



CLUB SENIOR
NORDSTAD

PROGRAMM
03|2020

SEP
OKT
NOV
DEZ



WILLKOMMEN / BIENVENUE

Nach der schwierigen Phase des „Lock-downs“ und den damit verbundenen Einschränkungen 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.

Après la phase difficile du confinement et les restrictions conséquentes, nous sommes contents que 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 le début de votre vie après la retraite.

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

KONTAKTIEREN SIE UNS

Telefon: 26 81 37 43

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

Büroadresse

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

Unsere Öffnungszeiten

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

Barbara WIESEN-PANKRATZ

CHARGÉE DE DIRECTION
GSM: 621 35 83 43

Daniela ROTILI Myriam HOFFMANN-BARTHEL

SECRÉTAIRE
TÉL.: 26 81 37 43

CONTACTEZ-NOUS

Téléphone: 26 81 37 43

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

Adresse bureau

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

Nos horaires d'ouverture

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

Tom DIEDERICH

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ
GSM: 621 23 55 65

Joël SCHMARTZ

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ
GSM: 621 664 061

**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



EDITORIAL



LÉIF FRÉNN VUM CLUB SENIOR NORDSTAD,

mir soen dem Deputéierten André
Bauler ee grouse Merci fir säi Virwuert
an eiser Broschüre

N odeems aus dem Heft Abrëll/
Mee/Juni 2020 all Aktivitéiten
ausgefall waren an déi lescht
Nummer Juli/August/September 2020
net konnt gedréckt ginn, si mir elo ganz
frou, dat de Club Senior Nordstad fir
déi Méint September – Dezember 2020
eng nei Broschür kann präsentéieren
mat engem klengen, mee suergfälegen a
vorsichteg ausgewielte Programm.

W at mir hei präsentéieren
ass net spektakulär, haapt-
sächlech sinn et eis
gewinnt Coursen an Aktivitéiten an eis
reegelméisseg Manifestatiounen an
der Hoffnung dat mir an Dir nees an
de Rhythmus zréck fannen, deen mir
virun der Pandemie hatten an den mir
déi lescht Wochen a Méint vermësst
hunn.

Mir wëssen dat vill vun Iech dorops
waarden dat hier Coursen nees viru
kenne goen, well daat ee Stéck Lie-
wensfreed ass. Leider huet Verschid-
denes musse geännert ginn, op Grond
vun neie Virschrëften, mee mir hoffen
awer, dat Dir Iech nees umellt fir Är
Coursen.

Dësen Aktivitéitsprogramm ass
eng Offer a Propose fir Iech, mee
de Moment kennen mir leider keng
Garantie ginn, dat och alles esou
kann stattfannen wéi mir et geplangt
hunn. Et ass och net wéi soss alles
komplett duerchgeplangt fir méi
flexibel an upassungsfähig ze sinn. Et
kann ëmmer nees zu kuerzfristegen
Verännerungen oder Ofsoe kommen,
jee nodeems wéi d'Situatioun sech
entwéckelt a wéi eng Uweisungen mir
vun der Regierung kréien. Mir bidden
Iech dofir em Äert Versteedsdemech

Elo wënschen mir Iech eng flott Lektür
a mir freeën eis op Är Umeldungen.

Barbara Wiesen-Pankratz
Chargée de direction



Bei jonke Leit, déi almoudesch denken, gëtt dacks gesot: „Deen ass schonn al op d'Welt komm.“ Ëmgedréit gëllt och: vill eeler Leit, déi d'Pensioun hunn, erliewen eng zweet Jugend. Si si ganz aktiv, engagéieren sech am Benevolat, bilden sech weider, schreiwe Bicher, reesen, maache Sport oder ginn einfach reegelméisseg spadséieren. Sou bleiwen si kierperlech a geeschteg fit. An dat hält einfach wakereg a jonk. Virun allem jonk am Denken.

De Club Senior Nordstad schreift sech mat senge sëllegen Aktivitéiten an dës Logik an. De Programm ass diversifizéiert. Zesummen erliewen, kreativ schaffen, eppes bäiléieren, Ausfluch ënnerhuelen ... fir jiddereen ass eppes derbäi, wat jonk hält. Well wéi seet en däitscht Spréchwuert: „Wer rastet, der rostet!“. Abee, de Club Senior suergt dofir, datt ee sengem Liewen eng nei Dynamik gëtt a vläicht och a grad an der Jugend vum Alter dat nohëlt, wat fréier ze kuerz komm ass.

Leider huet déi sanitär Kris de Verantwortleche vum Club Senior e fatzege Stréch duerch d'Rechnung gemeet an hir Programmatioun fir 2020 op d'Kopp gehäit. Lo awer kënn nees viles un d'Rullen a mir sollten alleguer, trotz de battere Folge vun der Kris, positiv an d'Zukunft kucken.

Dofir wëll ech hinne fir hir wäertvoll Aarbecht felicitéieren a wënschen iech, léif Leit, vill Freed an Ofwiesslung mat deenen neien Aktivitéiten. Passt op iech op a bleift gesond!

André Bauler

*Deputéierten,
Ierpeldeng-Sauer*



CHAMBRE DES DÉPUTÉS
GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

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

rue des Jardins / L-9370 Gilsdorf 

AAL PRIMÄRSCHOUL

Bei der Kiirch 


Kräizung rue Principale / Broderbour
L-9370 Gilsdorf

BOURSCHEID

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss / L-9164 Lipperscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Flebourstrooss / L-9172 Michelau 

COLMAR-BERG

NORDPOOL

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

CENTRE CULTUREL

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

DIEKIRCH

CINÉ SCALA


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

ERPELDANGE A. D. SAUER


VERÄINSBAU

17, rue du Berger / L-9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL


4, rue de l'Eglise / L-9142 Bürden 

BIRKELHAFF

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

ETTELBRÜCK

CLUB SENIOR NORDSTAD

rue de l'école agricole /
L-9016 Ettelbrück 


CENTRE DES ARTS

PLURIELS CAPE

1, Place Marie-Adelaïde /
L-9063 Ettelbrück 

HALL OMNISPORTS

FRÄNKIE HANSEN

rue du Deich /
L-9012 Ettelbrück 

SALLE SCHINTGESBAU

1, rue Michel Weber /
L-9089 Ettelbrück 

FEULEN

SALLE DU 3IÈME ÂGE

2, Place de la Chapelle /
L-9179 Oberfeulen 

MERTZIG

FOYER BEI DER

SPORTHALLE

22, rue Principale / L-9168 Mertzig 

SCHIEREN

NEUER FESTSALL

rue du Moulin / L-9126 Schieren 

ABHOLDIENST / SERVICE-NAVETTE

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

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

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

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

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

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

**PROFITIEREN SIE
VON DIESEM ANGEBOT!**

**RESERVIEREN SIE
IHRE FAHRT RECHTZEITIG!**

**PROFITEZ DE
CETTE OFFRE!**

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



Bummelbus



**Forum
pour l'emploi.**

TEL.: 26 80 35 80

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

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

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

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

LOKALE SENIORENVEREINE / ASSOCIATIONS LOCALES POUR SENIORS

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

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

Kontaktperson:
Edouard Peiffer



TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

PORTE OUVERTE

IM FOYER NEBEN DER
SPORTHALLE IN MERTZIG

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

Kontaktperson:
Jos Clees



DÉI JONK VU GËSCHTER FEELEN ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
OBERFEULEN

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

Kontaktperson:
Viviane Reinartz-Krack



FRËNN VUM 3. ALTER SCHIEREN ASBL

PORTE OUVERTE

IM FESTSAAL

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

Kontaktperson:
Patty Heck



GILSDORFER SENIOREN

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
VON 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

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:
Nicolas Krings

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)



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.



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.

S'il n'est pas possible de garder cette distance, le port du masque est obligatoire.



Wir bieten im Moment keinen Transport im Minibus an.

Actuellement, nous ne proposons pas de transport en minibus.

Bitte lesen und respektieren Sie sorgfältig unsere zusätzlichen, obligatorischen Teilnahmebedingungen und COVID-19 Sicherheitsmassnahmen (auf Seite 12).

Nous vous prions de lire soigneusement notre règlement d'inscription supplémentaire COVID-19 et de respecter les consignes (sur page 13).



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

Vous serez inscrit(e)s à nos activités sous condition de ne pas avoir de symptômes du virus Covid-19 et de ne pas avoir eu sciemment de contact avec une personne malade.



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.

ZUSÄTZLICHE TEILNAHMEBEDINGUNGEN COVID-19 SICHERHEITSMASSNAHMEN

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

An den Veranstaltungen des Club Senior Nordstad dürfen nur Personen teilnehmen, die keine Symptome der Krankheit COVID-19 haben oder an sich spüren und auch keinen wesentlichen Kontakt mit einem COVID-19 Erkrankten in den letzten 2 Wochen hatten.

Für alle Kurse und Veranstaltungen besteht eine Anmeldepflicht.

Für alle Veranstaltungen des Club Senior Nordstad gilt das Einhalten der Abstandsregel von 2 Meter Distanz.

Wenn dies nicht möglich ist, ist das Tragen einer Maske obligatorisch.

Bei Eintreffen an einem Veranstaltungsort sollen die Hände gewaschen und / oder desinfiziert werden.

Änderungen im Kursablauf werden den Teilnehmern und Kursleitern für jeden Kurs individuell mitgeteilt.

Es werden neue Maximal Teilnehmerzahlen festgelegt, um die Abstandsregel zu respektieren.

Dadurch kann es zu Veränderungen der gewohnten Kurstermine, sowie auch Kurszeiten und Kursdauer kommen.

Es steht kein Gemeinschaftsmaterial (z.B. Matten) bei Sportkursen zur Verfügung.

Alle vorgeschriebenen Sicherheitsmassnahmen sind obligatorisch. Bei nicht Beachtung können Teilnehmer vom Kurs oder der Veranstaltung ausgeschlossen werden.

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

**Ihr
Club Senior Nordstad Team**

**BITTE UNTERSCHREIBEN UND VOR DER TEILNAHME AN EINER AKTIVITÄT
DEM PERSONAL GEBEN ODER ZURÜCKSCHICKEN!**

NAME in BLOCKBUCHSTABEN

Datum/Unterschrift (Teilnehmer)

RÈGLEMENT D'INSCRIPTION SUPPLÉMENTAIRE COVID-19 MESURES DE SÉCURITÉ



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.

Les clients qui aimeraient participer à nos activités sont inscrits sous condition de ne pas avoir de symptômes du virus Covid-19 et de ne pas avoir eu sciemment de contact avec une personne malade dans les 2 dernières semaines.

Vous êtes obligés de vous inscrire à chaque cours et à chaque activité.

A chaque manifestation du Club Senior Nordstad vous devez respecter la distance physique de 2 mètres. S'il n'est pas possible de garder cette distance, le port du masque est obligatoire.

A l'arrivée sur un lieu d'activité vous devez laver vos mains respectivement les désinfecter.

Les personnes inscrites à un cours et leurs formateurs seront informés individuellement des changements du déroulement de leur cours:

nouvelle fixation du nombre maximal de participants afin de pouvoir respecter la distance physique de 2 mètres;

ce changement peut avoir comme conséquence d'autres changements comme le jour et/ou l'heure ainsi que de la durée du cours;

l'équipement sportif (p.ex. tapis de gymnastique) n'est plus mis à disposition des participants.

Toutes ces mesures de sécurité doivent être strictement respectées. En cas de non-respect, tout participant inscrit à un cours ou une activité pourra en être exclu.

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.

**Votre équipe du
Club Senior Nordstad**

**VEUILLEZ SIGNER ET RETOURNER CETTE FICHE AU PERSONNEL AVANT
DE PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ!**

NOM en LETTRES MAJUSCULES

Date/Signature (Participant)

KONTAKT & IMPRESSUM

KONTAKT



Postanschrift / Adresse postale

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

Büroadresse / Adresse bureau

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

Reservierungen / Inscriptions

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

Informationen / Informations

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

Bankverbindung / Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000
BIC: BGLULL

© 09/2020 Club Senior Nordstad

IMPRESSUM

Träger / Gestionnaire

Club Senior Nordstad asbl

Herausgeber / Editeur

Club Senior Nordstad

Verantwortlich / Responsable

Barbara WIESEN-PANKRATZ

Vorsitzender / Président

Dr. med. Jean-Claude LENERS

Stellvertretende Vorsitzende & Sekretärin / Vice-présidente & Secrétaire

Christianne MERGEN

Kassierer / Trésorier

Charles JACOBY

Mitglieder / Membres

Albert BACK, Maggy ERASMY, Alice PETERS-
LUCAS, Fernie RASQUIN-LALLEMAND,
Georgette WEBER

Gemeinden / Communes

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

Genehmigung Familienministerium / Agrément Ministère de la Famille

PA/98/05/008

Auflage / Édition

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

Konzept & Umsetzung / Concept & réalisation

proFABRIK SARL, Danyel MICHELS,
L-6743 Grevenmacher

Titelbild / Image de Couverture

© pixabay.com



INHALT / CONTENT

COVID-19 SICHERHEITSMASSNAHMEN / MESURES DE SÉCURITÉ 11/12

KEEP ON SMILING 16

AUSFLUG / EXCURSION 22

SPORT 24

AKTIV IN DIE RENTE /
PRÉPARATION À LA RETRAITE 30

MUSIK & TANZ /
MUSIQUE & DANSE 34

MONATSÜBERSICHT / AGENDA

GESUNDHEIT & WELLNESS /
SANTÉ & BIEN-ÊTRE 38

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ 42

GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ 46

BILDUNG / LIFELONG LEARNING 52

KEEP ON SMILING

Während dem Confinement waren alle Aktivitäten des Club Senior Nordstad gestoppt. Um aber trotzdem mit den Senioren der Region in Kontakt zu bleiben, sind wir zu den Wohnorten gefahren und haben ein „Keep on Smiling“- Foto gemacht.

Alle Sicherheitsregeln wurden dabei natürlich streng beachtet. Die Ergebnisse sind wunderschön und wir möchten diese Erinnerung hier mit allen teilen.











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, 17. September 2020
 Dienstag, 29. September 2020
 Donnerstag, 8. Oktober 2020
 Dienstag, 27. Oktober 2020
 Donnerstag, 5. November 2020
 Donnerstag, 19. November 2020
 Mittwoch, 2. Dezember 2020
 Freitag, 18. Dezember 2020

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, 17 septembre 2020
 Mardi, 29 septembre 2020
 Jeudi, 8 octobre 2020
 Mardi, 27 octobre 2020
 Jeudi, 5 novembre 2020
 Jeudi, 19 novembre 2020
 Mercredi, 2 décembre 2020
 Vendredi, 18 décembre 2020

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

WANDERUNGEN RANDONNÉE

25

AQUA-GYM RÉDANGE/ATTERT

26

WASSERGYMNASTIK COLMAR-BERG

27

PILATES

28

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 Getränk mitnehmen.

Wann

Wöchentlich abwechselnd dienstags und donnerstags von 9:30 – 11:30 Uhr

Wo Treffpunkt bitte telefonisch erfragen

Wer Club Senior Nordstad Team

Teilnahmegebühr 3,00 €

Minimum 3

Die Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung bis

jeweils Tag vor der Wanderung

RANDONNÉE

Nous organisons une fois par semaine une randonnée dans notre paysage magnifique. 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.

Quand

Une semaine sur deux en alternance le mardi et le jeudi de 9:30 – 11:30 hrs

Où lieu de départ à demander par téléphone svp.

Qui Equipe Club Senior Nordstad

Prix 3,00 €

Minimum 3

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

Inscription jusqu'au

un jour avant la randonnée

REGELN FÜR ALLE WANDERUNGEN

Sie benötigen eine **gute Gehfähigkeit und Ausdauer für mehrere Stunden**. Sie sollten unbedingt wetterfeste Kleidung **Wanderschuhe**, **Wanderstöcke** und evtl. eine kleine Rucksackverpflegung (Getränk und Snack) für eine Pause unterwegs mitbringen.

INSTRUCTIONS POUR TOUTE RANDONNÉE

*Vous devrez être en bonne forme physique et avoir l'endurance pour une randonnée de quelques heures. Il est absolument indispensable d'adapter vos vêtements aux conditions météorologiques, de porter de **bonnes chaussures de marche** et d'emmener des **bâtons de randonnée** ainsi qu'un casse-croûte (boissons et snack).*



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,
23. September – 16. Dezember 2020

Fahrtkosten im Minibus

5,00 €

Abfahrt

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

Verantwortlich für den Kurs

Réidener Schwemm

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben
der Regierung und der Réidener
Schwemm festgelegt

Anmeldung erforderlich!

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,
23 septembre – 16 décembre 2020

Frais de route en minibus

5,00 €

Départ

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

Responsable

Réidener Schwemm

Le nombre

de participants sera fixé selon les
mesures officielles du gouvernement
et de la piscine de Rédange/Attert

Inscription obligatoire!

SICHERHEITSMASSNAHMEN COVID-19:

Bitte halten Sie sich an alle Anweisungen des Schwimmbades!



WASSERGYMNASTIK COLMAR-BERG

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

Wann

13 x jeweils montags,
14. September – 14. Dezember 2020
(außer Schulferien)
16:15 – 17:00 Uhr

Wo NORDPOOL, Schwimmbad

Kurssprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

109,00 € / 13 Kurseinheiten
– Abgabe des Chips nach Kursende
– verpaßte Kurseinheit verfällt

Anmeldung bis

4. September 2020

Die Teilnehmergezahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung und der Gemeinde Colmar-Berg festgelegt

AQUA-GYM COLMAR-BERG

L'aqua-gym est un sport praticable à tout âge et permet à chacun de se muscler le haut et le bas du corps tout en travaillant ses articulations et son endurance, sans courbatures, ni douleurs. L'aqua-gym est une activité sportive en douceur.

Quand

13 x les lundis,
14 septembre – 14 décembre 2020
(sauf vacances scolaires)
16:15 – 17:00 heures

Où NORDPOOL, piscine

Langue du cours luxembourgeois

Prix

109,00 € / 13 séances
– remise des chips à la fin du cours
– les unités manquées ne sont pas remboursées

Inscription jusqu'au

4 septembre 2020

Le nombre

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

MESURES DE SÉCURITÉ COVID-19:

Veillez 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 10 x freitags,
18. September – 11. Dezember 2020
(außer Schulferien und noch 2 zusätzliche Freitage, die Ihnen von der Kursleitung mitgeteilt werden)

Gruppe 1: Pilates Douce:
8:30 – 9:30 Uhr

30 Minuten: Lüftungspause

Gruppe 2: Pilates:
10:00 – 11:00 Uhr, für alle Niveaus

Ort

ETTELBRUCK, Hall Omnisports
Frankie Hansen, Judosaal

Wer

Axinja Granier

Kurssprache

Französisch & Deutsch

Teilnahmegebühr

150,00 € / 10 Kurseinheiten

Anmeldung bis

11. September 2020

Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

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 10 x vendredis,
18 septembre – 11 décembre 2020
(sauf vacances scolaires et 2 vendredis supplémentaires, votre formatrice vous communiquera les dates)

Groupe 1: Pilates Douce:
8:30 – 9:30 hrs

30 minutes: pause aération

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

Prix

150,00 € / 10 séances

Inscription jusqu'au

11 septembre 2020

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement



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

NEUE WEGE GEHEN

SUIVRE DE NOUVELLES VOIES

31

PRÉPARATION À LA RETRAITE

32



NEUE WEGE GEHEN

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

Wir richten uns an Personen, die gerne über die nächste Lebensphase aktiv nachdenken möchten. Personen, die demnächst aufhören mit ihrer beruflichen Tätigkeit oder bereits seit kurzem Rentner sind.

Womit möchte ich weitermachen, womit möchte ich neu beginnen, wovon möchte ich mich befreien, womit möchte ich direkt aufhören, woran möchte ich anknüpfen?

Lassen Sie sich auf einer gemeinsamen Wanderung zentrale Fragen und Themen berühren.

Wann

Donnerstag, 29. Oktober 2020

Treffpunkt

10:00 Uhr, NIEDERFEULEN, Parkplatz am Ende der rue de la Wark

Strecke max. 6-8 km, (leicht)

Preis 5,00 €

Die Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

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.

Quand

jeudi, 29 octobre 2020

Départ

10:00 hrs, NIEDERFEULEN, aire de parking au fond de la rue de la Wark

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

Prix 5,00 €

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

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

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



PRÉPARATION À LA RETRAITE

Le programme de cette formation s'adresse aux personnes à 2 ans de l'échéance de leur retraite et aux retraités depuis maximum un an.

La formation d'une journée a pour objectif d'accompagner les participants à développer un projet pour leur retraite et à les informer sur les thématiques importantes.

La formation est composée de trois parties qui correspondent aux trois étapes nécessaires pour aborder positivement la transition vie professionnelle / retraite:

- Passé: faire le bilan de sa vie professionnelle et privée
- Avenir: identifier attentes et craintes liées à la retraite, futurs projets, p.ex. réalisation des projets reportés faute de temps
- Actions concrètes à mettre en place.

Au terme de cette formation, vous serez à même de développer de nouvelles perspectives, d'établir votre projet personnel pour la retraite ainsi qu'un plan d'action individuel.

Si vous souhaitez avoir des détails supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 26 81 37 43.



Quand

2 x samedis, 3 et 24 octobre 2020,
8:30 – 12:30 hrs

Où INGELDORF, Veräinsbau

Qui Laurent Denoël
(Trainer-Coach-Consultant)

Langue français

Prix 150,00 € / 2 unités de cours

Inscription jusqu'au

18 septembre 2020

Minimum 8

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

Pourquoi attendre le week-end – les vacances – la retraite

LE BONHEUR C'EST MAINTENANT!

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



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





MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE

TANZEN HÄLT GESUND

TANZGRUPPE GILSDORF & INGELDORF

35

MILLEFEUILLES – LITERATURABEND

MILLEFEUILLES – SOIRÉE LITTÉRAIRE

36



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 Line- oder Blocktänze konzentrieren. Das schult auch das Gleichgewicht und bringt die grauen Zellen in Schwung, denn die Abfolgen inklusive Richtungswechsel muss man sich gut merken können.

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

TANZGRUPPE GILSDORF

Wann

Dienstags,

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

Freitags,

Gruppe 1: 13:30 Uhr – 14:30 Uhr

Gruppe 2: 15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Wo

INGELDORF, Veräinsbau

Maximale Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

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.



MILLEFEUILLES – LITERATURABEND

Der Millefeuilles-Literaturabend, das interkulturelle, literarische Ereignis in Luxemburg, ermöglicht es Amateuren, sich in einem persönlichen und multikulturellen Umfeld frei auszudrücken und einen unvergesslichen Abend zu verbringen.

Jeder Millefeuilles-Literaturabend ist einem Thema gewidmet und die darstellenden Teilnehmer lassen sich vom Thema inspirieren und präsentieren ihre Werke (literarisch, bildlich, theatralisch, musikalisch ...) oder tragen bestehende Werke, die sie mögen vor.

Das Thema für unseren Abend in Ettelbrück lautet „Tanz mit den Wörtern“.

Es ist eine Kooperation zwischen der Maison des Association, der ASSOCIACAO DE PAIS DOS ALUNES DA ESCOLA PORTUGESA und dem Club Senior Nordstad.

Wann

Mittwoch, 14. Oktober 2020
18:30 – 22:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Schintgesbau,
1, rue Michel Weber

Preis gratis

Anmeldung erforderlich bis

spätestens 6. Oktober 2020

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

MILLEFEUILLES – SOIRÉE LITTÉRAIRE

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

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

Le thème pour notre soirée à Ettelbruck est «Danse avec les mots».

Cette manifestation est une coopération entre la Maison des Association, l'ASSOCIACAO DE PAIS DOS ALUNES DA ESCOLA PORTUGESA et le Club Senior Nordstad.

Quand

mercredi, 14 octobre 2020
18:30 – 22:00 hrs

Où

ETTELBRUCK, Schintgesbau,
1, rue Michel Weber

Prix gratuit

Inscription jusqu'au

6 octobre 2020

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



Livraison à domicile de médicaments

L'équipe vient, sur demande, chercher votre ordonnance du médecin à votre domicile et vous ramène à la maison les médicaments ainsi que la facture de la pharmacie dans une boîte scellée.

Tél.: 26 80 33 76

Personnes à partir de 60 ans
et personnes dépendantes
des Cantons de Diekirch, Redange,
Wiltz, Clerf et Vianden.

© OPE 2012



Votre service de proximité

Une assistance à domicile
pour personnes à partir de 60 ans
et pour personnes dépendantes.

(Communes de Colmar-Berg, Diekirch,
Mertzig et Schieren)

L'équipe vous soutient dans
les petits travaux dans
et autour votre maison.

Tél.: 26 80 33 76

© OPE 2012



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

Senioren – Telefon

Beratung/Orientation
Orientierung/Informations
Ratschläge/Conseils



 **247-86000**

www.luxsenior.lu

GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE

GESUNDHEITSGYMNASTIK GYMNASTIQUE PRÉVENTIVE ET DE BIEN-ÊTRE	39
RÜCKENGYMNASTIK GYMNASTIQUE DU DOS	40
DENK DICH FIT	41
GLEICHGEWICHTS- KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING	41

Sicherheitsmassnahme COVID-19:

Es steht kein Gemeinschaftsmaterial mehr zur Verfügung. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, ein Handtuch und eine kleine Flasche Wasser mit. Ihre Kursleiterin informiert Sie über weitere Details.

MESURES DE SÉCURITÉ COVID-19:

Le matériel nécessaire au cours ne pourra pas mis à disposition momentanément. Veuillez amener votre propre tapis de gym, votre serviette et une petite bouteille d'eau. Votre formatrice vous donnera plus détails.



GESUNDHEITSGYMNASTIK

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

Das Trainingsprogramm beinhaltet:

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

Wann

13 x donnerstags, 14:30 – 15:30 Uhr
17. September – 17. Dezember 2020
(kein Kurs in den Schulferien)

Kursleitung

Francine Nickels-Majeres

Kurssprache

Luxemburgisch

Wo

GILSDORF, Centre Polyvalent

Preis

97,50 € / 13 Kurseinheiten

Anmeldung bis

3. September 2020

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

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

13 x les jeudis, 14:30 – 15:30 hrs
17 septembre – 17 décembre 2020
(sauf vacances scolaires)

Chargée de cours

Francine Nickels-Majeres

Langue du cours

luxembourgeoise

Où

GILSDORF, Centre Polyvalent

Prix

97,50 € / 13 séances

Inscription jusqu'au

3 septembre 2020

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement



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, sowie ein athletisches Aussehen, sondern kann entscheidend dazu beitragen Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Wann

13 x dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr
15. September – 15. Dezember 2020
(kein Kurs in den Schulferien)

Wo

INGELDORF, Vereinsbau

Wer

Francine Nickels-Majeres

Kurssprache

Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

97,50 € / 13 Kurseinheiten

Anmeldung bis

5. September 2020

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

GYMNASIQUE 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

13 x les mardis, 17h00 – 18h00 hrs
15 septembre – 15 décembre 2020
(sauf vacances scolaires)

Où

INGELDORF, Vereinsbau

Chargée de cours

Francine Nickels-Majeres

Langue du cours

luxembourgeoise

Prix

97,50 € / 13 séances

Inscription jusqu'au

5 septembre 2020

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

**Bitte nicht um eine leichte Bürde,
bitte um einen starken Rücken**

(Theodore Roosevelt)

**Souris, tu n'as pas à porter tous le
maux du monde sur tes épaules.**



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 Informati-onen zu tun haben, ist es wichtig, das Gehirn mit kleinen Aufgaben regel-mäßig zu trainieren, quasi geistig ins Schwitzen zu kommen.

Wann

jeden Montag (außer Schulferien)

14:30 – 16:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Wer

Tom Diederich
(ganzheitliches Gedächtnistraining)

Sprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Maximum 5

Anmeldung erforderlich!

**Dankbarkeit ist das Gedächtnis
des Herzens**

(Jean-Baptiste Massillon)

ENTRAÎNEMENT D'ÉQUILIBRE, DE FORCE ET D'ENDURANCE

L'entraînement de l'équilibre inclut une meilleure coordination musculaire et des temps de réaction plus courts ce qui vous permettra de diminuer les risques de blessures.

Veuillez toujours prévoir une boisson, des chaussures fermées et confortables, le cas échéant des vêtements de changement.

Quand

13 x mercredis,
16 septembre – 16 décembre 2020
(sauf vacances scolaires)

Groupe A: 9:00 – 10:00 hrs

Pause d'aération imposée de
30 minutes

Groupe B: 10:30 – 11:30 hrs

Où

NGELDORF, Vereinsbau,
Entrée 17, rue du Berger

Qui

Françine Nickels – Majeres

Langue

du cours luxembourgeois

Prix

97,50 € / 13 séances

Inscription jusqu'au

5 septembre 2020

Le nombre

de participants sera fixé selon les
mesures officielles du gouvènement

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ



PATCHWORK: MAGISCHE TASCHE

PATCHWORK: SAC MAGIQUE

43

HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

BRICO POUR TOUS

44

KLEIDERNÄHKURS

COURS DE COUTURE

45



PATCHWORK: MAGISCHE TASCHE

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

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

Wann

6 x jeweils montags,
28. September,
12./26. Oktober,
9./23. November,
7. Dezember 2020

Uhrzeit

14:00 – 16:30 Uhr

Wo

SCHIEREN, Festsaal

Wer Mady Simon-Hubert

Sprache alle

Teilnahmegebühr

60,00 €

Anmeldung bis

14. September 2020

Maximum 6

MATERIAL:

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



PATCHWORK: SAC MAGIQUE

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

Ce sac peut être confectionné aussi par des débutant(e)s; machine à coudre nécessaire.

Quand

6 x les lundis,
28 septembre,
12/26 octobre,
9/23 novembre,
7 décembre 2020

Horaire

14:00 – 16:30 heures

Où

SCHIEREN, salle des fêtes

Qui Mady Simon-Hubert

Langue toutes

Prix

60,00 €

Inscription jusqu'au

14 septembre 2020

Maximum 6

MATÉRIEL:

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



HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

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!

Deine Kreativität kannst Du nie aufbrauchen!

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

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!

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: 3 x Nachholen,
15. – 29. September 2020
9 x jeweils dienstags,
6. Oktober – 15. Dezember 2020

KURS 2: 3 x Nachholen,
16. – 30. September 2020
9 x jeweils mittwochs,
7. Oktober – 16. Dezember 2020

(keine Kurse in den Schulferien und in der Woche vor den Allerheiligenferien)

Uhrzeit

19:00 – 21:00 Uhr

Wo

COLMAR-BERG, Primärschule

Wer Susy Kirch-Wagner

Teilnahmegebühr

90,00 € / Kurs

Anmeldung bis

5. September 2020

Maximum

8 Teilnehmer pro Gruppe

COURS DE COUTURE

Créer sa propre garde-robe, veut dire être créatif, posséder des pièces uniques et les adapter individuellement.

En fonction de vos connaissances, vous pouvez faire ce que vous voulez.

Quand

COURS 1: 3 x séances reportées,
15 – 29 septembre 2020
9 x tous les mardis,
6 octobre – 15 décembre 2020

COURS 2: 3 x séances reportées,
16 septembre – 30 septembre 2020
9 x tous les mercredis,
7 octobre – 16 décembre 2020

(pas de cours pendant les vacances scolaires et la semaine avant les vacances de la toussaint)

Horaires

19:00 – 21:00 hrs

Où

COLMAR-BERG, école primaire

Qui Susy Kirch-Wagner

Prix

90,00 € / cours

Inscription jusqu'au

5 septembre 2020

Maximum

8 participants par groupe

Mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster!

A Apporter:

Machine à coudre, tissu, patron!



GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ

LUNCH TIME

47

DABEI SEIN
PRENDRE PART

48

PÉTANQUE

50

LEICHTE SPAZIERGÄNGE
PROMENADES FACILES

51



LUNCH TIME

Geselligkeit und Gemeinschaft drückt sich am Besten im Genuss einer gemeinsamen Mahlzeit aus. Auf dieses Erlebnis mussten wir leider jetzt viele Wochen verzichten und auch weiterhin gibt es erhebliche Einschränkungen, die wir beachten müssen.

Dennoch beginnen wir langsam und vorsichtig uns diesem Thema wieder zu nähern, immer unter Einhaltung der aktuellen Vorgaben und Regeln. Die Restaurants werden von uns kurzfristig ausgewählt und reserviert. Bitte fragen Sie telefonisch bei uns nach.

Wann

Mittwoch, 16. September 2020
Mittwoch, 14. Oktober 2020
Mittwoch, 11. November 2020

Weihnachtsessen

Mittwoch, 16. Dezember 2020

Wir bestellen ein Menu für die ganze Gruppe. Preis auf Anfrage.

Abfahrt

11:00 Uhr, ETTTELBRUCK,
Parking Deich

Organisationskosten

2,00 €

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

LUNCH TIME

Prendre un bon repas ensemble avec d'autres est synonyme de convivialité. Nous étions malheureusement obligés de renoncer à ce plaisir pendant plusieurs semaines et encore maintenant nous devons respecter des consignes restrictives.

Néanmoins nous essayerons de revenir doucement à la normale tout en observant les directives et réglementations gouvernementales. Les restaurants seront réservés à court terme; renseignez-vous par téléphone svp.

Quand

mercredi, 16 septembre 2020
mercredi, 14 octobre 2020
mercredi, 11 novembre 2020

Repas de Noël

mercredi, 16 décembre 2020

Nous commandons un menu pour tout le groupe. Prix sur demande.

Départ

11:00 hrs, ETTTELBRUCK,
Parking Deich

Frais d'organisation

2,00 €

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

Guten Appetit!

Bon appétit!



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.

Die Coronakrise hat diese schöne Gewohnheit abrupt unterbrochen und Ihnen Ihre geselligen Kontakte leider genommen.

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

Die Abstandsregeln einzuhalten und die sorgfältige und regelmässige Händehygiene ist dabei aber sehr wichtig.

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

Uhrzeit

jeweils donnerstags,
14:00 – 17:00 Uhr

Es ist möglich, dass das Kartenspielen noch nicht genehmigt wird.

Dann können wir trotzdem einen geselligen Nachmittag zusammen verbringen.

PRENDRE PART

Passer un après-midi en compagnie d'autres personnes, jouer ensemble aux cartes ou des jeux de société, le tout accompagné d'une bonne tasse de café et d'un bon morceau de gâteau étaient pour de nombreux clients un programme hebdomadaire régulier.

La pandémie du coronavirus a coupé court à cette tradition bien-aimée et vous a privé de vos contacts sociaux.

Nous aimerons progressivement vous donner la possibilité de vous rencontrer de nouveau.

Bien sûr, 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

les jeudis,
14:00 – 17:00 hrs

Il est possible que les jeux à base de matériel partagé ne soient pas encore admis.

Nous pouvons quand-même passer un après-midi convivial ensemble.

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben so lebenswert machen!

(Guy de Mautpassant)



September / septembre 2020

24. September / 24 septembre 2020:
ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Oktober / octobre 2020

22. Oktober / 22 octobre 2020:
ERPELDANGE/SAUER im Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

November / novembre 2020

26. November / 26 novembre 2020:
ERPELDANGE/SAUER im Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Dezember / décembre 2020

17. Dezember / 17 décembre 2020:
ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Die Termine für die Seniorennachmittage in Colmar-Berg werden von der Gemeindeverwaltung bekannt gegeben!

L'administration communale de Colmar-Berg annoncera les dates des après-midis seniors!

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



PÉTANQUE

Pétanque ist eine Sportart, die in jedem Alter ausgeübt werden kann. Das Spiel findet im Freien statt und wir spielen bei uns in 2 Mannschaften. Der Spaß steht dabei absolut im Vordergrund.

Wann

jeden Montag bis Ende Oktober 2020 (außer an Feiertagen), 9:30 – 11:00 Uhr

Wo SCHIEREN, hinter der Kirche

Wann

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

Wo SCHIEREN, beim Fussballplatz

Ppreis 2,00 €

Die Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung immer erforderlich!

Wichtig

Bei schlechtem Wetter spielen wir nicht!



Kegel spielen!

Zu Ihrer eigenen Sicherheit haben wir uns dazu entschlossen in diesem Jahr nicht mehr Kegeln zu spielen.

PÉTANQUE

La pétanque est un sport pratiqué par tout âge, ses règles sont faciles à retenir. Nous jouons à l'extérieur en deux équipes et notre approche est conviviale plutôt que compétitive.

Quand

tous les lundis jusqu'à fin octobre 2020 (sauf jours fériés), 9:30 – 11:00 hrs

Où SCHIEREN, derrière l'église

Quand

tous les mercredis (sauf jours fériés), de 9:30 – 11:00 hrs

Où SCHIEREN, aire 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!



Jeux de Quilles!

Afin d'éviter tout risque pour votre santé, nous avons décidé de ne plus jouer aux quilles jusqu'à la fin de l'année.



LEICHTE SPAZIERGÄNGE

GENIESSEN SIE DIE FRISCHE LUFT UND BEWEGUNG IN DER GRUPPE!

Die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig es ist ein Minimum an Bewegung aufrecht zu erhalten, die Muskeln zu benutzen und frische Luft zu tanken. Schliessen Sie sich uns an, auch wenn Sie nicht so gut zu Fuss sind. Die Dauer des Spaziergangs richtet sich nach den Gruppenteilnehmern.

Auch Personen mit Rollator sind willkommen!.

Wann

immer freitags, um 14:30 Uhr

Treffpunkt

wird telefonisch vereinbart

Preis

gratis

Auf Wunsch können wir Ihnen einen Rollator anbieten!

Kontaktieren Sie unser Sekretariat!

Draussen fühlt man sich gross und frei wie die grosse Natur die man vor Augen hat.

(Johann Wolfgang von Goethe)

PROMENADES FACILES

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

La pandémie COVID-19 nous a montré à quel point il est important de bouger, de renforcer les muscles et de profiter de l'air frais. Rejoignez-nous pour nos promenades faciles, même si vous avez des difficultés de marche. La durée de la promenade est adaptée aux participants.

Les personnes utilisant un déambulateur sont également les bienvenues!

Quand

les vendredis, à 14:30 hrs

Lieu

de départ à convenir par téléphone

Prix

gratuit

Un déambulateur peut être mis à votre disposition!

Contactez notre secrétariat!

Dans la nature vous risquez plus de vous retrouver que de vous perdre.

BILDUNG / LIFELONG LEARNING

COMPUTER-SPRECHSTUNDE
CONSULTATION INFORMATIQUE 53

SPANISCH FÜR ANFÄNGER
ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS 54

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE
ESPAGNOL POUR AVANCÉS 55



COMPUTER-SPRECHSTUNDE

Die Zeit der Isolation während des „Lock-Down“ hat uns gezeigt, dass es nützlich sein kann zu wissen, wie man mit der Familie ein Videotelefonat führen kann, oder Bestellungen im Internet erledigen kann, ohne aus dem Haus gehen zu müssen. Diese Fähigkeiten zu erlernen ist in jedem Alter möglich und ist in Anbetracht der andauernden Vorsichtsmaßnahmen eine sehr sinnvolle Beschäftigung.

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

Wann
Nur nach Terminvereinbarung!

Wo
ETTELBRUCK, Club Senior

Preis
10,00 € / Stunde

Wer
Team Club Senior

Wichtig:

Wir machen keine Reparaturen,
wir machen keine Hausbesuche!

CONSULTATION INFORMATIQUE

Pendant le confinement nous avons tous remarqué à quel point les nouvelles technologies de communication peuvent nous être utiles; p.ex. organiser une conférence vidéo avec nos membres de famille et d'autres proches ou commander par Internet sans être obligé de quitter la maison. Toutes ces techniques de communication digitale sont accessibles à chacun de vous à n'importe quel âge et constituent un atout judicieux à tout moment.

Nous ne sommes pas informaticiens, mais nous avons une vaste expérience et nous nous efforcerons à vous aider au mieux. N'hésitez donc pas à nous contacter pour prendre rendez-vous.

Quand
Uniquement sur rendez-vous!

Où
ETTELBRUCK, Club Senior

Prix
10,00 € / heure

Qui
Team Club Senior

Important:

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



SPANISCH FÜR ANFÄNGER PER SKYPE

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

Wann

12 x montags,
21. September – 14. Dezember 2020
(außer Schulferien)

9:30 – 11:00 Uhr

Wer

Garay Alvarez, Juan

Grundsprache

Französisch

Wo

bequem von zu Hause aus

Teilnahmegebühr

150,00 € / 12 Kurseinheiten
(Material zusätzlich)

Anmeldung bis

4. September 2020

Minimum

8

Maximum

12

ESPAGNOL POUR DÉBUTANTS PAR SKYPE

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

Quand

12 x les lundis,
21 septembre – 14 décembre 2020
(sauf vacances scolaires)

9:30 hrs – 11:00 hrs

Qui

Garay Alvarez, Juan

Langue de base

française

Où

chez vous, en tout confort

Prix

150,00 € / 12 séances
(matériel non-inclus)

Inscription jusqu'au

4 septembre 2020

Minimum

8

Maximum

12

Installation Skype auf Ihrem Rechner:

WIR HELFEN IHNEN GERNE!



SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE PER SKYPE

Miteinander reden, unter anderem über aktuelle Themen, mithilfe von Schulbüchern und der Presse und Ideen austauschen. Einfach mit Freude spanisch sprechen, ohne Angst vor Fehlern! Gutes Niveau.

Wann

12 x donnerstags,
24. September bis 17. Dezember 2020
(außer Schulferien)

9:30 – 11:00 Uhr

Wer

Garay Alvarez, Juan

Grundsprache

Französisch

Wo

bequem von zu Hause aus

Teilnahmegebühr

150,00 € / 12 Kurseinheiten
(Material zusätzlich)

Anmeldung bis

10. September 2020

Minimum 8

Maximum 12

ESPAGNOL POUR AVANCÉS VIA SKYPE

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

Quand

12 x les jeudis,
24 septembre – 17 décembre 2020
(sauf vacances scolaires)

9:30 hrs – 11:00 hrs

Qui

Garay Alvarez, Juan

Langue de base

française

Où

chez vous, en tout confort

Prix

150,00 € / 12 séances
(matériel non-inclus)

Inscription jusqu'au

10 septembre 2020

Minimum 8

Maximum 12

Installation de Skype sur votre ordinateur:

NOUS SERONS HEUREUX DE VOUS AIDER!



DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE SAISON 2020-2021

LE 8 SEPTEMBRE 2020

WWW.CAPE.LU



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTTELBRÜCK


Ettelbrück
VILLE D'ETTTELBRÜCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU