



CLUB SENIOR  
NORDSTAD

PROGRAMM

01|2020

JANUAR  
FEBRUAR  
MÄRZ



---

## 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.

### KONTAKTIEREN SIE UNS

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: nordstad@clubsenior.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

### Barbara WIESEN-PANKRATZ

CHARGÉE DE DIRECTION

GSM: 621 35 83 43

### Daniela ROTILI

Myriam HOFFMANN-BARTHEL

SECRÉTAIRE

TÉL.: 26 81 37 43

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.

### CONTACTEZ-NOUS

Téléphone: 26 81 37 43

E-Mail: nordstad@clubsenior.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

### Pascal BALTHASAR

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ

GSM: 621 32 63 27

### Tom DIEDERICH

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ

GSM: 621 23 55 65

---

### Informieren Sie sich / Informez-vous:

[www.nordstad-clubsenior.lu](http://www.nordstad-clubsenior.lu)  
[www.facebook.com/ClubSeniorNordstad](https://www.facebook.com/ClubSeniorNordstad)

---



## SOZIALES MATT SOZIALEM VERBANNEN.

De Programm vum Club Senior Nordstad ass ganz sécher eng Beräicherung fir d'Gemengen, a virun allem d'Léit, vun der Nordstad an doriwwer eraus.

Déi flott Aktivitéiten, déi ugebuede ginn, hëllefen déi sozial Verbindungen an eiser Gesellschaft ze stäerken an ze verdéiwen. Stad Dikrich huet mat ville sozialen Infrastrukturen op hirem Territoire eng grouss Offer un all Awunner aus der Nordstad, déi natierlech vun deenen aneren Gemengen ergänzt gëtt. Dikrich begréisst dofir och den Ausbau vun der Associatioun Luxembourg Alzheimer Asbl zu Ierpeldeng un der Sauer, wou Stad Dikrich sech wëll mat 5 Zëmmer akafen.

En neie Projet vu betreitem Wunnen zu Dikrich erlaabt et op eng einfach Aart a Weis Soziales mat Sozialem ze verbannen. Doduerch dass déi Wunnengen vun den Awunner, déi vun dëser Offer wäerte profitéieren, frei ginn, kënten se eventuell vun der Gemeng ge-

---

## EDITORIAL

---

lount gi fir se no soziale Kritären un nei Locatairë weiderzeverlounen.

Am Numm vun der Stad Dikrich soen ech dem ganzen Team vum Club Senior Nordstad Merci fir hiert Engagement an di excellent Arbäisch déi si all Dag am Dénagscht vun eisen Matbierger mëscht.

### Claude Haagen

*Buergermeeschter  
vun der Stad Dikrich*



Ville de Diekirch

## 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 PRIMÄRSCHOU

#### 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 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

#### 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.

**PROFITIEREN SIE  
VON DIESEM ANGEBOT!**

**RESERVIEREN SIE  
IHRE FAHRT RECHTZEITIG!**

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.

**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 ETTTELBRÉCK

#### PORTE OUVERTE

IM AMIPERASSAAL  
jeden Dienstag,  
von 14:00 – 17:00 Uhr

#### AQUA GYM

IM LYCÉE TECHNIQUE  
ETTTELBRÜCK

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 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 SENIORN

#### PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE  
GILSDORF  
jeden 2. Mittwoch im Monat,  
von 14:00 – 17:00 Uhr

Kontaktpersonen:  
Liliane Schuler,  
Eugenie Michels



### SENIORECLUB GEMENG BUURSCHENT 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 SENIORN NETZWERK

### DABEI SEIN! PRENDRE PART!

BESTELLEN SIE SICH  
DEN FLYER MIT ALLEN  
REGELMÄSSIGEN  
VERANSTALTUNGEN  
FÜR SENIORN 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@clubsenior.lu

#### Informationen / Informations

[www.facebook.com/ClubSeniorNordstad](http://www.facebook.com/ClubSeniorNordstad)  
[www.nordstad-clubsenior.lu](http://www.nordstad-clubsenior.lu)

#### Bankverbindung / Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000  
BIC: BGLLLULL

© 12/2019 Club Senior Nordstad



### IMPRESSUM

#### Träger / Gestionnaire

Club Senior Nordstad asbl

#### Herausgeber / Editeur

Club Senior Nordstad

#### Verantwortlich / Responsable

Barbara WIESEN-PANKRATZ

#### Vorsitzender / Président

Dr. med. Jean-Claude LENEERS

#### Stellvertretende Vorsitzende & Sekretärin / Vice-présidente

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

© Michiel Alleman – pexels.com

## INHALT / CONTENT

REISEN / VOYAGES	10
AUSFLUG / EXCURSION	14
SPORT	24
AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE	28
KULTUR / CULTURE	30
MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE	34
GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE	38
<b>MONATSÜBERSICHT / AGENDA</b>	
KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ	42
EHRENAMT / BENEVOLAT	46
GESELLIGKEIT / SOCIABILITÉ	48
SICHERHEIT / SÉCURITÉ	54
BILDUNG / LIFELONG LEARNING	56

### MUSICAL- UND KULTURREISE NACH FULDA

11



### MUSICAL- UND KULTURREISE NACH FULDA VOM 13. – 17. JULI 2020

Entdecken Sie die schönste Stadt Hessens in Kombination mit einer Welturaufführung des Musicals „ROBIN HOOD“, komponiert vom irischen Sänger Chris de Burgh.

Wir wohnen im Hotel: Platzhirsch\*\*\*\*, in einzigartiger Lage mitten in der Innenstadt von Fulda. Das Hotel verfügt über eine gemütliche, luxuriöse Ausstattung. Zimmer mit Duschen, sowie ein hauseigenes Restaurant.

Die Stadt Fulda imponiert durch den zentralen Dom und die barocke Altstadt.

#### INFORMATIONEN- VERANSTALTUNG

Mittwoch, 8. Januar 2020  
um 14:30 Uhr  
im Club Senior Nordstad, Ettelbruck

AM DIENSTAG steht sowohl eine Stadt- als auch eine Domführung auf dem Programm.

AM MITTWOCHNACHMITTAG werden wir im Schlosstheater das Musical besuchen.

AM DONNERSTAG ist ein Tagesausflug mit unserem Reisebus und einer örtlichen Reiseleitung vorgesehen. Besuchen werden wir die Gedenkstätte Point Alpha. Die Rhön war vier Jahrzehnte lang geteilt. Hier, im Herzen Deutschlands, trennte der Eisernen Vorhang die Menschen. Der markante Observation „Point Alpha“ der US-Army macht diesen Teil der ehemaligen Grenze zu einem einzigartigen Zeugnis deutscher Geschichte.

Wo nun wieder Spaziergänger durch die sanfte, hügelige Landschaft wandern, standen sich einst NATO und Warschauer Pakt gegenüber. Die Gedenkstätte Point Alpha bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, jene Örtlichkeit zu erkunden, wo jederzeit der Dritte Weltkrieg hätte ausbrechen können.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen werden wir am Nachmittag die landschaftlichen Schönheiten der Rhön entdecken. Höhepunkt dabei ist sicherlich die Fahrt auf die Wasserkuppe.

AM FREITAG reisen wir nach dem Frühstück ab.



## UNSERE LEISTUNGEN

### Im Preis inbegriffen:

- 4 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Platzhirsch Fulda
- Mittagessen am An- und Abreisetag
- Stadt- und Domführung Fulda
- Musickarte in der Kategorie 1 für Mittwoch Nachmittag
- Fahrt zum Point Alpha und über die Rhön in unserem Reisebus mit ortskundiger Reiseleitung, inklusive Mittagessen
- Organisation und Koordination der Reise sowie des gesamten Ablaufs durch den Club Senior
- 2 Club Senior Mitarbeiter als Begleitpersonal
- Sicherheit und Orientierung während der gesamten Reise
- Vorbereitungstreffen und Kennenlernen der Mitreisenden
- Hilfe bei der Zusammenstellung notwendiger Reisedokumente

### Nicht im Preis inbegriffen:

- Reiserücktrittversicherung
- Alle nicht genannten Eintrittsgelder
- Taxifahrten

### Generelle Anforderungen an die Teilnehmer:

- Sie sollten keine Hilfe bei Aktivitäten des täglichen Lebens benötigen
- Betreffend Ihrer Mobilität, sollten Sie selbständig und nicht auf Hilfe angewiesen sein
- Sie sollten die Reise mit Ihrem Hausarzt besprechen (gesundheitliche Risiken bitte abklären)

### Preis pro Person im Doppelzimmer: (wird nach Personenzahl ausgerechnet)

bei 20 Personen:	764,00 €
bei 30 Personen:	685,00 €

### ZUSCHLAG für Einzelzimmer: 60,00 €

### Anmeldung bis:

schnellstmöglich, solange Plätze vorhanden, spätestens jedoch bis zum 15. Januar 2020

## WIR EMPFEHLEN

DEN ABSCHLUSS EINER REISEVERSICHERUNG!

## ABO-SERVICE

## 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!*

GRATIS-ABO!  
ABO GRATUIT!

JETZT  
GRATIS  
ANFORDERN!

COMMANDEZ  
GRATUITEMENT  
MAINTENANT!

TELEFON  
26 81 37 43

E-MAIL: nordstad@clubsenior.lu





## AUSFLUG / EXCURSION

### VULKANHOF – ZIEGENKÄSEREI

VULKANHOF – FROMAGERIE DE CHÈVRE 15

### D'CHAMBER – DIE ABGEORDNETENKAMMER

D'CHAMBER – LA CHAMBRE DES DÉPUTÉS 16

### WANDERUNG UM DEN BOSTALSEE

RANDONNÉE AUTOUR DU LAC DE BOSTAL 17

### DER MOSELHÖHENWEG

LE CHEMIN D'ALTITUDE DE LA MOSELLE 18

### EUROPAPARLAMENT IN BRÜSSEL

PARLEMENT EUROPÉEN À BRUXELLES 19

### SCHINKENESSEN

### IM OFEN-UND EISENMUSEUM

DÎNER DE JAMBON 20  
AU MUSÉE POÊLES ET FERRAILLE

### PHILHARMONIE

21

### NS-DOKUMENTATION VOGELSANG:

### DER ERINNERUNGORT

DOCUMENTATION NATIONALE-SOCIALISTE VOGELSANG:  
UN LIEU DE MÉMOIRE 22

### AACHEN

23



### VULKANHOF ZIEGENKÄSEREI

Bei einer Hofführung der Ziegenkäserei Vulkanhof in Gillenfeld in der Vulkaneifel werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Käseproduktion – vom Stall der Ziegen bis zum fertigen Endprodukt.

Wieviel Milch gibt eigentlich so eine Ziege? Und wie wird sie gemolken? Wie macht man Käse? Was ist das Besondere an Ziegenkäse?

Alle diese Fragen werden bei der Hofführung beantwortet und zum Abschluss können Sie 4 Sorten des handgemachten Ziegenkäses verkosten.

Zum Mittagessen fahren wir zu dem von uns schon des öfteren besuchten Landgasthof Michels nach Schalkenmehren. Je nach Wetterlage kann ein kleiner Spaziergang am Schalkenmehrer Maar nach dem Essen eingeplant werden.

#### Wann

Dienstag, 25. Februar 2020

#### Abfahrt

8:00 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fussballstadion, rue du Deich

#### Teilnahmegebühr

87,00 € (Fahrtkosten im Reisebus, geführte Hofbesichtigung, Mittagessen im Gasthaus Michels in Schalkenmehren)

#### Anmeldung bis

5. Februar 2020

#### Minimum 20

### VULKANHOF FROMAGERIE DE CHÈVRE

Venez découvrir le Vulkanhof, la fromagerie de chèvre à Gillenfeld en Vulkaneifel et profitez de l'occasion pour jeter un regard exclusif sur la fabrication du fromage de chèvre – des étables des chèvres jusqu'au produit final.

Combien de lait donne une chèvre? Et comment est-ce qu'on la traite? Comment fait-on le fromage? Quelle est la spécialité du fromage de chèvre?

Vous aurez des réponses à toutes ces questions pendant la visite guidée à la fin de laquelle vous pouvez savourer 4 sortes du fromage de chèvre artisanal.

Le déjeuner est réservé au Landgasthof Michels à Schalkenmehren, restaurant visité déjà à plusieurs reprises. Selon les conditions météorologiques nous avons prévu une petite promenade après le déjeuner.

#### Quand

mardi, 25 février 2020

#### Départ

8:00 hrs, ETTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade, rue du Deich

#### Prix

87,00 € (voyage en bus, visite guidée de la ferme, déjeuner au restaurant Michels à Schalkenmehren)

#### Inscription jusqu'au

5 février 2020

#### Minimum 20



## D'CHAMBER – DIE ABGEORDNETENKAMMER

Die Abgeordnetenversammlung ist das Parlament des Großherzogtums Luxemburg. Sie besteht aus 60 Abgeordneten, die in gleicher und allgemeiner Wahl nach dem Verhältniswahlrecht für einen Zeitraum von fünf Jahren gewählt werden.

Das Großherzogtum besteht aus einem parlamentarischen Einkammer-System. Die Hauptaufgabe der Abgeordnetenversammlung besteht darin, über Gesetzesentwürfe der Regierung oder eigene Gesetzesvorlagen abzustimmen. Die Verfassung gibt der Abgeordnetenversammlung das Recht, ein Auge auf die Handlungen der Regierung zu werfen. Vor der Besichtigung besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in der Brasserie du Cercle. (à la carte, bitte bei der Anmeldung angeben).

### Wann

Dienstag, 14. Januar 2020  
um 14:00 Uhr

### Abfahrt mit dem Zug

10:45 Uhr, ETTELBRUCK, Gare

### Teilnahmegebühr

3,00 € (ohne Zug)

### Anmeldung

15. Dezember 2019

**Minimum** 10

**Maximum** 20

## D'CHAMBER – LA CHAMBRE DES DÉPUTÉS

La Chambre des députés est le parlement du Grand-Duché de Luxembourg. Elle est composée de 60 députés élus pour cinq ans au suffrage universel pur et simple et à la proportionnelle.

Le Grand-Duché dispose d'un système parlementaire unicaméral.

La Chambre des députés a pour principale fonction de voter les projets et propositions de loi. La constitution accorde à la Chambre des députés le droit de regard sur les actes du gouvernement.

En matière internationale, l'assentiment de la Chambre est nécessaire pour qu'un traité soit homologué sur le territoire du Grand-Duché.

Avant la visite vous avez la possibilité de déjeuner ensemble à la Brasserie du Cercle. (à la carte, le déjeuner étant facultatif, veuillez nous prévenir à l'inscription si vous souhaitez y participer.)

### Quand

Mardi, 14 janvier 2020  
à 14:00 hrs

### Départ en train

10:45 hrs, ETTELBRUCK, Gare

### Prix

3,00 € (sans train)

### Inscription jusqu'au

15 décembre 2019

**Minimum** 10

**Maximum** 20



## WANDERUNG UM DEN BOSTALSEE 6,8 KM

Idyllisch eingebettet in die Mittelgebirgslandschaft des Naturparks Saar-Hunsrück liegt der Bostalsee. Mit einer Wasserfläche von 120 ha und einer Tiefe von bis zu 20 m gehört er zu den größten Freizeitgewässern im südwestdeutschen Raum. In diesem Jahr machen wir unsere Winterwanderung auf dem Seerundwanderweg. Zuvor stärken wir uns in dem ganz neuen Restaurant, der „Seezeitlodge“ direkt am See.

### Wann

Mittwoch, 29. Januar 2020

### Abfahrt

10:00 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fußballstadion, rue du Deich

### Teilnahmegebühr

77,00 €

(Fahrt im Reisebus, Mittagessen im Hotel Seezeitlodge)

### Anmeldung bis

15. Januar 2020

**Minimum** 20

**Maximum** 34

**Sie benötigen wetterfeste Kleidung sowie feste Wanderschuhe!**

## RANDONNÉE AUTOUR DU LAC DE BOSTAL 6,8 KM

Le lac de Bostal est niché au cœur d'un paysage de montagnes basses dans le parc naturel de Sarre-Hunsrück. Avec une superficie de 120 ha et une profondeur jusqu'à 20 m, ce lac est un des plus grands centres de loisirs du sud-ouest de l'Allemagne. Avant d'entamer notre randonnée hivernale traditionnelle autour du lac de Bostal, nous déjeunerons au tout nouveau restaurant «Seezeitlodge» situé au bord du lac.

### Quand

mercredi, 29 janvier 2020

### Départ

10:00 hrs ETTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade, rue du Deich

### Prix

77,00 € (voyage en bus, déjeuner à l'hôtel Seezeitlodge)

### Inscription jusqu'au

15 janvier 2020

**Minimum** 20

**Maximum** 34

**Mettez des vêtements de randonnée ainsi que des bonnes chaussures de marche!**





## DER MOSELHÖHENWEG VON PERL NACH NENNIG

(13,7 KM)

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, 25. März 2020

### Abfahrt

7:30 Uhr, ETTELBRUCK, Parking Deich

### Teilnahmegebühr

41,00 € (Fahrt im Reisebus, Wanderbegleitung)

### Anmeldung bis

2 Wochen vor der Wanderung

### Minimum

Sie benötigen eine **gute Gehfähigkeit und Ausdauer für ca. 4 – 5 Stunden**. Sie sollten unbedingt wetterfeste **Wanderschuhe, Wanderstöcke** und eine kleine Rucksackverpflegung (Getränk und Snack) für eine Pause unterwegs mitbringen!

## LE CHEMIN D'ALTITUDE DE LA MOSELLE DE PERL À NENNIG

(13,7 KM)

*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 des pittoresques villages de vignerons. (à la carte)*

### Quand

mercredi, 25 mars 2020

### Départ

7:30 hrs, ETTELBRUCK, Parking Deich

### Prix

41,00 € (voyage en bus, accompagnement par l'équipe du Club Senior Nordstad)

### Inscription jusqu'au

2 semaines avant la randonnée

### Minimum

*Vous devrez être en **bonne forme physique et avoir de l'endurance pour une randonnée d'au moins 4 – 5 heures**. Il est absolument indispensable de porter de bonnes **chaussures de marche** et d'emmener des **bâtons de randonnée** ainsi qu'un casse-croûte (boissons et snack)!*



## EUROPAPARLAMENT IN BRÜSSEL

Neben dem Europäischen Rat und der Kommission befinden sich in Brüssel die Hauptbüros aller Mitglieder des Europäischen Parlamentes.

Der Luxemburger Abgeordnete Charles Goerens nimmt sich Zeit, mit uns den Plenarsaal, den sogenannten „Hémicycle“ des größten transnationalen Parlamentes der Welt zu entdecken; zusätzlich informiert er uns darüber wie das Herzstück der europäischen Demokratie arbeitet und funktioniert.

Wir erfahren, welche Befugnisse das Parlament hat und welches seine Bedeutung für Europa ist.

### Wann

Dienstag, 3. März 2020

### Abfahrt

8:00 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fußballstadion, rue du Deich

### Teilnahmegebühr

20,00 € (Frühstück Pâtisserie Piersson, Getränke beim Mittagessen)

### Anmeldung bis

31. Januar 2020

### Minimum

### Wichtig:

Security-Check/Ausweis mitnehmen!

## PARLEMENT EUROPÉEN À BRUXELLES

Le Conseil Européen, la Commission Européenne et les bureaux principaux des députés du Parlement Européen se trouvent à Bruxelles.

Les membres du parlement assistent aux séances plénières qui se tiennent dans l'hémicycle à Bruxelles.

Le député luxembourgeois Charles Goerens nous fera découvrir cet hémicycle du plus grand parlement transnational au monde, nous renseignera sur le fonctionnement quotidien de cette institution politique et nous expliquera les procédures et les pouvoirs du parlement européen.

### Quand

mardi, 3 mars 2020

### Départ

8:00 hrs, ETTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade, rue du Deich

### Prix

20,00 € (petit déjeuner à la Pâtisserie Piersson, boissons au déjeuner)

### Inscription jusqu'au

31 janvier 2020

### Minimum

### Important:

Contrôle de sécurité, apportez votre carte d'identité!





## SCHINKENESSEN IM OFEN-UND EISENMUSEUM

Es gibt Orte, an denen man in die Vergangenheit reisen kann. Ein solcher Ort ist das „Ofen- und Eisenmuseum“ in der Südeifel. Der Schwerpunkt „Öfen und Eisen“ bildet den Mittelpunkt des Museums und die Sammlung „Gusseisener Ofen“ dokumentiert den Ofenbau vom 16. bis zum 20. Jahrhundert. Auf einer Ausstellungsfläche von ca. 500 m<sup>2</sup> werden aber nicht nur Öfen und Eisen gezeigt, sondern auch 40.000 Exponate wie Takenplatten, Waagen, Gewichte, Waffel- und Hostieneisen, Kaminsägen, Bügeleisen, Wand- und Standuhren und vieles mehr.

Im Museumscafé „Ofenstube“ werden wir uns den nach eifeltypischer Art handgesalzenen und über Buchenholz geräucherten Schinken schmecken lassen.

### Wann

Freitag, 14 Februar 2020

### Abfahrt

11:00 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fussballstadion, rue du Deich

### Teilnahmegebühr

71,00 € (Fahrtkosten im Reisebus, Schinkenessen im Museum geführte Museumsbesichtigung, frisch gebackene Waffel und Kaffee)

### Anmeldung bis

31. Januar 2020

### Minimum

## DÎNER DE JAMBON AU MUSÉE DE POÊLES ET D'OBJETS ANCIENS EN FER

*Se retrouver dans le «bon vieux temps»: un tel lieu est le musée de poêles et d'objets anciens en fer dans le sud de l'Eifel. Le thème «poêles» est au cœur du musée et la collection «poêles en fente» documente la fabrication de poêles du 16e au 20e siècle.*

*Sur une surface d'environ 500 m<sup>2</sup> sont exposés, à part les poêles, 40.000 articles comme des plaques de cheminées en fonte de fer, balances en fer et leurs poids, fers à gaufres ou hosties, scies à bûches manuelles, fers à repasser, horloges murales et horloges à poids etc.*

*Au café du musée «Ofenstube», nous dégusterons le jambon préparé comme jadis en Eifel, jambon frotté manuellement au sel et fumé au bois de hêtre.*

### Quand

vendredi, 14 février 2020

### Départ

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

### Prix

71,00 € (voyage en bus, déjeuner jambon au musée, visite guidée du musée, gaufre croustillante et café)

### Inscription jusqu'au

31 janvier 2020

### Minimum



## PHILHARMONIE

Zum 15. Jubiläum der Philharmonie in Luxemburg laden wir Sie zu einer Besichtigung dieses Meisterwerks des Architekten Christian de Partzamparc ein. Er ist der erste französische Architekt, der 1994 den Pritzker-Preis, eine weltweit renommierte Auszeichnung für Architektur, erhalten hat.

Bei der Besichtigung der „Salle de concerts Grande-Duchesse Joséphine-Charlotte“, so der offizielle Name der Philharmonie, werden uns die verschiedenen Musiksäle gezeigt, Architektur und Akustik werden erläutert und es gibt zusätzlich Erklärungen zum aktuellen Musikprogramm.

### Wann

Donnerstag, 6. Februar 2020

### Abfahrt mit dem Zug

8:45 Uhr, ETTTELBRUCK-Gare

### Teilnahmegebühr

12,00 € (ohne Zug)

### Anmeldung bis

15 janvier 2020

### Minimum

Maximum 15

Nach der Besichtigung besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens im Restaurant „Madeira Stuff“ im Paffendall (à la carte).

## PHILHARMONIE

*A l'occasion du 15e anniversaire de la Philharmonie au Luxembourg nous vous invitons à une visite guidée de ce chef-d'œuvre de l'architecte Christian de Partzamparc. Il est le premier architecte français à recevoir en 1994 le prix Pritzker, le prix le plus prestigieux dans le domaine de l'architecture.*

*Lors de la visite de la «Salle de concerts Grande-Duchesse Joséphine-Charlotte», nom officiel de la Philharmonie, notre guide nous montrera les différentes salles de musique, il nous expliquera l'architecture et l'acoustique et nous détaillera le programme de musique actuel.*

### Quand

jeudi, 6 février 2020

### Départ en train

8:45 Uhr à ETTTELBRUCK-Gare

### Prix

12,00 € (sans train)

### Inscription jusqu'au

15 janvier 2020

### Minimum

Maximum 15

*Après la visite guidée il y a la possibilité de déjeuner ensemble au restaurant «Madeira Stuff», Paffendall (à la carte).*



## NS-DOKUMENTATION VOGELSANG – DER ERINNERUNGORT

Die Dauerausstellung „Bestimmung: Herrenmensch, NS-Ordensburgen zwischen Faszination und Verbrechen“ lenkt den Blick auf eine relativ kleine Gruppe von jungen Männern, die von der Parteiführung auserwählt wurde, sich in den „Ordensburgen“ zur zukünftigen Führungselite der NS-Herrschaft formen zu lassen. Die Ordensburgen waren Schulungsstätten wie Bühnen der Selbstdarstellung für die Großen der NSDAP. Am Beispiel von Vogelsang wird deutlich, wie sehr die Architektur eingesetzt wurde, um Macht und Herrschaft der NSDAP zu dokumentieren.

Die Ausstellung gibt keine einfachen Antworten auf die Frage, wie es zu den größten Verbrechen der europäischen Geschichte kommen konnte.

### Wann

Dienstag, den 4. Februar 2020?

### Abfahrt

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

### Teilnahmegebühr

91,00 € (Fahrt im Reisebus, Eintritt für 1 Ausstellung und geführte Plateaubesichtigung, Mittagessen)

### Anmeldung bis

18. Januar 2020

### Minimum

15

## DOCUMENTATION NATIONALE-SOCIALISTE VOGELSANG – UN LIEU DE MÉMOIRE

*L'exposition permanente «Destination: Herrenmensch, les Ordensburgen nazis entre fascination et crimes» attire le regard sur un groupe relativement petit de jeunes hommes qui ont été choisis par la direction du parti pour être formés dans les «Ordensburgen» à devenir la future élite dirigeante du règne nazi. Les «Ordensburgen» étaient des lieux de formation et servaient en même temps à la mise en scène des dirigeants du parti NSDAP. Vogelsang démontre à quel point l'architecture a été instrumentalisée pour documenter le pouvoir et la domination du parti.*

*L'exposition ne donne pas de réponses faciles aux raisons des crimes abominables de la 2e guerre mondiale.*

### Quand

mardi, 4 février 2020

### Départ

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

### Prix

91,00 € (voyage en autobus, entrée pour 1 exposition, visite guidée du plateau et déjeuner)

### Inscription jusqu'au

18 janvier 2020

### Minimum

15



## AACHEN

Aachens historische Altstadt lädt zum Bummeln ein. Lassen Sie sich durch enge Gassen und über historische Plätze durch die 2000 Jahre alte Aachener Geschichte führen.

Lernen Sie Aachen mit allen Facetten kennen: als moderne Stadt mit schönen historischen Bürgerhäusern, vielen alten und neuen Brunnen und unzähligen Geschichten rund um Dom und Rathaus.

Zahlreiche Geschäfte laden zum Shoppen und zahlreiche Restaurants zum Einkehren ein.

### Wann

Dienstag, 21. Januar 2020

### Abfahrt

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

### Teilnahmegebühr

37,00 € (Fahrt im Reisebus)

### Anmeldung bis

15. Dezember 2019

### Minimum

20

### Maximum

34

**Der Winterschlussverkauf  
hat begonnen!**

## 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 Reduktion 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.*



# SPORT

## WASSERGYMNASTIK COLMAR-BERG

25

## AQUA-GYM RÉDANGE/ATTERT

25

## GLEICHGEWICHTS-, KRAFT- & AUSDAUERTRAINING GYMNASTIQUE DOUCE

26

## PILATES

27



## WASSERGYMNASTIK COLMAR-BERG

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

### Wann

12 x jeweils montags,  
6. Januar – 30. März 2020  
(außer Schulferien)  
von 16:15 – 17:00 Uhr

### Wo

NORDPOOL, Schwimmbad

### Kurssprache

Luxemburgisch

### Teilnahmegebühr

101,00 € / 12 Kurseinheiten

– Abgabe des Chips nach Kursende  
– verpaßte Kurseinheit verfällt

### Anmeldung bis

15. Dezember 2019

### Minimum

10

### 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 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,  
6 janvier – 30 mars 2020  
(sauf vacances scolaires  
et 18 mars 2020)

### Frais de route en minibus

5,00 € aller / retour par unité

### Départ

7:45 hrs, ETTTELBRUCK, Parking 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 décembre 2019

### Minimum

4

### 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.





## GLEICHGEWICHTS-, KRAFT- & AUSDAUERTRAINING

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining ist wichtig und lebenslang trainierbar. Den Körper in Balance zu halten und diese Körperverlagerungen 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

12 x jeweils mittwochs,  
8. Januar – 1. April 2020, 10:00 – 11:00 Uhr

### NEU! ZUSÄTZLICHER KURS!

12 x jeweils dienstags,  
7. Januar – 31. März 2020,  
15:45 – 16:45 Uhr

**Wo** INGELDORF, Vereinsbau

**Wer** Françoise Nickels-Majeres

### Kurssprache

Luxemburgisch

### Teilnahmegebühr

90,00 € / Kurs mit 12 Einheiten

**Anmeldung bis** 15. Dezember 2019

**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

12 x les vendredis,  
10 janvier – 3 avril 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** 90,00 € / 12 séances

### Inscription jusqu'au

15 décembre 2019

**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

12 x freitags, 9:30 – 10:30 Uhr  
10. Januar – 3. April 2020  
(außer Schulfreien)

### Ort

ETTTELBRUCK, Hall Omnisports  
Frankie Hansen, Judosaal

### Wer

Olga Legrand

**Kurssprache** Französisch

### Teilnahmegebühr

90,00 € / 12 Kurseinheiten

### Anmeldung bis

15. Dezember 2019

**Maximum** 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.

## 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

12 x les vendredis, 9:30 – 10:30 hrs  
10 janvier – 3 avril 2020  
(sauf vacances scolaires)

### Lieu

ETTTELBRUCK, Hall Omnisports  
Frankie Hansen, Salle Judo

### Qui

Olga Legrand

**Langue du cours** Française

### Prix

90,00 € / 12 séances

### Inscription jusqu'au

15 décembre 2019

**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!*

# AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE

## NEUE WEGE GEHEN

SUIVRE DE NOUVELLES VOIES

29

## 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** Samstag, 29. Februar 2020

### Treffpunkt

10:00 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fussballstadion, rue du Deich

**Strecke** max. 6-8 km, leicht, wo wird kurzfristig entschieden

**Preis** 15,00 €  
(inklusive Fahrt mit Minibus)

**Maximum** 10

**Ein Abschied ist immer auch ein neuer Anfang!**

## 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** samedi, 29 février 2020

**Départ** 10:00 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade, rue du Deich

**Distance** max. 6-8 km, degré de difficulté: léger, l'itinéraire sera communiqué à court terme

**Prix** 15,00 € (trajet en minibus inclus)

**Maximum** 10

**Un départ est toujours le début d'une nouvelle phase de vie!**



# KULTUR / CULTURE

## CHAPLIN – DAS MUSICAL

CHAPLIN – LE MUSICAL

31

## EXPLORATION DU MONDE – AUSTRALIE

32

## REVUE 2020

32

## KINO KAFFI KUCH

33

## DANCEPERADOS OF IRELAND – WHISKEY, YOU ARE THE DEVIL

33



## CHAPLIN – DAS MUSICAL

130 Jahre nach der Geburt von Charlie Chaplin geht das Musical über sein Lebenswerk auf Tournee! CHAPLIN – Das Musical erzählt die Geschichte seines raschen Aufstiegs und seinem späteren Fall in Ungnade. Auf diesem Weg deckt das Musical die Wahrheit hinter den Schlagzeilen auf und zeigt den Mann hinter der Legende, dem unbestrittenen Genie, welches den Film neu erfand. Er war Komiker, Schauspieler, Regisseur und Komponist. Chaplin wurde als revolutionärer Filmemacher und als ein Meilenstein der Filmgeschichte bezeichnet, ebenso aber auch als Geizhals, Frauenheld und als Kommunist. Doch was davon war er wirklich?

Die Show wird von aufregenden Tanzszenen und musikalischen Nummern begleitet.

### Wann

Samstag, 8. Februar 2020, 20:00 Uhr

**Wo** ETTTELBRUCK,  
Centre des Arts pluriels

**Teilnahmegebühr** 41,00 €  
(mit Kulturpass auf Anfrage möglich)

**Anmeldung bis**  
solange Tickets vorhanden

**Minimum** 10

### Wir bringen Sie anschließend gerne nach Hause!

Tarif je nach Distanz innerhalb unserer  
Gemeinden 3 – 5 Euro pro Fahrt/Person.

## CHAPLIN – LE MUSICAL

130 ans après la naissance de Charles Chaplin, découvrez cette comédie musicale bâtie autour de sa vie et de son œuvre! CHAPLIN – Le Musical retrace à la fois l'ascension rapide et spectaculaire de Charles Chaplin, mais aussi son déclin et sa disgrâce tout en révélant la vérité derrière les scandales et controverses de ce génie incontesté. Il cumulait les tâches d'acteur, réalisateur, scénariste, producteur et compositeur et grâce à son personnage de Charlot il devenait l'idole du cinéma muet. Dans la paranoïa ambiante d'après-guerre, Chaplin est la cible d'attaques répétées d'une droite américaine qui le soupçonne pour ses positions radicales. Mais qui était-il réellement?

Ce spectacle a fait ses débuts en 2006 au New York Musical Theatre Festival.

### Quand

samedi, 8 février 2020, 20:00 hrs

**Où** ETTTELBRUCK,  
Centre des Arts pluriels

**Prix** 41,00 € (possible avec  
«Kulturpass» (passeport culturel))

**Inscription jusqu'au**  
selon disponibilité des tickets

**Minimum** 10

### Après la présentation, nous vous ramènerons chez vous avec plaisir!

Tarif selon distance dans nos communes  
3 – 5 Euro par trajet/personne.





## EXPLORATION DU MONDE – AUSTRALIE

Jean Charbonneau, der seit 18 Jahren auf Australien spezialisiert ist, nimmt uns mit auf ein Abenteuer von Ost nach West, fernab der ausgetretenen Pfade.

Auf dem Weg von Brisbane nach Broome, befinden sich weite Strecken wilder Natur, wie das weltbekannte Great Barrier Reef und der Regenwald von Cap York, aber auch abgelegene und sonst nur schwierig zugängliche Aborigine-Dörfer, dessen Bewohner uns zu den schönsten Felsmalereien Australiens führen. Die 20.000 Jahre alten Kunstwerke zählen sicherlich zu den Highlights dieser Reise.

### Wann

Dienstag, 24. März 2020, 20:00 Uhr

### Wo

ETTELBRUCK, Centre des Arts pluriels

### Teilnahmegebühr

16,00 €  
(mit Kulturpass auf Anfrage möglich)

### Anmeldung bis

solange Tickets vorhanden

### Minimum

10

### Wir bringen Sie anschließend gerne nach Hause!

Tarif je nach Distanz innerhalb unserer Gemeinden 3 – 5 Euro pro Fahrt/Person.



## REVUE 2020

Wann et ee Rendezvous gëtt, deen an der Lëtzebuerger Theaterlandschaft net feelen dierf, dann ass et sécher d'Revue, der hir Geschicht schon 1896 ugefaangen huet. Nom grouss Comeback 2018 als Nei Revue, huet den traditionelle Cabaret sech nei etabléiert ouni seng Wuerzelen ze verléieren.

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

### Wann

Donnerstag, 23. April 2020, 20:00 Uhr

### Wo

ETTELBRUCK, Centre des Arts pluriels

### Teilnahmegebühr

28,00 €  
(mit Kulturpass auf Anfrage möglich)

### Anmeldung bis

solange Tickets vorhanden

### Minimum

10



## 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  
die Erich Kästner Verfilmungen  
(3er Reihe)

### 13. Januar 2020

## DAS DOPPELTE LOTTCHEN (1950)

### 10. Februar 2020

## DAS FLIEGENDE KLASSENZIMMER (1954)

### 9. März 2020

## EMIL UND DIE DETEKTIVE (1954)

### Wo

Ciné Scala in Diekirch/  
Restaurant „46 am Tuerm“

### Teilnahmegebühr

4,50 € Kaffi a Kuch  
7,50 € Kino  
(vor Ort zu bezahlen)



## DANCEPERADOS OF IRELAND – WHISKEY, YOU ARE THE DEVIL

La troupe Danceperados of Ireland réunit dans cette production l'obsession des irlandais pour la musique, la danse et leur passion pour le whiskey. Sur scène, musiciens et danseurs ramènent la danse folk irlandaise à ses origines, avec la prestation live d'un quintet de musique traditionnelle irlandaise.

Leur chorégraphe Michael Donnellan est champion du monde de danse irlandaise et ancien soliste des productions Riverdance et Lord of the Dance. Whiskey, you are the devil! est un spectacle exceptionnel qui transmet la joie de vivre et de danser à l'état pur!

### Quand

samedi, 11 janvier 2020, 20:00 hrs

### Où

ETTELBRUCK, Centre des Arts pluriels

### Prix

36,00 € (possible avec «Kulturpass»  
(passeport culturel))

### Inscription jusqu'au

selon disponibilité des tickets

### Minimum

10

### Après la présentation, nous vous ramènerons chez vous avec plaisir!

Tarif selon distance dans nos communes  
3-5 Euro par trajet/personne.

## MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE

### GESELLSCHAFTSTANZ FÜR PAARE

35

### DANZ DECH FIT MIT SENIORENDANZ TANZGRUPPE GILSDORF & INGELDORF

36



### GESELLSCHAFTSTANZ FÜR PAARE

Starten Sie gemeinsam ins Wochenende.

Nichts ist schöner als gemeinsam mit dem Partner die freie Zeit zu verbringen und dies gelingt besonders gut mit einem gemeinsamen Hobby, dem Tanzen.

Ob mit beschwingten lateinamerikanischen Rhythmen, in Rumba, Samba, Cha Cha Cha oder Jive, oder in den beliebten Standardtänzen Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow Foxtrott und Quickstep. Lernen Sie sich auf dem Parkett zu bewegen und entdecken Sie dieses schöne und sehr gesunde Hobby, denn Tanzen aktiviert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und ist erwiesenermaßen eine ganzheitliche Sportart, die oben- und unten noch viel Spaß macht.

Die erfahrene Tanzlehrerin Vladka Perl leitet Sie durch die Tänze.

#### Wann

20 x jeweils freitags,  
vom 17. Januar – 10. Juli 2020

#### Anfänger

von 18:30 – 20:00 Uhr

#### Fortgeschrittene

von 20:00 – 21:30 Uhr

#### Wo

COLMAR-BERG,  
Centre Culturel

#### Teilnahmegebühr pro Person

180,00 €

#### Kurssprache

Luxemburgisch

#### Tanzleiterin

Vladka Perl

#### Anmeldung bis

10. Januar 2020

#### Minimum

5 Paare

#### Maximum

15 Paare

**Paarweise Anmeldung erbeten!**

**Bitte bringen Sie immer** etwas zum Trinken mit, sowie geeignete Schuhe zum Tanzen, ggf. Wechselkleidung.





TANZGRUPPE AM NATIONALEN SPORTTAG FIT50<sup>PLUS</sup>

## 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

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

### TANZGRUPPE GILSDORF

#### Wann

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

14:00 – 16:00 Uhr  
(Tanzgruppe)

7./14./21./28. Januar,  
4./11./18./25. Februar,  
10./17./24./31. März 2020

#### Wo

GILSDORF, Centre Polyvalent

### TANZGRUPPE INGELDORF

#### Wann

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

14:00 – 16:00 Uhr  
(Tanzgruppe)

10./17./24./31. Januar,  
7./14./21./28. Februar,  
6./13./27. März 2020

#### Wo

INGELDORF, Veräinsbau

#### Teilnahmegebühr

2,00 € Anfängertraining

3,00 € Tanzgruppe

## Cours et horaires

### Den Nordpool

Venez profiter de cet espace de loisirs idéal pour se détendre et s'amuser en famille ou entre amis. Profitez des 3 bassins de natation, bassins non-nageurs, bassins enfants, hammam, toboggans, un canal contre-courant ...

**NORDPOOL.LU** ☎ 83 55 43-341

9, rue de l'Hôpital  
L-6448 Echternach  
Tél. : 72 64 50  
[www.seniorhotel.lu](http://www.seniorhotel.lu)

**Die Service-Residenz in Echternach**



## GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE

### QI GONG

GESUNDHEIT FÖRDERN, GELASSENHEIT  
UND RUHE FINDEN

39

### RÜCKENGYMNASTIK

GYMNASTIQUE DU DOS

40

### DENK DICH FIT

41

### GYMNASTIQUE PRÉVENTIVE ET DE BIEN-ÊTRE

41

### QI GONG

GESUNDHEIT FÖRDERN,  
GELASSENHEIT UND RUHE  
FINDEN

WAS IST QI GONG?

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

DIE KRAFT DES QI GONG

Qi Gong verbessert die Stimmung, es reduziert die negativen Auswirkungen von Stress, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie. Mit QI GONG erreichen Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es stärkt und stabilisiert das Immunsystem.

Die verschiedenen Qi Gong Übungen haben positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Schlaf, das Nervensystem, die Atemwege, das Lymphsystem, die Verdauungsorgane und den Bewegungsapparat.

Qi Gong dient der allgemeinen Steigerung der Lebensqualität.

**Bitte bequeme Kleidung, Getränk  
und Gymnastikmatte mitbringen!**



NEUER  
KURS!

#### Wer

Joëlle Rischette

#### Schnupperkurs

Montag, 3. Februar 2020,  
14:30 – 16:00 Uhr

#### Preis

gratis

#### Kurs

12 x montags,  
24. Februar – 25. Mai 2020  
(kein Kurs in den Schulferien)  
14:30 – 15:30 Uhr

#### Preis

180,00 € / 12 Kurseinheiten

#### Wo

GILSDORF,  
aal Schoul, rue Principale

#### Kurssprache

Luxemburgisch

#### Anmeldung Workshop

bis 27. Januar 2020

#### Anmeldung Kurs

bis 7. Februar 2020

**Minimum** 8

**Maximum** 15



## 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,  
7. Januar – 31. März 2020  
(kein Kurs in den Schulferien)  
17:00 – 18:00 Uhr

### Wo

INGELDORF, Vereinsbau

### Wer

Francine Nickels-Majeres

### Kurssprache

Luxemburgisch

### Teilnahmegebühr

90,00 € / 12 Kurseinheiten

### Anmeldung bis

15. Dezember 2019

### 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,  
7 janvier – 31 mars 2020  
(pas de cours en vacances scolaires)  
17h00 – 18h00 hrs

### Où

INGELDORF, Vereinsbau

### Chargée de cours

Francine Nickels-Majeres

### Langue du cours

Luxembourgeoise

### Prix

90,00 € / 12 séances

### Inscription jusqu'au

15 décembre 2019

### 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

NEU! JEDE WOCHE MONTAG!

14:30 – 16:00 Uhr

### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

### Wer

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

### Sprache

Luxemburgisch

### Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

### Maximum

15

### Anmeldung erforderlich!



## 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

11 x les jeudis, 14:30 – 16:00 hrs  
9 janvier au 2 avril 2020  
(sauf vacances scolaire et le 30 janvier 2020)

### Chargée de cours

Michèle Klein-Capésius

### Langue du cours

Luxembourgeoise

### Où

GILSDORF, Centre Polyvalent

### Prix

99,00 € / 11 séances

### Inscription jusqu'au

15 déc. 2019

### Minimum

10

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



# KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ

## PATCHWORK: JELLYROLL TEPPICH

TAPIS EN JELLY ROLL

43

## HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

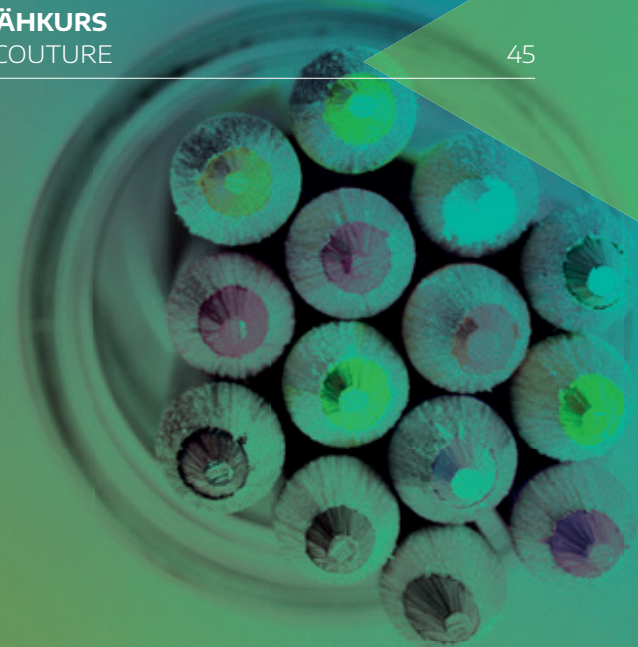
BRICO POUR TOUS

44

## KLEIDERNÄHKURS

COURS DE COUTURE

45



## PATCHWORK: JELLYROLL TEPPICH

Mit einer Jellyroll werden wir einen Teppich nähen, den wir farblich nach unserem Wunsch abstimmen können. Er ist waschbar, strapazierfähig und kann ohne weiteres in den Trockner. Wenn wir nicht auf fertig gekaute Jellyrolls zurückgreifen wollen, können wir auch auf unsere Reste verwerten und davon Streifen schneiden. Die Grösse des Teppich ist nach Wunsch veränderbar.

### Wann

6 x jeweils montags,  
6./27. Januar,  
10./24. Februar,  
9./23. März 2020

### Uhrzeit

14:00 – 16:30 Uhr

**Wo** SCHIEREN, Festsaal

**Wer** Mady Simon-Hubert

**Sprache** alle

**Teilnahmegebühr** 60,00 €

**Anmeldung bis** 15. Dezember 2019

**Maximum** 6

### MATERIAL:

- 1 Jelly Roll oder 27 Streifen von 6,3 cm/2,5 inch
- 1 Rolle mit Volumenvlies 6,3 cm/2,5 inch breit und einer Länge von mindestens 30 m oder 50 m
- Nähgarn
- Nähmaschine

## PATCHWORK: TAPIS EN JELLY ROLL

Nous réaliserons un tapis en jelly roll dans nos couleurs préférées. Ce tapis sera solide, vous pourriez le laver et sécher sans problème dans votre sèche-linge. Vous pouvez acheter des jelly rolls à la mercerie ou vous pouvez utiliser des tissus de votre armoire à découper en bandes. La taille du tapis est variable, selon vos désirs.

### Quand

6 x lundi,  
6/27 janvier,  
10/24 février,  
9/23 mars 2020

### Horaire

14:00 – 16:30 heures

**Où** SCHIEREN, salle des fêtes

**Qui** Mady Simon-Hubert

**Langue** toutes

**Prix** 60,00 €

**Inscription jusqu'au** 15 décembre 2019

**Maximum** 6

### MATÉRIEL:

- 1 Jelly Roll ou 27 bandes de 6,3 cm /2,5 inch
- 1 rouleau de vlieseline, 6,3 cm / 2,5 inch de large et d'une longueur d'au moins 30 m ou 50 m
- Fil à coudre
- Machine à coudre





## 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

JEDEN DIENSTAG,  
9:00 – 11:00 Uhr,  
7. Januar – 31. März 2020

### 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 janvier – 31 mars 2020

### 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,  
7. Januar – 31. März 2020

KURS 2: 11 x jeweils mittwochs,  
8. Januar – 1. April 2020

(Keine Kurse in den Schulferien und eine Woche im Februar 2020)

### 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. Dezember 2019

### Maximum

6 Teilnehmer pro Gruppe

### Mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster!

## 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,  
7 janvier – 31 mars 2020

COURS 2: 11 x tous les mercredis,  
8 janvier – 31 mars 2020

*(Pas des cours pendant les vacances scolaires et une semaine en février 2020)*

### Horaires

19:00 – 21:00 hrs

### Où

COLMAR-BERG, Centre Culturel

### Qui

Susy Kirch-Wagner

### Langue

tous

### Prix

110,00 € / 11 séances

### Inscription jusqu'au

15 décembre 2019

### Maximum

6 participants par groupe

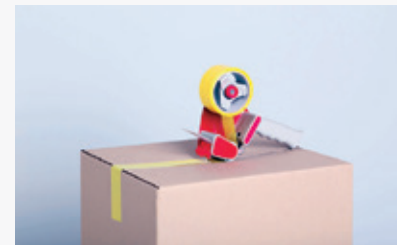
### A Apporter:

*Machine à coudre, tissu, motif!*

## EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT / BENEVOLAT

### BROSCHÜREN EINPACKEN

47



### BROSCHÜREN EINPACKEN

Alle 3 Monate verschicken wir unser Programmheft „Vital & Aktiv 50+“ an die Senioren in der Nordstad. Derzeit sind es 4300 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, 6. März 2020

8:30 – 12:00 Uhr

#### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

#### Anmeldung bis

1. März 2020

**Maximum** 12

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



**Unser Team heisst Sie herzlich  
Willkommen!**

*Notre équipe vous souhaite  
la bienvenue!*



### D'Butteker aus dem Norden

#### 1 Marnach

✓ Bio Marché  
9, rue de Marbourg • L-9764 Marnach  
Tel.: 49 65 51 21  
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: 9 - 18 Uhr

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmëttel



www.naturata.lu



# GESELLIGKEIT / SOCIABILITÉ

## BUMMEL IM SHOPPINGZENTER

SHOPPING FACILE

49

## DABEI SEIN

PRENDRE PART

50

## LUNCH TIME

51

## KEGEL SPIELEN

52

## NOUS VOUS INVITONS

À NOTRE RÉCEPTION DE NOUVEL AN

52



## BUMMEL IM SHOPPINGZENTER

In der dunklen Jahreszeit verlagern wir unsere leichten Spaziergänge in die luxemburgischen Einkaufszentren.

Auch hier können wir bummeln und uns ein bißchen bewegen, sowie gleichzeitig die Einkäufe für das anstehende Wochenende erledigen.

### Wann

jeweils freitags,  
10./24. Januar,  
7./21. Februar,  
6./27. März 2020

### Abfahrt mit dem Minibus

10:30 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz  
am Eingang Fussballstadion, rue du  
Deich

Wir sind zurück gegen 16:00 Uhr

### Teilnahmegebühr

10,00 €

### Anmeldung bis

jeweils donnerstags

**Minimum** 3

**Maximum** 7

## SHOPPING FACILE

*Pendant la saison sombre de l'année, nous décalons nos «promenades faciles» dans les différents centres commerciaux luxembourgeois.*

*A l'abri des intempéries, nous pouvons flâner et nous balader tout en faisant les courses pour le weekend.*

### Quand

les vendredis,  
10/24 janvier,  
7/21 février,  
6/27 mars 2020

### Départ du Minibus

10:30 hrs, ETTTELBRUCK, aire de  
stationnement Autobus, Stade, rue du  
Deich

Retour vers 16:00 heures

### Prix

10,00 €

### Inscription jusqu'au

jeudi avant la date indiquée

**Minimum** 3

**Maximum** 7

ENJOY!

TAKE GOOD CARE  
OF YOURSELF!





## 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

### Januar / janvier 2020

9. Januar / 9 janvier 2020:  
COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste

30. Januar / 30 janvier 2020:  
ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

### Februar / février 2020

13. Februar / 13 février 2020:  
COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste

27. Februar / 27 février 2020:  
ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

### März / mars 2020

12. März / 12 mars 2020:  
COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste

26. März / 26 mars 2020:  
ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

### Brauchen Sie einen Abholdienst?

Wir beraten Sie gerne!

**SIEHE SEITE 5!**



## PRENDRE PART

*Pour de nombreuses personnes âgées, la carte traditionnelle et les jeux de l'après-midi 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

### 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. Januar 2020  
Restaurant „Beau Séjour“,  
DIEKIRCH

Mittwoch, 12. Februar 2020  
Restaurant „Café am Duerf“,  
FEULEN

Mittwoch, 11. März 2020  
Restaurant „Dimmer“,  
WALLENDORF-PONT

### Abfahrt

11:00 Uhr, ETTTELBRUCK,  
Parking Deich

### Organisationskosten

2,00 €

### Minibus

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 janvier 2020  
Restaurant «Beau-Séjour»,  
DIEKIRCH

mercredi, 12 février 2020  
Restaurant «Café am Duerf»,  
FEULEN

mercredi, 11 mars 2020  
Restaurant «Dimmer»,  
WALLENDORF-PONT

### Départ

11:00 hrs, ETTTELBRUCK,  
Parking Deich

### Frais d'organisation

2,00 €

### Minibus

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.

Im Mittelalter wurde das Kegeln oft durch die Herrscher verboten weil es mit Wetten, Alkoholexzessen und Schlägereien verbunden war. Im Laufe der Zeit besserte sich aber das Image des Kegels und wurde zu einem Spiel und Spaß für alle Bevölkerungsschichten.

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,  
13./27. Januar,  
10./24. Februar,  
9./23. März 2020  
14:00 – 17:00 Uhr

### Wo

WARKEN, Café Kaell

### Teilnahmegebühr

Kegelbahn: die Kosten werden geteilt  
Organisation Club Senior: 1,00 €

**Anmeldung nicht erforderlich!**



## NOUS VOUS INVITONS

À NOTRE RÉCEPTION  
DE NOUVEL AN

HAPPY NEW YEAR  
VILL GLÉCK AM NEIE JOER  
BONNE ANNÉE  
FROHES NEUES JAHR

*Nous voulons porter un toast sur la nouvelle année, ensemble avec tous les amis du Club Senior.*

### Quand

jeudi, 16 janvier 2020, 16:00 hrs

### Où

MERTZIG, Centre Turelbaach,  
Rue Principale

### Inscription jusqu'au

9 janvier 2020

**Happy New Year!**



**In jedem Alter,  
zu jedem Zeitpunkt**

Verlust an Autonomie, gesundheitliche Probleme, ein Unfall – doch wer sagt, dass man damit alleine fertig werden muss? Die Teams von Help bringen Ihnen genau die Hilfe und Pflege, die Sie benötigen. ❤️ [www.help.lu](http://www.help.lu)

Antenne Aides et Soins Nordstad - T. : 27 55 - 32 60

**help**  
All Dag ass e gudden Dag



AN ENGER WELT DÉI ÄNNERT  
**LOOSSEN SECH ALL  
EMOTIOUNEN DEELEN**

**MIR BLEIWEN ENGAGÉIERT FIR  
D'PASSIOUN A PROJETTEN DÉI IECH  
UM HÄERZ LEIEN Z'ËNNERSTËTZEN.**

[bgl.lu](http://bgl.lu)



**BGL  
BNP PARIBAS**

**D'Bank  
fir eng Welt  
déi ännert**



## SICHERHEIT / SÉCURITÉ

### SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR SENIOREN

55

### SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR SENIOREN

Senioren fühlen sich häufig unsicher, bedroht und wehrlos. Einen absoluten Schutz vor Belästigungen bzw. gewalttätigen Übergriffen gibt es nicht, aber es gibt Prinzipien, die hilfreich sind und die man lernen kann.

Erfahrungsgemäß greifen Täter bevorzugt unsichere oder unsicher wirkende Senioren an.

Täter suchen Opfer, von denen sie glauben, auf geringen Widerstand zu stoßen.

Ziel unseres Kurses ist es, Senioren Wissen zu vermitteln, sowie sie aufmerksam und selbstbewusst zu machen, um in Konfliktsituationen adäquat reagieren zu können.

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

#### Wann

9 x donnerstags,  
23. Januar – 26. März 2020  
(außer Schulferien)

14:30 – 16:30 Uhr

#### Wo

DIEKIRCH, Polizeigebäude,  
rue Alexis Heck

#### Wer

der Kurs ist ein gemeinschaftliches Pilotprojekt folgender Organisationen:

- Police Grand-Ducale
- Club Senior Nordstad
- Seniorensicherheitsberöoder a.s.b.l.
- Self Defense Club der Police Grand-Ducale
- Bee Secure / Silver Surfer

#### Kurssprache

deutsch

#### Preis

gratis

#### Mindestanforderung an die Teilnehmer

Gefähigkeit ggf. auch mit Hilfsmittel

#### Anmeldung bis

15. Januar 2020

#### Minimum

20



## BILDUNG / LIFELONG LEARNING

COMPUTER-SPRECHSTUNDE	57
SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE	57
CEWE FOTOBÜCHER SELBER GESTALTEN	58
LUXEMBOURGEOIS POUR DÉBUTANTS FRANCOPHONES	58



### 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

jeweils montags,  
von 9:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Nur nach Terminvereinbarung!**

#### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

#### Preis

10,00 € / Stunde

#### Wer

Team Club Senior

#### Wichtig:

Wir machen keine Reparaturen,  
wir machen keine Hausbesuche!



### SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Einfach mit Freude spanisch sprechen und mit Hilfe von Schulbüchern und Presseartikeln zu aktuellen Themen auf spanisch zu diskutieren und zu lernen.

Die Gruppe hat bereits sehr fortgeschrittene Sprachkenntnisse, jedoch ist ein Quereinstieg für interessierte Personen möglich.

#### Wann

12 x donnerstags,  
vom 9. Januar – 2. April 2020  
(außer Schulferien)

9:30 – 11:00 Uhr

#### Wer

Garay Alvarez, Juan

#### Grundsprache

Französisch

#### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

#### Teilnahmegebühr

150,00 € / 12 Kurseinheiten  
(Material zusätzlich)

#### Anmeldung bis

15. Dezember 2019

#### Minimum

8

#### Maximum

15

**El que lee mucho y anda mucho,  
ve mucho y sabe mucho!**





## CEWE FOTOBÜCHER SELBER GESTALTEN

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

Wir lernen das Erstellen der Bücher mit einem der umfangreichsten und besten Software Programme von CEWE-Fotobuch. Wir bitten um download des Programms vor Kursbeginn über die Internetseite: [www.cewe.lu](http://www.cewe.lu)

### Wann

19. und 26. Februar 2020,  
9:30 – 11:00 Uhr

### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

### Kurssprache

Luxemburgisch

### Wer

Barbara Wiesen-Pankratz

### Teilnahmegebühr

25,00 € / Kurs

### Anmeldung bis

10. Februar 2020

### Maximum

4

**Bitte zum Kurs ein eigenes Laptop  
mit Windows-Betriebssystem  
mitbringen:**

Eigene Bilder müssen auf dem Laptop  
oder einem USB-Stick gespeichert sein!



## LUXEMBOURGEOIS POUR DÉBUTANTS FRANCOPHONES

*La maîtrise des langues est très importante au Luxembourg, que ce soit dans la vie quotidienne ou au travail.*

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

### Quand

les mercredis,  
8 janvier – 1er avril 2020  
(sauf vacances scolaires)

19:00 hrs – 21:00 hrs

### Qui

Pierre Clees

### Langue de cours

Française

### Lieu

ETTELBRUCK, Schingtesbau,  
1, rue Michel Weber, vis-à-vis Place  
Marie-Adélaïde

### Prix

gratuit (excepté matériel du cours)

### Inscription jusqu'au

15 décembre 2019

### Minimum

10

### Maximum

15





CENTRE  
DES ARTS  
PLURIELS  
ETTELBRUCK

JAN - MAR 2020



© CHRISTIAN RUVOLO

10/01

ORCHESTRE

## DEUTSCHE RADIO PHILHARMONIE

SAARBRÜCKEN KAISERSLAUTERN

CONCERT DE NOUVEL AN



© GALLISSAS

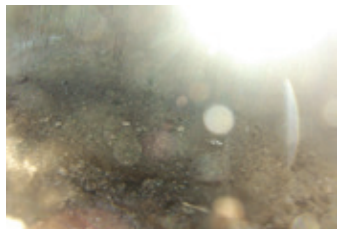
08/02

COMÉDIE MUSICALE

## CHAPLIN

DAS MUSICAL

LANGUE / SPRACHE: DE



© SERGE ECKER

27/02 - 22/03/2020

EXPOSITION

## ZERO PANORAMA

SERGE ECKER

VERNISSAGE : 26/02 À 19H



© STEF NAGEL

07/03

BIG BAND & VOCAL JAZZ

## OPUS 78 FEAT. FAY CLAASSEN

FAY CLAASSEN, CHANT.

RAOUL CHRISTOPHE, DIRECTION MUSICALE.

