Person hatte.

Im Kontakt- oder Krankheitsfall besteht direkte **INFORMATIONSPFLICHT** an den Club Senior Nordstad
Tel: 26823743 E-Mail: nordstad@vital-an-aktiv.lu.



Vous serez inscrit(e)s à nos activités sous condition d'être COVID-19 négatif, de ne pas avoir eu sciemment de contact avec une personne malade.

**En cas de contact ou de maladie, vous devez IMPÉRATIVEMENT informer le Club Senior Nordstad
Tél: 26823743 E-Mail: nordstad@vital-an-aktiv.lu.**

Wir bitten alle Teilnehmer um **Eigenverantwortung, gegenseitigen Respekt, Rücksicht und Geduld.**



Nous prions tous nos clients de reprendre nos activités dans le respect mutuel, en prenant des égards par rapport aux autres et d'avoir de la patience.

Trotz aller Vorsichtsmassnahmen, die Teilnahme an einer Gruppenaktivität behält immer ein Restansteckungsrisiko und erfolgt immer auf eigene Gefahr.

Alle Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen des Personals sind einzuhalten.

En participant à nos activités en groupe il reste toujours un risque minimal de vous contaminer avec le virus Covid-19 malgré toutes nos précautions prises et votre participation est à vos risques et périls.

Toutes ces mesures de sécurité et les instructions du personnel doivent être strictement respectées.



ANLEITUNG ZOOM / MODE D'EMPLOI ZOOM

ONLINE KURS – ZOOM INSTALLIEREN

1 **Benötigtes Material**

- Sie benötigen eine E-Mail Adresse; wir helfen gerne bei der Erstellung derselben
- PC / Laptop
- Internet
- Webcam mit Mikro
- Stromanschluss
- Lautsprecher (in jedem Laptop enthalten, bei PC eventuell im Bildschirm)

2 **Downloadlink:** <https://zoom.us/download> → **Zoom-Client für Meetings**

3 **Installation des Programms:**

Sollten Probleme auftreten rufen Sie uns an: **621 23 55 65 / 621 66 40 61**

4 Sie **erhalten jedes Mal eine E-Mail** zum Kursbeginn

5 Den darin enthaltenen **Link kopieren** Sie in die Suchleiste

6 Im Bild öffnet sich ein kleines Fenster, kreuzen Sie im Kästchen **„Erlauben“** an, das Programm Zoom wird sich öffnen und Sie gelangen in die Sitzung

7 Klicken Sie im nächsten Fenster die Schaltfläche mit der Aufschrift **„mit Computeraudio teilnehmen“** an

8 Im darauffolgenden Fenster klicken Sie die Schaltfläche **„mit Video beitreten“** an

9 Nachdem Sie diese Hürden überwunden und alles richtig gemacht haben, müssen Sie nur noch vom Kursleiter in die Sitzung aufgenommen werden

SICHERHEITSHINWEIS FÜR ONLINE-KURSE:

Bitte schaffen Sie sich ausreichend Platz in Ihrer Umgebung, Räumen Sie Stolperquellen aus dem Weg und sorgen Sie für Ihre eigene Umgebungssicherheit!

INDICATION DE SÉCURITÉ POUR LES COURS EN LIGNE:

Veillez à avoir de l'espace suffisant pour les exercices. Faites attention à ne pas trébucher; à ne pas buter contre un meuble; sécurisez votre environnement avant le cours!

COURS EN LIGNE – INSTALLATION DE ZOOM

1 Matériel nécessaire

- Il vous faut une adresse e-mail; nous sommes à votre disposition pour vous aider à en créer une
- Ordinateur / Ordinateur portable
- Internet
- Webcam avec microphone
- Branchement électrique
- Haut-parleur (intégré dans votre ordinateur portable; éventuellement intégré dans votre écran)

2 Downloadlink: <https://zoom.us/download> → **Zoom-Client für Meetings**

3 Installation du programme:

En cas de problèmes, n'hésitez pas à nous contacter: **621 23 55 65 / 621 66 40 61**

4 Vous serez invité au début de chaque cours par e-mail

5 Copiez le lien de cette invitation dans la barre de recherche

6 Une petite fenêtre apparaît sur votre écran, cliquez sur la case «**Erlauben**» (autoriser) et vous serez admis à la session

7 Une nouvelle fenêtre s'ouvrira, cliquez sur la mention «**mit Computeraudio teilnehmen**» (s'inscrire avec pilote audio)

8 Cliquez sur le texte «**mit Video beitreten**» (s'inscrire avec vidéo) de la fenêtre suivante

9 Après avoir franchi ce cap, il suffit que votre formateur/formatrice vous accueille et vous pouvez participer au cours en ligne

KONTAKT & IMPRESSUM

KONTAKT



CLUB SENIOR NORDSTAD

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
Fax: 26 81 01 63

Reservierungen / Inscriptions

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: BGLLLULL

© 07/2021 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 LENERS

Stellvertretende Vorsitzende & Sekretärin /

Vice-présidente & Secrétaire

Christianne MERGEN

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

Auflage / Édition

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

Konzept & Umsetzung / Concept & réalisation

proFABRIK SARL, Danyel MICHELS,
L-6743 Grevenmacher

Titelbild / Image de Couverture

© www.pexels.com

INHALT / CONTENU

COVID-19 SICHERHEITSMASSNAHMEN / MESURES DE SÉCURITÉ	12
ANLEITUNG ZOOM / MODE D'EMPLOI ZOOM	14
INFORMATIONEN ZUR GRUNDVERSORGUNG / APPROVISIONNEMENT DE BASE: INFORMATIONS	45
<hr/>	
HAPPY BIRTHDAY	8
<hr/>	
AUSFLUG & REISE / EXCURSION & VOYAGE	18
<hr/>	
AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE	26
<hr/>	
GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE	30
<hr/>	
MONATSÜBERSICHT / AGENDA	
<hr/>	
BILDUNG / LIFELONG LEARNING	34
<hr/>	
GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ	36
<hr/>	
RÜCKBLICK / RÉTROSPECTIVE	42
<hr/>	

AUSFLUG & REISE / EXCURSION & VOYAGE



LIEBE FREUNDE
VOM CLUB SENIOR NORDSTAD,

Ausflüge und Reisen waren immer ein wichtiger Bestandteil unseres Veranstaltungsprogramms. Leider, besteht durch die Corona-Pandemie eine große Planungsunsicherheit und es ist zurzeit unmöglich lange im Voraus zu Planen und Reservationen zu tätigen.

Das bedeutet aber nicht, dass wir gar keine Angebote in diesem Bereich machen werden.

Für unser Sommerprogramm haben wir allerdings ein paar konkrete Vorschläge.

Folgende Termine dürfen Sie sich aber gerne schon vormerken:

Freitag, 2. Juli 2021 –
Solarboot mit Amphibienwanderung

Freitag, 16. Juli 2021 –
bitte nachfragen

Freitag, 23. Juli 2021 –
Rosen vom Limpertsberg

Freitag, 6. August 2021 –
Palais G.-D.

Freitag, 20. August 2021 –
MS Princess Marie-Astrid

Freitag, 3. September –
bitte nachfragen

Wenn Sie gerne unseren Newsletter bekommen möchten, dann melden Sie sich doch bitte und schicken Sie uns Ihre E-Mail-Adresse.



Alternative bleibt immer noch der ganz normale **telefonische Kontakt** mit unserem Büro **Telefon 26 81 37 43**.

Gerne geben wir Ihnen Auskunft, was kurzfristig auf dem Plan steht.

CHERS AMIS
DU CLUB SENIOR NORDSTAD,

Excursions et voyages constituaient toujours un volet important de notre programme. A cause de la pandémie du Coronavirus, il nous est malheureusement impossible de planifier concrètement à long terme ou de réserver long-temps à l'avance.

Nous nous efforçons à vous offrir une palette variée d'excursions.

Pour notre programme d'été vous trouvez quelques suggestions concrètes ci-après.

D'ores et déjà vous pouvez retenir retenir les dates suivantes:

*Vendredi, 2 juillet 2021 –
bateau solaire avec tour amphibien*

*Vendredi, 16 juillet 2021 –
veuillez téléphoner s.v.p.*

*Vendredi, 23 juillet 2021 –
Circuit «RosaLi» du Limpertsberg*

*Vendredi, 6 août 2021 –
Palais G.-D.*

*Vendredi, 20 août 2021 –
MS Princess Marie-Astrid*

*Vendredi, 3 septembre 2021 –
veuillez téléphoner s.v.p.*

Si vous souhaitez recevoir notre newsletter, nous vous prions de nous en informer et de nous communiquer votre adresse e-mail.



En alternative vous pouvez toujours nous contacter par téléphone.

*Contactez-nous au **26 81 37 43** et nous vous renseignerons avec plaisir sur les activités ayant lieu à court terme.*



WANDERREISE IN BEAUFORT 8. – 10. SEPTEMBER 2021

WANDERN IST GUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Nach über einem Jahr Rückzug & Isolation wagen wir einen Miniurlaub zu planen.

Wir verbringen 3 gemeinsame Tage in Beaufort. Geniessen Sie die imposante Natur im luxemburgischen Müllerthal.

Das komfortable 4 Sterne Hotel Meyer ist dabei unser Quartier und unser Ausgangspunkt für 2 wunderschöne Wanderungen (Mittwoch und Freitag) in der nahen Umgebung.

Den Schwierigkeitsgrad und die Länge der Wanderungen passen wir der Gruppe an, evtl. je nach sanitären Regeln splitten wir die Wandergruppe, generell jedoch sollten für Sie mittelschwere Wege bis 10 km Länge machbar sein. Wanderschuhe und Stöcke, sowie wetterangepasste Kleidung und ein kleiner Rucksack sollten ebenfalls mitgebracht werden.

Im Hotel Meyer erwarten Sie geräumige, komfortable Zimmer (nach Wahl) mit einem Frühstücksbuffet und einem 6-Gang Abendmenu. Für eine Rucksackverpflegung unterwegs wird auch gesorgt.

Nach den Wanderungen können Sie sich bei gutem Wetter im Garten entspannen, eine Runde im Swimming-Pool schwimmen oder sonst die freie Zeit bis zum gemeinsamen Abendessen verbringen.

Wir halten uns selbstverständlich strikt an die in dem Moment gültigen sanitären Regeln.

Bitte fordern Sie unser Anmeldeformular an!

Description de ce voyage en langue française
sur demande téléphonique 26 81 37 43



Im Preis inbegriffen

- 2 x Übernachtung im Hotel Meyer**** in Beaufort, Luxemburg im Zimmer nach Wahl vom 7. – 9. Juli 2021
- 2 x Frühstück
- 2 x Abend 6-Gang Menu
- 2 x Rucksackverpflegung
- 2 x geführte Wanderungen in Begleitung von 2 Club Senior Mitarbeiter
- Geführte Besichtigung Schloss Beaufort am Donnerstag
- Organisation und Koordination der Reise sowie Programmgestaltung und Vorbereitung der Wanderungen durch den Club Senior Nordstad



Nicht im Preis inbegriffen

- Reiserücktrittversicherung, Getränke beim Abendessen
- An- und Abreise zum Hotel, Gratisparkplätze sind beim Hotel vorhanden, Garagenplätze gegen Gebühr, evtl. Fahrt zum Startpunkt der Wanderung

Preis pro Person (ab 10 Personen)

- 296,00 € / pro Person im Standarddoppelzimmer bei Doppelbelegung
- 378,00 € / pro Person im Standarddoppelzimmer bei Alleinnutzung

Generelle Anforderungen an die Teilnehmer

Eigene Anreise, Gratis Parkplätze beim Hotel vorhanden, Gehfähigkeit und Trittsicherheit für ca. 10 km mittelschwere Wanderung

Maximalteilnehmerzahl 12



MINI-KREUZFAHRT: MS PRINZESS MARIE-ASTRID

Eine Fahrt auf der Mosel auf dem wunderschönen Schiff Princess Marie-Astrid ist immer ein besonderes Highlight.

Lassen Sie sich mal wieder verwöhnen und genießen die Atmosphäre und die Gesellschaft.

Die Schifffahrt beginnt um 11:30 Uhr in Grevenmacher und endet um 16:15 Uhr, ebenfalls in Grevenmacher.

Wann

Freitag, 20. August 2021

Treffpunkt

11:00 Uhr, GREVENMACHER
am Anlegesteg der Marie-Astrid

Teilnahmegebühr

71,00 €
(Schifffahrt mit Mittagessen)

Anmeldung bis

1. August 2021

Menu:

Feine Gemüsecremesuppe mit Croûtons
Königinpastete mit Pommes Frites
und Salat
Grossmutter's Kuchen mit Vanille Eis

MINI-CROISIÈRE: MS PRINCESSE MARIE-ASTRID

Un voyage sur la Moselle sur le magnifique bateau Princess Marie-Astrid est toujours un moment extraordinaire.

Laissez-vous dorloter à nouveau et profitez de l'ambiance et de la compagnie.

L'excursion commence à 11:30 hrs à Grevenmacher et se termine à 16:15 hrs également à Grevenmacher.

Quand

vendredi, 20 août 2021

Lieu de rencontre

11:00 hrs, GREVENMACHER
sur le quai du bateau Marie-Astrid

Prix

71,00 €
(croisière en bateau avec déjeuner)

Inscription jusqu'au

1^{er} août 2021

Menu

*Fine Crème de Légumes avec croûtons
Bouchée à la reine,
pommes frites et salade
Tarte grand'mère, glace vanille*



SOLARBOOT: AMPHIBIENWANDERUNG

Die Amphibien-Tour kombiniert die naturkundlich geführte Exkursion auf dem Solarboot mit einer abwechslungsreichen Wanderung (+/- 8 km) am linken Stauseeufer entlang.

Die Tour beginnt regulär mit dem Solarboot in Insenborn oder – auf Sonderwunsch – in Liefrange. Ab „Bärel“ wird der Rückweg jedoch zu Fuß angetreten. Am sagenumwobenen „Hellekessel“ vorbei führt der Weg in Richtung Liefrange über die Vorstaumauer.

Über die Schwimmbrücke in Lultzhausen gelangen Sie wieder ans rechte Ufer. Mit dieser Tour wird Ihnen erstmals die Möglichkeit geboten per Solarboot und per pedes in nur 3,5 – 4 Stunden den Stausee zu umrunden.

Wann

Freitag, 2. Juli 2021

Abfahrt des Solarbootes

um 10:00 Uhr

Treffpunkt

9:30 Uhr, Parkplatz
(gebührenpflichtig) Insenborn

Preis 15,00 €

(Bootsfahrt und Wanderung begleitet durch unser Team)

Anmeldung bis 25. Juni 2021

Maximum 8

BATEAU SOLAIRE: SENTIER PÉDESTRE AMPHIBIEN

Le tour amphibien combine une excursion guidée de découverte de la nature en bateau solaire à une randonnée variée (+/- 8 km) le long de la rive gauche du lac de barrage.

Départ de la visite en bateau solaire à Insenborn ou – sur demande – à Liefrange. Le retour se fait à pied à partir de «Bärel». Le trajet longe le «Hellekessel», autour duquel gravitent de multiples légendes, puis passe le prébarrage direction Liefrange.

Après avoir traversé le pont flottant à Lultzhause, vous rejoindrez à nouveau la rive droite. Cette excursion offre pour la première fois la possibilité de faire le tour du lac en 3,5 – 4 heures seulement, en bateau solaire et à pied.

Quand

vendredi, 2 juillet 2021

départ du bateau solaire

à 10:00 hrs

Point de rencontre

9:30 hrs, au parking
(payant) à Insenborn

Prix 15,00 €

(excursion en bateau et balade accompagnées par l'équipe Club Senior Nordstad)

Inscription jusqu'au 25 juin 2021

Maximum 8



DIE ROSEN VOM LIMPERTSBERG – EIN GEFÜHRTER STADTRUNDGANG

Während der „Belle Epoque“ war Luxemburg wegen seiner traditionellen Rosenzucht weltweit als das „Land der Rosen“ bekannt. Auf dem dreistündigen „RosaLi“ Rundgang können Sie das gartenbauliche Erbe im Stadtviertel Limpertsberg, das sich heute zu einem Wohn- und Studentenviertel verwandelt hat, entdecken.

Die Tour beginnt beim Friedhof Notre-Dame und endet wieder auf dem Parkplatz Glacis.

Länge: ca. 6 – 7,5 km

Wann

Freitag, 23. Juli 2021

Treffpunkt

9:30 Uhr, LUXEMBOURG,
Parking Glacis

Teilnahmegebühr

abhängig von der Teilnehmerzahl
(geführte Besichtigung)

Sprache

Luxemburgisch

Anmeldung bis

10. Juli 2021

Wer eine Rose wirklich liebt,
akzeptiert auch Ihre Dornen.

Wer einen Menschen wirklich liebt,
akzeptiert auch seine Fehler.

LE CIRCUIT DES ROSES DU LIMPERTSBERG – UNE VISITE GUIDÉE DE LA VILLE

Grâce à la culture des roses, le Luxembourg était connu à la Belle époque dans le monde entier en tant que «Pays des roses». Le circuit «RosaLi» vous fait découvrir en 3 heures le patrimoine horticole du Limpertsberg qui, de nos jours, s'est transformé en quartier résidentiel et étudiantin.

La visite commence au cimetière Notre-Dame et se termine à nouveau au parking Glacis.

Circuit: environ 6 – 7,5 km

Quand

vendredi, 23 juillet 2021

Lieu de rencontre

9:30 hrs, LUXEMBOURG,
Parking Glacis

Prix

sera fixé selon le nombre de
participants (visite guidée)

Langue

Luxembourgeois

Inscription jusqu'au

10 juillet 2021

There are always flowers for those
who want to see them.



BESICHTIGUNG VOM GROSSHERZOGLICHEN PALAST

Der großherzogliche Palast, Stadtresidenz der großherzoglichen Familie, befindet sich mitten im Altstadtviertel.

An der Stelle des heutigen Palasts befand sich einst das erste Rathaus der Stadt Luxemburg. Nachdem es durch eine Pulverexplosion (1554) zerstört worden war, wurde das Rathaus 20 Jahre später wieder aufgebaut. Mitte des 18. Jahrhunderts wurde es durch die ehemalige Stadtwaage erweitert; 1859 erfolgte der Anbau der Abgeordnetenkammer. Seit 1890 wird das Hauptgebäude als großherzoglicher Palast genutzt.

Von 1992 bis 1995 wurde der großherzogliche Palast renoviert. In den Sommermonaten werden geführte Besichtigungen angeboten.

Wir haben unsere Gruppe für eine Exklusivführung angemeldet.

Wann

Freitag, 6. August 2021

Treffpunkt

9:45 Uhr, LUXEMBOURG,
City Tourist Office am Knuedler

Sprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr steht noch nicht fest

Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

STACKELSER INTE FEST AN HOBBYMAART ETTTELBRÉCK

D'Amicale vun den Ettelbrécker Pompjeeën organiséiert och an dësem Joer nees en Hobbymaart an der Ettelbrécker Foussgängerzon.

Konschthandwierk a regional Produkter ginn dobäi ugebueden.

De Club Senior Nordstad ass mat engem Infostand vertraueden an mir hunn natierlech och eng Int am Rennen.

Kommt eis um Stand besichen. Déi nei Broschüre mat den Coursen, déi no der grousser Vakanz ufänken, hu mir och dobäi.

Wann

Samsdeg, 4. September 2021
vun 10:00 – 18:00 Auer

Wo

ETTELBRÉCK, Foussgängerzon

*Das grösste Geschenk
das Du jemandem machen kannst
ist Deine Zeit!*

AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE





PENSIONS-COACHING

Beenden Sie demnächst Ihre berufliche Tätigkeit und/oder möchten sich neu orientieren, wie Sie Ihre freie Zeit zukünftig gestalten möchten?

Brauchen Sie Anregungen oder einen Gesprächspartner der die richtigen Fragen stellt?

Wir bieten Ihnen keine Patentlösungen an, aber wir unterstützen Sie sehr gerne auf dem neuen Weg das zu entdecken, was Ihnen wichtig ist und Sie weiterbringt.

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin.

Wann

individuelle Terminvereinbarung

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Pensionscoach

Barbara Wiesen-Pankratz

Sprache

Luxemburgisch

Gebühr

10,00 €

COACHING DÉPART À LA RETRAITE

Est-ce que vous partez bientôt à la retraite et vous vous demandez quel sens donner à votre nouvelle vie, quelles seront vos priorités?

Avez-vous besoin de suggestions ou aimeriez-vous discuter avec un interlocuteur neutre qui pose des questions ciblées?

Nous ne proposons pas de formule passe-partout, mais nous pourrions vous aider à développer de nouvelles perspectives et à établir vos projets personnels.

N'hésitez pas à nous téléphoner pour prendre rendez-vous.

Quand

Rendez-vous individuel

Où

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Coach

Barbara Wiesen-Pankratz

Langue

Luxembourgeois

Prix

10,00 €

**Es kommt nicht darauf an
woher man kommt,
sondern wohin man geht**

Time for change



INFO-ZENTER DEMENZ

NATIONALE INFORMATIONS- & BERATUNGSSTELLE ZUM THEMA DEMENZ

Das Info-Zenter Demenz stellt sich vor und gibt Erklärungen zu folgenden Themen:

Was ist Demenz?

Wie unterscheidet sich Demenz von «normaler» Vergesslichkeit?

Welches sind die Warnzeichen und Symptome?

Was tun nach der Diagnose «Demenz»?

Wie gehe ich mit einem Menschen mit Demenz um?

Tipps für den Alltag / Welche Dienstleistungen und Hilfe gibt es für Menschen mit Demenz in Luxemburg?

Wann

Montag, 5. Juli 2021, 14:30 Uhr

Wo

COLMAR-BERG, Centre Culturel

Wer

Christine Dahm-Mathonet,
Maiti Lommel (Info-Zenter Demenz)

Sprache Luxemburgisch

Eintritt gratis

Anmeldung zwingend erforderlich bis spätestens 2. Juli 2021

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

INFO-ZENTER DEMENZ

CENTRE NATIONAL D'INFORMATION & DE CONSULTATION SUR LE SUJET DES DÉMENCES

Le centre «Info-Zenter Demenz» se présente et explique les sujets suivants:

C'est quoi la démence? Quelle est la différence entre la démence et des troubles de mémoire «normaux»?

Quels sont les premiers signes et les symptômes?

Quoi faire après avoir reçu le diagnostic «démence»?

Comment je traite une personne touchée par la démence?

Conseils sur la vie quotidienne

Quelles prestations de services / aides existent au Luxembourg pour les personnes atteintes par la démence?

Quand

Lundi, 5 juillet 2021, 14:30 hrs

Où COLMAR-BERG, Centre Culturel

Qui Christine Dahm-Mathonet,
Maiti Lommel (Info-Zenter Demenz)

Langue Luxembourgeois

Entrée gratuite

Inscription obligatoire jusqu'au 2 juillet 2021 au plus tard

Le nombre de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

NATURATA

Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

Bio
Marché

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



www.naturata.lu

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmittel

AN ENGER WELT DÉI ÄNNERT
LOOSSEN SECH ALL
EMOTIOUNEN DEELEN



MIR BLEIWEEN ENGAGÉIERT FIR ÄR
PASSIOUN AN D'PROJETEN, DÉI IECH
UM HÄERZ LEIEN, Z'ÄNNERSTËTZEN.
bgLu



**BGL
BNP PARIBAS**

D'Bank
fir eng Welt
déi ännert

© BGL BNP Paribas S.A. (SIP - Banque) 15 Avenue J. F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, P. C. S. Luxembourg - 86407
Communication Marketing Februar 2022 1009



EE RESEAU FIR ALL D'GENERATIOUNEN



SOINS A
DOMICILE 24/7



RÉSIDENCES
SENIORS



FOYERS
DE JOUR



NUETS
PÄIPERLÉCK



LITS DE
VACANCES

Päiperléck

S.à r.l.

Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors



Découvrez notre Réseau sur

www.paiperleck.lu



24 25

GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE





MIT QI GONG DURCH DEN SOMMER

WIR STÄRKEN UNSER IMMUNSYSTEM
Sanfte, langsam, fließende Bewegungsabfolgen, begleitet von bewusster Atmung und Konzentration, lassen eine Ruhe entstehen, die zur tiefen Entspannung führt.

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.

Wann

8 x montags in den Sommerferien von 14:30 – 15:30 Uhr
(in Absprache mit der Kursleiterin)

Preis

120,00 € / 8 Kurseinheiten

Wo COLMAR-BERG, Park,
(bei schlechtem Wetter ONLINE über ZOOM)

Wer Joëlle Rischette

Kurs Sprache Luxemburgisch

Die Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

AVEC QI GONG TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ

NOUS RENFORÇONS NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Des séquences de mouvements fluides doux et lents sont accompagnées d'une respiration consciente. L'ensemble de ces mouvements coordonnés créent un calme dans le corps qui conduit à une relaxation profonde.

Le Qi Gong améliore Il harmonise le corps, la santé et l'équilibre. Il le corps, l'esprit et l'âme de sorte que vous vous sentirez mieux dans votre tête et dans votre corps. Il va améliorer votre humeur et votre moral.

En plus, il renforce les voies respiratoires et stabilise votre système immunitaire.

Quand

8 x les lundis pendant les vacances d'été de 14:30 – 15:30 hrs
(en concertation avec la formatrice)

Prix

120,00 € / 8 séances

Où

COLMAR-BERG, Parc,
(par mauvais temps en ligne via ZOOM)

Qui Joëlle Rischette

Langue du cours Luxembourgeois

Le nombre de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement



DENK DICH FIT

Flexibilität und Entscheidungsfreudigkeit sind wichtige Aspekte im täglichen Leben. Verantwortlich dafür ist unser Gehirn. Es stellt sich ständig auf neue Situationen ein und hilft Ihnen, sich zu recht zu finden.

Gerade in der momentanen Situation, in der wir mit täglich neuen Informationen zu tun haben, ist es wichtig, das Gehirn mit kleinen Aufgaben regelmäßig zu trainieren, quasi geistig ins Schwitzen zu kommen.

Wann

jeden Montag
(außer Schulferien)

Gruppe A: 14:00 – 15:00 Uhr

Gruppe B: 15:30 – 16:30 Uhr

Wo

Erpeldange/Sauer, Birkelhaff

Wer

Tom Diederich
(ganzheitliches Gedächtnistraining)

Sprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Die Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung erforderlich!

COURS D'ESSAI YOGA

Découvrez la pratique orientale de postures (asanas), de respiration (pranayama) et de méditation pour équilibrer et unifier tous vos aspects (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel) et ainsi avoir une vie épanouie et harmonieuse.

Quand

Jeudi, 20 mai 2021, 17:30 hrs

Où

ERPELDANGE, Birkelhaff
(à l'extérieur)

Qui

Clarinda da Rocha

Langue

Luxembourgeois, Français, Portugais

Prix

gratuit

Nombre de participants

sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

Inscription nécessaire!

S'il y a suffisamment d'intéressés, un cours régulier de yoga sera organisé en automne!



WANDERUNGEN

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, +/- 8-10 km lang im mittleren Schwierigkeitsbereich.

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

Wann

Jeweils dienstags und donnerstags,
9:30 – 12:00 Uhr
(wetterabhängig)

Wo

Treffpunkt bitte telefonisch erfragen

Wer

Club Senior Nordstad Team

Teilnahmegebühr

3,00 €

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung bis

jeweils Tag vor der Wanderung

RANDONNÉE

Un certain nombre d'études ont montré que la randonnée est bonne pour le corps et l'esprit: ceux qui marchent régulièrement à travers les forêts et les prairies stimulent les muscles, le métabolisme et le système immunitaire, améliorent l'endurance et abaissent la tension artérielle.

Le degré de difficulté des différentes randonnées de +/- 8-10 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

tous les mardis et jeudis,
9:30 – 12:00 hrs
(dépend de la météo)

Où

lieu de départ à demander par téléphone svp.

Qui

Equipe Club Senior Nordstad

Prix

3,00 €

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

Inscription jusqu'au

un jour avant la randonnée

**BILDUNG /
LIFELONG LEARNING**

THINK
ABOUT
THINGS
DIFFERENTLY



DIGIFIT DAY'S

Während der CORONA-Pandemie hat sich herausgestellt, dass Personen mit Kenntnissen und Ausstattung in den neuen Technologien wie Smartphone und Computer, besser ihre sozialen Kontakte erhalten und pflegen konnten und auch durch die Nutzung von Online-Diensten, wie z.B. Einkaufen im Netz, E-banking, etc. weitgehend autonom bleiben konnten.

Wir möchten Sie darin unterstützen DIGIFIT zu werden, zu sein und zu bleiben. Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an unser Mitarbeiter.

Wann

nur nach Terminvereinbarung

Eine Verbindung auf Distanz mit Ihrem Computer, Laptop und Handy ist möglich!

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Preis

10,00 € / Stunde

Wer

Team Club Senior

DIGIFIT DAY'S

Pendant la pandémie il s'est avéré que les personnes ayant des connaissances des nouvelles technologies et le matériel nécessaire (ordinateurs/smartphones) avaient plus de facilités à entretenir et garder leurs contacts sociaux. L'utilisation des services en ligne p.ex. courses par Internet, services bancaires électroniques etc. leur permettait une autonomie considérable.

Nous aimerions vous soutenir afin de devenir «DIGIFIT» et de le rester. Contactez notre personnel avec vos questions.

Quand

seulement sur rendez-vous

Une connexion à distance avec votre ordinateur, ordinateur portable et GSM est également possible!

Où

ETTELBRUCK, Club Senior

Cours individuel

10,00 € / l'heure

Qui

Equipe Club Senior

Wichtig:

Wir machen keine Reparaturen, wir machen keine Hausbesuche!

Important:

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

GESELLIGKEIT / CONVIVALITÉ

LOVE

HOPE

PEACE

CARE

LIVE



PÉTANQUE

Pétanque ist ein geselliger Sport. Er fördert die Konzentration, schult die Auge-Hand-Koordination, trainiert ein bisschen die Armkraft und allgemeine Beweglichkeit, aber vor allem und das ist das Wichtigste, macht Pétanque enorm viel Spass!

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 €

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung immer erforderlich!

Bei schlechtem Wetter spielen wir nicht!

Ich brauche keine Therapie, ich muss nur Pétanque spielen!

PÉTANQUE

La pétanque est un sport sociable. Il favorise la concentration, entraîne la coordination œil-main, un peu la force des bras et la mobilité générale. La pétanque vous permettra surtout de partager de bons moments avec d'autres personnes!

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,
à côté du «Grillchalet»

Prix 2,00 €

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

Inscription obligatoire!

Nous ne jouons pas par mauvais temps!

La pétanque m'appelle!



BINGO-NACHMITTAG

Mal wieder ein paar Stunden in geselliger Runde verbringen?

Das hat uns lange gefehlt und wir möchten vorsichtig wieder damit beginnen uns zu begegnen.

Wir stellen die Tische so, dass genügend Abstand vorhanden ist und trotzdem ein angeregtes Spiel und eine angeregte Unterhaltung möglich sein wird.

Je nach den Regeln, die auch in der Gastronomie aktuell gültig sind, möchten wir Ihnen anschließend auch eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen anbieten können.

ACHTUNG neuer Wochentag!

jeweils freitags von 14:00 – 16:00 Uhr

WICHTIG! Nach einer Stunde machen wir eine vorgeschriebene Lüftungspause!

NEU!
Freitag, 30. Juli 2021

NEU!
Freitag, 27. August 2021

Brauchen Sie einen Abholdienst?

WIR BERATEN SIE GERNE!

APRÈS-MIDI DE BINGO

Passer à nouveau quelques heures en bonne compagnie? Chose qui nous manquait depuis longtemps et nous aimerions bien recommencer à nous rencontrer tout en restant prudent.

Les tables seront placées de manière à ce qu'il y ait suffisamment de distance et permettant en même temps un jeu de Bingo captivant ainsi qu'une conversation animée.

En fonction des règles en vigueur dans le secteur gastronomique, nous aimerions pouvoir vous offrir une tasse de café et un morceau de gâteau par la suite.

ATTENTION changement de jour de la semaine!

les vendredis de 14:00 – 16:00 hrs

IMPORTANT! La salle sera obligatoirement aérée après une heure!

NOUVEAU!
Vendredi, 30 juillet 2021

NOUVEAU!
Vendredi, 27 août 2021

Avez-vous besoin d'un service navette?

NOUS VOUS CONSEILLERONS
AVEC PLAISIR!



ZESUMMEN MËTTEG IESSEN

Lange mussten wir auf diese gemeinsamen Mittagessen verzichten und auch jetzt noch, können die Regeln in der Gastronomie sich fortlaufend ändern.

Wenn es möglich ist, möchten wir aber wieder mit kleinen Gruppen einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen anbieten. Wenn das Wetter es erlaubt bevorzugen wir dann auch Sitzplätze im Terrassenbereich. Aus diesem Grund entscheiden wir sehr kurzfristig, in welchem Restaurant wir reservieren. Erfragen Sie das bitte telefonisch.

Wann

jeweils um 12:00 Uhr

Freitag, 9. Juli 2021

Freitag, 13. August 2021

Freitag, 17. September 2021

Organisationskosten

3,00 €

Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

**Geselliges Vergnügen,
Munteres Gespräch,
muss einem Festmahl die Würze
geben.**

(Shakespeare)

RENDEZ-VOUS DÉJEUNER

Pendant longtemps, nous avons dû nous passer des déjeuners communs en atmosphère détendue et encore maintenant, les règles sanitaires en vigueur peuvent changer à tout moment.

Dans la mesure du possible, nous aimerions vous offrir l'occasion de déjeuner ensemble en petits groupes une fois par mois. Si le temps le permet, nous mangeons dehors sur une terrasse. Pour cette raison, nous déciderons en dernière minute dans quel restaurant nous réserverons. Téléphonnez-nous pour en savoir plus.

Quand

toujours à 12:00 heures

Vendredi, 9 juillet 2021

Vendredi, 13 août 2021

Vendredi, 17 septembre 2021

Frais d'organisation

3,00 €

Le nombre de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

**Bien boire et bien manger
font bien travailler**



Ech loose mech
impfen!

Impfung COVID-19

Mat Solidaritéit
zeréck an
d'Normalitéit.

Helpline Santé
247-65533
covidvaccination.lu



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

Direction de la Santé

Spill | Spaass | Sport

**Den Nordpool
an der Schwämm zu Colmer-Bierg**

	<i>Horaire normal</i>	<i>Vacances scolaires</i>
MA	12h00 - 21h00	12h00 - 21h00
ME	16h00 - 21h00	14h00 - 21h00
JE	14h00 - 21h00	14h00 - 21h00
VE	16h00 - 21h00	14h00 - 21h00
SA	14h00 - 18h00	14h00 - 18h00
DI	09h00 - 18h00	09h00 - 18h00

NORDPOOL.LU ☎ 83 55 43-341
 nordpool.lu 📍 rue de l'École L-7730 Colmer-Bierg

SENIOR HOTEL

9, rue de l'Hôpital
 L-6448 Echternach
 Tél. : 72 64 50
 www.seniorhotel.lu

Die Service-Residenz in Echternach

RÜCKBLICK / RETROSPECTIVE







DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE SAISON 2021-2022

LE 1^{ER} JUILLET 2021



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK


Ettelbréck
VILLE D'ETTELBRUCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU