



CLUB SENIOR
NORDSTAD

PROGRAMM
02|2021

APRIL
MAI
JUNI



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

WILLKOMMEN / BIENVENUE

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

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

KONTAKTIEREN SIE UNS

Telefon: 26 81 37 43

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

Büroadresse

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

Unsere Öffnungszeiten

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

Barbara WIESEN-PANKRATZ

CHARGÉE DE DIRECTION
GSM: 621 35 83 43

Daniela ROTILI
Myriam HOFFMANN-BARTHEL
SECRÉTAIRE
TÉL.: 26 81 37 43

Même si nous sommes toujours obligés de respecter beaucoup de restrictions, nous sommes contents que vous puissiez profiter de notre programme printanier, faire des sorties conviviales et ne plus être isolé, développer vos compétences, prendre soin de votre esprit et de votre corps, prendre le temps nécessaire pour préparer activement votre vie après la retraite.

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

CONTACTEZ-NOUS

Téléphone: 26 81 37 43

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

Adresse bureau

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

Nos horaires d'ouverture

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

Tom DIEDERICH
ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ
GSM: 621 23 55 65

Joël SCHMARTZ
ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ
GSM: 621 664 061

SENIORENTELEFON NORDSTAD

TEL: 26 81 37 43



Dir fillt lech eleng,

Dir huet eng Fro oder wëllt einfach ee Wuert schwätzen?

Dann rufft eis un vun Méindes bis Freides Moies,
vun 8:30 – 12:00 a Mëttes vun 13:30 – 16:30 Auer.

DE CLUB SENIOR NORDSTAD ASS OP AN ASS FIR IECH DO!

Vous vous sentez isolé,

vous avez des questions ou vous voulez simplement parler à quelqu'un?

*N'hésitez pas à nous contacter du lundi au vendredi,
le matin de 8:30 – 12:00 et l'après-midi de 13:30 – 16:30 heures.*

*LE CLUB SENIOR NORDSTAD EST OUVERT ET NOTRE EQUIPE
EST A VOTRE ECOUTE!*

ABO-SERVICE

Gefällt Ihnen unser Programm?

Dann sichern Sie sich jetzt die nächste Ausgabe!

JETZT GRATIS ANFORDERN!

Notre programme vous plaît?

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





Barbara Wiesen-Pankratz
Chargée de direction

Schwerelos hoch hinaus und sanft dem Alltag entfliehen, so wie auf unserem Titelbild in einem farbenfrohen Heißluftballon. Wer wünscht sich das nicht im Moment?

Den Sorgen und Ängsten, die uns seit fast einem Jahr begleiten und unsere Bewegungsfreiheit stark einschränken den Rücken zu kehren und sich wieder frei zu fühlen.

Wir hoffen alle inständig, dass wir durch die erfolgreiche Impfung gegen das Virus diese Freiheit zurückbekommen.

Uns allen fehlt das Miteinander, die Geselligkeit, die Familie, die Freunde, ein gutes gemeinsames Essen in einem Restaurant, zu Reisen, unser Sport, unsere regelmäßigen Aktivitäten und eben auch die Freiheit zu tun und zu lassen was und wann man es will.

Erst jetzt, wo uns all das genommen wurde, lernen wir den Wert von all dem zu schätzen.

Die Pandemie hat uns aber auch kreativ gemacht. Wir haben nach neuen Wegen und Lösungen gesucht, trotz Abstand in Kontakt zu bleiben und durch die neuen Technologien wurde uns da viel möglich gemacht. Wir mussten lernen wie man ein Videotelefonat führt,

wie man Online-Kurse erstellt oder daran teilnimmt und wenn es geklappt hat, waren wir mit Recht stolz darauf.

Wir wurden zum „entschleunigen“ gezwungen und auch wenn es teilweise schwer auszuhalten war, hat dieses Abbremsen des Alltages ganz neue Türen geöffnet und neue Gedanken zugelassen.

Der Club Senior Nordstad öffnet auch ganz vorsichtig wieder seine Türen.

Begegnungen finden wieder statt, aber wir bleiben noch sehr zurückhaltend mit dem was wir vorschlagen.

Wir lassen uns und Ihnen Platz und Raum für Flexibilität und Spontanität.

Unser Frühjahrsprogramm beinhaltet im Wesentlichen die gewohnten wöchentlichen Aktivitäten, die wir je nach aktueller Gesetzeslage versuchen zu gestalten und Ihnen den Zugang dazu zu ermöglichen.

Alles gelingt uns leider nicht immer, daher brauchen wir weiterhin Geduld.

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

S'évader doucement du quotidien actuel, flotter au vent au-dessus des paysages comme la montgolfière haute en couleurs sur notre page de couverture. Qui ne le souhaite pas en ces moments difficiles?

Lâcher prise des problèmes et soucis que nous connaissons depuis presque'un an, tourner le dos à toutes les restrictions contraignant notre liberté individuelle et se sentir libre de nouveau.

Nous espérons tous que la campagne vaccinale contre le Covid-19 aura du succès et nous permettra de retrouver cette liberté.

Se retrouver pour aller manger ensemble au restaurant, jouer aux cartes, pratiquer une activité sportive ou participer à un voyage, tous ces plaisirs nous manquent, tout comme notre famille et nos amis ainsi que la liberté de bouger selon notre envie.

Dérobés de toutes ces évidences, nous nous rendons compte seulement maintenant de leur juste valeur.

Néanmoins il faut dire que nous sommes devenus plus créatifs à cause de la pandémie! Nous avons essayé de rester en contact par les nouvelles technologies nous permettant de nombreuses solutions tout en respectant la distance né-

cessaire. Nous avons appris à organiser des conférences téléphoniques, comment offrir des cours en ligne ou comment participer à de tels cours. Après avoir réussi à nous servir des nouvelles technologies, nous en étions fiers à bon escient.

Nous étions forcés à modérer le rythme de notre vie, à «lever le pied» et même si ces changements du quotidien nous pesaient lourdement, ils nous ont permis d'ouvrir de nouvelles perspectives et de nouvelles voies.

Le Club Senior ouvrira de nouveau ses portes tout en restant prudent.

Des rencontres auront lieu, mais pour le moment nous restons réticents sur nos offres.

Nous laissons de la place pour la flexibilité et la spontanéité, aussi bien pour vous que pour nous.

Notre programme de printemps comprend essentiellement les activités hebdomadaires habituelles que nous essayons de rendre accessibles à chacun et que nous sommes obligés d'adapter selon les réglementations en vigueur.

Nous ne réussissons malheureusement pas toujours tout; nous devons avoir encore de la patience.


Continuez à prendre soin de vous et restez en bonne santé!

ADRESSEN / ADRESSES

 **BARRIEREFREI / ACCÈS AUX PERSONNES HANDICAPÉES**


BETTENDORF

ECOLE PRIMAIRE 
rue de l'Eglise / L-9382 Moestroff

CENTRE POLYVALENT 
rue des Jardins / L-9370 Gilsdorf

AAL PRIMÄRSCHOUL
BEI DER KIIRCH 
Kräizung rue Principale / Broderbour
L-9370 Gilsdorf

BOURSCHIED

THEATERSAAL 
25, rue principale / L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE 
Flebourstrooss / L-9172 Michelau

COLMAR-BERG

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


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


DIEKIRCH

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


ERPELDANGE A. D. SAUER

VERÄINSBAU
17, rue du Berger / L-9161 Ingeldorf


CENTRE CULTUREL 
4, rue de l'Eglise / L-9142 Bürden


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

ETTELBRÜCK


CLUB SENIOR NORDSTAD 
rue de l'école agricole /
L-9016 Ettelbrück

CENTRE DES ARTS
PLURIELS CAPE 
1, Place Marie-Adelaïde /
L-9063 Ettelbrück


HALL OMNISPORTS
FRÄNKIE HANSEN 
rue du Deich /
L-9012 Ettelbrück

SALLE SCHINTGESBAU 
1, rue Michel Weber /
L-9089 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

AALEN ATELIER 
rue du Moulin / L-9126 Schieren

ABHOLDIENST / SERVICE-NAVETTE

KENNEN SIE SCHON DIE BUMMELBUS-APP?

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

Profitieren Sie von diesem Angebot oder reservieren Sie über:



Bummelbus



**Forum
pour l'emploi.**

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

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

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

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

CONNAISSEZ-VOUS LA BUMMELBUS-APP?

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

Profitez de cette offre ou réservez par:

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

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

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

Uns ist wichtig,

**dass Sie dabei sein
können!**

Il nous est important,

**que vous
puissiez participer!**

LOKALE SENIORENVEREINE / ASSOCIATIONS LOCALES POUR SENIORS

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

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

Bitte fragen Sie die zuständigen Vereine.

Der CS Nordstad übernimmt hierfür keine Verantwortung!

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

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

Le CS Nordstad décline toute responsabilité concernant ces informations!



AMIPERAS 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 AM DUERF
IN NIEDERFEULEN

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

Kontaktperson:
Edouard Peiffer



TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

PORTE OUVERTE

IM FOYER NEBEN DER
SPORTHALLE IN MERTZIG

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

Kontaktperson:
Jos Clees



DÉI JONK VU GËSCHTER FEELLEN ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
OBERFEULEN

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

Kontaktperson:
Viviane Reinartz-Krack



FRËNN VUM 3. ALTER SCHIEREN ASBL

PORTE OUVERTE

IM FESTSAAL

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

Kontaktperson:
Patty Heck



GILSDORFER SENIOREN

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
VON GILSDORF

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

Kontaktpersonen:
Liliane Schuler,
Eugenie Michels

AMICALE FIR DEN 3. ALTER DIEKIRCH ASBL

PORTE OUVERTE

IM FRÜHEREN
ALTERSHEIM

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

AQUA GYM

IM DIEKIRCHER
SCHWIMMBAD

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IM DIKRECHER
KOLLÉISCH

jeden Montag,
von 18:00 – 19:00 Uhr

Kontaktperson:
Jean-Pierre Infalt



NORDSTAD SENIOREN NETZWERK

DABEI SEIN! PRENDRE PART!

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

**BLEIBEN SIE
NICHT ALLEINE!
NE RESTEZ PAS
SEUL(E)!**

**JETZT GRATIS
ANFORDERN UNTER:**

TEL.: 26 81 37 43

COVID-19 – SICHERHEITSMASSNAHMEN / MESURES DE SÉCURITÉ

FÜR AKTIVITÄTEN DES CLUB SENIOR NORDSTAD

(Die bestehenden Teilnahmebedingungen behalten Ihre Gültigkeit)

POUR LES ACTIVITÉS DU CLUB SENIOR NORDSTAD

(La réglementation d'inscription en vigueur reste valable)



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 und generell bei Veranstaltungen mit mehr als 4 Personen sowohl INDOOR wie OUTDOOR.

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



Transport im Minibus limitiert.
Transport limité en minibus.



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

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

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

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



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

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



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



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

Alle Sicherheitsmassnahmen und Anweisungen des Personals sind einzuhalten.

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

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



Kein Gemeinschaftsmaterial.
Pas de mise à disposition de matériel collectif.

ANLEITUNG ZOOM / MODE D'EMPLOI ZOOM

ONLINE KURS – ZOOM INSTALLIEREN

1 Benötigtes Material

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

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

3 Installation des Programms:

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

4 Sie erhalten jedes Mal eine E-Mail zum Kursbeginn

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

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

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

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

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

SICHERHEITSHINWEIS FÜR ONLINE-KURSE:

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

INDICATION DE SÉCURITÉ POUR LES COURS EN LIGNE:

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

COURS EN LIGNE – INSTALLATION DE ZOOM

1 Matériel nécessaire

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

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

3 Installation du programme:

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

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

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

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

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

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

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



Spill | Spaass | Sport

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

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



SENIOR HOTEL

9, rue de l'Hôpital
 L-6448 Echternach
 Tél. : 72 64 50
 www.seniorhotel.lu

Die Service-Residenz in Echternach

Ech loosse mech impfen!



➤ Fir de Risiko vun engem schwéiere Verlaf vun COVID-19 ze **minimieren**

➤ Fir ze hëllefen d'Laascht op d'Spideeler an d'Gesondheetssystem ze **reduzéieren**

➤ Fir eis Vulnerabelst ze **schützen**
 an e Maximum vu Léit gesond ze halen

Wat muss ech maache fir mech impfen ze loosse?

Et ass ganz einfach:
 Wann dir **invitéiert gitt**,
 da gitt op **covidvaccination.lu**
 an huet iech Är Rendez-Vousen

A wann ech geimpft gouv?

Respektéiert weider d'Gestes-Barrières
 fir Iech an Är Matbierger ze schützen.
 Bei weidere Froe schwätzt mat Ärem Dokter oder
 Apdikter oder gitt op **covidvaccination.lu**



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

Direction de la Santé

KONTAKT & IMPRESSUM

KONTAKT



Postanschrift / Adresse postale

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

Büroadresse / Adresse bureau

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

Reservierungen / Inscriptions

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

Informationen / Informations

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

Bankverbindung / Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000
BIC: BGLLLULL

© 04/2021 Club Senior Nordstad



IMPRESSUM

Träger / Gestionnaire

Club Senior Nordstad asbl

Herausgeber / Editeur

Club Senior Nordstad

Verantwortlich / Responsable

Barbara WIESEN-PANKRATZ

Vorsitzender / Président

Dr. med. Jean-Claude LENEERS

Stellvertretende Vorsitzende & Sekretärin /

Vice-présidente & Secrétaire

Christianne MERGEN

Kassierer / Trésorier

Charles JACOBY

Mitglieder / Membres

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

Gemeinden / Communes

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

Genehmigung Familienministerium /

Agrément Ministère de la Famille

PA/98/05/008

Auflage / Édition

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

Konzept & Umsetzung / Concept & réalisation

proFABRIK SARL, Danyel MICHELS,
L-6743 Grevenmacher

Titelbild / Image de Couverture

© www.pexels.com

INHALT / CONTENT

COVID-19 SICHERHEITSMASSNAHMEN / MESURES DE SÉCURITÉ	10/11
ANLEITUNG ZOOM / MODE D'EMPLOI ZOOM	12/13
INFORMATIONEN ZUR GRUNDVERSORGUNG / APPROVISIONNEMENT DE BASE: INFORMATIONS	29
AUSFLUG / EXCURSION	18
SPORT	20
AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE	24
KULTUR / CULTURE	26
MONATSÜBERSICHT / AGENDA	
GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE	30
KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ	34
GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ	38
BILDUNG / LIFELONG LEARNING	42

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:

Freitag, 16. April 2021
Freitag, 30. April 2021
Freitag, 21. Mai 2021
Dienstag, 1. Juni 2021
Freitag, 25. Juni 2021

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



Haben Sie keine E-Mail-Adresse?

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

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

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

CHERS AMIS
DU CLUB SENIOR NORDSTAD,

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

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

Vous pouvez volontiers retenir les dates suivantes:

Vendredi, 16 avril 2021
Vendredi, 30 avril 2021
Vendredi, 21 mai 2021
Mardi, 1^{er} juin 2021
Vendredi, 25 juin 2021

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



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

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

En alternative vous pouvez toujours nous contacter par téléphone.

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

SPORT

Regeln für alle Sportangebote:

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

Instructions pour toutes les offres sportives:

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



WANDERUNGEN

Und dass Wandern gut für Körper und Seele ist, beweisen etliche Untersuchungen: Wer regelmäßig und in ruhigem Tempo durch Wald und Wiesen wandert, fordert die Muskulatur, kurbelt den Stoffwechsel und das Immunsystem an, verbessert die Kondition und senkt zudem den Blutdruck.

Die Touren sind durchaus anspruchsvoll, ca. 8-9 km lang im mittleren Schwierigkeitsbereich.

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

Wann

Jeweils dienstags und donnerstags,
9:30 – 12:00 Uhr
(wetterabhängig)

Wo

Treffpunkt bitte telefonisch erfragen

Wer

Club Senior Nordstad Team

Teilnahmegebühr

3,00 €

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung bis

jeweils Tag vor der Wanderung

RANDONNÉE

Un certain nombre d'études ont montré que la randonnée est bonne pour le corps et l'esprit: ceux qui marchent régulièrement et à un rythme lent à travers les forêts et les prairies stimulent les muscles, le métabolisme et le système immunitaire, améliorent l'endurance et abaissent la tension artérielle.

Le degré de difficulté des différentes randonnées de +/- 8-9 km est moyen jusqu'à difficile.

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

Quand

tous les mardis et jeudis,
9:30 – 12:00 hrs
(dépend de la météo)

Où

lieu de départ à demander par téléphone svp.

Qui

Equipe Club Senior Nordstad

Prix

3,00 €

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

Inscription jusqu'au

un jour avant la randonnée



ZOOM GYMNASTIK MIT FRANCINE NICKELS

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

Unsere ZOOM Gymnastik ist eine Ganzkörperaktivierung auf dem Stuhl. Sie können es auch bei wenig Platz zu Hause sehr gut mitmachen.

Wann

immer mittwochs,
9:30 – 10:30 Uhr

Sie benötigen: einen stabilen Stuhl, einen Tennisball oder einen Apfel, ein kleines Handtuch, ein Getränk und gute Sicht auf Ihren Bildschirm

Preis

10,00 € / Sitzung

Sobald wir wieder mit Präsenzgruppen von 10 Personen in unseren gewohnten Sälen trainieren können, werden wir die eingeschriebenen Teilnehmer der Kurse Gleichgewichtstraining, Rücken-gymnastik und Gesundheitsgymnastik kontaktieren.

Neue Interessenten setzen wir gerne auf eine Warteliste.

ZOOM GYMNASTIQUE AVEC FRANCINE NICKELS

Pratiquer une activité sportive permet de réduire le risque de certaines maladies cardio-vasculaires et de renforcer le système immunitaire.

Faites de la gymnastique ZOOM avec une simple chaise comme accessoire sportif. Peu d'espace chez vous ne pose pas problème pour participer.

Quand

tous les mercredis,
9:30 – 10:30 hrs

Il vous faut: une chaise stable, une balle de tennis ou une pomme, une petite serviette, une boisson et une bonne vue sur votre écran

Prix

10,00 € / séance

Dès qu'il sera possible de reprendre les cours en présentiel avec un groupe de 10 personnes dans les salles habituelles les participants inscrits actuellement au cours d'entraînement d'équilibre, gymnastique du dos et gymnastique préventive seront contactés.

Les autres personnes intéressées par ces cours seront inscrites sur notre liste d'attente.



OPEN AIR GYMNASTIK MIT FRANCINE NICKELS

Da wir noch keinen sicheren Zugang zu den Sporthallen haben, bieten wir Ihnen bei schönem Wetter ein allgemeines Gymnastikprogramm im Freien an.

Die frische Luft tut uns allen gut und wir können unsere Abstände gut einhalten.

Wann

immer dienstags,
ab 20. April 2021,
15:30 – 16:30 Uhr

Wo

ERPELDANGE/Sauer, Wiese beim Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Wichtig kein Training bei schlechtem Wetter, auf der Wiese befinden sich Unebenheiten und je nach Jahreszeit Insekten und Fallobst. Wir bitten alle Teilnehmer um Aufmerksamkeit beim Betreten der Wiese und während den Übungen. Wir übernehmen keine Haftung.

Sie benötigen: einen Tennisball oder einen Apfel, ein kleines Handtuch, ein Getränk, geschlossene Turnschuhe, abwaschbare Gymnastikmatte

Preis 10,00 € / Kurstermin

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

Anmeldung für jeden einzelnen Kurstermin erforderlich

OPEN AIR GYMNASTIQUE AVEC FRANCINE NICKELS

Etant donné que l'accès aux salles de sports n'est pas encore assuré, nous vous invitons à notre cours de gymnastique à l'extérieur.

Les distances nécessaires pourront être respectées facilement et vous profitez en même temps de l'air frais.

Quand

tous les mardis,
à partir du 20 avril 2021,
15:30 – 16:30 hrs

Où

ERPELDANGE-sur-Sûre, Terrain du Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Important pas de cours par mauvais temps, attention au niveau irrégulier du terrain, aux insectes et fruits tombés selon la saison. Faites très attention en marchant sur le terrain et en faisant les exercices. Nous déclinons toute responsabilité.

Il vous faut: une balle de tennis ou une pomme, une petite serviette, une boisson, des baskets, un tapis de gym lavable

Prix 10,00 € / séance

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

Inscription obligatoire à chaque séance

AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE

Bien préparer
sa retraite

PENSIONS- COACHING

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

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

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

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin.

Wann

individuelle Terminvereinbarung

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Pensionscoach

Barbara Wiesen-Pankratz

Sprache

Luxemburgisch

Gebühr

10,00 € / Stunde

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

(Manfred Grau)

COACHING DÉPART À LA RETRAITE

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

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

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

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

Quand

Rendez-vous individuel

Où

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Coach

Barbara Wiesen-Pankratz

Langue

Français

Prix

10,00 € / heure

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

(Le Petit Prince)



KULTUR / CULTURE



KULTUR CULTURE

QUINTETT „LA BOCA“

Die musikalische Reise des Tango-Genies mit den Augen von La Boca.

Repertoire: Piazzolla, Piazzolla und noch mehr Piazzolla!

„Kennst du dich aus mit dem modernen Tango?“- „Na klar: Astor Piazzolla!“ Es ist schon 20 Jahre her, dass Astor Piazzolla gestorben ist und doch scheint er der einzige Protagonist des modernen Tangos zu sein. Aber ist er das einzige Genie? Hat er allein den Tango Nuevo erschaffen? Und die wichtigste Frage:

Kann man heutzutage den Tango noch neu erfinden? La Boca ist ein luxemburgisches Instrumentalquintett, 1998 gegründet, um das Repertoire des argentinischen Musikers Astor Piazzolla, komponiert zwischen 1979 und 1988 für sein Quintett „Tango Nuevo“, zu entdecken und zu fördern.

Wann

Samstag, 24. April 2021, 20:00 Uhr

Wo CUBE 521, Marnach

Abfahrt

19:00 Uhr, Ettelbrück, Parking Deich

Teilnahmegebühr 25,00 €

(Kulturpass wird akzeptiert, bei Anmeldung bitte angeben)

Minibus 10,00 €

(maximal 4 Personen)

Anmeldung bis

solange Tickets vorhanden

Maximum 9

AUF DEN SPUREN DER JÜDISCHEN GEMEINSCHAFT ETTELBRÜCKS

INTERKULTURELLES BEGEGNUNGSZENTRUM

Begeben Sie sich mit uns auf eine Führung durch die Geschichte der jüdischen Gemeinschaft hier in Ettelbrück.

Wir bekommen Einsicht in die alte Synagoge in Ettelbrück, die im Moment renoviert wird und ein interkulturelles Begegnungszentrum in Zukunft sein soll.

Die Ettelbrücker Synagoge ist 150 Jahre alt und die Einzige in Luxemburg, welche während des 2. Weltkrieges nicht zerstört wurde.

Wir begeben uns an die Orte, wo früher jüdische Geschäfte standen und bekommen Erklärungen zur Geschichte der jüdischen Gemeinschaft, welche früher das Geschäftsleben im aufstrebenden Handelsort Ettelbrück prägte.

Zum Schluss der Führung besuchen wir den jüdischen Friedhof. Der Fussweg beträgt ca. 1,5 km (einfache Strecke).

Wann

Freitag, 23. April 2021, 14:30 Uhr

Wo rue de Warken, Ettelbrück

Wer Théo Krier, Al Synagog Ettelbrück a.s.b.l.

Preis gratis

Maximum 8



KONZERT VOCES8

VOCES8 hat zuletzt 2015 das Marnacher Publikum begeistert, jetzt kommen die acht Briten zurück. Zweifellos eines der besten Vokalensembles weltweit setzen die drei Sängerinnen und fünf Sänger seit Jahren Maßstäbe im A-Cappella-Gesang.

Wann

Samstag, 17. April 2021,
20:00 Uhr

Wo

CUBE 521, Marnach

Abfahrt

19:00 Uhr, Ettelbruck, Parking Deich

Teilnahmegebühr

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

Minibus

10,00 €
(maximal 4 Personen)

Anmeldung bis

solange Tickets vorhanden

Maximum

Stevie Wonder

CONCERT VOCES8

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

Quand

samedi, 17 avril 2021,
20:00 hrs

Où

CUBE 521, Marnach

Départ

19:00 hrs, Ettelbruck, Parking Deich

Prix

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

Minibus

10,00 €
(maximum 4 personnes)

Inscription jusqu'au

selon disponibilité billets

Maximum

Stevie Wonder

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

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



INFORMATIONEN ZUR GRUNDVERSORGUNG / APPROVISIONNEMENT DE BASE: INFORMATIONS



CLUB SENIOR NORDSTAD

SENIORENTELEFON /
TELEPHONE SENIORS:

26 81 37 43

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

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

Fragen Sie nach, wir helfen gerne weiter.

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

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

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

Renseignez-vous, nous vous aidons avec plaisir.

GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE



SINGEN MACHT FREUDE & STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Singen ist die älteste Form der Musik. Ob Sie nun mitsingen, zuhören oder mitsummen möchten, der Musik sind keine Grenzen gesetzt. Haben Sie ein Lied, welches Sie gerne im Programm dabeihaben möchten, zögern Sie nicht, uns dies mitzuteilen. Das Programm kann jederzeit ergänzt werden. Kommen Sie ruhig zum Schnuppern vorbei oder machen Sie gleich ganz mit, denn Musik kennt kein Alter, bedenken Sie „Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“ (Friedrich Nietzsche)

Wann

jeweils dienstags, 6./20. April,
4./18. Mai und 8./22. Juni 2021,
15:00 – 16:00 Uhr

Sofern die gesetzlichen Bestimmungen
dies zulassen!

Wo ETTTELBRUCK, Club Senior

Wer Schmartz Joël

Sprache Luxemburgisch, Deutsch,
Französisch, Englisch

Teilnahmegebühr 5,00 € pro Datum

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach
den aktuellen Vorgaben der Regierung

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



QI GONG

COMMENCER LE PRINTEMPS EN PLEINE FORME EN RENFORÇANT VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Des séquences de mouvements fluides
doux et lents sont accompagnées d'une
respiration consciente. L'ensemble de
ces mouvements coordonnés créent un
calme dans le corps, qui conduit à une
relaxation profonde.

Les exercices réduisent les effets néga-
tifs du stress et augmentent la concentra-
tion et l'endurance.

Le QI GONG améliore la santé, la
concentration et l'équilibre. Il harmonie
le corps, l'esprit et l'âme de sorte que
vous vous sentirez mieux dans votre
tête et dans votre corps.

En plus, il renforce les voies respira-
toires et stabilise votre système immu-
nitaire.

Quand

8 x les lundis, à partir du 19 avril 2021,
14:30 – 15:30 hrs
(sauf vacances scolaires,
cours d'initiation pour nouveaux,
participants sur demande)

Prix 120,00 € / 8 séances

Où COLMAR-BERG, Parc
(selon la météo)

Qui Joëlle Rischette

Langue du cours luxembourgeois

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



DENK DICH FIT

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

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

Wann

jeden Montag
(außer Schulferien)

Gruppe A: 14:00 – 15:00 Uhr

Gruppe B: 15:30 – 16:30 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Wer

Tom Diederich
(ganzheitliches Gedächtnistraining)

Sprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Die Teilnehmerzahl wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung erforderlich!



WALD(LUFT) BADEN IN ETTELBRÜCK

Wald(Luft)baden (Shinrin-Yoku) hat seinen Ursprung in den 1980er in Japan. Es ist die Kunst, die Natur mit allen Sinnen zu erleben. In unserer heutigen Gesellschaft geht alles schnell voran und wir sind oft Stress ausgesetzt.

Das Waldbaden ist eine Form der Entschleunigung, die helfen kann wieder mehr zu sich selbst zu finden und dem Alltagsstress zu entkommen.

In Ettelbrück kann man auf einem neu angelegten 2,5 km langen Rundweg an 5 Stationen mit allen Sinnen den Wald spüren und die Natur genießen. Entdecken Sie gemeinsam mit uns das Wald (Luft)baden. Wir nehmen uns für diese Erfahrungen ca. 2-3 Stunden Zeit.

Der Weg ist anspruchsvoll und nur für gute Fußgänger geeignet. Wanderschuhe sind erforderlich. Bitte bringen Sie sich ein Erfrischungsgetränk mit.

Wann

Mittwoch, 26. Mai 2021, 14:00 Uhr

Wo ETTELBRUCK,
Treffpunkt Campingplatz

Sprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr 3,00 €

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung zwingend erforderlich!



TANZGRUPPE GILSDORF

TANZEN IST BESSER ALS JEDE MEDIZIN

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

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

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

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

Tanzleiterin

Barbara Wiesen-Pankratz

Kurssprache

Luxemburgisch

Bitte bringen Sie immer etwas zum Trinken mit, sowie geeignete Schuhe zum Tanzen (Wildledersohle wäre ideal), ggf. Wechselkleidung, bei ZOOM – KURSEN sorgen Sie für ausreichend Platz und tragen Sie geschlossene Tanzschuhe

SICHERHEITSMASSNAHMEN COVID-19

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

TANZGRUPPE GILSDORF

Wann

jeweils dienstags,
sobald die gesetzlichen Bestimmungen dies wieder zulassen

Gruppe 1: A + B 13:30 – 14:30 Uhr

Gruppe 2: A + B 15:00 – 16:00 Uhr

Wo

NUR NOCH IN GILSDORF!

GILSDORF, Centre Polyvalent
(keine Straßenschuhe)

NEU! ZOOM TANZ-KURSE

**Immer freitags,
von 14:30-15:30 Uhr**

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen
Vorgaben der Regierung

Teilnahmegebühr

2,00 € / Stunde

Anmeldung erforderlich!

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ



PATCHWORK: KLEINE DECKE

Obwohl das Wetter so langsam wieder besser wird kann man so eine kleine Decke immer gebrauchen. Sei es beim Fernsehen, auf der Terrasse oder auch für die kleinen Enkelkinder.

Dafür brauchen wir dieses Mal auch wieder die Nähmaschine. Das Prinzip zum Zusammensetzen ist eher einfach aber es braucht etwas Geduld, Ausdauer und exaktes Arbeiten.

Wenn die Arbeit zusammen genäht ist wird sie von Hand oder mit der Maschine gequiltet. Die Decke hat eine Größe von ungefähr 120 x 170 cm, kann aber nach Belieben verkleinert oder vergrößert werden.

MATERIAL:

- Insgesamt 210 cm verschiedene Stoffe in einer Farbnuance für den Hintergrund, mindestens aber 3 Farben.
- 75 cm in einer Kontrastfarbe für die Windmühlen.
- 30 cm für die 1. kleine Umrandung
- 70 cm für die 2. grosse Umrandung
- Volumenvlies (mindestens 130 x 180 cm)
- 260 cm Stoff für den Hintergrund
- 40 cm für die Einfassung
- Die üblichen Nähutensilien



Wann

6 x jeweils montags

Geplante Termine:

19. April,
3./17./31. Mai,
14./28. Juni 2021

Uhrzeit

14:00 – 16:30 Uhr

Wo

ERPELDANGE s.S., Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch

Wer

Mady Simon-Hubert

Sprache

alle

Teilnahmegebühr

60,00 €

Anmeldung bis

5. April 2021

Die Teilnehmerzahl

richtet sich nach den aktuellen
Vorgaben der Regierung

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



HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

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

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

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

Wann

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

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Sprache alle

Preis gratis

Anmeldung erforderlich!

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

Albert Einstein

BRICO POUR TOUS

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

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

Quand

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

Où

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Langue toutes

Prix gratuit

Inscription obligatoire!

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

Maya Angelou



KLEIDERNÄHKURS

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

Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das was sie mögen.

Wann

KURS 1: 11 x jeweils dienstags,
20. April – 6. Juli 2021

KURS 2: 11 x jeweils mittwochs,
21. April – 7. Juli 2021

(keine Kurse in den Schulferien und in der Woche vom Nationalfeiertag)

Uhrzeit

19:00 – 21:30 Uhr

Wo

ERPELDANGE s.S., Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch

Wer

Susy Kirch-Wagner

Sprache alle

Teilnahmegebühr

100,00 € / Kurs

Anmeldung bis

30. März 2021

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

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,
20 avril – 6 juillet 2021

COURS 2: 11 x tous les mercredis,
21 avril – 7 juillet 2021

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

Horaires

19:00 – 21:30 hrs

Où

ERPELDANGE s.S., Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch

Qui

Susy Kirch-Wagner

Langue toutes

Prix

100,00 € / cours

Inscription jusqu'au

30 mars 2021

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

A Apporter:

Machine à coudre, tissu, patron!

GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ

LOVE

HOPE

PEACE

CARE

LIVE



PÉTANQUE

Pétanque ist eine Passion, ein Lebensgefühl und viele unserer Spielbegeisterten erwarten mit grosser Sehnsucht die kommende Pétanque-Saison.

Wann

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

Wo

SCHIEREN, hinter der Kirche

Wann

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

Wo

BETTENDORF, beim Grillchalet

Prix 2,00 €

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

Anmeldung immer erforderlich!

Wichtig

Bei schlechtem Wetter spielen wir nicht!

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

PÉTANQUE

La pétanque est une passion, un mode de vie et beaucoup de nos passionnés de jeux attendent avec impatience la nouvelle saison de pétanque.

Quand

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

Où

SCHIEREN, derrière l'église

Quand

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

Où

BETTENDORF, beim Grillchalet

Prix 2,00 €

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

Inscription obligatoire!

Important

Nous ne jouons pas par mauvais temps!

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



DABEI SEIN

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

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

Uhrzeit

jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr

Lüftungspause nach 1 Stunde

Die Teilnehmerzahl

wird nach aktuellen Vorgaben der Regierung festgelegt

PRENDRE PART

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

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

Horaire

toujours de 14:00 – 16:00 hrs

Pause d'aération après 1 heure

Le nombre

de participants sera fixé selon les mesures officielles du gouvernement

April / avril 2021

29. April / 29 avril 2021:

ERPELDANGE/SAUER im Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Mai / mai 2021

27. Mai / 27 mai 2021:

ERPELDANGE/SAUER im Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Juni / juin 2021

24. Juni / 24 juin 2021:

ERPELDANGE/SAUER im Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

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



NATURATA Bio Marché
Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

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



www.naturata.lu

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmëttel

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



**MIR BLEIWEEN ENGAGÉIERT FIR ÄR
PASSIOUN AN D'PROJETEN, DÉI IECH
UM HÄERZ LEIEN, Z'ËNNERSTËTZEN.**
bgLlu



D'Bank
fir eng Welt
déi ännert



EE RESEAU FIR ALL D'GENERATIOUNEN



SOINS A
DOMICILE 24/7



RÉSIDENCES
SENIORS



FOYERS
DE JOUR



NUETS
PÄIPERLÉCK



LITS DE
VACANCES



Päiperléck
S.à r.l.

Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

www.paiperleck.lu
Tel: 24 25

BILDUNG / LIFELONG LEARNING

Never
Stop
Learning



DIGIFIT DAY'S

Während der CORONA-Pandemie hat sich herausgestellt, dass Personen mit Kenntnissen und Ausstattung in den neuen Technologien wie Smartphone und Computer, besser ihre sozialen Kontakte erhalten und pflegen konnten und auch durch die Nutzung von Online-Diensten, wie z.B. Einkaufen im Netz, E-banking, etc. weitgehend autonom bleiben konnten.

Wir möchten Sie darin unterstützen DIGIFIT zu werden, zu sein und zu bleiben. Selbstverständlich können Sie sich aber auch mit individuellen Fragen immer an uns wenden.

Wann

Mittwoch Nachmittags

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Preis

10,00 €/ Stunde

Wer

Team Club Senior

Wichtig:

Wir machen keine Reparaturen,
wir machen keine Hausbesuche!

DIGIFIT DAY'S

Pendant la pandémie il s'est avéré que les personnes ayant des connaissances des nouvelles technologies et le matériel nécessaire (ordinateurs/smartphones) avaient plus de facilités à entretenir et garder leurs contacts sociaux. L'utilisation des services en ligne p.ex. courses par Internet, services bancaires électroniques etc. leur permettait une autonomie considérable.

Nous aimerions vous soutenir afin de devenir «DIGIFIT» et de le rester. Bien sûr, nous sommes toujours à votre disposition pour des questions individuelles.

Quand

les mercredis après midis

Où

ETTELBRUCK, Club Senior

Cours individuel

10,00 €/ l'heure

Qui

Equipe Club Senior

Important:

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



TRILOGIE FÜR DAS LEBENSENDE

LETZTE HILFE – ÜBER DAS LEBENSENDE UND DEN TOD SPRECHEN

In unserer Gesellschaft ist der Tod kein Thema – und doch sind wir alle davon betroffen. Wir bieten Ihnen einen Platz, um sich mit anderen Interessierten zu diesem Thema auszutauschen und Informationen rund um das Thema Sterben und Tod hier in Luxemburg zu erhalten.

Wann

Teil 1: Mittwoch, 5. Mai 2021
Teil 2: Mittwoch, 12. Mai 2021
jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr

(die beiden Termine gehören zusammen und können nur zusammen gebucht werden)

LETZTE BEGLEITUNG – EINEN MENSCH AUS MEINEM UMFELD AM LEBENSENDE BEGLEITEN: WAS KÖNNTE MIR HELFEN?

Sie haben in Ihrem Umfeld eine schwer kranke Person, die Sie begleiten. Sie stellen sich eine ganze Reihe Fragen: Wie ist es mit der Wahrheit? Wie gehe ich mit ihren/seinen und meinen Gefühlen um? Welche Möglichkeiten haben wir, welche Rechte hat sie/er? Welche Unterstützung können wir bekommen? Was kann ich tun, damit die Person sich etwas besser fühlt?

Diese und viele weitere Fragen können Sie im Austausch mit uns und anderen Betroffenen klären.

Workshop für Personen, die einen Menschen am Lebensende versorgen.

Wann

Mittwoch, 2. Juni 2021
von 14:00 – 17:00 Uhr

LETZTER WILLE – VORBEREITUNG UM SEINEN WILLEN FÜR DAS LEBENSENDE NIEDERZUSCHREIBEN

Über das eigene Lebensende nachzudenken, fällt nicht jedem leicht. Und doch ist es ein wichtiges Thema, mit dem man für sich selbst im Klaren sein und welches man auch mit der Familie oder Freunden besprechen sollte. Omega 90 bietet Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Interessierten einmal dieses Thema anzugehen.

Ein Workshop für Menschen, die sich darauf vorbereiten, ihren Willen zum Lebensende niederzuschreiben.

Wann

Mittwoch, 19. Mai 2021
von 14:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsorte stehen noch nicht fest!

Referentin Nathalie Frevel, Infirmière graduée, Service Formation Omega90

Teilnahmegebühren gratis

Die Teilnehmerzahlen richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

Anmeldungen obligatorisch bis eine Woche vor Termin!



REPAIR-CAFÉS IN AKTION – DIE NEUE LUST AM REPARIEREN?

KOOPERATIONSPROJEKT MIT DEM RBS – CENTER FIR ALTERSFROËN UND DER GEMEINDE MERTZIG

Wer kennt das nicht? Man hat sich ein Elektro-Gerät gekauft und nach ein paar Jahren gibt das gute Stück den Geist auf. Die meisten Menschen besorgen sich dann ein neues Modell, nicht zuletzt, weil Ersatzteile und ein Monteur oft teuer sind als die Neuanschaffung.

Selbst Hand anlegen und reparieren – das kann heute kaum noch jemand. Viele Geräte sind mittlerweile aber auch so konstruiert, dass sie sich gar nicht mehr reparieren lassen. Die Folge: Es wird immer mehr produziert und es wird immer mehr weggeworfen. Dies hat verheerende Folgen für unseren Ressourcenverbrauch und für die Natur.

Referent Michel Heftrich, seit 2013 ehrenamtlich bei Repair Cafés im In- und Ausland aktiv, erklärt in seinem Vortrag, wie diese besonderen Cafés funktionieren, was sie leisten und wie sich auch Senioren dort einbringen können.

Außerdem stellt er sein künftiges Projekt „Repairs-for-future on Tour 2022“ und das Konzept der offenen Werkstatt vor.

Mike Poiré, Bürgermeister von Mertzig, wird in die Thematik einführen und das Konzept der lokalen Gemeinwohl-Ökonomie vorstellen. Nach dem Vortrag besteht die Gelegenheit, sich ein Repair Café in Aktion anzusehen. Die Teilnehmer können gerne Geräte mitbringen und vor Ort reparieren lassen.

Die allgemein geltenden Abstands- und Hygieneregeln müssen strikt eingehalten werden.

Wann

Samstag, 26. Juni 2021 um 14 Uhr

Wo

MERTZIG, Centre Turelbach

Referent

Michel Heftrich

Vortrag

Luxemburgisch

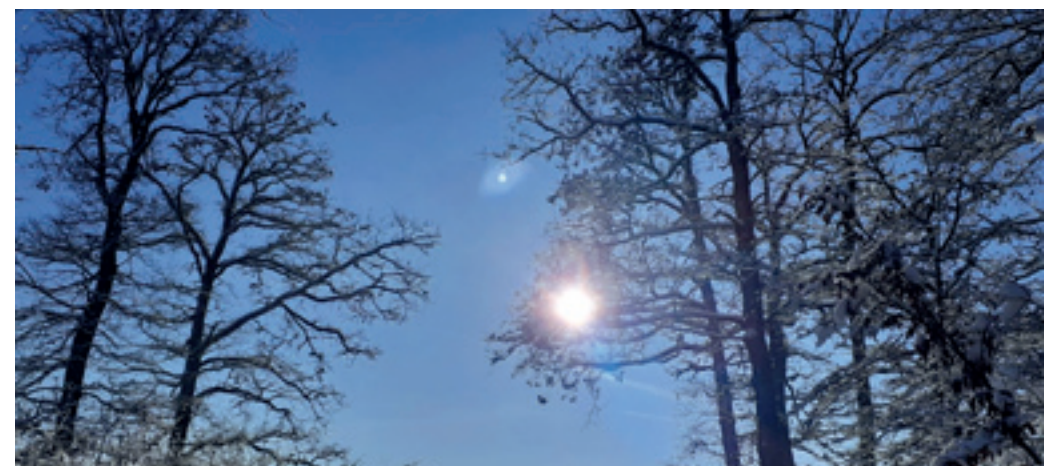
Eintritt

gratis

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

Anmeldung zwingend erforderlich bis spätestens zum 19.6.2021







CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

DEM NÄCHST

27.
FEBRUAR

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



ORCHESTER

© KEVAL MEHWET GIBGIN

30.
MÄRZ

FAKE FACTS
DER STOFF, AUS DEM DIE
WAHRHEITEN SIND



THEATER

01.
APRIL

VOYAGE POÉTIQUE
QUATUOR AKILONE



KAMMERMUSIK

© ANNE BIED

02.
APRIL

A JOURNEY IN TIME
MARCH MALLOW



RETRO-JAZZ

© LEO DABAKA

30.
APRIL

INTARSI
COMPAGNIE "EIA"



NEUER ZIRKUS

© BEN HOPPER

03.
JUNI

**DIE GESCHICHTE
VOM SOLDATEN**



THEATER & MUSIK

© JEAN BERNES