



CLUB SENIOR
NORDSTAD

PROGRAMM
02|2022

APRIL
MAI
JUNI
JULI

WOODEN
SHOE
TULIP FARM
Handmade in Oregon





Dir hutt se gär?
Da schützt se!



Maacht e Schnelltest an dot eng Mask un,
wann Dir eeler oder vulnerabel Léit doheem
oder an enger Wunnstruktur besicht,
och wann Dir géint COVID-19 geimpft sidd.

Sécher ass sécher.



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



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

EDITORIAL

Barbara Wiesen-Pankratz

Chargée de direction



LÉIF FRËNN VUM CLUB SENIOR NORDSTAD,
ZÄIT ZE VERBRÉNGEN
AN DEN AKTIVITÉITEN AN
AN DER GEMEINSCHAFT
MAT GLÄICHGESÉNNTEN ASS EEMOLEG,
BERÄICHEREND, INSPIRÉIEREND,
ANGENEEM, KUERZWEILEG,
IDDIENRÄICH, PRODUKTIV, ERFOLLEGRÄICH,
SPAASSEG, *interessant*, MATRÄISSEND,
ERFRËSCHEND, FAARWEFROU,
GEESCHTRÄICHT, BESCHWENGHT, HARMONESCH,
BESONNESCH, SCHILLERND, *kreativ*, LÉIERRÄICH,
SPANNEND, EINFACH ONVERGIESSLECH!
.....
MELLT IECH UN A MAACHT MAT!

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 nouveau programme, 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 PRIMÄRSCHOU
BEI DER KIIRCH
Kräizung rue Principale/Broderbour /
L-9370 Gilsdorf

PÉTANQUEPISTE
Route d'Eppeldorf / L-9353 Bettendorf

BOURSCHIED

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

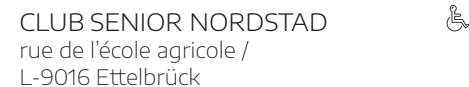
ERPELDANGE A. D. SAUER

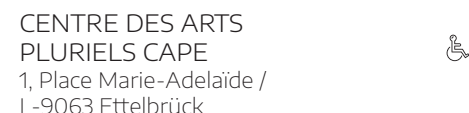
 VERÄINSBAU
17, rue du Berger / L-9161 Ingeldorf

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

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

ETTELBRÜCK

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

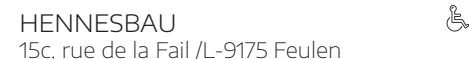
 CENTRE DES ARTS
PLURIELS CAPE
1, Place Marie-Adelaïde /
L-9063 Ettelbrück

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

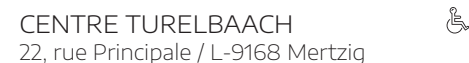
 SALLE SCHINTGESBAU
1, rue Michel Weber / L-9089 Ettelbrück

 DÄICHHAAL
Parking Deich / L-9012 Ettelbrück

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

Wir bemühen uns um aktuelle Informationen.

Bitte fragen Sie selber bei den zuständigen Vereinen nach.

Der CS Nordstad übernimmt hierfür keine Verantwortung!

Nous essayons de maintenir les informations à jour.

Veuillez demander les détails souhaités aux associations responsables.

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

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

Kontaktperson:
John Dusseldorf



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 FEELLEN ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
OBERFEULEN

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

Kontaktperson:
Viviane Reinartz-Krack



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

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:
Jempy 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



Vos trajets en un clic. Avec notre nouvelle app Bummelbus.

Le service Bummelbus est un moyen de transport à la demande et représente pour les habitants des communes partenaires, un complément aux transports publics et privés dans la région Nord du pays.

La nouvelle app du Bummelbus vous permet de réserver votre bus 24/24h et 7/7j en toute facilité. Localiser votre Bummelbus en direct, paiement en ligne, indication du temps d'arrivée: Bummelbus - App.

Infos: www.fpe.lu/Bummelbus/App ou par téléphone: 26 80 35 80


Forum
pour l'emploi.



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



Alle Aktivitäten und Ausflugsfahrten finden unter dem aktuell gültigem Régime COVIDCHECK statt.

Alle COVIDCHECK Veranstaltungen werden von uns beim Ministère de la santé deklariert und können daher auch kontrolliert werden.

Aus diesem Grund können nur Personen mit einem gültigen Zertifikat an unseren Veranstaltungen teilnehmen. Bitte teilen Sie uns dies bereits bei Ihrer Anmeldung mit.

Ihr Zertifikat wird vor jeder Veranstaltung von unserem Personal mit der COVIDCHECK-App gescannt und geprüft. Kommen Sie daher rechtzeitig.

Wir machen **keine Schnelltests** vor Ort und akzeptieren keine nicht zertifizierten Tests. Bei Fahrten ins Ausland können wir nur Personen mitnehmen, die **Regeln im Zielland erfüllen**. Bei Reisen mit einer oder mehreren Übernachtungen können ebenfalls nur Personen mitfahren, die während der gesamten Reisezeit ein im Zielland gültiges Zertifikat haben.

So leid es uns auch tut, aber es gibt keine Rückerstattung der Kursgebühr oder der Ausflugsfahrt:

- ' bei ungültigem oder abgelaufenem Zertifikat,
 - Personen mit einem Testzertifikat benötigen für jeden Kurstermin (d.h. pro Datum) ein frisches Testzertifikat
 - Bei Tagesfahrten muss das Testzertifikat auch noch auf der Rückfahrt gültig sein
- ' bei vergessenem Zertifikat,
- ' bei nicht lesbarem oder scanfähigem Zertifikat,
- ' bei fehlendem Nachweis einer Impfung, einer Genesung, eines zertifizierten Tests

Deshalb prüfen Sie bitte selber,

ob Ihr Zertifikat sich mit der App scannen lässt und vergessen Sie es nicht bei sich zu haben! Speichern Sie sich den QR-Code zusätzlich auf Ihrem Smartphone. Dabei sind wir Ihnen gerne behilflich!

Le régime COVIDCHECK actuellement en vigueur s'applique à tous les événements et aux excursions journalières.

Chaque activité sous COVIDCHECK est déclarée au ministère de la santé qui pourra effectuer des contrôles sur place.

Pour cette raison nous n'acceptons que des personnes ayant un certificat valide afin de pouvoir participer à nos activités. Veuillez-nous en informer au moment de l'inscription.

L'application officielle COVIDCHECK permettra à notre personnel de vérifier l'authenticité et la validité de votre certificat à chaque événement. Veuillez donc vous présenter à l'heure.

Nous ne faisons pas de **test antigénique rapide** et n'acceptons pas de test non-certifié. Pour les voyages dans à l'étranger, nous ne pouvons inscrire que des personnes en mesure de respecter les **mesures sanitaires en vigueur à la destination**. Pour les séjours comprenant une ou plusieurs nuitées, les participants doivent obligatoirement disposer d'un certificat valide à la destination pendant toute la durée du voyage.

Nous sommes au regret de préciser que les frais des cours ou des excursions ne sont pas remboursés en cas de:

- ' certificat invalide ou expiré,
 - les personnes ayant besoin d'un test certifié devront l'avoir pour tous les cours c.à d. à chaque date
 - pour les excursions journalières le test certifié doit impérativement être valide pour le retour
- ' certificat oublié,
- ' certificat illisible ou code QR impossible à scanner,
- ' pièce justificative manquante de vaccination, de rétablissement ou de test certifié.

Nous vous prions de contrôler vous-mêmes

si votre certificat de vaccination pourra être vérifié par l'application CovidCheck et surtout ne l'oubliez pas ! Mémorisez en outre votre code QR sur votre Smartphone. Nous sommes à votre disposition en cas de besoin d'aide!

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 / 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

© 04/2022 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

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

© tabitha mort – pexels.com

INHALT / CONTENU

COVID-19 CHECK 10

REISE & AUSFLUG /
VOYAGE & EXCURSION 14

AKTIV IN DIE RENTE /
PRÉPARATION À LA RETRAITE 26

KULTUR / CULTURE 28

MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE 32

MONATSÜBERSICHT / AGENDA

RÜCKBLICK / RÉTROSPECTIVE 35

GESUNDHEIT & WELLNESS /
SANTÉ & BIEN-ÊTRE 36

SPORT 42

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ 48

GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ 52

BILDUNG / LIFELONG LEARNING 56

REISE & AUSFLUG / VOYAGE & EXCURSION



FLORIADE EXPO 2022

INTERNATIONALE GARTENBAU-
AUSSTELLUNG ALMERE

Nur alle 10 Jahre findet diese Weltaus-
stellung statt. Seien Sie dabei!

1. TAG: LUXEMBURG – SCHEVENINGEN – ALMERE

Abfahrt am frühen Morgen von Et-
telbrück nach Scheveningen in einem
modernen Reisebus der Firma Au-
tocars Meyers. Ankunft gegen Mittag.

Freier Nachmittag am Meer und in
Scheveningen.

Am späten Nachmittag fahren Sie zum
Hotel in Almere.

Check In und Abendessen im Hotel NH
Bussum Jan Tabak****.

2. TAG: FLORIADE

Frühstück im Hotel.

Heute besuchen Sie die Floriade und
verbringen dort den ganzen Tag.

Abendessen und Übernachtung im
Hotel.

3. TAG: ALMERE – LUXEMBURG

Frühstück im Hotel und Check Out.

Nach dem Frühstück können Sie
nochmal die schöne Stadt Almere auf
eigene Faust erkunden.

Gegen 14 Uhr, Abfahrt nach Luxem-
burg. Ankunft in Ettelbrück am frühen
Abend.

Wann

Dienstag, 10. Mai –
Donnerstag, 12. Mai 2022

Abfahrt

6:00 Uhr, ETTTELBRUCK,
Parking Deich

Teilnahmegebühr

466,00 € pro Person im Doppelzimmer
596,00 € pro Person im Einzelzimmer

Leistungen

Fahrt im Reisebus
inklusive Club Senior Reisebegleitung,
1 Tageseintritt Floriade,
2 Übernachtungen mit Halbpension im
Hotel NH Bussum Jan Tabak****

Nicht im Preis enthalten

Reiserücktrittversicherung, Getränke,
Mittagessen

Anmeldung bis 4. April 2022

Minimum 20

EXPO 2022
FLORIADE
AMSTERDAM - ALMERE NL





REISE AN LOIRE UND CHER

Noch nicht abgesagt, aber auch noch nicht verbindlich gebucht.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir in der momentanen Situation keine Verträge mit Reiseveranstaltern und Hotels abschließen können, da uns das Risiko für Sie und für uns zu hoch ist. Wir beobachten die Lage und werden uns spätestens im Mai bei den interessierten Personen melden.

Reisedetails mit exaktem Programm und Preis gibt es auf Anfrage zu einem späteren Zeitpunkt.

Wann

5. – 12. September 2022

VOYAGE EN LOIR-ET-CHER

Pas encore annulé, pour autant pas définitivement réservé.

La situation actuelle ne nous permet pas de signer des contrats avec des agences de voyages ou des hôtels ; les risques pour nous et pour vous sont trop importants et nous vous remercions de votre compréhension. Nous suivons l'actualité de près et reviendrons au plus tard au mois de mai aux personnes intéressées. Les détails du programme exact respectivement du prix du voyage vous seront communiqués sur demande ultérieurement.

Quand

5 – 12 septembre 2022



„AERDSCHÉFF“ UND WERKSTATT VON DER FONDATION AUTISMUS

Diese luxemburgische Adaption des Aërdschëff ist ein wegweisendes Pilotprojekt, das neue Impulse in Sachen Circular Design setzt. Das bedeutet, dass alle Systeme und Komponenten des Aërdschëff systemisch betrachtet werden, nicht nur die materiellen und technischen Aspekte, sondern auch die sozialen Aspekte. Wir erhalten während einer 2-stündigen Führung interessante Informationen zu diesem außergewöhnlichen Projekt.

Im Anschluss daran werden wir bei der Fondation Autismus zu Mittagessen und am Nachmittag die dortigen Werkstätten besichtigen.

Wann

Freitag, 1. April 2022

Treffpunkt

9:45 Uhr, RÉDANGE/ATTERT, Aërdschëff, 1, rue du Lycée

Preis

5,00 €
(Mittagessen extra,
Preis steht noch nicht fest)

Mitfahrgelegenheit im Minibus

9:00 Uhr, ETTTELBRUCK,
Fußballstadion

Transport im Minibus 10,00 €

Anmeldung bis 28. März 2022

Minimum 10

„AERDSCHÉFF“ ET VISITE DES ATELIERS DE LA FONDATION AUTISME

Le projet pilote «Aërdschëff» donne de nouvelles impulsions au «Circular Economy». Ce projet luxembourgeois a été réalisé sur le site du Atert-Lycée Redange (ALR) qui offre une formation spécifique dans le domaine des énergies renouvelables. Le projet «Aërdschëff» a permis aux élèves de mettre en pratique leurs connaissances théoriques acquises et lors de la visite guidée d'environ 2 heures nous aurons des informations intéressantes sur ce projet extraordinaire. Nous déjeunerons au restaurant de la fondation autisme et visiterons après les différents ateliers de cette fondation.

Quand

Vendredi, 1^{er} avril 2022

Point de rencontre

9:45 hrs, RÉDANGE/ATTERT,
Aërdschëff, 1, rue du Lycée

Prix

5,00 €
(Déjeuner non-compris, prix repas
pas encore fixé)

Trajet en minibus

9:00 hrs, ETTTELBRUCK,
stade de football

Transport en minibus 10,00 €

Inscription jusqu'au 28 mars 2022

Minimum 10



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 Sie die Atmosphäre und die Gesellschaft.

Die Schifffahrt beginnt um 12:00 Uhr in Grevenmacher und endet um 16:00 Uhr, ebenfalls in Grevenmacher.

Wann

Freitag, 3. Juni 2022

Treffpunkt

9:30 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz beim Fussballstadion

Teilnahmegebühr

91,00 €
(Fahrt im Reisebus, Schifffahrt mit Mittagessen)

Anmeldung bis 13. Mai 2022

Minimum 20

Maximum 30

Menu:

Tomaten-Basilikumsuppe/Gin/Croûtons
Cordon Bleu von der Hähnchenbrust,
Champignonrahmsosse,
Pommes Frites, Salat
Hausgemachtes Vanille-Parfait
an Himbeersauce

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 12:00 hrs à Grevenmacher et se termine à 16:00 hrs également à Grevenmacher.

Quand

vendredi, 3 juin 2022

Point de rencontre

9:30 hrs, ETTELBRUCK,
parking stade de football

Prix

91,00 €
(voyage en autocar, croisière en bateau avec déjeuner)

Inscription jusqu'au 13 mai 2022

Minimum 20

Maximum 30

Menu:

Potage tomates-basilic/Gin/croûtons
Cordon bleu (volaille),
sauce crème champignons,
pommes frites et salad
Parfait glacé vanille maison,
sauce aux framboises



GALERIE SCHLOSSGOART: ESCH 2022

Die Galerie Schlassgoart entstand 1993 auf Initiative der ARBED-Gruppe, die inzwischen zu ArcelorMittal geworden ist. Dieses Stahlgebäude mit kühner Architektur in der Rue Arthur Useldinger wurde der Stadt Esch-sur-Alzette von ArcelorMittal Luxembourg anlässlich des 100-jährigen Bestehens der Stadt geschenkt. Die Galerie Schlassgoart hat es sich zur Aufgabe gemacht, zeitgenössische Kunst in all ihren Formen zu fördern und ein Ort der Begegnung und des soziokulturellen Austauschs zu sein.

Wann

Mittwoch, 6. April 2022

Treffpunkt

13:45 Uhr, ESCH-SUR-ALZETTE,
Musée Schlossgoart,
Pavillon du Centenaire/ArcelorMittal,
Boulevard Grande-Duchesse Charlotte

Preis

7,00 €

Mitfahrgelegenheit im Minibus

11:00 Uhr ab ETTELBRUCK,
Fußballstadion

(Wir gehen vorher zusammen Mittagessen)

Transport im Minibus 10,00 €

Anmeldung bis 28. März 2022

Minimum 10



LUXEMBOURG AIR RESCUE

Die luxemburgische Luftrettung hat vielfältige Aufgabengebiete. Jeder Bürger kann Mitglied der Assoziation sein bzw. werden.

Eine Führung über das Gelände dauert rund 2 Stunden und beinhaltet eine Präsentation der LAR in Bild und Ton, die Besichtigung eines Helikopters (nach Verfügbarkeit), Besuch der Alarmzentrale, Besichtigung des Hangars und eines Ambulanzjets (nach Verfügbarkeit).

Alle Teilnehmer müssen sich ausweisen können.

Kontrolliert wird außerdem der Impfnachweis 2G+ und es wird obligatorisch ein Antigen-Schnelltest vor Ort gemacht.

Im Anschluss an die Besichtigung gehen wir zusammen Mittagessen.

Wann

Mittwoch, 13. April 2022,
10:00 – 12:00 Uhr

Abfahrt im Minibus

8:30 Uhr ab ETTELBRUCK,
Fußballstadion

Komplettpreis

18,00 €
(Fahrt im Minibus, Besichtigung und Antigen Schnelltest)

Anmeldung bis 1. April 2022

Maximum 5



DURCH DAS HOHE VENN

Die Hochmoorlandschaft des Hohen Venns steht seit 1957 unter Schutz. Damit ist das 5.000 Hektar große Hochplateau nicht nur das älteste Naturschutzgebiet der Wallonie, sondern auch das wohl berühmteste Natur-Reservat Belgiens und das Juwel des Deutsch-Belgischen Naturparks Hohes Venn – Eifel.

Nach einer exklusiv geführten 3-stündigen Wanderung über hölzerne Stege durch den Naturpark Hohes Venn (in deutscher Sprache) werden wir in einem nahegelegenen Restaurant gemeinsam zu Mittag essen.

Anschließend können Sie sich noch eine Ausstellung über Wölfe anschauen.

Wann

Mittwoch, 14. Juni 2022

Abfahrt

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

Preis

88,00 €

(Fahrt im Reisebus, 3-Gänge Menü, Geführte Wanderung, Besichtigung Wolfsausstellung)

Anmeldung bis 31. Mai 2022

Minimum 15

DANS LES HAUTES FAGNES

En 1957 fut créée la réserve naturelle domaniale des Hautes Fagnes. Depuis 1971, la réserve est englobée dans le Parc naturel Hautes Fagnes-Eifel. La plus ancienne réserve naturelle de la Wallonie s'étend sur quelque 5.000 hectares, de la Rhénanie-du-Nord-Westphalie et Rhénanie-Palatinat en Allemagne à la province de Liège en Belgique.

La promenade sera commentée en allemand par note guide. Après cette randonnée exclusive d'environ 3 heures sur les caillebotis, nous nous régalerons dans un restaurant à proximité.

Ensuite nous visiterons l'exposition «Loup» à la maison du Parc-Botrange.

Quand

Mercredi, 14 juin 2022

Départ

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

Prix

88,00 €

(trajet en bus, déjeuner menu 3 plats, promenade guidée, visite exposition «Loup»)

Inscription jusqu'au 31 mai 2022

Minimum 15



TAGESAUSFLUG: MALMEDY & STAVELOT

Das Malmundarium in Malmedy gilt als ein Ort der Entspannung, ein Ort der Entdeckung für jeden. Auf 2 Ebenen können Sie verschiedene Interessengebiete entdecken wie z.B. Papier-, Leder-, Karnevalsatelier. Außerdem bekommen Sie Einblicke in die Geschichte Malmedys. Nach der Besichtigung werden wir im Restaurant „Au Petit Chef“ gemeinsam zu Mittag essen. Anschließend begeben wir uns zur Abtei von Stavelot, wo Sie die Möglichkeit haben, 3 verschiedene Museen (Geschichte Stavelot, Rennstrecke Spa, Dichter Guillaume Apollinaire) sowie 1 temporäre Ausstellung (gefährdete Tierarten) zu besichtigen.

Wann

Freitag, 29. April 2022

Abfahrt

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

Preis

97,00 €

(Busfahrt, Eintritt Malmundarium, geführte Besichtigung, 3 Gang Menü, Eintritt 3 Museen in Stavelot, Begleitung)

Anmeldung bis 15. April 2022

Minimum 15

Maximum 20

EXCURSION JOURNALIÈRE: MALMEDY & STAVELOT

Le Malmundarium, l'ancien monastère de Malmedy, est un espace de mémoire, d'art, d'histoire et de culture. Vous y découvrirez les ateliers du carnaval, du cuir, du papier et sa fabrication. L'histoire de la ville de Malmedy avec ses moments forts sera également évoquée. Après cette visite, nous déjeunerons ensemble au restaurant «Au petit chef» avant de poursuivre notre excursion à l'abbaye de Stavelot. L'abbaye actuelle abrite 3 musées différents: le musée historique de Stavelot-Malmedy, le musée Guillaume Apollinaire et le musée du circuit de Spa-Francorchamps. Vous pouvez visiter les 3 musées ainsi qu'une exposition temporaire sur les espèces animales en voie de disparition.

Quand

vendredi, 29 avril 2022

Départ

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

Prix

97,00 €

(trajet en bus, entrée Malmundarium, visite guidée, déjeuner menu 3 plats, entrée 3 musées Stavelot, excursion encadrée)

Inscription jusqu'au 15 avril 2022

Minimum 15

Maximum 20



BESICHTIGUNG: BAUERENINITIATIV FIR D'EISLEK AN DEN NATURPARK OUR (BEO)

Die Ourdaller Produkte stehen für regionale Qualitätsprodukte, welche im Naturpark Our im Norden des Landes angebaut, verarbeitet und verkauft werden. Die Ourdaller Produktpalette umfasst Öle, köstliche Senfsorten, Buchweizenmehl, Buchweizennudeln, Mohnkörner und Honig. Auf einem 90minütigen Rundgang werden Sie Einblicke in die Produktion dieser Produkte bekommen. Wir sehen die Produktionshallen sowie einen Film der die Verarbeitungsprozesse näher erläutert. Nach dieser Besichtigung erhalten Sie noch eine Verkostung ausgewählter Produkte.

Wann

Freitag, 22. April 2022

Treffpunkt

14:45 Uhr, KALBORN, 2, am Eck

Preis

10,00 € (Film, geführte Besichtigung, Verkostung)

Mitfahrgelegenheit im Minibus

14:00 Uhr, ETTELBRUCK, Fussballstadion

Transport im Minibus 10,00 €

Anmeldung bis 8. April 2022

Minimum 10

VISITE GUIDÉE: BAUERENINITIATIV FIR D'EISLEK AN DEN NATURPARK OUR (BEO)

Les produits Ourdaller sont des produits régionaux de haute qualité, cultivés et traités dans le Parc naturel de l'Our au nord du Luxembourg. La palette Ourdaller comprend: huiles de pression à froid, moutardes délicieuses, farine de sarrasin, pâtes au sarrasin, graines de pavot et miel. Vous aurez un aperçu sur la production desdits produits pendant notre visite guidée d'environ 90 minutes. Nous visiterons les halls de production et un film nous détaillera le traitement des diverses matières premières. Après cette visite, vous pouvez déguster plusieurs produits sélectionnés.

Quand

Vendredi, 22 avril 2022

Point de rencontre

14:45 hrs, KALBORN, 2, am Eck

Prix

10,00 € (Film, visite guidée, dégustation)

Trajet en minibus

14:00 hrs, ETTELBRUCK, stade de football

Transport en minibus 10,00 €

Inscription jusqu'au 8 avril 2022

Minimum 10



ERSTES & EINZIGES PLANETARIUM LUXEMBOURG

Eigens eine Kuppel wurde für das neue Planetarium im Science-Center Differdange gebaut. Erleben Sie spektakuläre Bilder aus dem Weltall mit Erklärungen durch einen Wissenschaftler. Nach einem gemeinsamen Mittagessen (à la carte in einem Restaurant außer Haus, nicht im Preis enthalten) besichtigen wir zuerst das Planetarium, danach können Sie das Science-Center auf eigene Faust erkunden.

Wann

Mittwoch 29. Juni 2022

Treffpunkt

13:45 Uhr, DIFFERDANGE, Science-Center in 1, rue John Ernest Dolibois

Preis 17,00 €

(Eintritt und Besichtigung)

Mitfahrgelegenheit im Minibus

11:00 Uhr, ETTELBRUCK, Fussballstadion, gemeinsames Mittagessen vor der Besichtigung

Transport im Minibus 10,00 €

Anmeldung bis 15. Juni 2022

Minimum 10

Nur im Dunkeln sieht man die Sterne!

Martin Luther King

1^{ER} ET UNIQUE PLANÉTIARIUM AU LUXEMBOURG

Un dôme spécifique à 360° a été construit pour le planétarium du Science-Center à Differdange. Découvrez des planètes, des étoiles et des galaxies sur ce voyage dans l'espace interprété par un scientifique. Après le déjeuner en groupe (à la carte dans un restaurant proche au Science-Center, déjeuner non-compris dans le prix) nous visitons d'abord le planétarium, puis vous avez la possibilité de découvrir le Science-Center à votre aise.

Quand

mercredi, 29 juin 2022

Point de rencontre

13:45 hrs, DIFFERDANGE, Science-Center, 1, rue John Ernest Dolibois

Prix 17,00 € (entrée et visite guidée)

Trajet en minibus

11:00 hrs, ETTELBRUCK, stade de football, déjeuner en groupe avant la visite

Transport en minibus 10,00 €

Inscription jusqu'au 15 juin 2022

Minimum 10

Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles!

Oscar Wilde:



BESICHTIGUNG: STADE DE LUXEMBOURG

Das nationale Fußball- und Rugby-Stadion, bekannt als „Stade de Luxembourg“, verfügt über 9.514 überdachte Sitzplätze und ist mit den neuesten Standards in Sachen Komfort, Technik und Sicherheit ausgestattet und kann auch für sportliche und kulturelle Veranstaltungen auf dem angrenzenden Multifunktionsplatz genutzt werden.

Bei dem einstündigen Rundgang durch das Stade de Luxembourg erleben Sie einen exklusiven Blick hinter die Kulissen, die normalerweise den Mannschaften, der Presse oder wichtigen Persönlichkeiten vorbehalten sind, ebenso wie die öffentlich zugänglichen Bereiche und den „heiligen“ Rasen.

Im Anschluss an die Besichtigung gehen wir zusammen Mittagessen.

Wann

Freitag, 13. Mai 2022

Treffpunkt

10:15 Uhr beim Stade de Luxembourg

Preis

17,00 € (geführte Besichtigung)

Mitfahrgelegenheit im Minibus

9:00 Uhr, ETTTELBRUCK, Fussballstadion

Transport im Minibus 10,00 €

Anmeldung bis 29. April 2022

Maximum 9

VISITE GUIDÉE: STADE DE LUXEMBOURG

Le stade national de football et de rugby, dénommé «Stade de Luxembourg», doté de 9.514 places assises couvertes, dispose des derniers standards de confort, de technologie et de sécurité et permet d'accueillir des événements sportifs, voire culturels sur la place multifonctionnelle adjacente.

Pendant la visite d'une heure du Stade de Luxembourg, vous découvrirez en exclusivité les coulisses, normalement réservées aux équipes, à la presse ou aux personnalités importantes, ainsi que les zones ouvertes au public et la pelouse «sacrée».

Après la visite nous déjeunerons ensemble.

Quand

Vendredi, 13 mai 2022

Point de rencontre

10:15 hrs à au Stade de Luxembourg

Prix

17,00 € (visite guidée)

Trajet en minibus

9:00 hrs, ETTTELBRUCK, stade de football

Transport en minibus 10,00 €

Inscription jusqu'au 29 avril 2022

Maximum 9



RUNDWANDERUNG „VAUBAN“ IN LUXEMBURG-STADT

Der Vauban Rundweg führt durch historische Viertel der Stadt Luxemburg und bringt den Besucher zu den strategisch wichtigen Punkten einer der imposantesten Festungen Europas. Man durchstreift alte Stadttore und dunkle Felsengalerien, wandert über beeindruckende Festungsbrücken, gelangt in massiv gemauerte Gänge und Bastionen

Begeben Sie sich also mit uns auf die Spuren des großen militärischen Baumeisters des 17. Jahrhunderts Sébastien Le Prestre de Vauban. Auf einer Rundwanderung von 5,4 km erleben wir ein Stück Luxemburger Geschichte hautnah.

Wann

Montag, 27. Juni 2022

Treffpunkt

14:30 Uhr, LUXEMBURG-STADT, Knuedler Touristinfo

Preis 3,00 €

Anmeldung bis 20. Juni 2022

Minimum 6

Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel!

Charles Darwin

RANDONNÉE „VAUBAN“ À LUXEMBOURG-VILLE

Le circuit Vauban parcourt les quartiers historiques de Luxembourg-Ville et fait découvrir au visiteur les points d'importance stratégique d'une des forteresses les plus imposantes d'Europe. Il passe par de vieilles portes de la ville, franchit d'importants ponts fortifiés et visite des caponnières et plusieurs bastions.

Sur les traces de l'ingénieur militaire Sébastien Le Prestre de Vauban, vous découvrirez les sites témoignant du passé militaire de Luxembourg. Le circuit de 5,4 km passe par l'ancienne ville basse du Pfaffenthal et vous permettra des vues panoramiques splendides sur la ville de Luxembourg.

Quand

lundi, 27 juin 2022

Point de rencontre

14:30 hrs LUXEMBOURG-VILLE, Knuedler Touristinfo

Prix 3,00 €

Inscription jusqu'au 20 juin 2022

Minimum 6

Das Gestern ist Geschichte, das Morgen ist ein Rätsel, das Heute ist ein Geschenk!

AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE



WEIL DAS LEBEN NICHT NUR ARBEIT IST

Nach Beendigung der beruflichen Laufbahn geht es darum sich neue Ziele zu setzen und dem Alltag eine neue Struktur zu geben. Oft ist dies zu Beginn der Pension gar kein Problem. Das Programm ist gut gefüllt und abwechslungsreich.

Trotzdem kann ein Austausch mit Personen in einer ähnlichen Lebenssituation neue Impulse geben und vielleicht neue Möglichkeiten eröffnen. Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Wann

montags, 14:00 – 16:00 Uhr
11. April 2022
23. Mai 2022
18. Juli 2022

Wer

Barbara Wiesen-Pankratz

Preis

gratis

Sprache

Luxemburgisch

Wo

Treffpunkt bitte telefonisch erfragen, die Termine können einzeln reserviert werden. Einstieg ist jederzeit möglich

Anmeldung bis

freitags vor dem Termin

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung



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

KULTUR / CULTURE



REVUE 2022

Wann et ee Rendezvous gëtt, deen an der Lëtzebuerger Theaterlandschaft net feelen dierf, dann ass et sécher d'Revue, der hir Geschicht schonn 1896 ugefaangen huet. Nom grouse Comeback 2018 als Nei Revue, huet den traditionelle Cabaret sech nei etabliert ouni seng Wuerzelen ze verléieren. Wéi gewinnt ginn déi grouss Evenementer vum vergaangene Joer Revue passéiere gelooss, mat zäitkritesche Witzer, Wuertspiller a Lidder, déi een ofwiesslungsräiche Programm bilden. Och an dëser Editioun ass kee Politiker a keng Perséinlechkeet aus dem Ländche sécher virun de satireschen a bëssegen Texter vun der Neier Revue.

Wann Donnerstag, 21. April 2022
um 20:00 Uhr

Wo ETTTELBRUCK,
Centre des Arts pluriels

Teilnahmegebühr 28,00 €
(mit Kulturpass auf Anfrage möglich)

Anmeldung bis 7. April 2022

Minimum 10

**Wir haben für Sie im Ettelbrücker
Centre des Arts Pluriels
Eintrittskarten vorreserviert!**

Gerne bringen wir Sie im Anschluss
daran in unserem Minibus nach Hause.
Tarif innerhalb unserer 9 Trägergemein-
den 5 Euro pro Person und Fahrt.



EXPLORATION DU MONDE: CANADA

De Vancouver en Colombie-Britannique jusqu'à Montréal au Québec, en passant par les splendeurs des magnifiques Rocheuses canadiennes dans l'Alberta, les paysages canadiens vous dévoileront toute leur diversité et leurs étendues. À travers ce voyage, le réalisateur vous mènera à la rencontre d'hommes et de femmes qui ont façonné l'âme du pays, des cowboys de Calgary aux archéologues chasseurs de dinosaures, en passant par les peuples des Premières Nations, qui conjuguent traditions et modernité.

Quand mardi 26 avril 2022
à 20:00 heures

Ou ETTTELBRUCK,
Centre des Arts pluriels

Prix 16,00 €
(avec pass culture sur demande)

Inscription jusqu'au 12 avril 2022

Minimum 10

**Nous avons pré-réservé des billets
pour vous au Centre des Arts
Pluriels à Ettelbruck!**

Nous vous proposons de vous ramener
chez vous dans notre minibus après le
spectacle.

Tarif au sein de nos 9 communes partena-
ires: 5 euros par personne et par trajet.



WDR BIG BAND

Die WDR Big Band ist weltweit zu Gast und in Nordrhein-Westfalen zu Hause. Als musikalischer Botschafter bringt sie Jazz und jazzverwandte Musik on stage, on air und on-line zu ihrem Publikum. Das Programm der WDR Big Band deckt das gesamte Spektrum des Jazz und der jazzverwandten Musik von der Tradition bis zur Avantgarde ab.

Wann

Mittwoch, 27. April 2022,
20:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK,
Centre des Arts pluriels

Teilnahmegebühr

36,00 €
(mit Kulturpass auf
Anfrage möglich)

Anmeldung bis

6. April 2022

Minimum

**Musik ist die
gemeinsame Sprache
der Menschheit.**

Henry Wadsworth
Longfellow

VORSCHAU/
SAVE THE DATE

SUMMER- FEST

Donnerstag,
14. Juli 2022
12:00 – 17:00 Auer

Vital an aktiv NORDSTAD

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'ËNNERSTËTZEN.
bgl.lu

BGL BNP PARIBAS S.A. (DG, Avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg: 84861)
Communication Marketing Januar 2022 - LUX

BGL BNP PARIBAS
D'Bank
fir eng Welt
déi ännert

Spill | Spaass | Sport

	Horaire normal	Vacances scolaires
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

MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE



TANZEN IST BESSER ALS JEDE MEDIZIN

Wir verzichten immer noch auf Berührungen und Handkontakt haben aber bereits wieder angefangen, komplexere Tänze zu tanzen und auch wieder contactless Partnertänze und Tänze mit Partnerwechsel einzubinden.

Schwungvolle Alleintänze im Kreis oder im Block ergänzen unser Repertoire. Aber, so schwer wie es klingt ist es dann auch wieder nicht. Melden Sie sich an und seien Sie dabei.

Tanzleiterin Barbara Wiesen-Pankratz

Kurssprache Luxemburgisch

Anmeldung erforderlich!

Maximale Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

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

Wann in Absprache mit der Kursleiterin jeweils:

TANZGRUPPE INGELDORF

Die Gruppen in Ingeldorf sind leider ausgebucht!

Freitags

INGELDORF, Vereinsbau
Gruppe 1: 13:45 – 14:45 Uhr
Gruppe 2: 15:00 – 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr

2,00 € / pro Stunde

TANZGRUPPE GILSDORF

Dienstags

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

Teilnahmegebühr

4,00 € / 2 Stunden

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 im Monat dienstags,
14:30 – 16:00 Uhr

12./26. April, 3./31. Mai, 21./28. Juni,
5./19. Juli 2022

Sofern die gesetzlichen Bestimmungen dies zulassen!

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Wer

Schmartz Joël

Sprache

Luxemburgisch, Deutsch, Französisch,
Englisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen
Vorgaben der Regierung

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

2 x par mois mardis,
14:30 – 16:00 hrs

12/26 avril, 3/31 mai, 21/28 juin,
5/19 juillet 2022

Si les mesures sanitaires le permettent!

Où

ETTELBRUCK, Club Senior

Qui

Schmartz Joël

Langue

luxembourgeois, allemand, français,
anglais

Prix

5,00 € / par séance

Le nombre

*de participants sera fixé selon les
mesures sanitaires*



GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE



MIT QI GONG INS FRÜHJAHR

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 jeweils montags,
25. April 2022,
14:30 – 15:30 Uhr

Wo COLMAR-BERG,
Centre Culturel

Bei gutem Wetter an der frischen Luft!

Wer Joëlle Rischette

Kurssprache Luxemburgisch

Preis 120,00 € / 8 Kurseinheiten

Anmeldung bis

11. April 2022

**Bitte bequeme Kleidung und
Getränk mitbringen!**

QI GONG DE PRINTEMPS

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 la santé et l'équilibre. Il harmonie le corps, usw., 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,
25 avril 2022,
14:30 – 15:30 hrs

Où COLMAR-BERG,
Centre Culturel

Par beau temps à l'extérieur!

Qui Joëlle Rischette

Langue du cours Luxembourgeois

Prix 120,00 € / 8 séances

Inscriptions jusqu'au

11 avril 2022

**Veuillez prévoir des vêtements
confortables et une boisson!**



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 zurecht 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

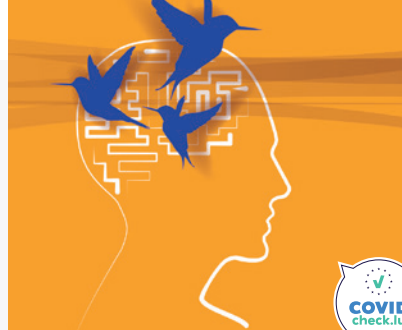
Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung erforderlich!



INTERAKTIVER VORTRAG ÜBER VERGESSLICHKEIT

Das Info-Zenter Demenz, nationale Informations- und Beratungsstelle zum Thema Demenz und der Luxemburger Verein für Gedächtnistraining geben uns wertvolle Tips zu diesem aktuellen Thema.

Wann

Mittwoch, 1. Juni 2022,
14:30 Uhr

Wo

COLMAR-BERG,
Centre Culturel

Wer

Christine Dahm-Mathonet und
Maiti Lommel
(Info-Zenter Demenz und der
Luxemburgische Verein für
Gedächtnistraining)

Sprache

Luxemburgisch

Eintritt

gratis

Anmeldung zwingend erforderlich

bis spätestens 23. Mai 2022



ENTRAÎNEMENT DU DOS

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.

Quand

12 x les mardis,
à partir 19 avril – 12 juillet 2022,
16:00 – 17:00 hrs

(sauf vacances scolaires)

Qui

Maud Dumay (ergothérapeute)

Lieu

INGELDORF, Vereinsbau,
17 rue du Berger

Langue

français

Prix

150,00 € / 12 unités

Minimum 6

Maximum 8

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



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 faire de la marche 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!

NOUVEAU!

Quand

chaque quinzaine le mardi
à partir 12 avril 2022
de 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 €

Le nombre

de participants sera fixé selon les
mesures sanitaires

Inscription jusqu'au

un jour avant la randonnée

Walking on Sunshine!



YOGA (HATHA, VINYASA)

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

Im Kurs erlernen Sie

- Meditations-, Entspannungs- und Atemtechniken (Pranayama)
- Emotionen zu bewältigen und die Konzentration zu verbessern
- Posen (Asanas), Alignierung nach Iyengar, sowie Transitionen

Wann

10 x donnerstags,
21. April – 14. Juli 2022,
18:30 – 19:30 Uhr
(außer Schulferien)

Wer

Clarinda da Rocha

Wo

INGELDORF, Vereinsbau,
17, rue du Berger

Sprache

lëtzebuergesch, français, portugais

Preis

125,00 € / 10 Kurseinheiten

Minimum

6

Maximum

Bitte bringen Sie sich eine
Yogamatte und ein Getränk mit!

YOGA (HATHA, VINYASA)

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

Dans le cours vous apprenez

- les techniques de méditation, de relaxation et de respiration (pranayama)
- la gestion des émotions et la concentration
- les postures, leur alignement correct d'après Iyengar, ainsi que les transitions

Quand

10 x les jeudis,
21 avril – 14 juillet 2022,
18:30 – 19:30 hrs

(sauf vacances scolaires)

Qui

Clarinda da Rocha

Lieu

INGELDORF, Vereinsbau,
17, rue du Berger

Langue

luxembourgeois, français, portugais

Prix

125,00 € / 10 unités

Minimum

6

Maximum

Veuillez apporter un tapis
de Yoga et une boisson!



BALLFIT

Ballbasierter Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

Ein exzellentes Training, das zu einem stärkeren Kern, einer verbesserten Körperhaltung und einer besseren Körperausrichtung führt.

Wann

10 x donnerstags,
21. April – 14. Juli 2022,
19:45 – 20:30 Uhr

(außer Schulferien)

Wer

Clarinda da Rocha

Wo

INGELDORF, Vereinsbau,
17, rue du Berger

Preis

125,00 € / 10 Kurseinheiten

Sprache

lëtzebuergesch, français, portugais

Minimum

6

Maximum

Bitte bringen Sie sich einen
Gymnastikball in passender
Grösse, eine Gymnastikmatte
und ein Getränk mit!

EN FORME AVEC GYM BALL

Le ballon de gym, idéal pour vous tonifier et affiner votre équilibre. Le ballon permet des exercices de proprioception et de stretching faisant travailler tous les muscles du corps.

La couche profonde des abdominaux, les muscles de l'épaule, des fesses et des lombaires seront particulièrement sollicités.

Quand

10 x les jeudis,
21 avril – 14 juillet 2022,
19:45 – 20:30 hrs
(sauf vacances scolaires)

Qui

Clarinda da Rocha

Lieu

INGELDORF, Vereinsbau,
17, rue du Berger

Prix

125,00 € / 10 unités

Langue

luxembourgeois, français, portugais

Minimum

6

Maximum

Veuillez apporter un ballon de
gym adapté à votre taille,
un tapis de gymnastique et une
boisson!

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.



GESUNDHEITSGYMNASTIK

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

Unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin können Sie sich kontinuierlich weiterentwickeln und Ihre Form sanft verbessern.

Wann

10 x donnerstags,
21. April – 14. Juli 2022,
14:30-15:30 Uhr
(außer Schulferien)

Wo

GILSDORF,
Centre Polyvalent

Wer

Siska Castellein

Sprache

französisch

Preis

125,00 € / 10 Kurseinheiten

Minimum 6

Maximum

richtet sich nach den Regeln der Regierung

GYM DE SANTÉ

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.

Quand

10 x les jeudis
à partir du 21 avril – 14 juillet 2022,
14:30 – 15:30 hrs
(sauf vacances scolaires)

Lieu

GILSDORF,
Centre Polyvalent

Qui

Siska Castellein

Langue

français

Prix

125,00 € / 10 unités

Minimum 6

Maximum

à fixer selon les mesures sanitaires

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen!

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson s.v.p.!



ZOOM GYMNASTIK

Schonende Gymnastikübungen auf dem Stuhl, ganz bequem von zu Hause aus über eine Live-Verbindung zu unserer Kursleiterin.

Einfacher und bequemer kann man sich nicht fit halten. Der ganze Körper wird mit speziellen Übungen angeregt, mobilisiert und gefordert.

Auch Ungeübte können jederzeit einsteigen und mitmachen.

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und gönnen Sie sich ein wenig Bewegung.

Wann

Jeweils mittwochs,
immer von 10:00 – 11:00 Uhr
(außer Schulferien)

Wo

ganz bequem von zu Hause

Wer

Chantal Weiler-Mainz
(Krankengymnastin)

Teilnahmegebühr

10,00 € / Sitzung

Anmeldung bis

jeweils bis zum Tag vor der Sitzung

GYMNASTIQUE EN LIGNE

Exercices de gymnastique douce sur chaise, en tout confort chez vous. Vous pouvez suivre ce cours de gym en direct sous la direction de notre formatrice expérimentée et n'avez plus besoin de vous déplacer pour rester en forme. L'ensemble du corps sera stimulé et mobilisé par des exercices spécifiques. Même les personnes non-entraînées pourront participer à tout moment à ce cours.

Découvrez ce cours afin d'améliorer votre condition physique.

Quand

tous les mercredis,
10:00 – 11:00 hrs

(sauf vacances scolaire)

Où

chez vous, en tout confort

Qui

Chantal Weiler-Mainz
(kinésithérapeute)

Prix

10,00 € / séance

Inscription jusqu'au

un jour avant la séance

Kleine Morgengymnastik: ich stehe mit dem richtigen Fuss auf, öffne das Fenster der Seele, verbeuge mich vor Allem was liebt ...

... wende mein Gesicht der Sonne entgegen, springe ein paar mal über meinen Schatten und lache mich gesund!



WASSERGYMNASTIK: COLMAR-BERG

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.

Wann

9 x jeweils montags,
25. April – 11. Juli 2022
16:15 – 17:00 Uhr

(außer Schulferien)

Wo

NORDPOOL,
Schwimmbad in Colmar-Berg

Kurssprache

Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

80,00 € / 9 Kurseinheiten

Kurs ist leider schon ausgebucht!

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der luxemburgischen Regierung

AQUA-GYM: COLMAR-BERG

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.

Quand

9 x lundis,
25 avril – 11 juillet 2022
16:15 – 17:00 heures

(sauf vacances scolaires)

Où

NORDPOOL,
piscine à Colmar-Berg

Langue du cours

luxembourgeois

Prix

80,00 € / 9 séances

Le cours est déjà complet!

Le nombre de participants

est fixé selon les mesures sanitaires

Life is simple – just keep swimming

Wer im Leben vorwärts kommen möchte, sollte nicht warten bis das Schiff im Hafen anlegt, sondern ihm entgegen schwimmen!



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, ca. 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 €

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung bis

jeweils Tag vor der Wanderung

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 €

Le nombre de participants

sera fixé selon les mesures sanitaires

Inscription jusqu'au

un jour avant la randonnée



PILATES DEUX NIVEAUX

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.

Pilates douce

Quand

10 x vendredi
à partir du 22 avril au 15 juillet 2022
(sauf vacances scolaires et 24 juin 2022)

8:30 – 9:30 hrs

Qui

Siska Castellein

Lieu

ETTELBRUCK,
Hall Omnisport Frankie Hansen

Prix

125,00 € pour les 10 unités

Minimum 6

Maximum

à fixer selon les mesures sanitaires

Pilates avancés

Quand

10 x vendredi
à partir du 22 avril au 15 juillet 2022
(sauf vacances scolaires et 24 juin 2022)

9:45 – 10:45 hrs

Qui

Siska Castellein

Lieu

ETTELBRUCK,
Hall Omnisport Frankie Hansen

Prix

125,00 € pour les 10 unités

Minimum 6

Maximum

à fixer selon les mesures sanitaires

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ

LEAVE

NOTHING

BUT

YOUR



PATCHWORK: JEANS MIT SPITZE

Auch dieses Mal recyceln wir wieder alte Jeanshosen und als extra Pfiff kommen Omas Spitzendeckchen dazu. Daraus nähen wir eine tolle Tasche für den Sommer. Diese kann nach Belieben variieren, mal grösser um als Korb gebraucht zu werden oder als kleine Tasche, in der man das Notwendigste verstauen kann. Ein Accessoire mit dem man sich überall sehen lassen kann.



Wann

6 x jeweils montags

Geplante Termine:

11./25. April
2./23. Mai
13./27. Juni 2022

Uhrzeit

14:00 – 16:30 Uhr

Wo

ERPELDANGE s.S., Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch

Wer

Mady Simon-Hubert

Sprache

alle

Teilnahmegebühr

60,00 €

Anmeldung bis

30. März 2022

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen
Vorgaben der Regierung

Material

Übliche Nähutensilien, sowie 1 bis 2 alte
Jeanshosen, je nach Größe
Spitzenreste oder einen farbigen
Baumwollstoff, es kann alles verwendet
werden.

**When life gives you scraps –
Make a Quilt!**



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 anschauen zu lassen, als wäre es Absicht!



COURS DE COUTURE

Créer sa propre garde-robe veut dire être créatif, posséder des pièces uniques et les adapter individuellement. En fonction de vos connaissances, vous avez le choix de coudre ce qui vous plaît.

Quand

COURS 1: 10 x tous les mardis,
19 avril – 28 juin 2022

COURS 2: 10 x tous les mercredis,
20 avril – 29 juin 2022

(pas de cours pendant les vacances scolaires)

Horaires

19:00 – 21:30 hrs

Où ERPELDANGE s.S., Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch

Qui Susy Kirch-Wagner

Langue toutes

Prix 100,00 € / 10 séances de cours

Inscription jusqu'au
5 avril 2022

Le nombre de participants
sera fixé selon les mesures sanitaires

La vie c'est comme la couture:
on tisse des amitiés,
on tricote des amours,
on rapièce des souvenirs,
parfois on se pique,
souvent on s'emmêle,
mais toujours on retrouve le fil!



NEUERÖFFNUNG MAI 2022 (1. ERÖFFNUNGSPHASE)

SENIORENRESIDENZ "AM PARK" - BISSEN

**BETREUTES WOHNEN / CIPA MIT SCHUTZEINHEIT /
TAGESSTÄTTE / APPARTEMENTS FÜR SENIOREN &
MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT**

- 81 ZIMMERN & APPARTEMENTS ZUR MIETE
- VOLLPENSION
- BETREUUNG 24/7 DURCH UNSER QUALIFIZIERTES PERSONAL
- AKTIVITÄTEN & ANIMATIONEN IN UNSEREM "FOYER DE JOUR"
- VORABREGISTRIERUNG BEREITS MÖGLICH

FÜR ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN,
KONTAKTIEREN SIE UNS UNTER:

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

Päiperléck
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors



GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ

LOVE

HOPE

PEACE

CARE

LIVE



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 dienstags,
2 x im Monat,
14:00 – 17:00 Uhr

12./26. April,
3./24. Mai,
7./28. Juni,
5./19. Juli 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
montags erforderlich!**



PÉTANQUE

Les beaux jours s'approchent et nous profiterons des premiers rayons de soleil pour jouer à la pétanque en toute convivialité.

Comme toujours, le plaisir de se retrouver sera 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

NOUVEAU!

GILSDORF, rue des Prés,
à côté du terrain de football

Prix 2,00 €

Inscription obligatoire!

Important: Nous ne jouons pas par mauvais temps!



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. Einzelpersonen sind herzlich willkommen.

Allerdings richten wir uns natürlich nach den in dem Moment gültigen Richtlinien der Regierung, die wir gegenwärtig noch nicht vorhersehen können. Änderungen sind daher immer möglich!

Im Anschluss daran laden wir Sie noch ein, an unserem geselligen Nachmittag teilzunehmen.

Wann

jeweils um 12:00 Uhr
Freitag, 15. April 2022
Freitag, 20. Mai 2022
Freitag, 17. Juni 2022

Organisationskosten

3,00 €

Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

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

La Rochefoucauld

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. Tout un chacun est le bienvenu.

Nous respectons strictement les mesures officielles du gouvernement qui pourront être modifiées à tout moment. Des changements d'organisation sont donc possibles!

Ensuite, nous vous invitons à participer à notre après-midi convivial.

Quand

toujours à 12:00 hrs
Vendredi, 15 avril 2022
Vendredi, 20 mai 2022
Vendredi, 17 juin 2022

Frais d'organisation

3,00 €

Le nombre de participants

sera fixé selon les mesures sanitaires

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



GESELLIGER 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. Karten- und Gesellschaftsspiele können wieder gespielt werden.

Wir halten uns dabei an die aktuellen Sicherheitsregeln.

Wann

jeweils freitags,
13:30 – 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr 2,00 €
plus Konsommation

BEL APRÈS-MIDI CONVIVIAL

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 jeux de cartes et de société sont également au rendez-vous.

Quand

les vendredis,
13:30 – 17:00 hrs

Prix 2,00 €
plus Consommations

APRIL / AVRIL 2022
Freitag / vendredi, 8. April / avril 2022 und / et
Freitag / vendredi, 15. April / avril 2022

MAI / MAI 2022
Freitag / vendredi, 6. Mai / mai 2022 und / et
Freitag / vendredi, 20. Mai / mai 2022

JUNI / JUIN 2022
Freitag / vendredi, 10. Juni / juin 2022 und / et
Freitag / vendredi, 17. Juni / juin 2022

**Brauchen Sie einen
Abholdienst?**

WIR BERATEN SIE GERNE!

**Avez-vous besoin d'un
service navette?**

NOUS VOUS CONSEILLERONS
AVEC PLAISIR!

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!



32. GENERALVERSAMMLUNG

Nachdem die letzten 2 Jahre keine Präsenzveranstaltung stattfinden konnte, hoffen wir in diesem Jahr Sie wieder persönlich begrüßen zu können.

Wann

Mittwoch, 18. Mai 2022,
um 18:00 Uhr

Wo

MERTZIG,
Centre TURELBACH

**Wir erinnern Sie hiermit
an die Zahlung des jährlichen
Mitgliedsbeitrags in Höhe
von 8,00 €**

Anmeldung erbeten bis
9. Mai 2022

Die Plätze sind limitiert!

**La vie est un don et elle nous
offre le privilège, la possibilité et la
responsabilité de donner quelque
chose en retour en devenant
meilleur.**

Anthony Robbins



SICHERHEIT FÜR SENIOREN

Eine neue Zyklusreihe aus Konferenzen und praktischen Übungen ist im Jahr 2022 erneut in Zusammenarbeit mit der Police Grand-Ducale geplant.

Wir beginnen mit einem Block aus 3 Konferenzen zu den Themen: Einbruchschutz, Trickdiebstahl und Sicherheit im Internet im Mai.

Die praktischen Übungen folgen dann nach den Sommerferien.

Wann

jeweils mittwochs,
4./11./18. Mai 2022,
14:30 – 16:30 Uhr

Wo

DIEKIRCH,
Theatersaal in der Primärschule

Teilnahmegebühr
gratis

Sprache
Luxemburgisch

Anmeldung bis
25. April 2022

Minimum 10

Maximum 20

**Gib mir ein kleines bisschen
Sicherheit in einer Welt
in der nichts sicher scheint,**

Verse Silbermond



CEWE FOTOBÜCHER SELBER GESTALTEN

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

Wir 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

Wann

2 x Jeweils montags,
16./30. Mai 2022,
14:00 – 15:30 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Kurssprache
Luxemburgisch

Wer

Barbara Wiesen-Pankratz

Teilnahmegebühr
25,00 € / 2 Kurseinheiten

Anmeldung bis
9. Mai 2022

Maximum 2

**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

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.

Nous apprenons 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.

Quand

2 x les lundis,
16./30 mai 2022,
14:00 – 15:30 hrs

Lieu

ETTELBRUCK, Club Senior

Langue de cours
luxembourgeois

Qui

Barbara Wiesen-Pankratz

Prix
25,00 € / les deux unités de cours

Inscription jusqu'au
9 mai 2022

Maximum 2

**Veuillez apporter votre ordinateur
portable muni du logiciel Windows:**

Vos photos doivent être sauvegardées
soit sur votre ordinateur portable soit
sur votre clé USB!



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRÜCK

DEM NÄCHST

24.
FEBRUAR
BIS 20.
MÄRZ

SHELLS IN A WUNDERKAMMER FRANCK MILTGEN



© FRANCK MILTGEN

AUSSTELLUNG

05.
MÄRZ

SÄÄRLÄNDISCHES STAATSORCHESTER



© DRI / HONPHOTO

ORCHESTER

12.
MÄRZ

LA CENERENTOLA OPÉRA ÉCLATÉ



© ARBANE MAURISON

OPERA

23.
MÄRZ

RHYTHMUS IN DOSEN ULRICH TUKUR & DIE RHYTHMUS BOYS



© ELENA ZANCKE

JAZZ & SWING

27.
APRIL

YOUNG CATS WDR BIG BAND



© WDR BEHR

JAZZ

30.
APRIL

MOVING SHADOWS LES MOBILÉS



© PIERRE WEBER

SCHATTENSPIEL & TANZ