



Vital an aktiv

CLUB SENIOR
NORDSTAD

PROGRAMM

01|2022

JANUAR
FEBRUAR
MÄRZ

Vital an aktiv

NORDSTAD

AUSGABE N°65



Hôtel Bel-Air, Sport & Wellness

Echternach

Gourmet Restaurant • Spa & Wellness

Lassen Sie Sich von unseren Aufenthaltsangeboten verführen



Have a Break

1 Nacht ab 137,50€/Person



Wellness für Sie & Ihn

2 Nächte ab 534€/Person

Außergewöhnlicher Komfort für die perfekte Entspannung

#VAKANZDOHEEM

www.hotel-belair.lu

#VAKANZDOHEEM



NEUERÖFFNUNG Q1/2022

SENIORENRESIDENZ "AM PARK" - BISSEN

**APPARTEMENTS, BETREUTES WOHNEN & CIPA
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

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

Paiperléck
S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

EDITORIAL



Pascale Hansen

Bourgmestre Gemeng Bettenduerf



Dir Dammen an Dir Hären

Déi läscht 18 Méint waren eng immens schwierieg Zäit fir Jonk an AI, an dat bedéngt duerch déi aktuell sanitär Kris.

Bis am Fréijoer 2021 waren déi meescht sozial Kontakter tëscht de Leit op ee Minimum beschränkt. D'Famillje konnten sech iwwert d'Feierdeeg net méi gesinn a Frënn huet een haaptsächlech iwwer Telefon oder Internet begéint.

Duerch d'Impfungen hu mir dann dunn endlech de Wee rëm an eng gewësse „Normalitéit“ fonnt.

Mir dierfen awer och net vergiessen dat d'Pandemie eis verschidde Saache gewisen a geléiert huet, nämlech: wéi wichteg déi sozial Kontakter fir eis alleguerte sinn, – wéi wichteg d'Kultur ass wéi wichteg awer och d'Reesen ass – wéi wichteg de Sport ass. D'Pandemie huet eis am grouse Ganzen gewisen, wéi wäertvoll dat gemeinsaamt Laachen an dat gemeinsaamt Zesummen-Liewen an Erliewe ass.

De Club Senior Nordstad bitt lech zënter 20 Joer ee villfältege Programm, deen ëmmer nach ausgebaut gëtt. Iwwert dat ganz Joer kënn dir vun dese Fräizäitaktivitéite profitéieren. An dëser Broschüre fannt dir vill verschidden Offeren, vum einfache gesellege Nomëtteger bis op verschidde Reesen, vum Danzcours'en bis Sproochecours'en. Déi verschidden Aktivitéiten erméiglechen lech ausserdeem fir nei Leit kennen ze léieren oder all Frënn rëmzebegéinen.

Dem Barbara Wiesen-Pankratz a senger Equipe dofir een décke Merci fir hire aangjärege wäertvollen Asaz.

Ech wënschen lech vill Spaass bei der Lecture vun dëser Ausgab vu Vital an Aktiv.

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.

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.

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

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

PÉTANQUEPISTE
Route d'Eppeldorf / L-9353 Bettendorf

BOURSCHEID

THEATERSAAL
25, rue principale / L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE
SCHOULSTROOSS / L-9164 Lipperscheid

COLMAR-BERG

NORDPOOL & PARKANLAGE
rue de l'Ecole / L-7730 Colmar-Berg

CENTRE CULTUREL
5, rue de la Poste / L-7730 Colmar-Berg

DIEKIRCH

CINÉ SCALA
46, rue de l'industrie / L-9250 Diekirch

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-Adelaide /
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

TURNEN

IN DER ACKERBAUSCHULE

jeden Freitag,
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



FRËNN VUM 3. ALTER SCHIEREN ASBL

PORTE OUVERTE

IM FESTSAAL

bis auf Weiteres
keine Termine!



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:
Jempi 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



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 INDOOR-Aktivitäten und Ausflugsfahrten finden unter dem 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 (PCR-72 Stunden / Antigen-48 Stunden gültig)
 - Bei Tagesfahrten muss das Testzertifikat auch noch auf der Rückfahrt gültig sein (PCR-72 Stunden / Antigen-48 Stunden gültig)
- › bei vergessenem Zertifikat,
- › bei nicht lesbarem oder scanfähigem Zertifikat,
- › bei fehlendem Nachweis einer Impfung, einer Genesung, eines zertifizierten Tests

covidcheck.lu

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 s'applique à tous les événements à l'intérieur 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 (validité du certificat: test PCR-72 heures / test antigénique rapide-48 heures)
 - pour les excursions journalières le test certifié doit impérativement être valide pour le retour (validité du certificat: test PCR-72 heures / test antigénique rapide-48 heures)
- › certificat oublié,
- › certificat illisible ou code QR impossible à scanner,
- › pièce justificative manquante de vaccination, de rétablissement ou de test certifié.

covidcheck.lu

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: BGLLLLULL

© 12/2021 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 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

© flucas – stock.adobe.com

INHALT / CONTENU

| | |
|---|-----------|
| COVID-19 CHECK | 10 |
| AUSFLUG & REISE / EXCURSION & VOYAGE | 14 |
| AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE | 20 |
| KULTUR / CULTURE | 22 |
| MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE | 26 |
| GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE | 30 |
| MONATSÜBERSICHT / AGENDA | |
| SPORT | 36 |
| KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ | 42 |
| GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ | 46 |
| BILDUNG / LIFELONG LEARNING | 50 |
| RÜCKBLICK / RÉTROSPECTIVE | 55 |

AUSFLUG & REISE / EXCURSION & VOYAGE



KEUKENHOF, SCHEVENINGEN UND DELFT

Der Keukenhof ist eine Augenweide für alle Blumenliebhaber. Die gepflegten Parkanlagen erstrahlen in allen Farben der Frühlingsblumen. Auch wenn man schon dort war, es gibt immer etwas Neues zu entdecken.

Wir erholen uns am Abend in unserem 4-Sterne Hotel Inntel Marina Beach in Den Haag – Scheveningen.

Am Mittwoch haben Sie einen freien Tag in Scheveningen oder in Den Haag zum entdecken oder zum entspannen.

Am Donnerstag besichtigen wir vor unserer Rückreise die kleine Stadt Delft, die für die blauen Porzellanmalereien bekannt geworden ist.

Wann

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

Abfahrt

6:00 Uhr, ETTTELBRUCK,
beim Fussballstadion

Teilnahmegebühr

Preis pro Person im Doppelzimmer

bei 20 Teilnehmern 565,00 €

bei 25 Teilnehmern 524,00 €

bei 30 Teilnehmern 498,00 €

Einzelzimmerzuschlag 165,00 €

Nicht im Preis enthalten

- Mittagessen und Getränke
- Reiseversicherung
- Persönliche Ausgaben
- Sonstige Leistungen, die nicht aufgeführt wurden

Leistungen

Fahrt im Reisebus inklusive
Club Senior Reisebegleitung,
Eintritt Keukenhof, 2 Übernachtungen
mit Halbpension im Hotel, geführter
Stadtrundgang Delft

Anmeldung bis

31. Januar 2022

Minimum 20





CITY-TOUR WILTZ UND BRAUEREIMUSEUM

Der Titel Hauptstadt der Ardennen wurde der Stadt Wiltz von Prinz Heinrich der Niederlande im Jahre 1866 verliehen.

Die Stadt kann sich auch einer mehrere Jahrhunderte alten Tradition in der Kunst des Bierbrauens rühmen: davon zeugen die Brauerei Wiltz und das Nationale Braukunst-Museum. Wiltz ist auch ein internationaler Treffpunkt der Pfadfinder. Sehenswert ist in diesem Zusammenhang das zu Ehren von Lord Baden-Powell errichtete "One Penny Monument".

Wir unternehmen einen einstündigen Stadtparzierring und besichtigen anschließend das Brauereimuseum

Wann

Mittwoch, 16. Februar 2022

Treffpunkt

10:00 Uhr im Schlosshof

Preis

24,00 €
(Eintritt und geführte Besichtigung City – Tour und Museum)

Minibus

10,00 €

Anmeldung bis

7. Februar 2022

Minimum 10

CITY-TOUR WILTZ ET MUSÉE DE LA BRASSERIE

Capitale des Ardennes. Ce titre fut conféré à la ville de Wiltz par le prince Henri des Pays-Bas en 1866.

La ville peut également se targuer de posséder une tradition plusieurs fois centenaire dans l'art de brasser la bière: en témoignent la brasserie de Wiltz et le Musée National d'Art Brassicole. Wiltz est aussi un lieu de rencontre international des scouts.

À voir le "One Penny Monument" érigé en l'honneur de Lord Baden-Powell.

Nous faisons une promenade d'une heure dans la ville puis visitons le musée de la brasserie

Quand

mercredi, 16 février 2022

Place de Rencontre

10:00 hrs cours du chateau

Prix

24,00 €
(Entrée, visite guidée city et musée)

Minibus

10,00 €

Inscription jusqu'au

7 février 2022

Minimum 10



BÉDA – HAUS IN BITBURG UND KUNSTAUSSTELLUNG

Das Kulturhaus BÉDA ist eine Begegnungsstätte für jedermann. Hier sollen Menschen zusammenkommen, die an geistiger Weiterentwicklung, an schöpferischem Tun, an Liebe zu den schönen Dingen interessiert sind, die durch die Begegnung mit Kunst und Musik Freude und Entspannung finden und mit dem Ausüben einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung eine Bereicherung ihres Lebens erfahren.

Derzeit befindet sich im Haus BÉDA eine temporäre Ausstellung mit zeitgenössischer Kunst von Johannes Brus, Skulpturen und Fotografien, sowie eine Dauerausstellung mit Gemälden von Fritz von Wille. Nach der Besichtigung besteht die Möglichkeit eines Bummels durch die Bitburger Fußgängerzone. (Mittagessen à la carte)

Wann

Freitag, 21. Januar 2022
10:30 – 12:00 Uhr

Sprache deutsch

Treffpunkt

10:15 Uhr vor dem BÉDA-Haus

Preis

12,00 € (geführte Besichtigung und Club Senior Organisation)

Minibus 10,00 €

Anmeldung bis 14. Januar 2022

Minimum 10



EIN SPAZIERGANG DURCH DIE KUNST VILLA VAUBAN

Mit über 100 Gemälden und 14 Skulpturen nimmt die permanente Ausstellung in der Villa Vauban den Besucher mit auf einen Rundgang durch drei Jahrhunderte künstlerischen Schaffens: von den Niederlanden des 17. Jahrhunderts über die Sehnsuchtsorte Italiens bis hin zur französischen Malerei um die Mitte des 19. Jahrhunderts.

Neben Stilen, Kunstepochen und zahlreichen Meisterwerken gibt es Kleinformat und Miniaturen sowie die spektakulären Erwerbungen Jean-Pierre Pescatores, Stifter und Wohltäter der Stadt Luxemburg, anlässlich der Versteigerung der Sammlung des Königs Willem II. der Niederlande 1850 zu entdecken.

Wann

Freitag, 4. Februar 2022

Treffpunkt

10:00 Uhr vor der Villa Vauban

Preis

20,00 €
(Eintritt und geführte Besichtigung)

Anmeldung bis

28. Januar 2022

Minimum 8



BESICHTIGUNG DER MOULIN DIESCHBOURG

In der letzten noch funktionierenden Mühle in der Region Müllerthal produziert die Familie Dieschbourg seit 1897 Mehl von einheimischen Getreide. Hier wird mit Hilfe der Wasserkraft noch gemäß traditionellem Handwerk gemahlen.

Der Respekt im Umgang mit den natürlichen Ressourcen und die Nachhaltigkeit prägen die Firmenpolitik. In der Mühle wird auch biologischer und fair gehandelter Kaffee geröstet, den man nach der Besichtigung verkosten kann. In der angrenzenden Boutique kann man eine Reihe von regionalen Produkten erwerben.

Wann

Mittwoch, 26. Januar 2022

Treffpunkt

10:15 Uhr vor der Mühle

Preis

12,50 €
(Eintritt und Besichtigung)

Minibus 10,00 €

Anmeldung bis

14. Januar 2022

Minimum 10

Die Herstellung von Korn über Mehl bis zum fertigen Produkt zu begleiten ist etwas Besonderes.



VISITE GUIDÉE DU MOULIN DE DIESCHBOURG

Depuis 1897, la famille Dieschbourg produit de la farine avec du blé régional dans le dernier moulin encore en fonction dans la Région Mullerthal. L'artisanat traditionnel du broyage s'applique sur l'énergie hydroélectrique.

Le respect des ressources naturelles et la durabilité caractérisent la politique de l'entreprise. On y torréfie également du café biologique et équitable qu'on peut déguster après la visite. Dans la boutique, on peut acquérir bon nombre de produits régionaux.

Quand

mercredi, 26 janvier 2022

Rencontre

10:15 hrs avant le moulin

Prix

12,50 €
(entrée et visite guidée)

Minibus 10,00 €

Inscription jusqu'au

14 janvier 2022

Minimum 10

Parfois, un café entre amis est la meilleure des thérapies.



MARKT IN MAASTRICHT

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

Tauchen Sie ein in die bunten Marktstände. Der Blumenmarkt, der Fischmarkt, der Textilmarkt etc. hier ist für Jede/n etwas dabei.

Wann

Freitag, 18. Februar 2022

Abfahrt

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

Teilnahmegebühr

39,00 €
(Fahrt im Reisebus)

Anmeldung bis

10. Februar 2022

Minimum 20

Maximum 30

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

Franz Kafka

MARCHÉ À MAASTRICHT

Nous visitons la ville de Maastricht, une des plus anciennes villes des Pays-Bas, avec ses nombreux magasins et son célèbre marché hebdomadaire.

Produits artisanaux de la région, produits frais, plantes et le marché de tissus légendaire, chacun trouvera à ce marché son bonheur.

Quand

Vendredi, 18 février 2022

Départ

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

Prix

39,00 €
(trajet en bus)

Inscription jusqu'au

10 février 2022

Minimum 20

Maximum 30

Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as.

Sagesse bouddhiste

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 von 14:00 – 16:00 Uhr
24. Januar 2022
21. Februar 2022
21. März 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





MAKADAMMEN

Einfach aus der Haut fueren
Fir een Aneren ze ginn
Mir fillen eis wéi neigebueren
Wa mir op der Bün stinn
Aus dem Jeckill gëtt d'Miss Hyde
Aus dem Beauty gëtt e Beast
Aus dem Bonny gëtt e Clyde
A last but not least
Ginn aus lackéiert Fangerneel
schaarf Krallen
Aus douce Fraen, Femme fatalen
Wa mir op d'Bün ropklammen
Gi mir:
(d'Maggy, d'Monique, d'Susy an d'Théa)

Wann

Freitag, 7. Januar 2022
um 20:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK,
Centre des Arts pluriels

Teilnahmegebühr 21,00 €
(mit Kulturpass auf Anfrage möglich)

Anmeldung bis 20. Dezember 2021

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 Träger-
gemeinden 5 Euro pro Person und
Fahrt.



RHYTHMUS IN DOSEN

*Sur des airs tantôt jazzy, tantôt mu-
sette ou évoquant l'univers des Mills
Brothers, le quatuor interprète avec
passion ses compositions originales
ou des standards du répertoire. Ulrich
Tukur & Die Rythmus Boys nous pro-
posent un voyage aux rythmes des
Années Folles dans une ambiance bon
enfant et avec une pointe de nostalgie.
Rythmus in Dosen est d'ailleurs le nom
donné à un foxtrott de 1942. Tukur et
ses musiciens présenteront pour ce
concert un programme spécial, élaboré
pour le 25e anniversaire du groupe en
2020, tout en rythmes et en harmonies!*

Quand

mercredi 23 mars 2022
à 20:00 heures

Ou

ETTELBRUCK,
Centre des Arts pluriels

Prix 36,00 €
(avec pass culture sur demande)

Inscription jusq'au 2 mars 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 parte-
naires: 5 euros par personne et par trajet.*



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 etabléiert unni seng Wuerzelen ze verléieren.

Wéi gewinnt ginn déi grouss Evènementer vum vergaangene Joer Revue passéiere gelooss, mat zäitkritesche Witzer, Wuertspiller a Lidder, déi een ofwiesslungsräiche Programm bilden. Och an déser Editioun ass kee Politiker a keng Perséinlechkeet aus dem Ländche sécher virun de satireschen a bës-sengen Texter vun der Neier Revue.

Wann

Donnerstag, 21. April 2022
um 20:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK,
Centre des Arts pluriels

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

Anmeldung bis

31. März 2022

Minimum

**Humor ist der Knopf der verhindert,
das einem der Kragen platzt.**

Joachim Ringelnetz



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.

Destination nature de premier choix pour les amateurs de plein-air de toutes provenances, le Canada, deuxième plus grand pays au monde, est reconnu pour l'immensité de ses espaces, la richesse et la diversité de ses ressources naturelles.

Quand

mardi 26 avril 2022
à 20:00 heures

Ou

ETTELBRUCK,
Centre des Arts pluriels

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

Inscription jusq'au

5 avril 2022

Minimum

**Marchez dans les pas des
explorateurs pour découvrir le
monde différemment.**



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 online 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
um 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



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

MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE



TANZGRUPPE INGELDORF



TANZEN IST BESSER ALS JEDE MEDIZIN

Nach und nach beginnen wir wieder mit komplexeren Tänzen, nach wie vor aber mit Einhaltung der Abstandsregeln und Verzicht auf Handkontakt.

Auf dem Programm stehen momentan Alleintänze im Kreis oder in Reihen.

Paartänze ohne Berührung werden auch wieder eingebunden.

Tanzleiterin

Barbara Wiesen-Pankratz

Kursprache

Luxemburgisch

Anmeldung erforderlich!

Wann

ab dem 4. Januar 2022 in Absprache mit der Kursleiterin jeweils:

TANZGRUPPE GILSDORF & INGELDORF

Dienstags

GILSDORF, Centre Polyvalent
(keine Straßenschuhe)

14:00 – 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr

4,00 € für 2 Stunden

Freitags

INGELDORF, Vereinsbau

Gruppe 1: 13:30 – 14:30 Uhr

Gruppe 2: 15:00 – 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr

2,00 € pro Stunde

Bitte bringen Sie immer

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

Why Walk When You Can Dance ?



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

alle 2 Wochen dienstags,
14:30 – 16:00 Uhr

4./18. Januar,
1./15. Februar,
1./15./29. März 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

toutes les deux semaines mardis,
14:30 – 16:00 hrs

4/18 janvier,
1/15 février,
1/15/29 mars 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

Spill | Spaass | Sport

Den Nordpool
Per Schwamm zu Colmer Bierg

| | 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

GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE



MIT QI GONG DURCH DEN WINTER

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,
10. Januar 2022 von 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

17. Dezember 2021

**Bitte bequeme Kleidung und
Getränk mitbringen!**

AVEC QI GONG EN HIVER

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 crée 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,
10 janvier 2022 de 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

17 décembre 2021

**Veillez 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.

NEU! 2 x in der Woche!

Wann

immer montags
von 14:30 – 16:00 Uhr

Wo

COLMAR-BERG,
Centre Culturel Stiffchen

Wann

immer donnerstags
von 14:30 – 16:00 Uhr

Wo

BETTENDORF, Herrenhaus

Wer

Tom Diederich
(ganzheitliches Gedächtnistraining)

Sprache

Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Anmeldung erforderlich!

Gedächtnis ist das Tagebuch, das wir immer mit uns herumtragen.

Oscar Wilde



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 4 janvier au 29 mars 2022
de 16:00 – 17:00 hrs
(sauf vacances scolaires)

Qui

Maud Dumay (ergothérapeute)

Lieu

INGELDORF, Vereinsbau,
17 rue du Berger

Langue

français

Prix 1

50,00 € / 12 unités

Minimum 6

Maximum à fixer selon les mesures
sanitaires

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



LEICHTE SPAZIERGÄNGE

1 STUNDE FRISCHE LUFT
UND BEWEGUNG

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, möchten wir Sie einladen ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen.

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

Schließen Sie sich uns an!

NEU! Wann

Jeweils dienstags alle 2 Wochen
ab dem 4. Januar 2022
von 10:30 – 11:30 Uhr
(wetterabhängig)

Wo

Treffpunkt bitte telefonisch erfragen

Wer

Club Senior Nordstad Team

Teilnahmegebühr

3,00 €

Anmeldung bis

jeweils Tag vor der Wanderung

Gehen ist des Menschen beste Medizin

Hippokrates

PROMENADES FACILES

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

Toutes les deux semaines mardis
à partir du 4 janvier 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 €

Inscription jusqu'au

un jour avant la randonnée

Take a Walk with friends



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), Aligierung nach Iyengar, sowie Transitionen

Wann

12 x donnerstags,
6. Januar – 31. März 2022
18:30 – 19 :30 Uhr
(ausser Schulferien)

Wer

Clarinda da Rocha

Wo

INGELDORF, Vereinsbau,
17, rue du Berger

Sprache

lëtzebuergesch, français, portugais

Preis 150,00 € / 12 Kurseinheiten

Minimum 6

Maximum 8

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

12 x les jeudis,
à partir du 6 janvier – 31 mars 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 150,00 € / 12 unités

Minimum 6

Maximum 8

Veillez apporter un tapis de Yoga et une boisson!



Schéi Chrëschtdeeg
Frohe Weihnachten
Joyeux Noël

D'Equipe vum Club Senior Nordstad wënscht Iech besënnlech Feierdeeg an alles Guddes fir d'Joer 2022

**Mir maachen eng Paus
vum 24. Dezember 2021 – 3. Januar 2022**

Das Team vom Club Senior Nordstad wünscht Ihnen besinnliche Feiertage und alles Gute für das kommende Jahr 2022

**Wir machen Pause
vom 24. Dezember 2021 – 3. Januar 2022**

L'équipe du Club Senior Nordstad vous souhaite un Joyeux Noël et vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2022

**Nous faisons une pause
du 24 décembre 2021 – 3 janvier 2022**

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.



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.

Groupe A

Quand

10 x les jeudis
à partir du 21 janvier au 31 mars 2022
(sauf vacances scolaires)

13:45 – 14:45 hrs

Lieu

GILSDORF, Centre Polyvalent

Qui

Siska Castellein

Langue

français

Prix

125,00 € / 10 unités

Minimum 6

Maximum

à fixer selon les mesures sanitaires

Groupe B

Quand

10 x les jeudis
à partir du 21 janvier au 31 mars 2022
(sauf vacances scolaires)

15:00 – 16:00 hrs

Lieu

GILSDORF, Centre Polyvalent

Qui

Siska Castellein

Langue

français

Prix

125,00 € / 10 unités

Minimum 6

Maximum

à fixer selon les mesures sanitaires

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



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,
ab 5. Januar 2022
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

**It's not about being the best –
it's about being better than
you were yesterday!**

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,
à partir du 5 janvier 2022
de 10:00 – 11:00 hrs
(sauf vacances scolaires)

Où

chez vous, en tout confort

Qui

Chantal Weiler-Mainz
(kinésithérapeute)

Prix

10,00 € / séance

Inscription jusqu'au

un jour avant la séance

**In Dir steckt viel mehr
Power als Du denkst!**



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

12 x jeweils montags,
16:15 – 17:00 Uhr
(außer Schulferien)

Wo

NORDPOOL,
Schwimmbad in Colmar-Berg

Kurssprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

108,00 € / 12 Kurseinheiten

Kurs ist leider schon ausgebucht!

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der luxemburgischen Regierung

**Es gibt wichtigeres
als Wassergymnastik,
nur was?**

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

12 x lundis,
16:15 – 17 :00 heures
(sauf vacances scolaires)

Où

NORDPOOL,
piscine à Colmar-Berg

Langue du cours luxembourgeois

Prix 108,00 € / 12 séances

Le cours est déjà complet!

Le nombre de participants est fixé selon les mesures sanitaires

**Nager dans le bonheur
c'est faire des brasses dans
sa propre piscine.**

Michèle Bernier



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

ab dem 11. Januar 2022
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

à partir du 11 janvier 2022
les mardis tous les 2 semaines et les
jeudis chaque semaine,
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

11 x les vendredi
à partir du 14 janvier jusqu'au
1^{er} avril 2022
(sauf vacances scolaires)

8:30 – 9:30 hrs

Qui

Siska Castellein

Lieu

ETTELBRUCK,
Hall Omnisport Frankie Hansen

Prix

137,50 € / 11 unités

Minimum 6

Maximum

à fixer selon les mesures sanitaires

Pilates avancés

Quand

11 x les vendredi
à partir du 14 janvier jusqu'au
1^{er} avril 2022
(sauf vacances scolaires)

9:45 – 10:45 hrs

Qui

Siska Castellein

Lieu

ETTELBRUCK,
Hall Omnisport Frankie Hansen

Prix

137,50 € / 11 unités

Minimum 6

Maximum

à fixer selon les mesures sanitaires

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ

LEAVE
NOTHING
BUT
YOUR



PATCHWORK: TASCHE ZUM ORGANISIEREN

Mit dieser Tasche bringen Sie endlich Ordnung in Ihre Nähstube. Bei den vielen verschiedenen Taschen ist ein Platz für alle Nähutensilien. Und wenn alles erst einmal verstaut ist kann man problemlos das ganze Nähzeug mitnehmen. Man hat immer alles gleich zu Hand.

Natürlich ist das gute Stück überall im Haus zu gebrauchen und wenn Sie erst mal auf den Geschmack gekommen sind, machen Sie gleich mehrere.



Wann

6 x jeweils montags

Geplante Termine:

10./24. Januar,
7./21. Februar,
7./21. März 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

17. Dezember 2021

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen
Vorgaben der Regierung

Material

½ m Stoff für die Aussenseite und die
äusseren Taschen

½ m Stoff für die Innenseite und die
Innentaschen

0,25 m für die Biäis

0,30 cm Style-Vil Fix für die Stabilität

0,75 cm Vlieseline

2 Magnetschliessen

In the Quilt of Life!

Friends are the stitches that
hold together!



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!



BLUMMECOURS MAM EDMÉE A MAM SUZETTE

No dem flotte Cours am November hu mir direkt eng Suite geplangt. D'Fréijoer mécht Loscht ob eppes Neits a Blumen. Huele mir eis d'Natur an d'Haus. Mir si gespaant wat d'Edmée a Suzette eis virschloen.

Wann

Mittwoch, 23. März 2022
14:30 – 16:30 Uhr

Wer

Edmée und Suzette

Wo

LIPPERSCHIED, alte Schule

Sprache alle

Preis 25,00 €

Material extra

wird direkt vor Ort bezahlt

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach aktuellen Vorgaben der Regierung

Anmeldung erforderlich!

... to be creative is to let Pieces of your heart go & place them into each project you make!



KLEIDERNÄHKURS

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

Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das was sie mögen.

Wann

KURS 1: 11 x jeweils dienstags,
11. Januar – 29. März 2022

KURS 2: 11 x jeweils mittwochs,
12. Januar – 30. März 2022

(keine Kurse in den Schulferien)

Uhrzeit

19:00 – 21:30 Uhr

Wo

ERPELDANGE s.S., Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch

Wer

Susy Kirch-Wagner

Sprache alle

Teilnahmegebühr

110,00 € / 11 Kurseinheiten

Anmeldung bis

17. Dezember 2021

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

You can't buy happiness but you can buy Fabric and that's pretty close!

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 pouvez faire ce que vous voulez.

Quand

COURS 1: 11 x tous les mardis,
11 janvier – 29 mars 2022

COURS 2: 11 x tous les mercredis,
12 janvier – 30 mars 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

110,00 € / 11 séances de cours

Inscription jusqu'au

17 décembre 2021

Le nombre de participants

sera fixé selon les mesures sanitaires

Never underestimate the power of a woman with a Sewing Machine!

GESELLIGKEIT / CONVIVALITÉ

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,
alle 2 Wochen,
14:00 – 17:00 Uhr

4./18. Januar,
1./15. Februar,
1./15./29. März 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
erforderlich!**



PÉTANQUE

Tant que la météo coopère, nous nous réunissons régulièrement pour jouer en toute convivialité.

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 €

Inscription obligatoire!

Important: Dès qu'il commence à faire trop froid et/ou trop humide, nous ferons une coupure hivernale. Nous ne jouons pas par mauvais temps!



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.

NEU:
Ab Februar 2 x Monat

Wann
jeweils freitags von 13:30 – 17:00 Uhr

NEU!
Teilnahmegebühr 2,00 €
plus Konsommation

BEL APRÈS-MIDI CONVIVAL

Passer à nouveau quelques heures en bonne compagnie?

Chose qui nous manquait depuis longtemps et nous aimerions bien recommencer à nous rencontrer tout en restaurant prudent.

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

NOUVEAU:
à partir du février 2 x par mois

Quand
les vendredis de 13:30 – 17:00 hrs

NOUVEAU!
Prix 2,00 €
plus Consommations

JANUAR / JANVIER 2022
Freitag / vendredi, 28.1.2022

FEBRUAR / FÉVRIER 2022
Freitag / vendredi, 11. 2.2022 und / et
Freitag / vendredi, 25.2.2022

MÄRZ / MARS 2022
Freitag / vendredi, 11. 3. 2022 und / et
Freitag / vendredi, 25.3.2022

Brauchen Sie einen Abholdienst?

WIR BERATEN SIE GERNE!

Avez-vous besoin d'un service navette?

NOUS VOUS CONSEILLERONS AVEC PLAISIR!



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, 28. Januar 2022
Freitag, 25. Februar 2022
Freitag, 25. März 2022

Organisationskosten
3,00 €

Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

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 heures

Vendredi, 28 janvier 2022
Vendredi, 25 février 2022
Vendredi, 25 mars 2022

Frais d'organisation
3,00 €

Le nombre de participants sera fixé selon les mesures sanitaires

Essen ist ein Bedürfniss – Geniessen ist eine Kunst!

La Rochefoucauld

Manger me rend heureux Eating makes me happy!

BILDUNG / LIFELONG LEARNING

THINK
ABOUT
THINGS
DIFFERENTLY



COMPUTERSPRECHSTUNDE DIGIFIT

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. Selbstverständlich können Sie sich auch mit individuellen Fragen immer an uns wenden.

Wann

nur nach Terminvereinbarung,
vorzugsweise donnerstags
nachmittags

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

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. Nous sommes évidemment à votre disposition pour répondre à vos questions individuelles.

Quand

seulement sur rendez-vous,
de préférence les jeudis après-midi

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!



ESPAGNOL POUR AVANCÉS

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

Quand

12 x les jeudis,
6 janvier – 31 mars 2022
9:30 hrs – 11:00 hrs

(sauf vacances scolaires)

Qui

Garay Alvarez, Juan

Langue

de base française

Où

MOESTROFF,
ancienne école primaire

Prix

150,00 €
(matériel non-inclus)
pour 12 unités de cours

Inscription jusqu'au

20 décembre 2021

Minimum 8

ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS

Apprendre l'espagnol. Dans notre cours pour débutants, vous apprendrez un vocabulaire simple que vous pourrez utiliser pour communiquer par exemple en vacances.

Quand

12 x les lundis,
3 janvier – 28 mars 2022
9:30 hrs – 11:00 hrs

(sauf vacances scolaires)

Qui

Garay Alvarez, Juan

Langue

de base française

Où

MOESTROFF,
ancienne école primaire

Prix

150,00 €
(matériel non-inclus)
pour 12 unités de cours

Inscription jusqu'au

20 décembre 2021

Minimum 8



LUXEMBOURGEOIS NIVEAU A1 PARTIE 2

La maîtrise des langues est très importante au Luxembourg, que ce soit dans la vie quotidienne ou au travail. Il est de plus en plus important de parler plusieurs langues du fait que le Luxembourg est un pays multinational et multiculturel.

Le luxembourgeois est une des 3 langues officielles du pays et nous vous encourageons à suivre ce cours pour intermédiaires. Tous les adultes, indépendamment de leur âge, de leur niveau d'études ou de leur nationalité peuvent participer à ce cours.

Quand

10 x mardis,
4 janvier – 22 mars 2022
et sauf 8 février 2022
19:00 – 21:00 hrs
(sauf vacances scolaires)

Qui Pierre Clees

Langue de base française

Lieu ETTTELBRUCK, Lycée Technique,
71, avenue Salentiny, Salle 113

Prix gratuit

(excepté matériel du cours)

Inscription jusqu'au

20 décembre 2021

Minimum 6

Maximum à fixer selon les mesures sanitaires



SICHERHEIT FÜR SENIOREN

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

3 Konferenzen werden voraussichtlich im 2. Trimester nach den Osterferien stattfinden zu folgenden Themen:

- Einbruchschutz
- Trickdiebstahl
- Sicherheit im Internet

Der praktische Kurs mit 6 Kurseinheiten beginnt voraussichtlich nach den Sommerferien 2022. Genaue Termine stehen noch nicht fest, sie können sich aber sehr gerne auf eine Vormerkliste einschreiben. Sie werden dann rechtzeitig über den Beginn der Kursreihe informiert. Folgende Themen werden hier behandelt:

- Wissensvermittlung über mögliche Gefahren (real und virtuell)
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Gefahren- und Gewaltpräventionen
- Prinzipien der Selbstbehauptung
- Strategien zur Deeskalation
- Seniorenspezifische Selbstverteidigungstechniken

Sichern Sie sich Ihren Platz und lassen Sie sich vormerken. Wir melden uns dann bei Ihnen sobald die Termine feststehen!



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,
7. und am 14. Februar
14:00 – 15:30 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Kurssprache

Luxemburgisch

Wer

Barbara Wiesen-Pankratz

Teilnahmegebühr

25,00 € / 2 Kurseinheiten

Anmeldung bis

10. Februar 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,
7 et 14 février 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

10 février 2022

Maximum 2

Veillez apporter votre ordinateur portable muni du logiciel Windows:

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



VOCAL JAZZ – FOLK & POP – CLASSICAL MUSIC
BEATBOXING – CONCERTS – WORKSHOPS



A CAPE'LLA

FESTIVAL AUTOUR DE LA VOIX

INFOS & TICKETS : WWW.ACAPELLA.LU



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
Ettelbrück

Ettelbrück
VILLE D'ETTELBRÜCK



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



inecc
LUXEMBOURG

radio
100.7

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.ACAPE.LU