

Vital an aktiV

CLUB SENIOR
NORDSTAD



PROGRAMM
01|2021

JAN
FEB
MÄRZ



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

WILLKOMMEN / BIENVENUE

Auch wenn wir immer noch an viele Einschränkungen gebunden sind, ist es uns wichtig, dass Sie wieder Lebensfreude erleben, neue Impulse bekommen, sich wohlfühlen, nicht alleine sind, neues Wissen erlernen können, etwas Gesundes für den Körper tun, Ihre Zeit sinnvoll nutzen und sich mit den Gedanken über die eventuell bevorstehende Rente auseinandersetzen können.

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

KONTAKTIEREN SIE UNS

Telefon: 26 81 37 43

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

Büroadresse

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

Unsere Öffnungszeiten

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

Barbara WIESEN-PANKRATZ

CHARGÉE DE DIRECTION
GSM: 621 35 83 43

Daniela ROTILI Myriam HOFFMANN-BARTHEL

SECRÉTAIRE
TÉL.: 26 81 37 43

Même si nous sommes toujours obligés de respecter beaucoup de restrictions, nous sommes contents qu'après le confinement vous puissiez de nouveau ressentir la joie de vivre, faire des sorties conviviales et ne plus être isolé, développer vos compétences, prendre soin de votre esprit et de votre corps, prendre le temps nécessaire pour préparer activement votre vie après la retraite.

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

CONTACTEZ-NOUS

Téléphone: 26 81 37 43

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

Adresse bureau

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

Nos horaires d'ouverture

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

Tom DIEDERICH

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ
GSM: 621 23 55 65

Joël SCHMARTZ

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ
GSM: 621 664 061

**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?
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





LIEBE FREUNDE DES CLUB SENIOR NORDSTAD,

heute halten Sie unser 2. Programmheft seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie in Ihren Händen.

Wir sind froh, dass wir im letzten Trimester des Jahres 2020 seit September doch wieder einige Kurse und Veranstaltungen anbieten konnten, wenn auch mit Unterbrechungen und deutlich reduzierten Teilnehmerzahlen und immer unter Beachtung der strengen Hygiene- und Abstandsregeln.

Ihnen allen, den Teilnehmern dieser ersten Aktivitäten nach dem Lockdown, unseren erfahrenen Kursleitern, unseren Trägergemeinden, dem Familienministerium und unserer A.S.B.L. Club Senior Nordstad gilt unser Dank für das Vertrauen in uns und unsere Arbeit. Wir haben sorgfältig geplant und wir waren und sind immer noch sehr vorsichtig. Danke auch, dass alle sich an die strikten Sicherheitsmaßnahmen gehalten haben. Das war oft eine große Umstellung und nicht einfach zu akzeptieren aber nur so konnten und können wir unsere Aktivitäten fortsetzen und uns bemühen den bestmöglichen Schutz für alle Beteiligten anzubieten.

Nun stehen die Weihnachtstage und der Jahreswechsel an. Wir wissen alle nicht so richtig wie es weiter geht, aber wir blicken trotz alledem positiv in die Zukunft.

Aus diesem Grund setzen wir das, was in diesem Jahr gut funktioniert hat auch gerne im nächsten Jahr fort. Wir werden weiterhin monatliche Newsletter per E-Mail verschicken, in denen wir kurzfristig geplante Veranstaltungen, Ausflüge, etc. ankündigen. Wenn Sie diesen „Newsletter“ bekommen möchten, teilen Sie uns das bitte mit und geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse. Es besteht auch die Möglichkeit über What's App benachrichtigt zu werden.

Nun möchten wir Ihnen erholsame Feiertage wünschen, die Sie hoffentlich im kleinen Kreis Ihrer Lieben genießen können. Für das nächste Jahr wünschen wir uns und Ihnen ein „Abklingen“ der Pandemie und dass wir uns hoffentlich irgendwann wieder sorglos wie früher treffen können.

Passen Sie weiterhin gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Barbara Wiesen-Pankratz
Chargée de direction



LÉIF BIERGER A LÉIF CLIENTË VUM CLUB SENIOR,

2020, hu mir Zäiten erliewt ewéi keen se kannt huet. Den Alldag war op ee Mol ganz op d’Kopp geheit ginn, a mir konnten eis net méi esou fräi beweegen wéi mir et gewinnt waren. Wann haut net méi alles ass ewéi et virun dëser Sanitärer Kris war, sinn d’Dieren awer vun essentielle Strukturen, ewéi zum Besipill de Clubs Seniors, **endlech** nees op!

Als ee vun insgesamt 19 Clubs Seniors zu Lëtzebuerg, huet de Club Senior Nordstad seng Aktivitéiten natierlech och missen u ganz strikt Virsichtsmoosnamen upassen, fir senge Clientën an engem séche-re Kader seng flott Aktivitéiten nees kënnen unzbidden. Well zentral ass a bleift, lech, léif Leit, erem eng Panoplie vun dynameschen Aktivitéiten kënnen unzbidden, déi lech gefallen, lech eppes neies bäibréngen, lech d’Méiglechkeet ginn nei Bekanntschaften ze maachen, an lech fit ze halen.

Als Koordinatrice vun de Clubs Seniors zu Lëtzebuerg, sinn ech immens houfreg op d’Clubs Seniors, a wéi gutt si dës enorm Erausfuerderung am leschte Joer gemeeschtert hunn, a fir hir Clientën am Asaz waren.

Mir steieren elo op en neit Joer duer, an esou kann ech lech nëmmen encouragéieren an de Club Senior ze kommen fir Neies ze entdecken. Wéi d’Marie von Ebner-Eschenbach esou schéi sot: **„Man bleibt jung, so lange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann“**. Ech wënschen all de Clubs Seniors, ma natierlech op dëser Plaz speziell dem Club Senior Nordstad, e gudde Start an dat neit Joer, mat vill flotte Momenter!

2020 a été une année avec des événements sans précédent. Cependant, maintenant qu’une nouvelle année a commencé, je vous encourage tous à regarder vers l’avenir et à visiter votre Club Senior local, tel que le Club Senior Nordstad, afin d’apprendre, de rester en forme et en bonne santé, et de faire des nouvelles connaissances. Je vous souhaite à tous de beaux moments au Club Senior Nordstad!

Nadia Bemtgen

*Coordinatrice Clubs Seniors
RBS – Center fir Altersfroen*

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

BOURSCHIED

THEATERSAAL 
25, rue principale / L-9140 Bourscheid

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
FRÄNKIE HANSEN 
rue du Deich /
L-9012 Ettelbrück

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


FEULEN

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

MERTZIG

FOYER BEI DER
SPORTHALLE 
22, rue Principale / L-9168 Mertzig

SCHIEREN

AALEN ATELIER 
rue du Moulin / L-9126 Schieren

ABHOLDIENST / SERVICE-NAVETTE

KENNEN SIE SCHON DIE BUMMELBUS-APP?

Mit der Bummelbus App können Sie schnell und einfach Ihre Fahrt reservieren.

Profitieren Sie von diesem Angebot oder reservieren Sie über:



Bummelbus



**Forum
pour l'emploi.**

CONNAISSEZ-VOUS LA BUMMELBUS-APP?

Avec la nouvelle «Bummelbus App» vous pouvez réserver facilement et rapidement votre navette.

Profitez de cette offre ou réservez par:

TEL.: 26 80 35 80 oder E-Mail: bummelbus@fpe.lu

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

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

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

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.

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

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

Bitte fragen Sie die zuständigen Vereine.

Der CS Nordstad übernimmt hierfür keine Verantwortung!

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

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

Le CS Nordstad décline toute responsabilité concernant ces informations!



AMIPERAS ETTELBRÜCK

PORTE OUVERTE

IM AMIPERASSAAL

jeden Dienstag,
von 14:00 – 17:00 Uhr

AQUA GYM

IM LYCÉE TECHNIQUE
ETTELBRÜCK

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IN DER
ACKERBAUSCHULE

jeden Freitag,
von 17:00 – 18:00 Uhr

KEGELN

IM CAFÉ AM DUERF
IN NIEDERFEULEN

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

Kontaktperson:
Edouard Peiffer



TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

PORTE OUVERTE

IM FOYER NEBEN DER
SPORTHALLE IN MERTZIG

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

Kontaktperson:
Jos Clees



DÉI JONK VU GËSCHTER FEELÉN ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
OBERFEULEN

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

Kontaktperson:
Viviane Reinartz-Krack



FRËNN VUM 3. ALTER SCHIEREN ASBL

PORTE OUVERTE

IM FESTSAAL

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

Kontaktperson:
Patty Heck



GILSDORFER SENIOREN

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
VON GILSDORF

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

Kontaktpersonen:
Liliane Schuler,
Eugenie Michels

AMICALE FIR DEN 3. ALTER DIEKIRCH ASBL

PORTE OUVERTE

IM FRÜHEREN
ALTERSHEIM

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

AQUA GYM

IM DIEKIRCHER
SCHWIMMBAD

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IM DIKRECHER
KOLLÉISCH

jeden Montag,
von 18:00 – 19:00 Uhr

Kontaktperson:
Jean-Pierre Infalt



NORDSTAD SENIOREN NETZWERK

DABEI SEIN! PRENDRE PART!

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

**BLEIBEN SIE
NICHT ALLEINE!**

**NE RESTEZ PAS
SEUL(E)!**

**JETZT GRATIS
ANFORDERN UNTER:**

TEL.: 26 81 37 43

COVID-19 – SICHERHEITSMASSNAHMEN / MESURES DE SÉCURITÉ

FÜR AKTIVITÄTEN DES CLUB SENIOR NORDSTAD

(Die bestehenden Teilnahmebedingungen behalten Ihre Gültigkeit)

POUR LES ACTIVITÉS DU CLUB SENIOR NORDSTAD

(La réglementation d'inscription en vigueur reste valable)



Es gilt die allgemeine Abstandsregel von 2 Meter Distanz.

Vous devez strictement respecter la distance physique de 2 mètres.



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

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



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

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



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

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



Wir bieten im Moment keinen Transport im Minibus an.

Actuellement, nous ne proposons pas de transport en minibus.



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

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

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

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

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

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

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



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

Alle Sicherheitsmassnahmen und Anweisungen des Personals sind einzuhalten.

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

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

Kein Gemeinschaftsmaterial.

Pas de mise à disposition de matériel collectif.



ANLEITUNG ZOOM / MODE D'EMPLOI ZOOM

ONLINE KURS – ZOOM INSTALLIEREN

1 Benötigtes Material

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

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

3 Installation des Programms:

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

4 Sie erhalten jedes Mal eine E-Mail zum Kursbeginn

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

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

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

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

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

SICHERHEITSHINWEIS FÜR ONLINE-KURSE:

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

INDICATION DE SÉCURITÉ POUR LES COURS EN LIGNE:

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

COURS EN LIGNE – INSTALLATION DE ZOOM

1 Matériel nécessaire

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

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

3 Installation du programme:

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

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

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

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

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

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

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

KONTAKT & IMPRESSUM

KONTAKT



Postanschrift / Adresse postale

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

Büroadresse / Adresse bureau

3, rue de l'école agricole
Parking Supermarché MATCH
L-9016 ETTTELBRUCK
Telefon: 26 81 37 43
Fax: 26 81 01 63

Reservierungen / Inscriptions

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

Informationen / Informations

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

Bankverbindung / Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000
BIC: BGLLLULL

© 01/2021 Club Senior Nordstad



IMPRESSUM

Träger / Gestionnaire

Club Senior Nordstad asbl

Herausgeber / Editeur

Club Senior Nordstad

Verantwortlich / Responsable

Barbara WIESEN-PANKRATZ

Vorsitzender / Président

Dr. med. Jean-Claude LENERS

Stellvertretende Vorsitzende & Sekretärin /

Vice-présidente & Secrétaire

Christianne MERGEN

Kassierer / Trésorier

Charles JACOBY

Mitglieder / Membres

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

Gemeinden / Communes

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

Genehmigung Familienministerium /

Agrément Ministère de la Famille

PA/98/05/008

Auflage / Édition

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

Konzept & Umsetzung / Concept & réalisation

proFABRIK SARL, Danyel MICHELS,
L-6743 Grevenmacher

Titelbild / Image de Couverture

© www.pexels.com

INHALT / CONTENT

COVID-19 SICHERHEITSMASSNAHMEN / MESURES DE SÉCURITÉ	10/11
ANLEITUNG ZOOM / MODE D'EMPLOI ZOOM	12/13
INFORMATIONEN ZUR GRUNDVERSORGUNG / APPROVISIONNEMENT DE BASE: INFORMATIONS	29
AUSFLUG / EXCURSION	16
SPORT	18
AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE	24
KULTUR / CULTURE	26
MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE	30
MONATSÜBERSICHT / AGENDA	
GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE	34
KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ	36
GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ	40
BILDUNG / LIFELONG LEARNING	44

AUSFLUG / EXCURSION



LIEBE FREUNDE

VOM CLUB SENIOR NORDSTAD,

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

Das bedeutet aber nicht, dass wir gar keine Angebote in diesem Bereich machen werden, vielmehr haben wir uns dazu entschlossen Ihnen jeweils kurzfristig per E-Mail unsere Ideen zukommen zu lassen. Dies gibt uns die Möglichkeit, flexibel mit Regeln und Vorschriften, sowie mit der jeweiligen aktuellen Situation umzugehen.

Folgende Termine dürfen Sie sich aber gerne schon vormerken:

Donnerstag, 21. Januar 2021

Freitag, 5. Februar 2021

Donnerstag, 18. Februar 2021

Dienstag, 2. März 2021

Donnerstag, 18. März 2021

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



Haben Sie keine E-Mail-Adresse?

Auch über unsere **What's App Gruppe: „Club Senior News“** können wir Ihnen gerne Informationen zukommen lassen. Dazu brauchen wir Ihre Handy-Nummer, um Sie einzuladen.

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

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

CHERS AMIS

DU CLUB SENIOR NORDSTAD,

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

Mais ne vous inquiétez pas, cette incertitude de planification ne veut pas dire que nous ne prévoyons plus d'offre dans ce domaine; nous avons plutôt décidé de vous en informer à court terme par e-mail. Ceci nous permettra de réagir de manière flexible aux règlements et consignes en vigueur.

Vous pouvez volontiers retenir les dates suivantes:

Jeudi, 21 janvier 2021

Mardi, 5 février 2021

Jeudi, 18 février 2021

Mardi, 2 mars 2021

Jeudi, 18 mars 2021

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



Est-ce que vous faites partie de ceux qui n'ont pas d'adresse e-mail?

Dans ce cas, il suffit simplement de nous donner votre numéro de GSM et vous serez tenu au courant de nos excursions via notre groupe **«What's App» «Club Senior News»**.

En alternative vous pouvez toujours nous contacter par téléphone.

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

SPORT



Regeln für alle Sportangebote:

Teilnehmer mit gesundheitlichen Problemen sollten vor der Anmeldung zum Kurs einen Arzt konsultieren.

Instructions pour toutes les offres sportives:

Pour des personnes ayant des problèmes de santé il serait préférable de demander conseil à votre médecin avant la réservation du cours.



WANDERUNGEN

Einmal in der Woche wandern wir in unserer schönen Landschaft. Die Touren sind durchaus anspruchsvoll, ca. 8 km lang im mittleren Schwierigkeitsbereich.

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

Wann jeweils von 9:30 – 12:00 Uhr

Dienstag, 5. Januar 2021
 Donnerstag 7. Januar 2021
 Donnerstag, 14. Januar 2021
 Dienstag, 19. Januar 2021
 Freitag 29. Januar 2021
 Dienstag, 2. Februar 2021
 Donnerstag 4. Februar 2021
 Donnerstag 11. Februar 2021
 Dienstag 16. Februar 2021
 Freitag 26. Februar 2021
 Donnerstag 4. März 2021
 Donnerstag 11. März 2021
 Freitag 12. März 2021
 Dienstag 16. März 2021
 Freitag 26. März 2021
 Dienstag, 30. März 2021

Wo Treffpunkt bitte telefonisch erfragen

Wer Club Senior Nordstad Team

Teilnahmegebühr 3,00 €

Die Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung bis

jeweils Tag vor der Wanderung

RANDONNÉE

Profitez du paysage magnifique au Luxembourg et inscrivez-vous à notre randonnée hebdomadaire. Le degré de difficulté des différentes randonnées de +/- 8 km est moyen jusqu'à difficile.

Vous devez absolument porter des chaussures de marche, prévoir éventuellement des bâtons de randonnée et apporter une boisson chaude.

Quand toujours de 9:30 – 12:00 hrs

Mardi, 5 janvier 2021
 Jeudi, 7 janvier 2021
 Jeudi, 14 janvier 2021
 Mardi, 19 janvier 2021
 Vendredi, 29 janvier 2021
 Mardi, 2 février 2021
 Jeudi 4 février 2021
 Jeudi, 11 février 2021
 Mardi, 16 février 2021
 Vendredi, 26 février 2021
 Jeudi, 4 mars 2021
 Jeudi 11 mars 2021
 Vendredi, 12 mars 2021
 Mardi, 16 mars 2021
 Vendredi, 26 mars 2021
 Mardi, 30 mars 2021

Où lieu de départ à demander par téléphone svp.

Qui Equipe Club Senior Nordstad

Prix 3,00 €

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

Inscription jusqu'au
 un jour avant la randonnée



FIT50+ SEPTEMBER 2019

GLEICHGEWICHTSTRaining RÜCKENGYMNASTIK GESUNDHEITSGYMNASTIK

Bewegung ist wichtig für den Erhalt der körperlichen Fitness und besonders auch für die Stärkung unseres Immunsystems.

Leider sind die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung von Sport in Gruppen bedingt durch die Pandemie derzeit besonders strikt und haben uns zum Anhalten dieser Kurse gezwungen.

Sobald wir wieder mit Präsenzgruppen trainieren können, werden wir die bislang eingeschriebenen Personen kontaktieren.

Die ursprünglichen Kurstage und Kurszeiten werden wir dann fortsetzen.

Neue Interessenten setzen wir gerne auf eine Warteliste.

Alternativ bieten wir gemeinsam mit unserer Kursleiterin Francine Nickels-Majeres für die Übergangszeit einen Online-Kurs über ZOOM an!

Preis

10,00 € / Sitzung

Sollten Sie daran interessiert sein, kontaktieren Sie uns, wir informieren Sie gerne über die bestehenden Möglichkeiten.

ENTRAÎNEMENT D'ÉQUILIBRE, GYMNASTIQUE DU DOS GYMNASTIQUE PRÉVENTIVE

Faire du sport permet de réduire le risque de certaines maladies cardio-vasculaires et de renforcer le système immunitaire.

Vu l'impact des nouvelles mesures contre la pandémie sur les activités de sport nous étions malheureusement obligés de suspendre nos cours de sport collectifs.

Dès qu'il sera possible de reprendre ces cours en présentiel les participants inscrits actuellement seront contactés.

Le jour et l'horaire des différents cours resteront les mêmes.

Les débutants intéressés par ces cours seront inscrits sur notre liste d'attente

En alternative, nous vous offrons ensemble avec notre formatrice Francine Nickels-Majeres un cours en ligne par ZOOM en attendant la reprise des cours en présentiel!

Prix

10,00 € / séance

Contactez-nous si cette offre vous intéresse, nous vous informons avec plaisir sur le matériel nécessaire et l'installation du programme.



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, die Beweglichkeit der Gelenke und die Ausdauer trainiert.

Wann

jeweils mittwochs,
8:55 – 9:30 Uhr

Der neue Kurs beginnt, wenn die gesetzlichen Bestimmungen dies wieder zulassen und das Schwimmbad den Kurs anbietet

Transport Minibus derzeit maximal 4 Personen

5,00 € (Hin- und Rückfahrt pro Kurseinheit)

Abfahrt

7:55 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 erforderlich!

AQUA-GYM COLMAR-BERG

L'aqua-gym est une activité sportive en douceur qui 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.

Quand

tous les lundis,
16:15 – 17:00 hrs

Le nouveau cours commence quand les dispositions légales le permettent à nouveau

Où

NORDPOOL, piscine

Langue du cours

luxembourgeois

Prix

sera fixé selon le nombre d'unités de cours à donner

Inscription

selon disponibilité: les participants actuels sont prioritaires; vous serez inscrits sur notre liste d'attente

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement et la Commune de Colmar-Berg

SICHERHEITSMASSNAHMEN COVID-19

Bitte halten Sie sich an alle Anweisungen des Schwimmbades!

MESURES DE SÉCURITÉ COVID-19

Veuillez respecter les instructions du personnel de la piscine!



PILATES

Pilates ist eine Ganzkörper Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur, welche die Gelenke schont und den Kreislauf nicht belastet. Hauptsächlich konzentrieren wir uns auf die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Unabhängig vom Alter, und in schonender Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Ausdauer, Muskulatur, Lungenvolumen, Koordination und Atmung.

Wann

jeweils freitags

Der Kurs wird fortgesetzt, sobald die gesetzlichen Bestimmungen dies zulassen

Gruppe 1: Pilates Douce

8:30 – 9:30 Uhr

30 Minuten: Lüftungspause

Wir fangen mit sanften Aufwärmübungen an, der Rhythmus ist etwas langsamer und sanfter als der 2. Kurs.

Gruppe 2: Pilates

10:00 – 11:00 Uhr, für alle Niveaus

Ort

ETTELBRUCK, Hall Omnisports
Frankie Hansen, Judosaal

Wer

Axinja Granier

Kurssprache

Französisch & Deutsch

PILATES

Le Pilates est une méthode pour renforcer tout le corps à base de mouvements précis avec maîtrise. On se concentre sur les abdos, mais on travaille aussi le dos, les fessiers, les jambes et les bras.

Très bien pour les articulations, les problèmes de dos et la posture, le Pilates peut être pratiqué à n'importe quel âge.

Quand

toujours les vendredis

Le cours continue quand les dispositions légales le permettent à nouveau

Groupe 1: Pilates Douce

8:30 – 9:30 hrs

30 minutes: pause aération

Le cours commence par des échauffements doux, le rythme général des exercices est moins accéléré que celui du 2^e cours

Groupe 2: Pilates

10:00 – 11:00 hrs, tous niveaux

Lieu

ETTELBRUCK, Hall Omnisports
Frankie Hansen, Salle Judo

Qui

Axinja Granier

Langue du cours

français & allemand



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





AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE



PENSIONS- COACHING

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

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

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

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin.

Wann

individuelle Terminvereinbarung

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Pensionscoach

Barbara Wiesen-Pankratz

Sprache

Luxemburgisch

Gebühr

10,00 € / Stunde

COACHING DÉPART À LA RETRAITE

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

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

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

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

Quand

Rendez-vous individuel

Où

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Coach

Barbara Wiesen-Pankratz

Langue

Français

Prix

10,00 € / heure

**Wer neue Wege geht, muss
alte Pfade verlassen**

(Manfred Grau)

**Pour chaque fin il y a toujours
un nouveau départ**

(Le Petit Prince)



KULTUR / CULTURE



D'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) d'Makadammen

Wann

Sonntag, 10. Januar 2021,
 17:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Centre des Arts pluriels

Teilnahmegebühr

21,00 €
 (mit Kulturpass auf Anfrage möglich)

Anmeldung bis

solange Tickets vorhanden

Maximum 10

Wir bringen Sie anschließend gerne
 nach Hause (limitiert)
 Tarif je nach Distanz innerhalb unserer
 Gemeinden 3 - 5 Euro pro Fahrt/Person!



KONZERT BRASS BAND BERLIN

ERSTKLASSIGE SOLISTEN DER
 GROSSEN BERLINER ORCHESTER

„Diese Musik muss man sehen“, sagen
 die, die die Brass Band Berlin gehört
 haben. Seit 1989 beweist die BRASS
 BAND BERLIN, dass Frackträger nicht
 humorlos sein müssen.

Die elf fantastischen Solisten aus Ber-
 lins Spitzenorchestern sind seit über 20
 Jahren berühmt-berüchtigt für feinste
 Musik und witzigen Slapstick. BRASS
 BAND BERLIN – Das ist die berühm-
 te Berliner Mischung aus Klassik, Jazz,
 Swing, Show und Slapstick in der Tra-
 dition der hochkarätigen Swing-Or-
 chester aus den 30er bis 40er Jahren!
 Von Bach bis zu den Beatles sorgen die
 adretten Bläsolisten für Musik mit
 Witz, Swing und Spaß ohne Reue!

Wann

Samstag, 24. April 2021, 20:00 Uhr

Wo CUBE 521, Marnach

Abfahrt

19:00, Ettelbruck, Parking Deich

Teilnahmegebühr 25,00 €
 (Kulturpass wird akzeptiert,
 bei Anmeldung bitte angeben)

Minibus 10,00 €
 (maximal 4 Personen)

Anmeldung bis

solange Tickets vorhanden

Maximum 9



KONZERT VOCES8

VOCES8 hat zuletzt 2015 das Marnacher Publikum begeistert, jetzt kommen die acht Briten zurück.

Zweifellos eines der besten Vokalensembles weltweit setzen die drei Sängerinnen und fünf Sänger seit Jahren Maßstäbe im A-Cappella-Gesang.

Wann

Samstag, 17. April 2021,
20:00 Uhr

Wo

CUBE 521, Marnach

Abfahrt

19:00, Ettelbruck, Parking Deich

Teilnahmegebühr

25,00 €
(Kulturpass wird akzeptiert, bei Anmeldung bitte angeben)

Minibus

10,00 €
(maximal 4 Personen)

Anmeldung bis

solange Tickets vorhanden

Maximum 9

CONCERT VOCES8

En 2015 l'ensemble VOCES8 a déjà enchanté le public à Marnach et maintenant les 8 jeunes chanteurs britanniques sont de retour. Le groupe réputé, composé de 3 femmes et 5 hommes est un des meilleurs ensembles internationaux du chant a cappella.

Quand

samedi, 17 avril 2021,
20:00 hrs

Où

CUBE 521, Marnach

Départ

9:00 hrs, Ettelbruck, Parking Deich

Prix

25,00 €
(passeport culturel accepté, à préciser à l'inscription svp.)

Minibus

10,00 €
(maximum 4 personnes)

Inscription jusqu'au

selon disponibilité billets

Maximum 9

**Musik ist eine Welt in sich,
mit einer Sprache,
die wir alle verstehen**

Stevie Wonder

**La Musique commence
là où s'arrête le pouvoir
des mots**

Stevie Wonder



INFORMATIONEN ZUR GRUNDVERSORGUNG / APPROVISIONNEMENT DE BASE: INFORMATIONS

SENIORENTELEFON /
TELEPHONE SENIORS:

26 81 37 43

SIE KÖNNEN ODER MÖCHTEN IM MOMENT NICHT SELBER EINKAUFEN GEHEN?
SIE KÖNNEN ODER MÖCHTEN IM MOMENT NICHT SELBER KOCHEN,
ABER AUCH NICHT IN EINEM RESTAURANT ESSEN GEHEN?

**Wir können Ihnen sagen,
welche Geschäfte und Restaurants einen Lieferdienst in Ihrer Ortschaft anbieten.**

Fragen Sie nach, wir helfen gerne weiter.

*NE POUVEZ-VOUS OU NE VOULEZ-VOUS PAS ALLER FAIRE VOS COURSES
EN CETTE PÉRIODE DE LA PANDÉMIE?*

*NE POUVEZ-VOUS OU N'AVEZ-VOUS PAS ENVIE DE CUISINER,
NÉANMOINS VOUS HÉSITEZ À ALLER MANGER AU RESTAURANT?*

***Au Club Senior Nordstad vous pouvez vous informer quels magasins et
restaurants offrent des services livraison à domicile.***

Renseignez-vous, nous vous aidons avec plaisir.

MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE





TANZGRUPPE GILSDORF

TANZEN HÄLT GESUND

Die Corona – Pandemie stellt uns auch in unseren Tanzgruppen vor neue Herausforderungen.

Leider müssen wir auf Tänze mit Hand- und/oder Körperkontakt momentan noch ganz verzichten. Es gilt immer noch vorsichtig zu sein und Abstand wahren. Aus diesem Grund sind die Gruppen halbiert und jeweils nur 1 Stunde mit einer 30-minütigen Lüftungspause zwischen den Gruppen.

Daher werden wir uns auf schwingvolle Alleintänze im Kreis oder im Block konzentrieren oder auch Tanzen im Sitzen werden wir anbieten. Das schult auch das Gedächtnis und bringt die grauen Zellen in Schwung.

Aber, so schwer wie es klingt ist es dann auch wieder nicht. Melden Sie sich an und seien Sie dabei.

Tanzleiterin

Barbara Wiesen-Pankratz

Kurssprache

Luxemburgisch

Anmeldung erforderlich!

TANZGRUPPE GILSDORF

Wann

jeweils dienstags,
sobald die gesetzlichen Bestimmungen dies wieder zulassen

Gruppe 1: 13:30 Uhr – 14:30 Uhr

Gruppe 2: 15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Wo

GILSDORF, Centre Polyvalent
(keine Straßenschuhe)

Maximale Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

TANZGRUPPE INGELDORF

Wann

jeweils freitags,
sobald die gesetzlichen Bestimmungen dies wieder zulassen

Gruppe 1: 13:30 Uhr – 14:30 Uhr

Gruppe 2: 15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Wo

INGELDORF, Veräinsbau

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

Teilnahmegebühr

2,00 € / Stunde

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

SICHERHEITSMASSNAHMEN COVID-19

Teilnahmemöglichkeit nur noch mit Anmeldung bis zum Vortag.
30 Minuten Lüftungspause zwischen den Gruppen ist vorgeschrieben.



GESANG: VON FRÜHER BIS HEUTE

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 dabeihaben 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, bedenken Sie

„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“

(Friedrich Nietzsche)

Wann jeweils dienstags,
12./26. Januar, 9./23. Februar,
9./23. März 2021, 15:00 – 16:00 Uhr
Sofern die gesetzlichen Bestimmungen dies zulassen!

Wo ETTTELBRUCK, Club Senior

Wer Schmartz Joël

Sprache Luxemburgisch, Deutsch,
Französisch, Englisch

Teilnahmegebühr 5,00 € pro Datum

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

Sollten wir aus Gründen des Infektionsschutzes noch nicht singen können, hören wir uns Musik an und tauschen uns darüber aus!

CHANT: CHANSONS DE JADIS À AUJOURD'HUI

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 nouveau cours ou participez dès le début: la musique ne connaît pas d'âge. Pensez au proverbe

«La vie sans musique est tout simplement une erreur»

(Friedrich Nietzsche)

Quand les mardis,
12/26 janvier, 9/23 février,
9/23 mars 2021, 15:00 – 16:00 hrs
Si les dispositions légales le permettent!

Où ETTTELBRUCK, Club Senior

Qui Schmartz Joël

Langue luxembourgeois, allemand,
français, anglais

Prix 5,00 € par date

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

Au cas où nous ne sommes toujours pas autorisés à chanter, nous écouterons de la musique et en discuterons!

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-So: 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

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmëttel

www.naturata.lu



BGL BNP PARIBAS

D'Bank fir eng Welt déi ännert

EIS AGENCEN AN DER NORDSTAD

Ettelbréck - 77-79, Grand'Rue
L-9051 Ettelbruck

Diekrech - 5, rue Stavelot
L-9280 Diekirch

Méindes bis freides,
vun 9h-12h an 13h30-16h30

bgl.lu

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

SAD BEETEBUERG • SAD DIKRECH SAD LAMADELAINE • SAD UESPELT

www.paiperleck.lu Tel: 26 65 86



d'Gesondheitskeess



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



GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE





DENK DICH FIT

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

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

Wann

jeden Montag
(außer Schulferien)

Gruppe A: 14:00 – 15:00 Uhr

Gruppe B: 15:30 – 16:30 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Wer

Tom Diederich
(ganzheitliches Gedächtnistraining)

Sprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Die Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung erforderlich!

QI GONG

TRAVERSEZ L'HIVER EN PLEINE FORME EN RENFORÇANT VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

LE QI-GONG, QU'EST-CE QUE C'EST?

Les mouvements lents et postures statiques, la respiration et le travail du souffle, la concentration et la conscience corporelle sont à la base d'une détente profonde.

Le Qi Gong remonte le moral, réduit les effets négatifs du stress, augmente la faculté de concentration et de l'endurance et tonifie votre corps. En pratiquant le Qi Gong, vous réconciliez le corps, le souffle et l'esprit et vous vous sentirez mieux dans votre tête et dans votre corps. En même temps, vous renforcez et stabilisez votre système immunitaire.

Quand

les lundis
(sauf vacances scolaires),
14:30 – 15:30

Prix sera fixé selon les unités de cours réalisées

Où COLMAR-BERG, Parc
(selon la météo)

Qui Joëlle Rischette

Langue du cours luxembourgeois

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

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ





PATCHWORK: TISCHLEIN DECK DICH

Ein schön gedeckter Tisch auf die Schnelle mit diesen außergewöhnlichen Tischsets. In diesem Kurs nähen wir 2 Tischsets (47 x 35 cm) mit Hexagonen.

Ein gutes Projekt um auch kleine Reststücke Stoff aufzuarbeiten. Dabei verwenden wir die Paper Piecing Methode, verzichten aber auf die frömmelige Handarbeit des Zusammennähens.

Die Sechsecke lassen sich ganz einfach von Hand vorbereiten und werden später mit der Maschine in einem Gang mit dem Quilten befestigt.

MATERIAL:

- verschiedene Reste Stoff in einem Farbton
 - 30 cm Stoff im Farbton der Sechsecken
 - 80 cm heller Untergrundstoff
 - Volumenvlies 2 Stücke von 49 x 37 cm
 - Textilkleber
 - Sprühstärke (vereinfacht die Verarbeitung; ist aber nicht unbedingt notwendig)
 - Die üblichen Nähutensilien
-

Wann

6 x jeweils montags,

Der Kurs beginnt wenn der vorhergehende Kurs abgeschlossen ist. (evtl. noch Nachholeinheiten aus 2020)

Geplante Termine:

11./25. Januar,
8./22. Februar,
8./22. März 2021

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

18. Dezember 2020

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

**Quilting keeps my hands
busy, my mind calm and my
heart happy!**



HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

Beschäftigen Sie sich gerne kreativ, sind aber nicht gerne alleine dabei?

Einmal in der Woche bieten wir Ihnen die Möglichkeit an Ihrem eigenen Projekt in einer kleinen netten Runde zu arbeiten. Ihr Material bringen Sie selber mit. Jedem Teilnehmer steht ein eigener Tisch mit ausreichend Platz und Abstand zur Verfügung.

Ob es sich um ein einmaliges Foto-Mosaikbild, selbstgestrickte Socken, einen Schal, handgenähte Karten oder eine selbstgemachte Halskette aus filigranen Perlen handelt – Handarbeit ist immer etwas Besonderes.

Wann

jeweils dienstags,
9:00 – 11:00 Uhr
(außer Feiertage)

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Sprache alle

Preis gratis

Anmeldung erforderlich!

**Kreativität ist Intelligenz,
die Spass hat.**

Albert Einstein

BRICO POUR TOUS

Vous aimez être créatif, mais vous n'êtes pas amateur à bricoler seul(e) chez vous? Profitez alors de notre offre hebdomadaire et réalisez votre projet dans un environnement convivial. Vous devez apporter votre propre matériel. Un plan de travail individuel est prévu pour chacun et les distances nécessaires entre les participants sont respectées.

S'il s'agit d'une photo mosaïque unique, de chaussettes tricotées ou d'une écharpe, de dentelles aux fuseaux, de cartes cousues à la main ou de bijoux en perles minuscules – les loisirs créatifs sont innombrables.

Quand

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

Où

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Langue toutes

Prix gratuit

Inscription obligatoire!

**Vous ne pouvez pas épuiser
votre créativité. Plus vous
l'utilisez, plus vous en avez.**

Maya Angelou



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,
12. Januar – 30. März 2021

KURS 2: 11 x jeweils mittwochs,
12. Januar – 31. März 2021

(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 € / Kurs

Anmeldung bis

18. Dezember 2020

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der
Regierung festgelegt

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,
12 janvier – 30 mars 2021

COURS 2: 11 x tous les mercredis,
12 janvier – 31 mars 2021

(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 € / cours

Inscription jusqu'au

18 décembre 2020

Le nombre

*de participants sera fixé selon les
mesures officielles du gouvernement*

Mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster!

A Apporter:

Machine à coudre, tissu, patron!



GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ



PÉTANQUE

Solange wie das Wetter es zulässt spielen wir auch im Winter am Montag und Mittwoch weiter.

Wann

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

Wo

SCHIEREN, hinter der Kirche

Wann

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

Wo

SCHIEREN,
hinter der Kirche und beim
Fussballplatz

Preis

2,00 €

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der
Regierung festgelegt

Anmeldung immer erforderlich!

Wichtig

Bei schlechtem Wetter spielen
wir nicht!

**Ein Leben ohne „BOULE“
ist möglich, aber sinnlos**

PÉTANQUE

Aussi longtemps que le temps le permet,
nous continuerons à jouer le lundi et le
mercredi à la pétanque pendant l'hiver.

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

SCHIEREN,
derrière l'église et près du terrain
de football

Prix

2,00 €

Le nombre

de participants sera fixé selon les
mesures officielles du gouvernement

Inscription obligatoire!

Important

Nous ne jouons pas par mauvais
temps!

**La vie est un jeu ...
mais la Pétanque c'est sérieux**



DABEI SEIN

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

Vorsichtig und langsam möchten wir Ihnen die Gelegenheit bieten sich wieder zu treffen.

Solange wir noch nicht Karten spielen können, bieten wir Ihnen an mit uns BINGO zu spielen

Die Abstandsregeln einzuhalten, sowie sorgfältige und regelmäßige Händehygiene ist selbstverständlich

Diese Ankündigung erfolgt unter Vorbehalt und kann je nach Situation auch wieder geändert werden.

Uhrzeit

jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr

Lüftungspause nach 1 Stunde

PRENDRE PART

Passer un après-midi en compagnie d'autres personnes en atmosphère conviviale, le tout accompagné d'une bonne tasse de café et d'un bon morceau de gâteau constitue pour de nombreux clients un programme hebdomadaire régulier.

Nous aimerons vous donner la possibilité de vous rencontrer de nouveau tout en restant prudents.

Tant que nous ne sommes pas encore autorisés à jouer aux cartes, nous vous proposons de jouer au BINGO.

Il va de soi que vous devez respecter la distance physique et vous laver et désinfecter vos mains régulièrement.

Cette offre est valable sous réserve et pourra être changée à tout moment, selon l'évolution de la situation.

Horaire

toujours de 14:00 – 16:00 hrs

Pause d'aération après 1 heure

**Jede Begegnung ist ein neues Lesezeichen
im Buch des Lebens**



Januar / janvier 2021

28. Januar / 28 janvier 2021
ERPELDANGE/SAUER im Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Februar / février 2021

Am 25. Februar / 25 février 2021
ERPELDANGE/SAUER im Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

März / mars 2021

25. März / 25 mars 2021
ERPELDANGE/SAUER im Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der
Regierung festgelegt

Le nombre

de participants sera fixé selon les
mesures officielles du gouvernement

Brauchen Sie einen Abholdienst?

DANN RESERVIEREN SIE
BEIM BUMMELBUS
TELEFON 26 80 35 80

Avez-vous besoin d'un service navette?

RESERVEZ VOTRE TRANSPORT
AUPRÈS DU BUMMELBUS
TÉLÉPHONE 26 80 35 80



BILDUNG / LIFELONG LEARNING

Never
stop
learning



DIGIFIT DAY'S: SMARTPHONE, TABLETT, LAPTOP, ETC.

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 aber auch mit individuellen Fragen immer an uns wenden.

Wann

Nur nach Terminvereinbarung!

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Preis

10,00 € / Stunde

Wer

Team Club Senior

DIGIFIT DAY'S: SMARTPHONE, TABLETT, ORDINATEUR PORTABLE, ETC.

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. Bien sûr, nous sommes toujours à votre disposition pour des questions individuelles.

Quand

Seulement sur rendez-vous!

Où

ETTELBRUCK, Club Senior

Cours individuel

10,00 € / l'heure

Qui

Equipe Club Senior

Wichtig:

Wir machen keine Reparaturen,
wir machen keine Hausbesuche!

Important:

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



VORTRAG: FENG SHUI, DIE CHINESISCHE HARMONIELEHRE

Die besondere Gestaltung der Wohnung und der Umgebung nach Feng Shui soll das Chi zum fließen bringen und dafür sorgen, dass Sie sich zu Hause richtig wohlfühlen.

Die Deutschamerikanerin Christine Kaluza-Spautz erklärt Ihnen, wie Sie nach Feng Shui-Regeln einrichten und welchen Effekt das hat.

Wann

Mittwoch, 3. März 2021

Wo

MERTZIG, Centre Turelbaach

Referentin

Christine Kaluza-Spautz

Sprache

Deutsch

Teilnahmegebühr

35,00 €
bei minimum 8 Teilnehmern

Anmeldung

zwingend erforderlich bis spätestens
zum 22. Februar 2021 !

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen
Vorgaben der Regierung



WORKSHOP: STILBERATUNG

Geht es Ihnen nicht auch manchmal so, dass Sie nicht wissen, was Sie anziehen sollen?

Kleidungsstücke geschickt zu kombinieren, um so die persönlichen Vorteile zu unterstreichen und von den Problemzonen abzulenken, das ist Ziel unserer Stilberatung. Wie kann ich mit typgerechten Accessoires mein Outfit aufpeppen?

Jeder Mensch hat individuelle Körperproportionen, danach richtet sich welcher Schnitt, welche Länge und auch welche Farben am besten geeignet für die Person sind.

Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie die Schätze in Ihrem Kleiderschrank neu.

Wann

Donnerstag, 4. März 2021,
14:00 – 17 :00 Uhr

Wo

MOESTROFF, alte Primärschule

Referentin

Elisabeth Demmer

Sprache

Deutsch

Teilnahmegebühr

120,00 € (bei 3 Personen)

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

Anmeldung zwingend erforderlich
bis spätestens zum 18. Februar 2021!



ONLINE EINKAUFEN UND ONLINE BANKING

Das Erledigen von Einkäufen, sowie Buchen von Hotels oder Reisen im Internet und das Online Banking sind heutzutage ganz normale Vorgänge geworden und gerade während der Corona-Pandemie wurde darauf viel zurück gegriffen.

Aber, gibt es Dinge, auf die man achten sollte, damit man nicht Opfer von Betrugern oder Kriminellen im Internet wird. Während einer Konferenz werden Sie auf die gängigsten Tricks und Maschinen aufmerksam gemacht.

**Schützen Sie sich
durch Wissen!**

Wann

Donnerstag, 11. Februar 2021,
14:30 Uhr

Wer

Viviane Eschenauer

Preis

gratis

Sprache

Luxemburgisch

Wo

BOURSCHEID, Theatersall

Anmeldung bis

4. Februar 2021

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

ACHATS ET SERVICES BANCAIRES EN LIGNE

Faire du shopping, réserver des hôtels ou des voyages par Internet, profiter des services bancaires en ligne fait partie de notre quotidien et en particulier pendant la pandémie du coronavirus, une multitude des nouvelles technologies est utilisée.

Mais attention: vous devez rester vigilant afin d'éviter de devenir victime d'escrocs ou de criminels sur Internet. Lors de cette conférence vous serez informés des astuces et arnaques les plus courantes.

**Protégez-vous par
votre savoir-faire!**

Quand

jeudi, 11 février 2021,
14:30 hrs

Qui

Viviane Eschenauer

Prix

gratuit

Langue

luxembourgeois

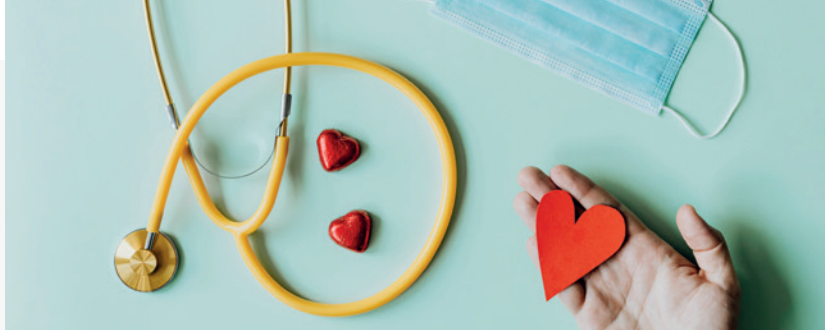
Où

BOURSCHEID, salle de théâtre

Inscription jusqu'au

4 février 2021

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



DIE PFLEGEVERSICHERUNG

KONFERENZ IN KOOPERATION MIT RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

Jeder, ob aktiv oder pensioniert, der in die Gesundheitskasse einzahlt, zahlt auch Beiträge in die Pflegeversicherung und hat so, im Fall einer Pflegebedürftigkeit, ein Recht auf deren Leistungen, unabhängig von seinem Einkommen und seinem Alter. Dies gilt in gleichem Maß auch für die mitversicherten Familienangehörigen.

Doch wann können Sie die Pflegeversicherung beantragen, auf welche Leistungen haben Sie Anrecht, wie verläuft die Bewertung der Pflegesituation und des Hilfebedarfs und welche Rolle übernehmen bzw. spielen die Pflegedienste oder aber pflegende Angehörige?

Es ist überaus wichtig, gut informiert und so für den Fall gewappnet zu sein, in dem man selbst oder ein Familienmitglied pflegebedürftig wird bzw. entsprechende Leistungen in Anspruch nehmen muss.

Der Bewertungs- und Kontrolldienst (Administration d'évaluation et de contrôle – AEC) der Pflegeversicherung wird Sie über die verschiedenen Aspekte der Pflegeversicherung informieren und steht Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Wann

Mittwoch, 17. März 2021,
14:30 Uhr

Wo

COLMAR-BERG, Centre Culturel

Referenten

Pascale Kolb und Tom Streicher

Sprache

Luxemburgisch
(mit französischen Texten in der Power-Point Präsentation)

Eintritt

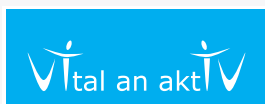
gratis

Anmeldung zwingend erforderlich

bis spätestens zum 5. März 2021!

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung





KONFERENZ: PALLIATIVGESETZ & PATIENTENVERFÜGUNG

Die Patientenverfügung ist die schriftliche und unterschriebene Willenserklärung eines Menschen für den Fall, dass er sich am Lebensende befindet und sich nicht mehr ausdrücken kann. Sie beinhaltet Anweisungen an den Arzt in Bezug auf Maßnahmen, die vorzunehmen oder zu unterlassen sind sowie die Art der Pflege und Begleitung die der Mensch sich am Lebensende wünscht.

Die meisten Menschen, die eine Patientenverfügung erstellen, befürchten einer ungewollten medizinischen Behandlung wehrlos ausgeliefert zu sein, besonders in der Endphase des Lebens. Dies gilt besonders, wenn ärztliche Entscheidungen getroffen werden müssen ob lebensverlängernde Maßnahmen fortgesetzt, unterlassen oder abgebrochen werden sollen.

Eine Patientenverfügung erlaubt es somit dem Menschen, mit seiner persönlichen Geschichte, seinen Lebenserfahrungen, seinen Hoffnungen und Ängsten, mit seinen Fragen, seinen Gewohnheiten geachtet zu werden und dementsprechend bis zum Tod begleitet zu werden.

La conférence sera tenue en langue luxembourgeoise; la présentation Powerpoint est sous-titrée en français!

Die Konferenz beinhaltet folgende Punkte:

- Kurze Vorstellung von Omega90 asbl
- Bildliche Darstellung der Definition „Palliative Care“ der Weltgesundheitsorganisation von 2002
- Erklärungen zum Gesetz betreffend Palliative Care, die Patientenverfügung und den Begleiturlaub vom 16. März 2009
- Vorstellung des Gesetzestextes in seinen 3 Teilen:
 - Palliative Care in Luxemburg
 - der „Urlaub“ zur Begleitung von Menschen am Lebensende
 - der Wille des Menschen am Lebensende und die Patientenverfügung / Directive Anticipée
- Fragen aus dem Publikum und freie Diskussion

Wann

Mittwoch, 3. Februar 2021,
14:30 Uhr

Wo

NIEDERFEULEN, Hennesbau

Referentin

Nathalie Frevel, Infirmière graduée,
Service Formation Omega 90

Eintritt gratis

Anmeldung zwingend erforderlich

bis spätestens zum 29. Januar 2021!

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

RÜCKBLICK / RÉTROSPECTIVE







CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

DEM NÄCHST

13.
DEZEMBER

JOHANN SEBASTIAN BACH
**DAS WEIHNACHTS-
ORATORIUM**
ENSEMBLE VOCAL DU
CMNORD & ORCHESTRE DE
CHAMBRE DU LUXEMBOURG



ORCHESTER & CHOR

© BENNY DUTKA

21.
JANUAR

GIOACHINO ROSSINI
LA CENERENTOLA
OPÉRA ÉCLATÉ



OPERA

© STOCK

08.
BIS
10.
JANUAR

20
MAKADAMMEN



KABARETT

© TETE QUEROCCA

27.
FEBRUAR

**ANIMA ETERNA
BRUGGE**
GIOVANNI ANTONINI,
LEITUNG.



ORCHESTER

© KEMAL MEHMET GIGGIN

15.
JANUAR

**AUF HERZ WÄR
WAS GEGANGEN**
REINHOLD BECKMANN



CHANSON

© STEVEN HABERLAND

26.
MÄRZ

**NATIONAL DANCE
COMPANY WALES**



TANZ

© SHOTS COZENS