



CLUB SENIOR
NORDSTAD

PROGRAMM
02|2020

APRIL
MAI
JUNI



WILLKOMMEN / BIENVENUE

Lebensfreude erleben, neue Impulse bekommen, sich wohlfühlen, nicht alleine sein, neues Wissen erlernen, etwas gesundes für den Körper tun, Zeit sinnvoll nutzen und sich mit den Gedanken über die eventuell bevorstehende Rente zu befassen. Der Club Senior Nordstad ist vielseitig und bietet Ihnen facettenreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung.

Ressentez la joie de vivre, connaissez de nouvelles impulsions, sentez-vous à l'aise, échappez à la solitude, faites de nouvelles connaissances, prenez soin de votre corps et de votre esprit, prenez du temps à bon escient et préparez votre retraite future. Le Club Senior Nordstad est polyvalent et vous offre une panoplie d'activités diversifiées.

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 14:00 – 17:00 Uhr

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 14:00 – 17:00 hrs

Barbara WIESEN-PANKRATZ

CHARGÉE DE DIRECTION

GSM: 621 35 83 43

Daniela ROTILI

Myriam HOFFMANN-BARTHEL

SECRÉTAIRE

TÉL.: 26 81 37 43

Tom DIEDERICH

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ

GSM: 621 23 55 65

Informieren Sie sich / Informez-vous:

www.vital-an-aktiv.lu

www.facebook.com/ClubSeniorNordstad



EDITORIAL

LÉIF LIESERINNEN A LIESER,
LÉIF FRËNN
VUM CLUB SENIOR
NORDSTAD,

Routine am Alldag gëtt villen eelere Leit eng gewësse Sécherheet. Eng Sécherheet, déi een awer och langweilen an ënnerfuerdere kann. Dofir offréiert de Club Senior Nordstad eng grouss Panoplie un Aktivitéiten, bei där bestëmmt eppes dobäi ass, firlech d'Liewen esou agreabel an ofwiesslungsräich wéi méiglech ze maachen.

D'Seniore vun haut sti matzen an der Gesellschaft, sinn aktiv, interesséiert an engagiert.

Et ass wichteg dass si sech esou entfale kënnen wéi et hinne gefält. Den Alter ass a bléift just eng Zuel, déi näischt doriwwer ausseet wéi een sech fillt a wéi een sech a Form hält. Sief et sportlech, sief et kulturell, sief et an engem Veräin oder sief et duerch den Interessi un der digitaler Welt.

Am Numm vun der Gemeng Schieren wëll ech der ganzer Equipe vum Club Senior Nordstad vun Häerze Merci soen, fir hir engagéiert Aarbecht am Wuel vun eise Seniore.

Iech alleguerte ganz vill Freed beim Liese vun dëser Broschür a virun allem beim Matmaachen un deene villen Aktivitéiten.

Eric Thill

Buergermeeschter vu Schieren



ADRESSEN / ADRESSES


 **BARRIEREFREI / ACCÈS AUX PERSONNES HANDICAPÉES**

BETTENDORF

HÄRENHAUS

24, rue de l'Eglise / L-9355 Bettendorf

ECOLE PRIMAIRE

rue de l'Eglise / L-9382 Moestroff 

CENTRE POLYVALENT

19, rue Principale / L-9370 Gilsdorf 

AAL PRIMÄRSCHOUL

Bei der Kiirch 


Kräizung, rue Principale / Broderbour
L-9370 Gilsdorf

BOURSCHEID

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss / L-9164 Lipperscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Flebourstrooss / L-9172 Michelau 

COLMAR-BERG

NORDPOOL

rue de l'Ecole / L-7730 Colmar-Berg

CENTRE CULTUREL

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

DIEKIRCH

CINÉ SCALA


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

ERPELDANGE A. D. SAUER


VERÄINSBAU

17, rue du Berger / L-9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL


4, rue de l'Eglise / L-9142 Bürden 

BIRKELHAFF

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

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

FRANKIE HANSEN

rue du Deich /
L-9012 Ettelbrück 

SALLE SCHINTGESBAU

1, rue Michel Weber /
L-9089 Ettelbrück 

FEULEN

SALLE DU 3IÈME ÂGE

2, Place de la Chapelle /
L-9179 Oberfeulen 

MERTZIG

FOYER BEI DER

SPORTHALLE

22, rue Principale / L-9168 Mertzig 

SCHIEREN

NEUER FESTSALL

rue du Moulin / L-9126 Schieren 

ABHOLDIENST / SERVICE-NAVETTE

Unsere Großregion Nordstad hat ein gutes Netzwerk von öffentlichen Transportmitteln, um zu all unseren Veranstaltungen zu kommen.

Den Service Bummelbus (Rufbus) gibt es inzwischen in allen unserer 9 Partnergemeinden:

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange/Sauer, Ettelbrück, Feulen, Mertzig und Schieren.

Grâce au réseau excellent de transport public dans la grande région Nordstad toutes nos manifestations sont accessibles à tout le monde.

Le service Bummelbus (bus à demande) propose maintenant ses services dans toutes nos 9 communes partenaires:

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre, Ettelbrück, Feulen, Mertzig et Schieren.

**PROFITIEREN SIE
VON DIESEM ANGEBOT!**

**RESERVIEREN SIE
IHRE FAHRT RECHTZEITIG!**

**PROFITEZ DE
CETTE OFFRE!**

**N'OUBLIEZ PAS DE FAIRE VOTRE
RÉSERVATION EN TEMPS UTILE!**



Bummelbus



**Forum
pour l'emploi.**

TEL.: 26 80 35 80

Sollten Sie dennoch nicht wissen, wie Sie zu uns kommen können, sprechen Sie uns bei der Anmeldung rechtzeitig an, damit wir Sie beraten können.

Si vous ne savez pas par quel moyen de transport venir à nos activités, parlez-nous en au moment de l'inscription et nous vous conseillerons.

Uns ist wichtig,
**dass Sie dabei sein
können!**

*Il nous est important
**que vous
puissiez participer!***

LOKALE SENIORENVEREINE / ASSOCIATIONS LOCALES POUR SENIORS

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



AMIPERAS ETTELBRÉCK

PORTE OUVERTE

IM AMIPERASSAAL

jeden Dienstag,
von 14:00 – 17:00 Uhr

AQUA GYM

IM LYCÉE TECHNIQUE
ETTELBRÜCK

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IN DER
ACKERBAUSCHULE

jeden Freitag,
von 17:00 – 18:00 Uhr

KEGELN

IM CAFÉ KAEEL
WARKEN

jeden 2. Montag,
von 14:00 – 17:00 Uhr

Kontaktperson:
Edouard Peiffer



TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

PORTE OUVERTE

IM FOYER NEBEN DER
SPORTHALLE IN MERTZIG

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

Kontaktperson:
Jos Clees



DÉI JONK VU GËSCHTER FEELEN ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
OBERFEULEN

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

Kontaktperson:
Viviane Reinartz-Krack



FRËNN VUM 3. ALTER SCHIEREN ASBL

PORTE OUVERTE

IM FESTSAAL

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

Kontaktperson:
Patty Heck



GILSDORFER SENIOREN

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
GILSDORF

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

Kontaktpersonen:
Liliane Schuler,
Eugenie Michels



SENIORECLUB GEMENG BUURSCHEM ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
MICHELAU

jeden 1. Mittwoch
im Monat
von 15:00 – 18:00 Uhr

Kontaktperson:
Alice Peters-Lucas



AMICALE FIR DEN 3. ALTER DIEKIRCH ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER KANTINE
VUM DIKRECHER
KOLLÉISCH

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

AQUA GYM

IM DIEKIRCHER
SCHWIMMBAD

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IM DIKRECHER
KOLLÉISCH

jeden Montag,
von 18:00 – 19:00 Uhr

Kontaktperson:
Nicolas Krings



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

KONTAKT & IMPRESSUM

KONTAKT



Postanschrift / Adresse postale

Club Senior Nordstad asbl
B.P. 54
L-9001 ETTTELBRUCK

Büroadresse / Adresse bureau

rue de l'école agricole
L-9016 ETTTELBRUCK
Telefon: 26 81 37 43
Fax: 26 81 01 63

Reservierungen / Inscriptions

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

Informationen / Informations

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

Bankverbindung / Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000
BIC: BGLULL

© 03/2020 Club Senior Nordstad



IMPRESSUM

Träger / Gestionnaire

Club Senior Nordstad asbl

Herausgeber / Editeur

Club Senior Nordstad

Verantwortlich / Responsable

Barbara WIESEN-PANKRATZ

Vorsitzender / Président

Dr. med. Jean-Claude LENERS

Stellvertretende Vorsitzende & Sekretärin / Vice-présidente

Christianne MERGEN

Kassierer / Trésorier

Charles JACOBY

Mitglieder / Membres

Albert BACK, Maggy ERASMY, Alice PETERS-
LUCAS, 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

© Pixabay – pexels.com

INHALT / CONTENT

AUSFLUG / EXCURSION	10
SPORT	24
AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RÉTRAITE	30
KULTUR / CULTURE	34
MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE	40
MONATSÜBERSICHT / AGENDA	
GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE	42
KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ	46
EHRENAMT / BENEVOLAT	50
GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ	54
BILDUNG / LIFELONG LEARNING	60

AUSFLUG / EXCURSION

**WANDERUNG:
AUF DEN SPUREN DER POSTREITER** 11

MOSELHÖHENWEG
CHEMIN D'ALTITUDE DE LA MOSELLE 12

NATURSCHÄTZE DES NATIONALPARKS HUNSRÜCK
LE PARC NATIONAL HUNSRÜCK 13

DAS EICHHOLZMAAR / LE MAAR D'EICHHOLZ 14

DIE BLAUEN AUGEN DER EIFEL
LES YEUX BLEUS DE L'EIFEL 15

BURG USELDINGEN / CHATEAU USELDANGE 16

FONDS BELVAL 17

BURG LAROCLETTE / CHÂTEAU DE LAROCLETTE 18

AUSSTELLUNG: ARDENNENOFFENSIVE
EXPOSITION: BATAILLE EN ARDENNES 19

BLUMIGE AUSSICHTEN / VUES FLEURIES 20

BIODIVERSUM CAMILLE GIRA, REMERSCHEN 21

SHOPPING: MAASTRICHT 22

SAARLOUIS 23



WANDERUNG AUF DEN SPUREN DER POSTREITER

(5 KM)

Eine geregelte Kommunikation ist für uns heute eine Selbstverständlichkeit.

Doch lange bevor es Telefon, E-Mail und Internet gab, war das Austauschen von Botschaften ein mühsames und gefährliches Unterfangen.

Boten und Reiter waren wochenlang zu den Zielorten unterwegs.

Auf historisch – humoristischen Wanderungen auf den original Postrouten des 16. und 17. Jahrhunderts erfahren Sie mehr über dieses besondere kulturelle Erbe, das sich Ösling und Eifelregion teilen.

Asselborn war die einzige Postreiterstation im heutigen Luxemburg und lag als Post-Relais zwischen dem deutschen Arzfeld und dem belgischen Michamps.

Wandern Sie mir dem Tuchhändler Martin Tissus auf der historischen Postroute, treffen Sie den energischen Asselborner Postmeister Franz Kieffer, den unerschrockenen Postreiter Postfränz und weitere Zeitgenossen an denen Sie Ihren Spaß haben werden.

Wann

Mittwoch, 3. Juni 2020

Abfahrt

11:00 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Sprache

Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

81,00 €

(Fahrt im Reisebus, Mittagessen Asselborner Mühle Wanderbegleitung durch 5 Darsteller)

Anmeldung bis

2 Wochen vor der Wanderung

Minimum

20

Maximum

30

* Hinweise: siehe Rückseite Monatsübersicht
Instructions: voir verso du calendrier



DER MOSELHÖHENWEG 12 KM VON NENNIG NACH WINSCHERINGEN

Nun ist es endlich wieder soweit. Wir machen uns 2020 auf der Hunsrückseite in Richtung Koblenz auf den Weg.

Unser bereits vertrautes „M“ wird uns den Weg wieder zeigen. Wir hoffen, dass unsere treuen Wanderer uns wieder begleiten.

Nach der gepackten Etappe werden wir uns natürlich richtig stärken und dazu bieten zahlreiche Straußwirtschaften und Gasthöfe in den malerischen Winzerdörfern viele Gelegenheiten. (à la carte)

Wann

Mittwoch, 24. Juni 2020

Abfahrt

8:30 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fußballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

41,00 €

(Fahrt im Reisebus, Wanderbegleitung Club Senior Nordstad)

Anmeldung bis

2 Wochen vor der Wanderung

Minimum 15

Maximum 30

LE CHEMIN D'ALTITUDE DE LA MOSELLE 12 KM DE NENNIG À WINCHERANGE

C'est enfin la reprise! En 2020 nous reprendrons notre randonnée du côté du Hunsrück direction Coblenze.

Le «M» familier nous indiquera l'itinéraire et nous espérons que les randonneurs fidèles nous accompagneront de nouveau.

Après cette étape nous allons nous régaler dans une des nombreuses tavernes et auberges dans les pittoresques villages de vigneron. (à la carte)

Quand

mercredi, 24 juin 2020

Départ

8:30 hrs, ETTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Prix

41,00 €

(voyage en bus, accompagnement par l'équipe du Club Senior Nordstad)

Inscription jusqu'au

2 semaines avant la randonnée

Minimum 15

Maximum 30

* Hinweise: siehe Rückseite Monatsübersicht
Instructions: voir verso du calendrier



NATURSCHÄTZE DES NATIONALPARKS HUNSRÜCK 10–12 KM

Erleben Sie Geschichten aus dem Hunsrück und erfahren Sie, warum gerade hier ein Nationalpark entstanden ist.

Ihre Wanderung beginnt beim Hunsrückhaus am Erbeskopf und führt Sie an vielen schönen Plätzen vorbei bis hin zum Höhepunkt der Wanderung dem Gipfel des Erbeskopfes, dem höchsten Berg in Rheinland-Pfalz. Genießen Sie die Aussicht, bevor wir uns auf den Rückweg machen.

Im Hunsrückhaus wird uns dann ein Schwenkbraten vom Grill serviert. Während der Wanderung werden wir mit Leckereien aus dem Hunsrück verwöhnt.

Wann

Mittwoch, 29. April 2020

Abfahrt

8:30 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

93,00 €

(Fahrt im Reisebus, Wanderbegleitung durch professionellen Nationalparkführer, Imbiß unterwegs auf halber Strecke, Schwenkbratenessen im Anschluß an die Wanderung)

Anmeldung bis

2 Wochen vor der Wanderung

Minimum

25

LE PARC NATIONAL HUNSRÜCK – RANDONNÉE DE 10–12 KM

La randonnée commence au centre d'information «Hunsrückhaus», passe par des endroits merveilleux et nous emmène jusqu'au sommet du «Erbeskopf», mont le plus haut en Rhénanie-Palatinat.

Nous profiterons de la vue panoramique avant d'entamer le chemin de retour.

Au cours de la randonnée, des spécialités du Hunsrück nous seront servies et à notre retour au «Hunsrückhaus» nous mangerons du «Schwenkbraten» préparé sur le gril à balançoire typique.

Quand

mercredi, 29 avril 2020

Départ

8:30 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Prix

93,00 €

(voyage en bus, accompagnement par un guide «Ranger», collation pendant la randonnée et repas «Schwenkbraten»)

Inscription jusqu'au

2 semaines avant la randonnée

Minimum

25

* Hinweise: siehe Rückseite Monatsübersicht
Instructions: voir verso du calendrier



DAS EICHHOLZMAAR

Mit einem Durchmesser von 120 Metern und einer maximalen Tiefe von 3 Metern gehört das Eichholzmaar zu den kleineren Eifelmaaren. Dennoch ist die kreisrunde Form des Maarkessels gut sichtbar.

Zu Anfang des letzten Jahrhunderts hat man das Maar trockengelegt, um Wiesenflächen zu erhalten. 2007/2008 wurde eine Renaturierung durchgeführt und die Wasserfläche mit einer Größe von ca. 1,1 ha wiederhergestellt. In nur wenigen Jahren hat sich das Maar zu einem Refugium für seltene Wasservögel und Reptilien entwickelt.

Unsere Begleiterin Hanne Habermehl wird uns während unserer Wanderung interessante Details zu dieser Landschaft verraten

Nach der Wanderung werden wir im Vulkanhotel Steffeln einkehren. (à la carte, nicht im Preis enthalten)

Wann

Mittwoch, 17. Juni 2020

Abfahrt

8:30 Uhr, ETTELBROCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

54,00 € (Fahrt im Reisebus, Wanderbegleitung durch Hanne Hebermehl, Natur- und Geoparkführerin)

Anmeldung bis

2 Wochen vor der Wanderung

Minimum 15

Maximum 25

LE MAAR D'EICHHOLZ

Avec un diamètre de 120m et une profondeur maximale de 3m, le maar d'Eichholz fait partie des maars les plus petits de l'Eifel. Malgré sa petite taille, la forme ronde de la cuvette du maar est bien visible.

Au début du dernier siècle le maar était asséché afin de gagner des prés. La naturalisation de 2007/2008 a permis au maar de se développer en peu d'années en tant que refuge pour des oiseaux et reptiles rares.

Au cours de la randonnée notre guide Hanne Habermehl nous donnera des explications intéressantes sur le paysage régional.

A la fin de la randonnée nous déjeunons au «Vulkanhotel» à Steffeln. (à la carte, déjeuner non-inclus dans le prix)

Quand

mercredi, 17 juin 2020

Départ

8:30 hrs, ETTELBROCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Prix

54,00 € (voyage en bus, randonnée accompagnée par Hanne Hebermehl, guide «Natur- und Geopark»)

Inscription jusqu'au

2 semaines avant la randonnée

Minimum 15

Maximum 25

* Hinweise: siehe Rückseite Monatsübersicht
Instructions: voir verso du calendrier



DIE BLAUEN AUGEN DER EIFEL

Ob sanft ins Tal geschmiegt oder jäh schroff abfallend, schauen sie uns an, „die blauen Augen“ der Eifel: das Gemündener Maar, das Schalkenmehrener Maar und das Weinfelder Maar – auch Totenmaar genannt.

Die Maare erzählen Geschichten aus naturgewaltigen, längst vergangenen Zeiten der Erdgeschichte. Sie erzählen aber auch die Geschichte von Menschen, die hier lebten. Schauen Sie der Eifel in die Augen – entdecken Sie den Spiegel der Vergangenheit und begleiten Sie uns auf eine Zeitreise.

Mittagessen im Landgasthaus Michels in Schalkenmehren. (à la carte, nicht im Preis enthalten)

Wann

Mittwoch, 20. Mai 2020

Abfahrt

8:30 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

54,00 €

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

Anmeldung bis

2 Wochen vor der Wanderung

Minimum 15

Maximum 25

LES YEUX BLEUS DE L'EIFEL

Les lacs de cratère de l'Eifel les plus connus se trouvent à Gemünden, à Schalkenmehren et à Weinfeld. Ces lacs, les maars sont souvent appelés les «yeux bleus de l'Eifel» en raison de leur eau bleu indigo.

Les maars sont un phénomène volcanique typique de l'Eifel. Mais les maars nous racontent également l'histoire des hommes qui vivaient dans cette région. Regardez les yeux de l'Eifel, plongez dans le passé et accompagnez nous sur un voyage dans le temps.

Repas de midi au Landgasthaus Michels à Schalkenmehren. (à la carte, pas inclus dans le prix)

Quand

mercredi, 20 mai 2020

Départ

8:30 hrs, ETTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Prix

54,00 €

(voyage en bus, accompagnement par Hanne Hebermehl, Guide Nature- et Geoparc)

Inscription jusqu'au

2 semaines avant la randonnée

Minimum 15

Maximum 25

* Hinweise: siehe Rückseite Monatsübersicht
Instructions: voir verso du calendrier



Useldange © Guy Krier

BURG USELDINGEN

Die eindrucksvollen Ruinen der Burg mit ihren beiden Türmen, die durch eine zeitgenössische Stahlbrücke miteinander verbunden sind erläutern das Mittelalter.

Der spektakuläre Blick von der Spitze des Bergfrieds in 28 Metern Höhe und die geräumige Krypta, die neben der Archäologie der Kulturstätte auch den Prozeß der Katharina Theis, Opfer eines Hexenprozesses in Useldingen, erläutert: Die Gärten rund um die Burg, mit Erklärungen zu Fischen, Vögeln und Baumaterialien, dies nur einige Stationen die wir während einer 2 stündigen Besichtigung erleben. Im Anschluß daran gehen wir gemeinsam Mittag essen.

Wann

Dienstag, 19. Mai 2020

Abfahrt

9:15 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich mit dem Minibus

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus, nur mit Anmeldung

10,00 €

Teilnahmegebühr 20,00 €
(geführte Besichtigung und Eintritt)

Anmeldung bis

4. Mai 2020

Minimum 10

CHÂTEAU USELDANGE

Les ruines imposantes du château et ses deux tours, reliées aujourd'hui par un pont contemporain en acier, illustrent le Moyen Age.

Le donjon d'une hauteur de 28 mètres, offrant une vue magnifique sur les environs et la spacieuse crypte témoignent de l'archéologie du site. Vous entendrez parler de Catherine Theis, victime d'un procès en sorcellerie à Useldange. Pendant notre visite d'environ deux heures, notre guide nous donnera des explications sur les jardins entourant le château, sur les différents matériaux utilisés pour construire le château, sur la faune etc. Après cette visite nous nous mettons ensemble à table.

Quand

mardi, 19 mai 2020

Départ

9:15 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich en Minibus

Trajet en minibus possible, seulement sur réservation

10,00 €

Prix 20,00 €
(entrée et visite guidée)

Inscription jusqu'au

4 mai 2020

Minimum 10

* Hinweise: siehe Rückseite Monatsübersicht
Instructions: voir verso du calendrier



FONDS BELVAL

Die Besichtigung beginnt im Masse-noire-Gebäude und beinhaltet eine Darstellung der Entwicklung Belvals, insbesondere der Cité des Sciences, mit anschliessendem Rundgang auf den Place des Hauts Fourneaux und die Gichtplattform in 40 Meter Höhe (180 Stufen).

Am Ende der Tour wissen Sie mehr über die Funktionsweise des Hochofens, die Roheisenproduktion und das zweite Leben des Industriedenkmals in dem neuen Universitätsviertel.

Wann

Freitag, 15. Mai 2020

Abfahrt

9:00 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

38,00 €

(Fahrt im Reisebus, 2 Stunden kombinierte Führung)

Anmeldung bis

30. April 2020

Minimum

20

Maximum

25

FONDS BELVAL

La visite commence au bâtiment massenoire avec une présentation du développement de Belval et de la Cité des Sciences suivie d'un tour à pied qui mène sur la place des Hauts Fourneaux et sur la plateforme du gueulard à 40 m de hauteur (180 marches).

A la fin du parcours vous en saurez plus sur le fonctionnement du haut fourneau, la production de fonte et la deuxième vie des vestiges industriels dans le nouveau quartier universitaire.

Quand

vendredi, 15 mai 2020

Départ

9:00 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Prix

38,00 €

(voyage en bus, visite guidée combinée)

Inscription jusqu'au

30 avril 2020

Minimum

20

Maximum

25

* Hinweise: siehe Rückseite Monatsübersicht
Instructions: voir verso du calendrier



BURG LAROCLETTE

Die auf einem Vorsprung des Luxemburger Sandsteins gelegenen Ruinen der Burg Fels überragen um etwa 150 m das Tal der Weißen Ernz, eines Nebenflusses der Sauer.

Der Weg zum Gebirgsvorsprung führt durch eine weite, von einem Erdwall geschützte Vorburg. Die aus Hausteinen gebaute Hauptburg ist von einer Ringmauer umgeben, die heute zu einem großen Teil zerstört ist. Ein stellenweise natürlicher Graben teilt das Schloss in zwei Teile. Auf dem äußeren Ende des Vorsprungs zeugen die Überreste mehrerer herrschaftlicher Wohnsitze von der hohen Qualität der Prunkarchitektur. Wir erfahren während einer geführten Besichtigung interessante Details zur Geschichte. Im Anschluss daran gehen wir gemeinsam Mittag essen.

Wann

Dienstag, 16. Juni 2020

Abfahrt

9:30 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus, nur mit Anmeldung

10,00 €

Teilnahmegebühr

20,00 € (entrée et visite)

Anmeldung bis 30. Mai 2020

Minimum 10

CHATEAU DE LAROCLETTE

Les ruines du château de Larochette, situées sur un promontoire du Grés de Luxembourg, dominant d'environ 150 m la vallée de l'Ernz Blanche, un confluent de la Sûre.

L'accès de l'éperon traverse une vaste basse-cour protégée par une fortification de terre. Le château principal, construit en pierre de taille est entouré d'une enceinte qui est en grande partie détruite aujourd'hui. Un profond fossé, partiellement d'origine naturelle, partage le château en deux parties. Sur l'extrémité du promontoire, les restes de plusieurs demeures seigneuriales attestent la qualité de l'architecture d'apparat de ce château. Pendant la visite guidée, nous apprenons des détails historiques intéressants. Après avoir visité le château, nous déjeunerons ensemble.

Quand

mardi, 16 juin 2020

Départ

9:30 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Trajet en minibus possible, seulement sur réservation

10,00 €

Prix

20,00 € (entrée et visite guidée)

Inscription jusqu'au 30 mai 2020

Minimum 10

* Hinweise: siehe Rückseite Monatsübersicht
Instructions: voir verso du calendrier



AUSSTELLUNG: BUURSCHEINT IN DER ARDENNEN OFFENSIVE

In Zusammenarbeit mit dem Ettelbrücker Pattonmuseum und der Gemeindeverwaltung Bourscheid haben die Freunde des Schloss Bourscheid eine Ausstellung über die Ereignisse im 2. Weltkrieg rund um das Schloss Bourscheid zusammengestellt. Diese wichtigen Zeitzeugnisse werden uns im Rahmen einer geführten Besichtigung erklärt.

Wann

Mittwoch, 6. Mai 2020
14:30 Uhr

Sprache

Luxemburgisch

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus, nur mit Anmeldung

10,00 €

Treffpunkt

14:00 Uhr in BOURSCHEID,
am Eingang vom Schloss

Teilnahmegebühr

7,00 €
(Eintritt und geführte Besichtigung)

Anmeldung bis

29. April 2020

Minimum 10

EXPOSITION: BATAILLE DES ARDENNES À BOURSCHEID

En collaboration avec le Musée historique Général Patton d'Ettelbruck et l'administration communale de Bourscheid, les amis du château de Bourscheid ont organisé une exposition sur la 2e guerre mondiale et la bataille des ardennes liées au château de Bourscheid. Ces témoignages importants nous seront expliqués lors d'une visite guidée.

Quand

mercredi, 6 mai 2020
14:30 hrs

Langue

luxembourgeois

Trajet en minibus possible, seulement sur réservation

10,00 €

Rendez-vous

14:00 heures à BOURSCHEID,
à l'entrée du château

Prix

7,00 €
(entrée et visite guidée)

Inscription jusqu'au

29 avril 2020

Minimum 10

Occupatioun – Zwangsrekrutierung
Emsiedlung

Holocaust – Befreiung
Resistenz



BLUMIGE AUSSICHTEN

Die Tour startet mit einem geführten Rundgang durch die liebevoll gestaltete Anlage des Freizeitentrums Finkenrech. Nach dem Spaziergang werden wir zur Hotellerie Hubertus fahren, wo uns ein köstliches Mittagessen serviert wird.

Anschließend erkunden wir den Klostergarten der Benediktinerabtei St. Mauritius in Tholey. Danach geht es zum Schaumberg, dem Hausberg des Saarlandes. Der 37m hohe markante Aussichtsturm ist der deutsch-französischen Freundschaft gewidmet. Ein Panorama-Aufzug bringt Sie zur Aussichtsplattform.

Von hier haben Sie eine herrliche Aussicht über das Sankt Wendeler Land. Bevor es wieder zurück geht, werden wir auf der Schaumberg-Alm noch mit Kaffee und Kuchen (à la carte, nicht im Preis enthalten) verwöhnt.

Wann Donnerstag, 11. Juni 2020

Abfahrt

8:30 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

90,00 € (Fahrt im Reisebus, Gartenführung Finkenrech, Mittagessen Hotellerie Hubertus, Besichtigung Klostergarten der Benediktinerabtei St. Mauritius Tholey)

Anmeldung bis

15. Mai 2020

Minimum 20

Maximum 33

VUES FLEURIES

Cette excursion commence par une visite guidée du centre de loisirs «Finkenrech». Après cette promenade, nous déjeunerons au restaurant gastronomique de l'Hôtellerie Hubertus. Nous commençons l'après-midi avec une visite du jardin de l'abbaye bénédictine St. Mauritius à Tholey et continuerons notre tour au Schaumberg une des grandes élévations de la Sarre. La tour panoramique d'une hauteur de 37m symbolise l'amitié franco-allemande.

De la plateforme panoramique, accessible en ascenseur, vous avez une vue magnifique sur les environs de St. Wendel et au-delà. Avant de rentrer nous nous ferons gâter avec du café et des pâtisseries (à la carte, pas inclus dans le prix) à la Schaumberg-Alm.

Quand jeudi, 11 juin 2020

Départ

8:30 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Prix

90,00 € (voyage en bus, visite guidée des jardins «Finkenrech», déjeuner à l'Hôtellerie Hubertus, visite du jardin de l'abbaye bénédictine St. Mauritius à Tholey)

Inscription jusqu'au

15 mai 2020

Minimum 20

Maximum 33



BIODIVERSUM CAMILLE GIRA, REMERSCHEN

Das Natur- und Waldzentrum Biodiversum Camille Gira in Remerschen liegt am Rande des Naturschutzgebietes „Haff Réimech“. Es beherbergt interaktive Ausstellungen auf 2 Etagen in einem Gebäude von bemerkenswerter Architektur. Ihre Themen beziehen sich auf den Schutz von Vögeln und Natur, die Artenvielfalt sowie die historische und geologische Entwicklung des Naturschutzgebietes und seiner Region.

Das Biodiversum Camille Gira ist der Ausgangspunkt des Entdeckungswegs, der Sie um die Teiche von „Haff Réimech“ führt. Wir haben eine geführte Besichtigung im Freien 10:00 – 12:00 Uhr reserviert. Nach dem Mittagessen (à la carte) gibt es Gelegenheit zur Besichtigung der Ausstellung. (indoor)

Wann

Donnerstag, 14. Mai 2020

Abfahrt

9:00 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

72,00 € (Fahrt im Reisebus, geführte Besichtigung im Freien und Besuch der Ausstellung, Mittagessen)

Anmeldung bis 1. Mai 2020

Minimum 20

Maximum 25

Wenn möglich Fernglas mitnehmen!

BIODIVERSUM CAMILLE GIRA, REMERSCHEN

Le centre nature et forêt Biodiversum Camille Gira à Remerschen est situé au bord de la réserve naturelle «Haff Réimech». Il héberge des expositions interactives sur 2 étages dans un bâtiment d'une architecture remarquable. Leurs thèmes sont liés à la protection des oiseaux et de la nature, à la biodiversité ainsi qu'à l'évolution historique et géologique de la réserve naturelle et de sa région.

Le Biodiversum Camille Gira constitue le point de départ du sentier de découverte qui vous mène autour des étangs du «Haff Réimech». Nous avons réservé une visite guidée à l'extérieur de 10:00 – 12:00 heures. Après avoir dîné ensemble (à la carte), vous aurez le temps de visiter les expositions à l'intérieur.

Quand

jeudi, 14 mai 2020

Départ

9:00 hrs, ETTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Prix

72,00 € (voyage en bus, visite guidée extérieur et exposition, repas midi)

Inscription jusqu'au 1 mai 2020

Minimum 20

Maximum 25

Prévoyez vos jumelles!



SHOPPING: MAASTRICHT

Der Besuch auf dem Maastrichter Markt ist inzwischen zur festen Tradition in unserem Club Senior geworden. Der bekannteste Markt in Maastricht findet auf dem gleichnamigen Platz statt, dem Markt.

Umgeben von herrschaftlichen Villen und dem imposanten Rathaus wird hier jeden Mittwoch und Freitag der Maastrichter Hauptmarkt ausgetragen. Sie können fast alles an den Ständen kaufen, von Pflanzen, Blumen und Kleidung über Kosmetika bis hin zu Lebensmitteln und Frischwaren. Denken Sie an Ihren Einkaufs Caddy!

Wann

Freitag, 8. Mai 2020

Abfahrt

7:30 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

36,00 €

(Fahrtkosten im Reisebus)

Anmeldung bis

30. April 2020

Minimum 20

Maximum 30

SHOPPING: MAASTRICHT

La visite du marché de Maastricht est devenue un point fixe de notre programme. Le marché le plus connu à Maastricht se déroule au centre de la ville, sur la Place du Marché.

Entouré par des maisons de maître et l'imposant Hôtel de Ville, le marché principal de Maastricht a lieu tous les mercredis et vendredis. Le choix des produits est très varié et vous y trouverez presque tout: des plantes, des fleurs, des vêtements, des produits cosmétiques, de l'alimentation et des produits frais. N'oubliez pas votre chariot à courses sur roulettes!

Quand

vendredi, 8 mai 2020

Départ

7:30 hrs, ETTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Prix

36,00 €

(voyage en bus)

Inscription jusqu'au

30 avril 2020

Minimum 20

Maximum 30

STADT DER VIELFALT!

VILLE DE LA DIVERSITÉ!



SAARLOUIS ENTDECKEN

Der Stadtrundgang macht sie mit den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Stadt Saarbrücken bekannt.

Er führt vom Großen Markt zu den Kasematten, über die Schleusenbrücke in den Stadtgarten und zu den Festungsanlagen im Naherholungsgebiet Saarlarm, schließlich in die Altstadt und in das Hauptgeschäftszentrum.

Im Anschluß an die geführte Besichtigung haben Sie Zeit zur freien Verfügung.

Wann

Dienstag, 26. Mai 2020

Abfahrt

8:15 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz, Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Sprache Führung

Deutsch und Französisch

Teilnahmegebühr

43,00 €

(Fahrtkosten im Reisebus, 90 Minuten geführte Stadtbesichtigung, zu Fuss)

Anmeldung bis

30. April 2020

Minimum 20

Maximum 30

DÉCOUVREZ SAARLOUIS

Découvrez les sites les plus réputés de la ville de Saarbrücken au cours d'une visite guidée.

Cette visite va de la place du grand marché aux casemates, de la «Schleusenbrücke» (pont éclusé) au «Stadtgarten» (parc de la ville) et aux fortifications situées au centre de détente «Saarlarm», à la vieille ville pittoresque et aux beaux magasins du centre-ville.

Après la visite guidée vous pouvez profiter de votre temps libre.

Quand

mardi, 26 mai 2020

Départ

8:15 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich

Langue de la visite

allemande et française

Prix

43,00 €

(voyage en bus, visite guidée de la ville de 90 minutes, visite à pied)

Inscription jusqu'au

30 avril 2020

Minimum 20

Maximum 30

STADT DES SONNENKÖNIGS!

LA VILLE DU ROI-SOLEIL!

SPORT

GESUNDES LAUFEN

COURSE À PIED

25

GLEICHGEWICHTS-, KRAFT- & AUSDAUERTRAINING

26

GYMNASTIQUE DOUCE

26

PILATES

27

AQUA-GYM

RÉDANGE/ATTERT

28

WASSERGYMNASTIK

COLMAR-BERG

29



GESUNDES LAUFEN

Erlernen Sie das richtige Laufen und bleiben Sie laufend gesund!

Lernen Sie in diesem Laufkurs wie Sie von einem Anfänger zum Dauerläufer werden. Wir starten mit Laufen und Gehpausen und schon in 10 Wochen können Sie locker und lächelnd 30 – 45 Minuten laufen.

Die Gruppe wird von einem qualifiziertem Trainerteam begleitet.

Wann

10 x freitags, 24. April – 10. Juli 2020,
15:00 – 16:00 Uhr
(außer Feiertage und Schulferien)
Gelaufen wird bei jedem Wetter!

Treffpunkt INGELDORF,
Vereinshaus, 17, rue du Berger

Wer Armand Rech (lizenzierter Lauf-
campustrainer A) und Trainerteam

Sprache Luxemburgisch

Preis

170,00 € / 10 Kurseinheiten

Anmeldung bis

15. April 2020

Minimum 15

Die Gruppe wird von einem qualifiziertem Trainerteam begleitet!

COURSE À PIED

Commencez ou reprenez la course à pied et restez en bonne santé!

Pendant ce cours vous apprendrez comment passer du débutant au coureur endurci. Nous alternons course-marche lente au début du cours et à la fin et après environ 10 semaines, vous serez à même de courir avec le sourire pendant 30 – 45 minutes.

Le groupe sera accompagné par des entraîneurs qualifiés.

Quand

10 x vendredi, 24 avril – 10 juillet 2020,
15:00 – 16:00 hrs
(sauf jours fériés et vacances scolaire)

L'entraînement aura lieu indépendamment de la météo!

Rendez-vous INGELDORF,
Vereinshaus, 17, rue du Berger

Qui Armand Rech (Laufcampustrainer A licencié) et son équipe d'entraîneurs

Langue luxembourgeoise

Prix

170,00 € / 10 séances

Inscription jusqu'au

15 avril 2020

Minimum 15

Le groupe sera accompagné par des entraîneurs qualifiés!



GLEICHGEWICHTS-, KRAFT- & AUSDAUERTRAINING

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining ist wichtig und lebenslang trainierbar. Den Körper in Balance zu halten und diese Körpervlagerungen nicht zu verlieren, ist ein wichtiger Aspekt der täglichen Bewegung. Regelmäßiges Training ist daher altersunabhängig ratsam für Frauen und Männer. Wer Koordination und Gleichgewicht regelmäßig schult, wird sich, auch wenn man mal stolpert oder ausrutscht, besser abfangen können.

Wann

11 x jeweils mittwochs,
29. April – 15. Juli 2020, 10 – 11 Uhr

NEU!

12 x jeweils dienstags,
21. April – 14. Juli 2020,
15:45 – 16:45 Uhr

Wo INGELDORF, Vereinsbau

Wer Françoise Nickels-Majeres

Kurssprache

Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

82,50,00 € / 11 Kurseinheiten

Anmeldung bis 30. März 2020

Minimum 10

Bitte bringen Sie immer etwas zum Trinken mit, sowie geschlossene Schuhe in denen Sie gut stehen und festen Halt haben, ggf. Wechselkleidung!



GYMNASTIQUE DOUCE

La gym douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit. Les mouvements sont effectués avec lenteur et relâchement, ce qui confère au corps force et tonus.

La respiration bien contrôlée vous permet une diminution du stress, une meilleure oxygénation des muscles et des organes, l'élimination des toxines, la détente des tensions corporelles.

Quand

9 x les vendredis,
8 mai – 10 juillet 2020, 8:30 – 9:30 hrs
(sauf vacances scolaires)

Qui Olga Legrand

Langue du cours

française

Lieu ETTTELBRUCK, Hall Omnisports
Frankie Hansen, Salle Judo

Prix 67,50 € / 9 séances

Inscription jusqu'au

1 avril 2020

Minimum 10

Conditions aux participants:

IMPORTANT: Pour des personnes avec des problèmes de genoux, hanches et dos, il serait préférable de demander conseil à votre médecin!

Veuillez apporter une boisson et un tapis de gymnastique!



PILATES

Pilatesübungen dienen der Stärkung des Körpers, der Herstellung einer guten Körperspannung und eines schlanken Aussehens.

Die Methode basiert auf Übungen die mehrfach wiederholt werden. Konzentrations- und Atemtechniken unterstützen die korrekte Ausführung der Bewegungen.

Wann

9 x freitags, 9:30 – 10:30 Uhr
8. Mai – 10. Juli 2020
(außer Schulferien)

Ort

ETTELBRUCK, Hall Omnisports
Frankie Hansen, Judosaal

Wer

Olga Legrand

Kurssprache Französisch

Teilnahmegebühr

67,50 € / 9 Kurseinheiten

Anmeldung bis

1. April 2020

Maximum 10

PILATES

Le Pilates est une forme d'exercice qui se concentre sur le renforcement du corps et le rend élancé et tonique.

Bien maîtrisés, les gestes répétés ont pour but de redresser le corps et le ré-éduquer. Les techniques de concentration et de respiration développent une plus grande aisance de mouvement et favorisent l'éveil corporel.

Quand

9 x les vendredis, 9:30 – 10:30 hrs
8 mai – 10 juillet 2020
(sauf vacances scolaires)

Lieu

ETTELBRUCK, Hall Omnisports
Frankie Hansen, Salle Judo

Qui

Olga Legrand

Langue du cours française

Prix

67,50 € / 9 séances

Inscription jusqu'au

1 avril 2020

Minimum 10

Wichtig:

Teilnehmer mit gesundheitlichen Problemen an Knie, Hüfte und Rücken, sollten vor Kursreservierung einen Arzt konsultieren.

Bitte bringen Sie sich ein Getränk und Ihre Gymnastikmatte mit.

Conditions aux participants:

IMPORTANT: Pour des personnes avec des problèmes de genoux, hanches et dos, il serait préférable de demander conseil à votre médecin!

Veillez apporter une boisson et un tapis de gymnastique!



WASSERGYMNASTIK RÉDANGE/ATTERT

Wassergymnastik ist ein idealer Sport für Menschen, die sich in jedem Alter um ihre Gesundheit kümmern. Mit Hilfe präziser Übungen wird Ihre Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und die Ausdauer trainiert.

Wann

jeweils mittwochs,
1. April – 24. Juni 2020

Fahrtkosten im Minibus

5,00 € / pro Kurseinheit

Abfahrt

7:45 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz,
Eingang Fußballstadion, rue du Deich,
(Halt in Feulen und Mertzig möglich)

Verantwortlich für den Kurs

Réidener Schwemm

Preis für den Kurs

an der Schwimmbadkasse zu zahlen

Anmeldung bis 15. März 2020

Minimum 4

Maximum 7

Voraussetzungen der Teilnehmer:

Die Übungen werden in stehtiefem
Wasser ausgeübt

Wassertemperatur: ca. 27°

Kursdauer: 45 min

Sie müssen ohne Hilfe im Wasser gehen
und stehen können.

AQUA-GYM RÉDANGE/ATTERT

L'aqua-gym est un sport idéal pour des personnes soucieuses de leur santé de n'importe quel âge. A l'aide d'exercices précis, votre musculature sera renforcée, la mobilité des articulations et l'endurance seront entraînées.

Quand

tous les mercredis,
1 avril – 24 juin 2020

Frais de route en minibus

5,00 € / par séance

Départ

7:45 hrs, ETTELBRUCK, Aire de stationnement, Autobus Stade, rue du Deich, (Arrêt aussi à Feulen et Mertzig possible)

Responsable

Réidener Schwemm

Prix du cours

à payer à la caisse de la piscine

Inscription jusqu'au 15 mars 2020

Minimum 4

Maximum 7

Exigences aux participants:

Les exercices sont pratiqués dans l'eau peu profonde.

Température de l'eau: environ 27°

durée du cours: 45 min

Vous devez rester debout et savoir
marcher dans l'eau sans aide.



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

11 x jeweils montags,
27. April – 13. Juli 2020
(außer Schulferien)

16:15 – 17:00 Uhr

Wo

NORDPOOL, Schwimmbad

Kurssprache

Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

93,00 € / 11 Kurseinheiten

- Abgabe des Chips nach Kursende
- verpaßte Kurseinheit verfällt

Anmeldung bis 1. April 2020

Minimum 10

Maximum 30

Informationen für die Teilnehmer

Die Übungen werden im stehetiefen Wasser durchgeführt.

Kursdauer: 45 Min

Wassertemperatur ungefähr 27°

Sie sollten ohne Hilfe im Wasser stehen und gehen können.

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

11 x les lundis,
27 avril – 13 juillet 2020
sauf vacances scolaires)

16:15 – 17:00 heures

Où

NORDPOOL, piscine

Langue du cours

luxembourgeois

Prix

93,00 € / 11 séances

- remise des chips à la fin du cours
- es unités manquées ne sont pas remboursées

Inscription jusqu'au 1^{er} avril 2020

Minimum 10

Maximum 30

Informations aux participants:

Les exercices sont pratiqués dans de l'eau peu profonde.

Durée du cours: 45 min

Température de l'eau: environ 27°

Vous devez rester debout et savoir marcher dans l'eau sans aide.

AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE

NEUE WEGE GEHEN

SUIVRE DE NOUVELLES VOIES

31

GESTION DU STRESS

32



NEUE WEGE GEHEN

Während man läuft, kommen einem manchmal die besten Ideen. Kommt der Körper in Bewegung, kommen auch die Gedanken in Bewegung.

Wir richten uns an Personen, die gerne über die nächste Lebensphase aktiv nachdenken möchten. Personen, die demnächst aufhören mit ihrer beruflichen Tätigkeit oder bereits seit kurzem Rentner sind. Womit möchte ich weitermachen, womit möchte ich neu beginnen, wovon möchte ich mich befreien, womit möchte ich direkt aufhören, woran möchte ich anknüpfen?

Lassen Sie sich auf einer gemeinsamen Wanderung von zentralen Fragen und Themen berühren. Abschliessend genießen wir ein gemeinsames Mittagessen (à la carte).

Wann

Mittwoch, 16. April 2020

Treffpunkt

10:00 Uhr, INSENBORN,
Parkplatz Stausee

Strecke max. 6-8 km,
(leicht)

Preis 5,00 €

Maximum 10

SUIVRE DE NOUVELLES VOIES

Nous avons parfois les meilleures idées en nous promenant en pleine nature. En bougeant nous sommes prêts à laisser libre cours à nos pensées.

Nous nous adressons aux personnes qui aimeraient réfléchir de manière active à la transition de leur vie professionnelle à leur retraite, à ceux qui seront en retraite sous peu ou à ceux en retraite depuis peu. Qu'ai-je envie de faire? Quelle activité aimerais-je continuer? Ou est-ce que je préfère vivre une nouvelle expérience? Qu'est que je n'ai encore jamais osé faire jusqu'à maintenant?

Mettez le doigt sur ces questions essentielles au cours de cette promenade collective. Après avoir terminé notre randonnée, nous déjeunerons ensemble (à la carte).

Quand

mercredi, 16 avril 2020

Départ 10:00 hrs, INSENBORN,
aire de parking lac

Distance max. 6-8 km,
(degré de difficulté: léger)

Prix 5,00 €

Maximum 10

**Neue Wege, neue Zeiten,
neue Chancen und Gelegenheiten!**

**Il n'est jamais trop tard pour fixer
un nouveau but!**



GESTION DU STRESS

LIBÉREZ-VOUS DU STRESS ET DE LA PRESSION!

Avec l'âge, le quotidien se modifie, parfois considérablement: passage de la vie professionnelle active à la retraite, dégradation de sa santé, relation de couple, pertes de contacts sociaux, perte d'autonomie, déménagement, ... Et nombre de seniors peuvent mal le vivre.

Circonstance aggravante : deux études longitudinales ont montré que la sensibilité au stress semble augmenter avec l'âge.

Si un certain niveau de stress est nécessaire car c'est un stimulant essentiel dans notre vie, à l'inverse, trop de stress nuit à nos performances et à notre santé.

Cette formation a pour objectif de faire le point sur sa propre situation de stress (facteurs de stress et conséquences) de manière à mieux le gérer et à développer son efficacité et son bien-être.

Ce résultat est possible grâce aux outils les plus efficaces et à notre pédagogie impliquante



OBJECTIFS

- Découvrir ce qu'est le stress et sa source
- Différencier le stress utile et le stress nocif
- Comprendre les différentes phases du stress
- Discerner ses facteurs de stress et en situer les origines
- Identifier les conséquences du stress
- Prévenir et mieux gérer le stress à l'aide de techniques et d'outils concrets

Quand

2 x samedis, 9 et 16 mai 2020, 8:30 – 12:30 hrs

Ou ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Qui Laurent Denoël (Trainer-Coach-Consultant)

Langue français

Prix 150,00 € / 2 unités de cours

Inscription jusqu'au 24 avril 2020

Minimum 8

Maximum 12 – 14

CONTENU DU SÉMINAIRE

Définition du stress

Méthodes et techniques de gestion du stress

Exercices – pratique

GRATIS-ABO!
ABO GRATUIT!

CLUB SENIOR NORDSTAD

Gefällt Ihnen unser Programm?

Dann sichern Sie sich jetzt die nächste Ausgabe!

Notre programme vous plaît?

Alors n'hésitez pas et abonnez-vous à notre brochure!

JETZT
GRATIS
ANFORDERN!

COMMANDEZ
GRATUITEMENT
MAINTENANT!

TELEFON
26 81 37 43

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



KULTUR / CULTURE

AUSSTELLUNG: SCHRÄGE VÖGEL

EXPOSITION: DRÔLES D'OISEAUX

35

LUXEMBURGISCHE NATIONALBIBLIOTHEK

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU LUXEMBOURG

36

KINO KAFFI KUCH

37

MILLEFEUILLE: DANSEZ AVEC MOI

37

DUARTE: DIE STIMME DES FADO

DUARTE: LA VOIX DU FADO

38

**GECKEG
VULLEN**

DRÔLES D'OISEAUX
SCHRÄGE VÖGEL



AUSSTELLUNG: SCHRÄGE VÖGEL

Das Nationalmuseum für Naturgeschichte ist im Besitz einer beeindruckenden Vogelsammlung.

Etwa 3.500 Exemplare von 1.300 verschiedenen Arten werden im Museum aufbewahrt, das entspricht in etwa 10 Prozent aller bekannten Vogelarten. Auf den ersten Blick sollten Vögel daher den meisten wohlbekannt sein, zumal sie mit ihren oft attraktiven Farben und Gesängen in der Natur nicht unbemerkt bleiben. Die Biologie der Vögel birgt jedoch immer noch unzählige Geheimnisse, die in dieser neuen, vom Nationalmuseum für Naturgeschichte konzipierten und gestalteten Ausstellung offenbart werden.

Wann

Dienstag, 12. Mai 2020,
10:30 – 12:30 Uhr

Abfahrt mit dem Zug

9:16 Uhr, ETTTELBRUCK (Gare)

Teilnahmegebühr 10,00 €

Anmeldung bis 8. April 2020

Minimum 10

Maximum 20

**Nach der Besichtigung gehen wir
auf Wunsch zusammen Mittagessen**
(à la carte)

EXPOSITION: DRÔLES D'OISEAUX

Le Musée national d'histoire naturelle possède une impressionnante collection d'oiseaux.

Environ 3.500 spécimens de 1.300 espèces différentes sont conservés au musée ce qui représente environ 10 pourcent de toutes les espèces d'oiseaux connues. A première vue les oiseaux devraient donc être les animaux les plus connus du grand public d'autant plus qu'avec leurs couleurs souvent attractives et leurs chants ils ne passent pas inaperçus dans la nature. Or, la biologie des oiseaux cache encore d'innombrables secrets qui seront révélés dans cette nouvelle exposition conçue et réalisée par le Musée national d'histoire naturelle.

Quand

mardi, 12 mai 2020,
10:30 – 12:30 hrs

Départ en train

9:16 hrs, ETTTELBRUCK (Gare)

Prix 10,00 €

Inscription jusqu'au 8 avril 2020

Minimum 10

Maximum 20

**Après cette visite
nous pourrons**
(à la carte)



LUXEMBURGISCHE NATIONALBIBLIOTHEK

Die neue Nationalbibliothek ist ein öffentlicher Ort, der für alle in Luxemburg-Kirchberg zugänglich ist.

Die BnL ist die wichtigste Kulturerbe-, Wissenschafts- und Forschungsbibliothek des Landes. Neben mehr als 1,8 Millionen Publikationen bietet sie ihren Nutzern eine ständig wachsende Anzahl von Dokumenten im digitalen Format: elektronische Zeitschriften, E-Books und Datenbanken. Die BnL ist nicht nur ein Ort des Studiums und der Dokumentation, sondern auch ein kultureller Treffpunkt.

Sie organisiert regelmäßig Konferenzen, Ausstellungen und Veranstaltungen zu einem breiten Themenspektrum.

Wann

Mittwoch, 15. April 2020 um 14:30 Uhr

Abfahrt mit dem Zug

13:16 Uhr, ETTTELBRUCK (Gare)

Teilnahmegebühr

gratis

Anmeldung bis

8. April 2020

Minimum 10

Maximum 25

**Wir haben eine geführte
Besichtigung reserviert!**

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU LUXEMBOURG

La Bibliothèque nationale est un lieu public ouvert à tous à Luxembourg-Kirchberg.

La BnL est la principale bibliothèque patrimoniale, scientifique et de recherche du pays. À côté de plus de 1,8 million de publications sur support papier, elle propose à ses usagers un nombre toujours croissant de documents sous format numérique : e-journaux, e-books et bases de données. Bien plus qu'un lieu d'étude et de documentation, la BnL est aussi un lieu de rencontre culturelle.

Elle organise régulièrement des conférences, expositions et manifestations autour de sujets les plus divers.

Quand

mercredi, 15 avril 2020 à 14:30 h

Départ en train

13:16 hrs, ETTTELBRUCK (Gare)

Prix

gratuit

Inscription jusqu'au

8 avril 2020

Minimum 10

Maximum 25

**Nous avons réservé une visite
guidée pour notre groupe!**



KINO KAFFI KUCH

Mit diesem Motto wirbt das Ciné Scala in Diekirch für gemütliche Kinonachmittage inklusive geselliger Komponente.

Nach einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen in der Gastronomie „46 am Tuerm“ werden extra für diesen Nachmittag ausgewählte Filme gezeigt. Lassen Sie sich überraschen!

Wann

jeweils montags,
14:00 Uhr Kaffi & Kuch im
„46 am Tuerm“ und 15:00 Uhr der Film

20. April 2022

BEST EXOTIC MARIGOLD HOTEL

11. Mai 2020

DAS GEHEIME LEBEN DER BÄUME

15. Juni 2020

ENKEL FÜR ANFÄNGER

Wo

Ciné Scala in Diekirch/
Restaurant „46 am Tuerm“

Teilnahmegebühr

12,00 €
(Kaffi & Kuch und Film inklusive)



MILLEFEUILLE: DANSEZ AVEC MOI

La soirée littéraire Millefeuilles, l'événement littéraire le plus interculturel au Luxembourg, permet aux amateurs de s'exprimer librement dans un cadre personnel et multiculturel et au public de passer une soirée inoubliable.

Chaque soirée littéraire est dédiée à un thème et les participants performeurs se laissent inspirer par le thème et présentent leurs œuvres (littéraire, picturales, théâtrales, musicales ...) ou des œuvres déjà existantes qui leur plaisent.

Le thème pour notre soirée à Ettelbruck est «Danse avec moi!»

Quand

mercredi, 29 avril 2020
19:00 – 22:00 hrs

Où

ETTELBRUCK, Schintgesbau,
1, rue Michel Weber

Prix gratuit

Inscription jusqu'au

20 avril 2020

NEU!

Keine Begleitung durch Personal
vom Club Senior Nordstad

**Leben heisst,
nicht zu warten bis der Sturm
vorüberzieht,
sondern lernen im Regen zu tanzen!**



DUARTE: DIE STIMME DES FADO

Duarte begeistert das Publikum mit seiner einzigartigen Ausstrahlung. Hochumjubelt waren seine Konzerte im Pariser Olympia, beim Festival d'Ambronay und Besançon.

Duarte entdeckte die Schönheit des Fado und begann sich mit traditionellen Fadós auseinanderzusetzen, eigene Texte zu komponieren und in den Casas de Fado zu singen. Sein letztes Album „Só a Cantar“, wurde von Kritikern gefeiert und erschien in Portugal im Februar 2018 und im November desselben Jahres in Frankreich.

Wann

Freitag, 19. Juni 2020
20:00 Uhr

Wo

MARNACH, CUBE 521

Teilnahmegebühr

25,00 €
(mit Kulturpass auf Anfrage möglich)

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus, nur mit Anmeldung

10,00 €

Anmeldung bis

solange Tickets vorhanden

Minimum 10

DUARTE: LA VOIX DU FADO

Duarte est aujourd'hui reconnu comme l'une des figures majeures de la jeune génération du fado. Récompensé en 2007 par le prix de la Fondation Amalia Rodrigues, Duarte séduit par son timbre chaud et mordoré, porté par sa voix qui sait donner de la puissance et s'évanouir en murmures les plus intimes. Applaudi à l'Olympia, au Festivals d'Ambronay et de Besançon entre autres, Duarte, auteur-compositeur-interprète, envoûte par son charisme unique.

Duarte est né à Évora et a vécu son enfance à Arraiolos dans l'Alentejo. À sept ans il commence son apprentissage musical. Jusqu'en 1997, il étudie, à l'Académie de Musique d'Évora, le piano et la guitare classique ainsi que l'histoire de la musique.

Quand

vendredi, 19 juin 2020
20:00 hrs

Où MARNACH, CUBE 521

Prix

25,00 €
(possible avec «Kulturpass»
(passeport culturel))

Trajet en minibus possible, seulement sur réservation

10,00 €

Inscription jusqu'au

selon disponibilité des tickets

Minimum 10



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

Spill | Spaass | Sport



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



**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

DANZ DECH FIT MIT SENIORENDANZ
TANZGRUPPE GILSDORF & INGELDORF

41



DANZ DECH FIT MIT SENIORENDANZ

Tanzen und Musik bringen ein hohes Maß an Lebensfreude in jedem Alter.

Tanzen verbindet die Menschen. Die Musik und die gemeinschaftliche Bewegung dazu sind die gemeinsame Sprache. Wer tanzt trainiert ganzheitlich und hat auch noch Spaß dabei.

Seniorentanz ist eine eigenständige Tanzform adaptiert an die Anforderungen der Altersgruppe.

Auf dem Programm stehen Kreistänze mit und ohne Partner, Block- und Line-tänze, Tänze in Gassen und in Square-Aufstellung. Alle tanzen gemeinsam in der Gruppe, wobei Tänze mit Partnerwechsel für vielfältige Begegnungen sorgen.

Einzelpersonen sind uns herzlich willkommen und finden ganz schnell Anschluß in unseren Gruppen.

Tanzleiterin für beide Gruppen

Barbara Wiesen-Pankratz

Kurssprache

Luxemburgisch

TANZGRUPPE GILSDORF

Wann

dienstags, 13:00 – 14:00 Uhr
(Anfängertraining)

14:00 – 16:00 Uhr
(Tanzgruppe)

7./14./21./28. April,
12./19. Mai,
2./9./16./30. Juni 2020

Wo

GILSDORF, Centre Polyvalent
(keine Straßenschuhe)

TANZGRUPPE INGELDORF

Wann

freitags, 13:00 – 14:00 Uhr
(Anfängertraining)

14:00 – 16:00 Uhr
(Tanzgruppe)

3./10./17./24. April,
8./15. Mai,
5./12./19./26. Juni 2020

Wo

INGELDORF, Veräinsbau

Teilnahmegebühr

2,00 € Anfängertraining
3,00 € Tanzgruppe

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



GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE

GESUNDHEITSGYMNASTIK
GYMNASTIQUE PRÉVENTIVE ET DE BIEN-ÊTRE 43

RÜCKENGYMNASTIK
GYMNASTIQUE DU DOS 44

DENK DICH FIT 45



GESUNDHEITSGYMNASTIK

Für alle, die für ihre eigene Gesundheit verantwortlich sein wollen und die kleinen Alltagsschmerzen verhindern oder entlasten wollen.

Das Trainingsprogramm beinhaltet:

- Grundgymnastik:
 - Muskeln stärken
 - Beweglichkeit der Gelenke
 - Koordination
 - Ausdauer
- Stärkung des Beckenbodens
- Atemübungen
- Dehnübungen
- Entspannungsübungen

Wann

9 x donnerstags, 14:30 – 16:00 Uhr
23. April – 9. Juli 2020
(kein Kurs in den Schulferien)

Kursleitung Michèle Klein-Capésius

Kursprache Luxemburgisch

Wo GILSDORF, Centre Polyvalent

Preis 81,00 € / 9 Kurseinheiten

Anmeldung bis 9. April 2020

Minimum 10

Bringen Sie praktische und flexible Kleidung, Schuhe nur für den Innenraum, zwei kleine Flaschen Wasser und ein kleines Handtuch mit!

GYMNASTIQUE PRÉVENTIVE ET DE BIEN-ÊTRE

Pour toute personne qui se veut responsable de sa propre santé et qui veut prévenir les petits bobos de l'âge ou bien les soulager. Le programme d'entraînement comprend:

- gymnastique de base:
 - renforcement des muscles
 - mobilisation des articulations
 - coordination
 - condition physique
- entraînement du périnée
- exercices respiratoires
- stretching (étirements musculaires)
- exercices de relaxation

Quand

9 x les jeudis, 14:30 – 16:00 hrs
23 avril – 9 juillet 2020
(sauf vacances scolaires)

Chargée de cours

Michèle Klein-Capésius

Langue du cours luxembourgeoise

Où GILSDORF, Centre Polyvalent

Prix 81,00 € / 9 séances

Inscription jusqu'au 9 avril 2020

Minimum 10

Apportez des vêtements pratiques et souples, des souliers uniquement pour l'intérieur, deux petites bouteilles d'eau et une petite serviette!



RÜCKENGYMNASTIK

Die Rückenmuskulatur gehört zu den großen Muskelgruppen.

Sie umfassen ein komplexes System verschiedenartiger Muskeln.

Das Training der Rückenmuskulatur ermöglicht nicht nur eine aufrechte und gerade Körperhaltung und ein athletisches Aussehen, sondern kann entscheidend dazu beitragen Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Wann

12 x dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr
21. April – 12. Juli 2020
(kein Kurs in den Schulferien)

Wo

INGELDORF, Vereinsbau

Wer

Francine Nickels-Majeres

Kurssprache

Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

90,00 € / 12 Kurseinheiten

Anmeldung bis

15. April 2020

Minimum

10

Maximum

20

Bitte mitbringen:

Matte, ein kleines Handtuch und eine kleine Flasche Wasser, Turnschuhe!

GYMNASTIQUE DU DOS

Les muscles du dos appartiennent aux grands groupes musculaires.

Ils comprennent un système complexe de divers muscles.

L'entraînement des muscles du dos permet non seulement une posture verticale et droite et un look sportif, mais peut apporter une contribution significative à la prévention des problèmes de dos.

Quand

12 x les mardis, 17h00 – 18h00 hrs
21 avril – 12 juillet 2020
(pas de cours pendant les vacances scolaires)

Où

INGELDORF, Vereinsbau

Chargée de cours

Francine Nickels-Majeres

Langue du cours

luxembourgeoise

Prix

90,00 € / 12 séances

Inscription jusqu'au

15 avril 2020

Minimum

10

Maximum

20

A apporter:

Tapis, une petite serviette et une petite bouteille d'eau, baskets!



DENK DICH FIT

Egal ob für Schüler, Studenten, aktiv Berufstätige oder Pensionäre, der Alltag stellt in unserer schnellebigen Welt heute höchste Anforderungen an unser Gedächtnis.

Kein Sportler würde untrainiert in einen Wettkampf gehen, daher gönnen Sie sich und Ihrem Gehirn die Zeit, diese Höchstleistungen zu üben und sich darauf vorzubereiten. Gedächtnistraining verbessert Ihre geistige Leistungsfähigkeit hinsichtlich der Denkgeschwindigkeit und insbesondere der Merkfähigkeit entscheidend.

Wann

jeden Montag (außer Schulferien, sowie 25. Mai und 8. Juni 2020)

14:30 – 16:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Wer

Josiane Lampertz
(Zusatzausbildung für Integratives Hirnleistungstraining IHT®) und
Tom Diederich
(ganzheitliches Gedächtnistraining)

Sprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Maximum 15

Anmeldung erforderlich!



Unser Team heißt Sie herzlich willkommen!

Notre équipe vous souhaite la bienvenue!

NATURATA

Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

Bio
Marché

- 1 Marnach**

 - ✓ Bio Marché
 - ✓ Bio Boucherie

9, rue de Marbourg • L-9764 Marnach
Tel.: 49 65 51-33
Mo-Sa: 9 - 19 Uhr
- 2 Erpeldange**

 - ✓ Bio Marché

50, rue Laduno • L-9147 Erpeldange
Tel.: 81 74 22-33
Mo-Fr: 9 - 19 Uhr • Sa: 9 - 17 Uhr
- 3 Rollingen (Mersch)**

 - ✓ Bio Haff Buttek

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

www.naturata.lu

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmittel

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ



PATCHWORK: MAGISCHE TASCHE

PATCHWORK: POCHE MAGIQUE

47

HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

BRICO POUR TOUS

48

KLEIDERNÄHKURS

COURS DE COUTURE

49



PATCHWORK: MAGISCHE TASCHE

Eine schöne kleine Tasche zum Mitnehmen von Allerlei. Das Schöne, es kann nichts herausfallen, sogar wenn die Tasche ganz geöffnet ist.

Das Teil kann von jedem genäht werden, es wird eine Nähmaschine benötigt.

Wann

6 x jeweils montags,
6./20. April,
4./18. Mai,
8./29. Juni 2020

Uhrzeit

14:00 – 16:30 Uhr

Wo

SCHIEREN, Festsaal

Wer Mady Simon-Hubert

Sprache alle

Teilnahmegebühr

60,00 €

Anmeldung bis

30. März 2020

Maximum 6

MATERIAL:

- 50 x 50 cm Oberstoff
- 60 x 50 cm Futterstoff
- 45 x 45 cm Volumenvlies
- 60 cm Reißverschluss
(am Besten endlos mit 2 Zippern)



PATCHWORK: POCHE MAGIQUE

Un joli petit sac pour emener des petites choses. Le meilleur, on peut l'ouvrir tout à fait et rien ne peut en tomber.

Elle peut être cousue par tout le monde. On aura besoin d'une machine à coudre.

Quand

6 x les lundis,
6/20 avril,
4/18 mai,
8/29 juin 2020

Horaire

14:00 – 16:30 heures

Où

SCHIEREN, salle des fêtes

Qui Mady Simon-Hubert

Langue toutes

Prix

60,00 €

Inscription jusqu'au

30 mars 2020

Maximum 6

MATÉRIEL:

- 50 x 50 cm tissu pour l'extérieur
- 60 x 50 cm tissu pour l'intérieur
- 45 x 45 cm Vlies
- 60 cm tirette
(si possible une fermeture éclair à double sens)



HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

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.

Es gibt abertausende kreative Ideen und Möglichkeiten wie man sich gestalterisch auslassen kann. Und das Entstehen eines fertigen Produkts, wie z.B. Deko-Stücke für unsere Wohnung, erfüllt mit Zufriedenheit und Freude.

Handarbeit sorgt durch den Austausch mit anderen für ein besonderes Gemeinschaftserlebnis. Schließen Sie sich uns an und verbringen Sie den Dienstagmorgen mit uns!

Wann

jeweils dienstags, 9:00 – 11:00 Uhr
7. April – 30. Juni 2020
(außer Feiertage)

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Sprache alle

Preis gratis

Deine Kreativität kannst Du nie aufbrauchen!

Je mehr Du sie benutzt,
um so kreativer bist Du!

BRICO POUR TOUS

S'il s'agit d'une photo mosaïque unique, de chaussettes tricotées ou d'une écharpe, de cartes cousues à la main ou d'un sautoir en perles minuscules fait à la main – l'activité artisanale vous permet toujours de créer des objets extraordinaires.

Il existe des milliers d'idées et de moyens pour exprimer sa créativité. La réalisation d'un produit fini comme p.ex. une pièce de décor pour notre foyer nous emplit de satisfaction et de joie.

L'échange entre les participants est stimulant pour chacun et les rencontres se déroulent dans un esprit très convivial. Venez partager vos idées avec nous, les mardis matins!

Quand

tous les mardis, 9:00 – 11:00 hrs
7 avril – 30 juin 2020
(sauf jours fériés)

Où

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Langue toutes

Prix gratuit

Be Creative!

*If you can dream,
you can do it!*



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,
21. April – 14. Juli 2020

KURS 2: 11 x jeweils mittwochs,
22. April – 15. Juli 2020

(Keine Kurse in den Schulferien und in der Woche von Nationalfeiertag)

Uhrzeit

19:00 – 21:00 Uhr

Wo

COLMAR-BERG, Centre Culturel

Wer

Susy Kirch-Wagner

Sprache

alle

Teilnahmegebühr

110,00 € / 11 Kurseinheiten

Anmeldung bis

15. April 2020

Maximum

6 Teilnehmer pro Gruppe

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,
21 avril – 14 juillet 2020

COURS 2: 11 x tous les mercredis,
22 avril au 15 juillet 2020

(Pas des cours pendant les vacances scolaires et la semaine de la fête nationale)

Horaires

19:00 – 21:00 hrs

Où

COLMAR-BERG, Centre Culturel

Qui

Susy Kirch-Wagner

Langue

toutes

Prix

110,00 € / 11 séances

Inscription jusqu'au

15 avril 2020

Maximum

6 participants par groupe

Mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster!

A Apporter:

Machine à coudre, tissu, patron!



EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT / BENEVOLAT

SPRACHCOACHING	51
BROSCHÜREN EINPACKEN	52
30 ^e ASSEMBLÉ GÉNÉRALE	52



SPRACHCOACHING

Nach den Sprachencafé's wollten sich einige Teilnehmer noch mehr in Sprachpraxis üben, bzw. als Coach dienen.

Dafür kann man sich, für das von der Integrationskommission Colmar-Berg organisierte Sprachcoaching einschreiben.

Grundsätzlich treffen sich die Teilnehmer einmal wöchentlich zu einer Aktivität ihrer Wahl (Spaziergehen, Kaffee trinken, Sport treiben, ... etc.)

Möchten Sie Ihre Kenntnisse in Luxemburgisch, Französisch, Deutsch, Englisch oder einer anderen Sprache üben und verbessern?

Es werden weiterhin interessierte Personen gesucht, die sowohl coachen, wie auch lernen möchten.

Wann

Donnerstag, 2. April 2020,
18:30 Uhr

Wo

COLMAR-BERG, Centre Culturel,
Stiffchen

Teilnahmegebühr

gratis

Anmeldung bis

30. März 2020

**Jede neue Sprache ist wie ein
offenes Fenster, das einen neuen
Ausblick in die Welt eröffnet und
die Lebensauffassung weitet!**

COACHING LINGUISTIQUE

Suite aux Cafés des Langues, quelques participants ont voulu s'investir davantage dans la pratique des langues et se sont inscrits au coaching linguistique, organisé par la commission de l'intégration de Colmar-Berg.

En principe les participants se rencontrent une fois par semaine pour une activité de leur choix (promenade, prendre un café, faire du sport, ...)

Envie de pratiquer et améliorer votre connaissance de la langue luxembourgeoise, française, allemande, anglaise ou autre?

La commission de l'intégration est encore à la recherche de personnes intéressées. Avis aux amateurs.

Quand

jeudi, 2 avril 2020,
18:30 hrs

Où

COLMAR-BERG, Centre Culturel,
Stiffchen

Prix

gratuit

Inscription jusqu'au

30 mars 2020

**A different language is a different
vision of life!**



BROSCHÜREN EINPACKEN

Alle 3 Monate verschicken wir unser Programmheft „Vital & Aktiv“ an die Senioren in der Nordstad.

Derzeit sind es 4.300 Hefte, die in Briefumschläge gesteckt werden und einen Adressaufkleber erhalten.

Wir freuen uns über helfende Hände in unserem Helferteam. Wir garantieren Ihnen einen arbeitsreichen, aber amüsanten Vormittag.

Wann

Freitag, 12. Juni 2020
8:30 – 12:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Anmeldung bis

10. Juni 2020

Maximum 12



L'a.s.b.l. Club Senior Nordstad invite tous ses membres et intéressés à la

30^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Quand

*lundi, 25 mai 2020
à 17h00*

Où

*Ettelbruck «Däichhal»,
salle de conférence 1^{er} étage*

Carte membre 2020

*Nous vous rappelons le paiement de la
cotisation annuelle de 8,00 €*

Inscription jusqu'au

15 mai 2020

**Das Gute,
welches Du anderen tust,
tust Du immer auch Dir selber!**

**Wird etwas gern und gut gemacht,
von jemand der Dir Hilfe bringt,
dann ist ein Dank sehr angebracht,
und zwar ein großer, unbedingt!**

FREUNDSCHAFTSPRÄMIE

Ihre Empfehlung ist uns viel Wert!

Sie sind aktiver Teilnehmer unserer Aktivitäten und kennen jemanden, der viel alleine ist, Anschluß sucht und/oder sich für die vielseitigen Aktivitätsangebote des CLUB SENIOR NORDSTAD interessieren könnte?

Dann empfehlen Sie den CLUB SENIOR NORDSTAD doch einfach weiter! Und wenn Ihre Empfehlung erfolgreich ist, erhalten Sie 5 Euro Preisnachlass bei Ihrer nächsten Anmeldung als Dankeschön vom CLUB SENIOR NORDSTAD.

Votre recommandation nous est précieuse!

Vous participez de manière active à notre programme? Vous connaissez une personne solitaire qui aimerait passer du temps en bonne compagnie et/ou qui pourrait s'intéresser aux multiples activités offertes par le Club Senior Nordstad?

Alors, recommandez-lui le Club Senior Nordstad. Si votre recommandation aboutit, le Club Senior Nordstad vous remerciera sous forme d'une réduction de 5 € sur votre prochaine réservation.



Päiperléck
S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors
E lëtzebuergesche Familljebetrieb
mat Häerz a Séil

EE RESEAU FIR ALL D'GENERATIONEN

**ENG PROFESSIONELL KRANKEFLEEG 24/24 & 7/7
BEI IECH DOHEEM**

**SENIORERESIDENCEN • VAKANZEBETTER
NUETS PÄIPERLÉCK • DAGESFOYEREN**

WWW.PAIPERLECK.LU TEL: 26 65 86

 **CNS**
d'Gesondtheitskeess

 **LES PÄIPERLÉCK**
LES PÄIPERLÉCK, C'EST LE LUXEMBOURG
RECONNU PAR LE GOUVERNEMENT
ET LA FAMILLE EUROPEENNE

 **MADE IN
LUXEMBOURG**



GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ

FISCHESSEN AM KARFREITAG

POISSON DU VENDREDI SAINT

55

DABEI SEIN

PRENDRE PART

56

LUNCH TIME

57

KEGEL SPIELEN

58

PÉTANQUE

58

LEICHTE SPAZIERGÄNGE

PROMENADES FACILES

59



FISCHESSEN AM KARFREITAG

Traditionell treffen wir uns wieder in Niederfeulen beim Fischessen

Der Musikverein organisiert seit vielen Jahren diese Veranstaltung, die mittlerweile zu einem festen Termin in der ganzen Region geworden ist.

Wann

Freitag, 10. April 2020

Wo

Niederfeulen, Hennesbau

Abfahrt

11:00 Uhr, ETTTELBRUCK,
Parking Deich

Teilnahmegebühr

steht noch nicht fest, zahlbar vor Ort

Anmeldung bis

3. April 2020

Maximum 20

POISSON DU VENDREDI SAINT

Traditionnellement, nous nous retrouvons à Niederfeulen pour manger du poisson.

L'association «Feelener Musek» organise depuis longtemps cet événement qui est devenu un rendez-vous fixe dans notre région.

Quand

vendredi, 10 avril 2020

Où

Niederfeulen, Hennesbau

Départ

11:00 hrs, ETTTELBRUCK,
Parking Deich

Prix

pas encore fixé, paiement sur place

Inscription jusqu'au

3 avril 2020

Maximum 20

AUF DEM MENU STEHT AUSSCHLIESSLICH:

GANZER BACKFISCH MIT POMMES
FRITTES, EINE TASSE UND EIN STÜCK
KUCHEN

LE MENU EXCLUSIF:

POISSON FRIT AVEC POMMES FRITES
ET TASSE DE CAFÉ ET TARTE



DABEI SEIN

Für viele Seniorinnen und Senioren ist der traditionelle Karten – und Spielnachmittag mit einer guten Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen ein fester wöchentlicher Programmpunkt.

Seien Sie dabei! Jeweils donnerstags bieten wir in 2 unserer Partnergemeinden abwechselnd einen geselligen Nachmittag an.

Uhrzeit

jeweils donnerstags,
14:00 – 17:00 Uhr

April / avril 2020

9. April / 9 avril 2020:

COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste

30. April / 30 avril 2020:

ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Mai / mai 2020

7. Mai / 7 mai 2020:

COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste

28. Mai / 28 mai 2020:

ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Juni / juin 2020

4. Juni / 4 juin 2020:

COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste

25. Juni / 25 juin 2020:

ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

PRENDRE PART

Pour de nombreuses personnes âgées, la carte traditionnelle et les jeux de société avec une bonne tasse de café et un morceau de gâteau constituent un programme hebdomadaire régulier.

Être là! Chaque jeudi, nous proposons un après-midi convivial dans 2 de nos communes partenaires.

Horaire

les jeudis,
14:00 – 17:00 hrs

Brauchen Sie einen Abholdienst?

Wir beraten Sie gerne!

SIEHE SEITE 5!

Avez-vous besoin d'un service de navette?

Nous vous conseillerons avec plaisir!

voir page 5!



LUNCH TIME

Einmal im Monat essen wir mittags zusammen. Begleiten Sie uns und Sie werden feststellen, daß ein gemeinsames Essen in der Gruppe Spaß macht.

Neben einer guten Mahlzeit, genießen Sie eine entspannte Atmosphäre, kommen ins Gespräch erfreuen sich an der Geselligkeit.

Wann

Mittwoch, 22. April 2020
Restaurant „Brasserie du vieux
Moulin am Keller“,
BOURSCHEID

Mittwoch, 13. Mai 2020
Restaurant „Hotel Lanners“,
ETTELBRÜCK

Mittwoch, 10. Juni 2020
Restaurant „Hennesbau“,
NIEDERFEULEN

Abfahrt

11:00 Uhr, ETTELBRÜCK, Busparkplatz,
Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Organisationskosten

2,00 €

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus, nur mit Anmeldung

5,00 €

Minimum 8

Maximum 20

Guten Appetit!

LUNCH TIME

Joignez-nous une fois par mois pour aller déjeuner en bonne compagnie.

Profitez d'une ambiance conviviale pour vous divertir pendant quelques heures.

Quand

mercredi, 22 avril 2020
Restaurant «Brasserie du vieux
Moulin am Keller»,
BOURSCHEID

mercredi, 13 mai 2020
Restaurant «Hotel Lanners»,
ETTELBRÜCK

mercredi, 10 juin 2020
Restaurant «Hennesbau»,
NIEDERFEULEN

Départ

11:00 hrs, ETTELBRÜCK, Aire de
stationnement, Autobus Stade, rue du
Deich

Frais d'organisation

2,00 €

Trajet en minibus possible, seulement sur réservation

5,00 €

Inscription jusqu'au

lundi avant l'activité

Minimum 8

Maximum 20

Bon appétit!



KEGEL SPIELEN

Wussten Sie, daß das Kegeln eine jahrtausendealte Tradition hat? Der älteste Beleg dafür stammt aus einem circa 3.500 Jahre alten Grab aus dem ägyptischen Luxor. Als Grabbeigaben fand man dort eine Kugel mit mehreren Kegeln.

Auch heute macht Kegeln immer noch Spaß und deshalb laden wir Sie herzlich zu unseren Kegelnachmittagen ein. Wir spielen in geselliger Runde ohne Erfolgsdruck und ohne feste Equipen.

Neueinsteiger auch ohne Kegelerfahrung sind jederzeit willkommen.

Wann

jeweils montags,
6./20. April,
4./18. Mai 2020

14:00 – 17:00 Uhr

Wo

WARKEN, Café Kaell

Teilnahmegebühr

Kegelbahn:
die Kosten werden geteilt

Organisation Club Senior:
1,00 €

Anmeldung nicht erforderlich!



PÉTANQUE

Le pétanque est un sport qui peut être pratiqué à tout âge, le jeu se déroule à l'extérieur et nous jouons en 2 équipes.

Le plaisir est absolument au premier plan.

Quand

à partir du 20 avril 2020
tous les lundis (sauf jours fériés),

9:30 – 11:00 hrs

Où

BETTENDORF,
rue d'Eppeldorf

Prix

2,00 €

Important:

Nous ne jouons pas par mauvais temps!



LEICHTE SPAZIERGÄNGE

GENIEßEN SIE DIE FRISCHE LUFT UND BEWEGUNG IN DER GRUPPE!

Sie gehen gerne in unserer Gegend in netter Gesellschaft auf schönen Wegen spazieren? Leichte Spaziergänge, für Menschen mit eingeschränkter Mobilität (Rollator oder Gehstock), oder Personen die keine große Distanzen, mehr gehen können.

Jeder ist willkommen und die Gruppe paßt sich an die Bedürfnisse jedes Teilnehmers an.

Wann

immer freitags, um 14:30 Uhr

Preis

gratis

PROMENADES FACILES

PROFITEZ DE L'AIR FRAIS ET DE LA PROMENADE EN GROUPE!

Vous aimez vous balader sur des chemins dans notre belle région? Des promenades faciles, pour des personnes à mobilité réduite (avec déambulateur ou béquille), et ceux qui ne se déplacent plus à longues distances.

Chacun est le bienvenue, le groupe s'adapte au rythme de chaque personne qui nous accompagne.

Quand

les vendredis, à 14:30 hrs

Prix

gratuit

Treffpunkt wird telefonisch vereinbart.

Auf Wunsch können wir Ihnen einen Rollator anbieten!

Lieu de départ à convenir par téléphone.

Un déambulateur peut être mis à votre disposition. Contactez notre secrétariat!

BILDUNG / LIFELONG LEARNING

COMPUTER-SPRECHSTUNDE
CONSULTATION INFORMATIQUE

61

SPANISCH FÜR ANFÄNGER
ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS

62



COMPUTER-SPRECHSTUNDE

Sie haben **kleinere** Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptops, Tablet, Notebook oder Handys?

Sie brauchen Hilfe, aber in Ihrem Umfeld ist niemand der Zeit hat und Ihnen weiterhelfen kann?

Wir sind keine Computerspezialisten, aber wir haben weitreichende Erfahrungen, womit wir uns bemühen Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen. Zögern Sie also nicht sich an uns zu wenden.

Melden Sie sich bei uns um einen Termin festzulegen.

Wann

Nur nach Terminvereinbarung!

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Preis

10,00 € / Stunde

Wer

Team Club Senior

CONSULTATION INFORMATIQUE

*Vous avez des problèmes **mineurs** avec les applications de votre ordinateur portable, tablette, notebook ou votre GSM?*

Vous avez besoin d'aide, mais dans votre entourage personne n'a le temps ou ne sait pas vous aider?

Nous ne sommes pas des informaticiens, mais nous avons une vaste expérience et nous nous efforcerons à vous aider au mieux.

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

Quand

Uniquement sur rendez-vous!

Où

ETTELBRUCK, Club Senior

Prix

10,00 € / heure

Qui

Team Club Senior

Wichtig:

Wir machen keine Reparaturen,
wir machen keine Hausbesuche!

Important:

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



SPANISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs erlaubt Ihnen einen Einstieg in die spanische Sprache. Sie werden die Basis dieser Sprache erlernen und lernen, sich in einfachen Sätzen auf Spanisch auszudrücken.

Wann

10 x montags,
20. April – 6. Juli 2020
(außer Schulferien)

9:30 – 11:00 Uhr

Wer

Garay Alvarez, Juan

Grundsprache

Französisch

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Teilnahmegebühr

120,00 € / 12 Kurseinheiten
(Material zusätzlich)

Anmeldung bis

10. April 2020

Minimum

8

Maximum

15

ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS

Ce cours vous permettra d'apprendre les bases de l'espagnol. Vous serez à même de vous présenter et de vous exprimer en phrases simples en espagnol à la fin du cours. .

Quand

10 x les lundis,
20 avril – 6 juillet 2020
(sauf vacances scolaires)

9:30 hrs – 11:00 hrs

Qui

Garay Alvarez, Juan

Langue de base

française

Où

ETTELBRUCK, salle du Club Senior

Prix

120,00 € / 10 séances
(matériel extra)

Inscription jusqu'au

10 avril 2020

Minimum

8

Maximum

15

**EL QUE LEE MUCHO Y ANDA MUCHO,
VE MUCHO Y SABE MUCHO!**

RÜCKBLICK / RÉTROSPECTIVE





© DR

23 - 26/04/01

CABARET

REVUE 2020

NEI REVUE

LILIANE LUYCKFASSEL, JOHN MORIS, MARC WEIDERT, GAST ZANGERLÉ, AUTEUREN.



© KAI KREMSER

30/04

JONGLAGE & HUMOUR

STEHFLEISCH & SITZVERMÖGEN

SPOT THE DROP

SANS PAROLES | 8-98 ANS | SPECTACLE POUR FAMILLES



© IRA POLYARNAYA

07/05

RÉCITAL PIANO

VADYM KHOLODENKO

ŒUVRES DE :

WOLFGANG AMADEUS MOZART,
FRANZ SCHUBERT, KAIJA SAARIAHO,
ALEXANDRE SCRIABINE, SERGEI RACHMANINOV



© RHYS COZENS

15/05

DANSE CONTEMPORAINE

NATIONAL DANCE COMPANY WALES

50 + 60 MIN | SANS PAROLES