



Vital an aktiv

CLUB SENIOR
NORDSTAD

PROGRAMM
03|2019

JULI
AUGUST
SEP



WILLKOMMEN / BIENVENUE

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

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

KONTAKTIEREN SIE UNS

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: nordstad@clubsenior.lu

Büroadresse

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

Unsere Öffnungszeiten

Montags – Freitags von 8:30 – 12:00 Uhr
und von 14:00 – 17:00 Uhr

Barbara WIESEN-PANKRATZ

CHARGÉE DE DIRECTION

GSM: 621 35 83 43

Simone HANSEN

Daniela ROTILI

Myriam HOFFMANN-BARTHEL

SECRÉTAIRE

TÉL.: 26 81 37 43

CONTACTEZ-NOUS

Téléphone: 26 81 37 43

E-Mail: nordstad@clubsenior.lu

Adresse bureau

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

Nos horaires d'ouverture

Lundi – vendredi de 8:30 – 12:00 hrs
et de 14:00 – 17:00 hrs

Pascal BALTHASAR

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ

GSM: 621 32 63 27

Tom DIEDERICH

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ

GSM: 621 23 55 65

Informieren Sie sich / Informez-vous:

www.nordstad-clubsenior.lu
www.facebook.com/ClubSeniorNordstad



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

Als Buergermeeschtesch vu Buurschent an als Presidentin vun de Buurschter Schlassfrënn sinn ech frou fir lech dierfen déi nei Editioun vum Programmheft ze presentéieren a sinn natierlech besonnesch houfreg datt eng Foto vum Buurschter Schlass op der Titelsäit ofgedréckt ass.

D'Buurschter Schlass ass wuel eng vun de wichtigsten touristeschen Attraktiounen um Gebitt vun der Nordstad a ganz sécher déi wichtegst fir eis Gemeng. All Joer kënnen ëm déi 25.000 Visiteure begréisst ginn déi eis Buerg aus dem 11. Joerhonnert besiche kommen. Déi lëscht Joren hunn ëmfangräich Renovatiounsarbechten an dem Stolzebuerger Haus stattfonnt an zënter deem Joer kann d'Schlass endlech erëm fir Manifestatiounen, wéi Concerten, Ausstellungen an aner kulturell Aktivitéite genotzt ginn.

Dofir hunn d'Frënn vum Buurschter Schlass fir 2019 e besonnesch groussen an interessante kulturelle Programm op d'Been gestallt wou fir all Alter an all Goût eppes derbäi dierft sinn.

EDITORIAL

Et freet mech datt déi Responsabel vum Club Senior Nordstad an deem Programm Aktivitéiten um Schlass mat ubidden an et wier mir eng grouss Éier fir lech do zuelräich kënnen ze begréissen.

De Programm vum Club Senior Nordstad fir déi nächst Méint ass ganz villfältig an ofwiesslungsräich an ech kann lech nëmmen invitéiere fir vun deene flotten Aktivitéite déi hei ugebuede ginn, ze profitéiere an zesumme mat anere Leit a Gläichgesënnte weiderhin an der Gesellschaft aktiv ze bleiwen an um sozialen a kulturelle Liewen an der Regioun vun der Nordstad deelzehuelen.

Ech wëll op dëser Plaz net vergiesse fir mäi grousst Luef un d'Barbara Wiesen mat senger ganzer Équipe vum Club Senior auszedrécken, Merci fir déi vill Aarbecht déi vun dem ganzen Team geleescht gëtt fir ëmmer erëm een ofwiesslungsräiche Programm mat flotten Aktivitéiten opzestellen.

Fir ofzeschléissen wëll ech nach just de Curd Jürgens zitieren de gesot huet:

„Alles was Spaß macht, hält jung“

An dem Sënn ...

Annie Nickels-Theis

Buergermeeschtesch vu Buurschent

ADRESSEN / ADRESSES

 **BARRIEREFREI / ACCÈS AUX PERSONNES HANDICAPÉES**

BETTENDORF

HÄRENHAUS

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

ECOLE PRIMAIRE

rue de l'Eglise / L-9382 Moestroff

CENTRE POLYVALENT

19, rue Principale / L-9370 Gilsdorf

BOURSCHIED

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss / L-9164 Lipperscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Flebourstrooss / L-9172 Michelau

COLMAR-BERG

NORDPOOL

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

CENTRE CULTUREL

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

DIEKIRCH

CINÉ SCALA

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

ERPELDANGE A. D. SAUER

VERÄINSBAU

17, rue du Berger / L-9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL

4, rue de l'Eglise / L-9142 Bürden

BIRKELHAFF

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

ETTELBRÜCK

CLUB SENIOR NORDSTAD

rue de l'école agricole /

L-9016 Ettelbrück

CENTRE DES ARTS

PLURIELS CAPE

1, Place Marie-Adelaïde /

L-9063 Ettelbrück

HALL OMNISPORTS

FRANKIE HANSEN

rue du Deich /

L-9012 Ettelbrück

SALLE SCHINTGESBAU

1, rue Michel Weber /

L-9089 Ettelbruck

FEULEN

SALLE DU 3IÈME ÂGE

2, Place de la Chapelle /

L-9179 Oberfeulen

MERTZIG

FOYER BEI DER

SPORTHALLE

22, rue Principale /

L-9168 Mertzig

SCHIEREN

NEUER FESTSALL

rue du Moulin /

L-9126 Schieren

ABHOLDIENST / SERVICE-NAVETTE

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

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

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

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



AMIPERAS ETTELBRÉCK

PORTE OUVERTE

IM AMIPERASSAAL

jeden Dienstag,
von 14:00 – 17:00 Uhr

AQUA GYM

IM LYCÉE TECHNIQUE
ETTELBRÜCK

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IN DER
ACKERBAUSCHULE

jeden Freitag,
von 17:00 – 18:00 Uhr

KEGELN

IM CAFÉ KAEEL
WARKEN

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

Kontaktperson:
Edouard Peiffer



TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

PORTE OUVERTE

IM FOYER NEBEN DER
SPORTHALLE IN MERTZIG

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

Kontaktperson:
Jos Clees



DÉI JONK VU GËSCHTER FEELEN ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
OBERFEULEN

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

Kontaktperson:
Viviane Reinartz-Krack



FRËNN VUM 3. ALTER SCHIEREN ASBL

PORTE OUVERTE

IM FESTSAAL

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

Kontaktperson:
Patty Heck



GILSDORFER SENIOREN

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
GILSDORF

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

Kontaktpersonen:
Liliane Schuler,
Eugenie Michels



SENIORECLUB GEMENG BUURSCHEM ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
MICHELAU

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

Kontaktperson:
Alice Peters-Lucas



AMICALE FIR DEN 3. ALTER DIEKIRCH ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER KANTINE
VUM DIKRECHER
KOLLÉISCH

jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

AQUA GYM

IM DIEKIRCHER
SCHWIMMBAD

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IM DIKRECHER
KOLLÉISCH

jeden Montag,
von 18:00 – 19:00 Uhr

Kontaktperson:
Nicolas Krings



NORDSTAD SENIOREN NETZWERK

DABEI SEIN! PRENDRE PART!

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

**BLEIBEN SIE
NICHT ALLEINE!**

**JETZT GRATIS
ANFORDERN UNTER:**

TEL.: 26 81 37 43

KONTAKT & IMPRESSUM

KONTAKT



Postanschrift / Adresse postale

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

Büroadresse / Adresse bureau

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

Reservierungen / Inscriptions

Telefon: 26 81 37 43
E-Mail: nordstad@clubsenior.lu

Informationen / Informations

www.facebook.com/ClubSeniorNordstad
www.nordstad-clubsenior.lu

Bankverbindung / Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000
BIC: BGLULL

© 06/2019 Club Senior Nordstad



IMPRESSUM

Träger / Gestionnaire

Club Senior Nordstad asbl

Herausgeber / Editeur

Club Senior Nordstad

Verantwortlich / Responsable

Barbara WIESEN-PANKRATZ

Vorsitzender / Président

Dr. med. Jean-Claude LENERS

Stellvertretende Vorsitzende & Sekretärin / Vice-présidente

Christianne MERGEN

Kassierer / Trésorier

Charles JACOBY

Mitglieder / Membres

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

Gemeinden / Communes

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

Genehmigung Familienministerium / Agrément Ministère de la Famille

PA/98/05/008

Auflage / Édition

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

Konzept & Umsetzung / Concept & réalisation

proFABRIK SARL, Danyel MICHELS,
L-6743 Grevenmacher

Titelbild / Image de Couverture

© dadodethedude – stock.adobe.com

INHALT / CONTENT

REISE / VOYAGE	10
AUSFLUG / EXCURSION	12
SPORT	24
MONATSÜBERSICHT / AGENDA	31
KULTUR / CULTURE	36
KONFERENZ / CONFÉRENCE	38
MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE	40
GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE	42
KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ	48
EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT / BENEVOLAT	52
GESELLIGKEIT / SOCIABILITÉ	54
BILDUNG / LIFELONG LEARNING	58
AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RÉTRAITE	62

REISE / VOYAGE

CORTEO
CIRQUE DE SOLEIL
STUTTGART

10





CORTEO – CIRQUE DE SOLEIL STUTTART

Das Stück ist inszeniert mit solcher Liebe zum Detail, daß der Zuschauer nicht weiß, wo er hinschauen soll:

Ein Clown, der einen Kerzenleuchter tragend auf dem Kopf seiltanz; eine orientalische Tänzerin, die zu spanischen Gitarrenklängen den Himmel erklimmt; Kronleuchter, in denen grazile Akrobatinnen schwingen. Tauchen Sie mit uns ein, in diese Zauberwelt.

Am Mittwoch, Abfahrt am frühen Vormittag nach Stuttgart, mit Mittagessen unterwegs. Am Nachmittag treffen wir in unserem komfortablen Hotel MARITIM in der Stuttgarter Innenstadt ein.

Bummeln Sie an diesem Abend noch über den Stuttgarter Weihnachtsmarkt und genießen Sie die Atmosphäre einer festlich beleuchteten Stadt.

Der Donnerstag steht bis zum frühen Abend zu Ihrer freien Verfügung. Genießen Sie die vorweihnachtliche Zeit in Stuttgart. Um 17:30 Uhr bieten wir ein gemeinsames Abendessen im Hotel, anschliessend bringt unser Bus Sie zur Porsche – Arena, zur Vorstellung des Cirque de Soleil.

Am Freitag reisen wir nach dem Frühstück ab Richtung Luxemburg inklusive Mittagessen unterwegs. Ankunft am Nachmittag in Luxemburg.

Wann

Mittwoch, 18. –
Freitag, 20. Dezember 2019

Teilnahmegebühr pro Person im Doppelzimmer

514,00 €

- Fahrt im Reisebus nach Stuttgart und zurück
- Transfer zur Porsche-Arena, 2 Übernachtungen mit Frühstück im MARITIM-Hotel in Stuttgart, Kategorie Comfort
- Premium Ticket für CORTEO Kat. 0, Mittagessen an beiden Reisetagen, Abendessen im Hotel vor der Show

Einzelzimmerzuschlag

60,00 € pro Person

Anmeldung bis

solange Plätze vorhanden

Minimum

20

Maximum

33

Wir empfehlen!

Abschluß
einer Reiseversicherung
(6,5 % vom Reisepreis)

AUSFLUG / EXCURSION

DRACHENFELS IN KÖNIGSWINTER (RHEIN)
DRACHENFELS À KÖNIGSWINTER (RHÉNANIE) 13

SCHLÖSSER VON BEAUFORT
CHÂTEAUX DE BEAUFORT 14

SCHLOSS VON BOURSCHIED
CHÂTEAU DE BOURSCHIED 15

SEO-VIANDEN 16

SOLARBOOT: AMPHIBIENWANDERUNG
BATEAU SOLAIRE: SENTIER PÉDESTRE AMPHIBIEN 17

KLÄRANLAGE BLEESBRÉCK
STATION D'ÉPURATION BLEESBRÉCK 18

FORELLENGUT ROSENGARTEN
FERME DE LA TRUITE ROSENGARTEN 19

JAPANISCHER GARTEN IN HASSELT
JARDIN JAPONAIS À HASSELT 20

KÜRBIS BEFLÜGELT – DIE EIFEL HEBT AB
LE POTIRON DONNE DES AILES – L'EIFEL DÉCOLLE 21

MINI-KREUZFAHRT / MINI-CROISIÈRE
MS PRINZESS MARIE-ASTRID 22



DRACHENFELS IN KÖNIGSWINTER (RHEIN)

Wir starten mit einem Mittagessen im MARITIM Hotel Königswinter, bevor wir den sagenhaften „Drachenfels“ erkunden. Seit Juli 1883 befördert die Drachenfelsbahn Passagiere von der Talstation Königswinter bis zum Ausflugslokal oben an der Drachenfelsruine und ist somit die älteste Zahnradbahn Deutschlands.

Auf der Mittelstation befindet sich Schloss Drachenburg und die Nibelungenhalle. Wir werden eine geführte Besichtigung durch den Schloßgarten unternehmen. Dort erwartet Sie ein spektakulärer Ausblick auf das Rheintal bei Königswinter.

Wann

Dienstag, 13. August 2019

Abfahrt

8:00 Uhr, ETTLEBRUCK,
Busparkplatz am Eingang Fussball-
stadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

99,00 €

(Fahrt im Reisebus, Mittagessen im
Hotel Maritim Königswinter, Drachen-
felsbahn 1 Berg- und 1 Talfahrt, Eintritt
und Führung Schlossgarten)

Anmeldung bis

15. Juli 2019

Minimum 20

Maximum 30



DRACHENFELS À KÖNIGSWINTER (RHÉNANIE)

Notre excursion commencera par un déjeuner à l'Hôtel MARITIM à Königs-
winter, puis nous exploiterons le cé-
lèbre «Drachenfels». Le plus ancien
train à crémaillère de l'Allemagne, le
Drachenfelsbahn, transporte depuis
juillet 1883 les passagers de Königs-
winter jusqu'au sommet du Drachenfels
avec les vestiges du château-fort.

A mi-hauteur du Drachenfels se trouve
le château Drachenburg et le Hall des
Nibelungen. Avec un guide nous vi-
siterons le parc du château. Notre ex-
cursion se terminera sur le plateau du
Drachenfels où vous jouirez d'une vue
magnifique sur la vallée du Rhin.

Quand

mardi, 13 août 2019

Départ

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

Prix

99,00 €

(Voyage en bus, déjeuner à l'hôtel
Maritim Königswinter, voyage en
train à crémaillère Drachenfels, entrée
et visite guidée du parc du château,
entrée Nibelungenhalle)

Inscription jusqu'au

15 juillet 2019

Minimum 20

Maximum 30



SCHLÖSSER VON BEAUFORT

Das Renaissanceschloss hat seit seiner Erbauung glücklicherweise nie Schaden erlitten und ist, außer einigen in den Jahrhunderten erfolgten An- und Umbauten, seit über 360 Jahren im Wesentlichen unverändert geblieben.

Heute befinden sich die imposant-möblierten Räumlichkeiten, sowie die Schloßgärten, Stallungen und die Brennerei im gleichen Zustand wie zur der Zeit als noch dessen letzten Besitzer das Schloss bewohnten.

Die mittelalterliche Burg entstand in vier verschiedenen Bauperioden zwischen 1050 und 1650. Nach großen Instandsetzungsarbeiten wurde die Ruine im Jahre 1932 der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Wann

Donnerstag, 29. August 2019

Treffpunkt

10:00 Uhr, BEAUFORT,
am Eingang der Burg

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus – nur mit Anmeldung!

10,00 €

Teilnahmegebühr

20,00 €

(geführte Besichtigung des Renaissanceschlosses und freie Besichtigung der Burg, sowie kleine Likörprobe)

Anmeldung bis

6. August 2019

Minimum 10

CHÂTEAUX DE BEAUFORT

Le Château Renaissance n'a jamais connu de grands dégâts. En dehors de quelques ajouts et transformations mineurs au courant des siècles, ce patrimoine est resté plus ou moins intact depuis 360 ans.

Aujourd'hui les salles du château richement meublées, les jardins, les étables et la distillerie sont restés en l'état tel que laissés par les derniers propriétaires habitant le château.

Le château médiéval a été construit en quatre phases différentes entre 1050 et 1650. Après d'importants travaux de restauration les ruines de la forteresse ont été ouvertes au grand public en 1932.

Quand

jeudi, 29 août 2019

Rendez-vous

10:00 hrs, BEAUFORT,
à l'entrée du château

Trajet en minibus possible – seulement sur réservation!

10,00 €

Prix

20,00 €

(Visite guidée du château renaissance, visite libre du château médiéval ainsi qu'une dégustation à la distillerie)

Inscription jusqu'au

6 août 2019

Minimum 10



SCHLOSS VON BOURSCHIED

Das Schloss Bourscheid ist nicht nur das landesweit größte Bauwerk seiner Art, sondern auch eines der bedeutendsten Schlösser zwischen Rhein und Maas.

Die Herren von Bourscheid, die damals das Schloss bewohnten, gehörten zu den einflussreichsten Ritterfamilien der Region. Das imposante Schloss wurde im 19. Jahrhundert aufgegeben und verfiel schließlich.

Im Jahr 1972 erwarb der luxemburgische Staat das Gebäude und führte umfangreiche Renovierungsarbeiten durch. Im gleichen Jahr wurde die Vereinigung der Schlossfreunde Bourscheid (Association des Amis du Château de Bourscheid) gegründet, die sich bis heute um die Schlossverwaltung kümmert.

Wann

Freitag, 2. August 2019

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus – nur mit Anmeldung!

10,00 €

Treffpunkt

10:00 Uhr, BOURSCHEID,
am Eingang vom Schloss

Teilnahmegebühr

20,00 €

Anmeldung bis

19. Juli 2019

Minimum 10

CHÂTEAU DE BOURSCHIED

Le château de Bourscheid n'est pas seulement le plus grand bâtiment de ce genre au Luxembourg, mais un des châteaux forts les plus importants entre le Rhin et la Meuse.

Les seigneurs de Bourscheid qui habitaient le château étaient une des familles les plus puissantes de la région. Le château prestigieux était abandonné au 19^e siècle et tombait finalement en ruines.

L'Etat luxembourgeois acquittait les ruines en 1972 et depuis d'importants travaux de restauration ont eu lieu. La même année, l'association «Les Amis du Château de Bourscheid a.s.b.l.» a été constituée; cette association s'occupe toujours de l'administration du château.

Quand

vendredi, 2 août 2019

Trajet en minibus possible – seulement sur réservation!

10,00 €

Rendez-vous

10:00 hrs, BOURSCHEID,
à l'entrée du château

Prix

20,00 €

Inscription jusqu'au

19 juillet 2019

Minimum 10



SEO-VIANDEN

Die Société Électrique de l'Our, kurz SEO, betreibt das Pumpspeicherkraftwerk Vianden zur Erzeugung von Spitzenstrom.

Außerdem betreibt die SEO auch Laufwasserkraftwerke und Windkraftanlagen.

Während einer geführten Besichtigung haben Sie die Möglichkeit, mehr über die SEO und ihre Kraftwerke zu erfahren und die vielfältigen, spannenden Aufgabenfelder zu entdecken.

Wann

Mittwoch, 24. Juli 2019 um 9:30 Uhr

Treffpunkt

9:15 Uhr am Eingang der SEO

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus – nur mit Anmeldung!

10,00 €

Teilnahmegebühr

gratis

Anmeldung bis

10. Juli 2019

Minimum 10

Maximum 20

WICHTIG:

Betreten auf eigene Gefahr, gute Fähigkeit, sicheres Schuhwerk, generelles Rauchverbot, Vorsicht auf dem gesamten Gelände!

SEO-VIANDEN

La Société Électrique de l'Our, en abrégé SEO, exploite la centrale à accumulation par pompage de Vianden afin de produire un courant de pointe.

En outre, la SEO exploite également des centrales hydroélectriques au fil de l'eau et des centrales éoliennes.

Une visite guidée du site vous permet d'en savoir davantage concernant les centrales et de découvrir les nombreux et passionnants domaines d'activité de la SEO.

Quand

mercredi, 24 juillet 2019 à 9:30 hrs

Départ

9:15 hrs à l'entrée de la SEO

Trajet en minibus possible – seulement sur réservation!

10,00 €

Prix

gratuit

Inscription jusqu'au

10 juillet 2019

Minimum 10

Maximum 20

Important:

Visite à vos risques et périls, bonne condition physique, chaussures adéquates, défense générale de fumer, prudence sur tout le site.



SOLARBOOT: AMPHIBIENWANDERUNG

Diese Tour kombiniert die naturkundlich geführte Fahrt auf dem Solarboot mit einer abwechslungsreichen Wanderung (+/-8km) am linken Stauseeufer entlang. Die Tour beginnt regulär mit dem Solarboot in Insborn.

Ab „Bärel“ wird der Rückweg jedoch zu Fuß und auf eigene Faust angetreten. Durch den sagenumwogenen „Hellekessel“ und an herrlichen Aussichtspunkten vorbei führen teils schmale steile Pfade nach Liefrange. Über die Schwimmbrücke von Lutzhausen gelangen Sie wieder ans rechte Stauseeufer.

Wann

Dienstag, 6. August 2019, Abfahrt des Solarbootes 10:00 Uhr in Insborn

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

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus – nur mit Anmeldung!

10,00 €

Teilnahmegebühr

25,00 €

(Bootsfahrt und Wanderung begleitet durch unser Team)

Anmeldung bis

15. Juli 2019

Minimum 10

Maximum 18



BATEAU SOLAIRE: SENTIER PÉDESTRE AMPHIBIEN

Cette randonnée combine le circuit de découverte guidé en bateau solaire avec une promenade variée et non guidée (+/-8 km) en longeant la rive gauche du lac. Le parcours débute à l'embarcadere du bateau solaire à Insborn.

À partir de «Bärel» le chemin du retour se fait à pied. À travers le légendaire «Hellekessel» et en passant par des points de vue merveilleux et enchanteurs, des sentiers étroits et escarpés vous mèneront à Liefrange. En traversant le point flottant de Lutzhausen, vous regagnerez à nouveau la rive droite du lac.

Quand

mardi, 6 août 2019, départ du bateau solaire à 10:00 hrs à Insborn

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

Trajet en minibus possible – seulement sur réservation!

10,00 €

Prix

25,00 €

(Excursion en bateau, et balade accompagnés par le Team Club Senior)

Inscription jusqu'au

15 juillet 2019

Minimum 10

Maximum 18



KLÄRANLAGE BLEESBRÉCK

Der gemeindeübergreifende Verband der Abwasserreinigung des Nordens, allgemein bekannt unter der Abkürzung SIDEN, wurde am 23. März 1994 unter großherzoglichem Erlass gegründet.

Um die kommunalen Abwässer zu reinigen, müssen diese zuerst da eingesammelt werden, wo sie entstehen, um sie dann mittels eines Abwasserkanalsystems in die Kläranlagen zu transportieren. Während einer geführten Besichtigung (1-2 Stunden) durch die Anlage erfahren wir interessante Details.

Wann

Freitag, 19. Juli 2019 um 9:30 Uhr

Treffpunkt

9:15 Uhr am Eingang des SIDEN, BLEESBRÉCK

Mitfahrgelegenheit mit dem Minibus – nur mit Anmeldung!

10,00 €

Teilnahmegebühr

gratis

Anmeldung bis

1. Juli 2019

Minimum

10

Wichtig:

Betreten auf eigene Gefahr, gute Gefähigkeit, sicheres Schuhwerk, generelles Rauchverbot, Besteigen der Räumerrücken verboten, Vorsicht auf dem gesamten Gelände, Hände waschen nach der Führung!



STATION D'ÉPURATION BLEESBRÉCK

Le Syndicat Intercommunal de Dépollution des Eaux résiduaires du Nord, communément désigné sous son nom abrégé SIDEN, a été constitué par Arrêté grand-ducal du 23 mars 1994.

Afin de pouvoir nettoyer les eaux usées, celles-ci doivent d'abord être collectées aux endroits où elles sont produites, ensuite elles sont déversées dans le réseau local de canalisation raccordé à la station d'épuration. Lors d'une visite guidée (1 à 2 heures) nous apprenons des détails intéressants sur le site.

Quand

vendredi, 19 juillet 2019 à 9.30 hrs

Rendez-vous

9:15 hrs à l'entrée du SIDEN, BLEESBRÉCK

Trajet en minibus possible – seulement sur réservation!

10,00 €

Prix

gratuit

Inscription jusqu'au

1^{er} juillet 2019

Minimum

10

Important:

Visite à vos risques et périls, bonne condition physique, chaussures adéquates, défense générale de fumer, défense de monter sur les ponts, prudence sur tout le site, après la visite vous êtes priés de laver vos mains!



FORELLENGUT ROSENGARTEN

Seit 1973 besteht das Forellengut Rosengarten. Es befindet sich in einem Seitental der Saar, 24 km von Trier entfernt. Auf einer Fläche von 6,5 ha liegen 30 Teiche und ein Fließkanal mit einer Gesamtwasserfläche von 3 ha. Hinzu kommen drei Bruthäuser, unsere Verarbeitung sowie eine Halteranlage.

Neben Regenbogen- und Bachforellen sowie Saiblingen bietet die Zucht Rosengarten auch Besatzfische aus der Familie der Cypriniden und diverse andere Fischarten, wie Stör, Barsch und Zander an.

Im Anschluß an die Besichtigung genießen wir wahlweise ein Fisch- oder Fleischgericht im nahegelegenen Hotel St. Erasmus in Trassem.

Wann

Dienstag, 3. September 2019

Abfahrt

8:45 Uhr, ETTTELBRUCK,
Busparkplatz am Eingang Fussball-
stadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

82,00 €

(Fahrt im Reisebus, geführte Besichtigung Forellenhof, Mittagessen im Hotel St. Erasmus)

Anmeldung bis

14. August 2019

Minimum 20



FERME DE LA TRUITE ROSENGARTEN

La ferme de la truite «Rosengarten» existe depuis 1973. Elle se situe dans une vallée latérale de la Saar, à 24 km de Trèves. Sur une superficie de 6,5 ha se trouvent 30 étangs et un canal d'eau avec un plan d'eau de 3 ha en total et tous les édifices nécessaires à la pisciculture.

A la ferme «Rosengarten» sont élevés des truites arc-en-ciel, truites de rivière, truites rouges, des poissons de la famille des cyprinidés et d'autres sortes comme l'esturgeon, la perche ou le sandre.

Suite à la visite de la ferme nous dégusterons un menu de poisson ou de viande, selon votre choix, à l'Hôtel St. Erasmus à Trassem.

Quand

mardi, 3 septembre 2019

Départ

8:45 hrs, ETTTELBRUCK,
Aire de stationnement Autobus Stade,
rue du Deich

Prix

82,00 €

(Voyage en bus, visite guidée de la ferme, déjeuner à l'Hôtel St. Erasmus)

Inscription jusqu'au

14 août 2019

Minimum 20



JAPANISCHER GARTEN IN HASSELT

Der Japanische Garten in Hasselt ist der größte seiner Art in Europa. Es ist der perfekte Ort um die japanische Kultur ganz zu erfahren.

Ursprünglich ermutigte ein japanischer Garten Meditation und Reflexion; dies ist in Hasselt nicht anders. Wer Ruhe sucht, findet hier Bänke zum sitzen; so können Sie vom Klang der Wasserfälle genießen. Es gibt auch Koifische, die Sie besichtigen und füttern können. Daneben gibt es viele Picknickplätze und Sie können friedlich herumspazieren. Manchmal kann man die Friedensglocke hören

Anschließend verbringen wir Zeit in der Innenstadt von Hasselt.

Wann

Donnerstag, 8. August 2019

Abfahrt

7:30 Uhr, ETTTELBRUCK,
Busparkplatz am Eingang Fussball-
stadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

44,00 € (Fahrtkosten im Reisebus,
geführte Besichtigung)

Anmeldung bis

25. Juli 2019

Minimum 15

Maximum 30



JARDIN JAPONAIS À HASSELT

Le Jardin Japonais à Hasselt est le plus grand Jardin Japonais de l'Europe. Il présente des conditions parfaites pour expérimenter pleinement la culture japonaise. A l'origine, un jardin japonais encourageait la méditation et la réflexion; c'est également le cas à Hasselt. Afin de pouvoir vous décontracter, vous trouvez de nombreux bancs pour vous asseoir tranquillement et apprécier le murmure des cascades; vous y apercevez des poissons koi que vous pouvez nourrir. Il y a plusieurs aires de pique-nique et le grand nombre de chemins vous permettent de vous promener paisiblement. Parfois, vous entendrez le son de notre cloche de la paix.

Après avoir visité le jardin japonais, nous passerons du temps libre au centre de la ville de Hasselt.

Quand

jeudi, 8 août 2019

Départ

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

Prix

44,00 € (Voyage en bus, visite guidée)

Inscription jusqu'au

25 juillet 2019

Minimum 15

Maximum 30



KÜRBIS BEFLÜGELT – DIE EIFEL HEBT AB

Wenn sich im Herbst die ersten Blätter verfärben, dann ist Zeit für NRW's größte und alljährlich stattfindende Kürbisschau auf dem Krewelshof in der Eifel. Rund um den Krewelshofer See werden über 100.000 Kürbisse verbaut.

„Flügel & Beflügeltes“ lautet das Thema der diesjährigen Kürbisschau, bei der Sie täglich die bunten Gewächse erleben, schmecken und bewundern können. Lassen Sie sich von den kunstvollen Kürbisfiguren, spannenden Aktionen, Wettbewerben und Auftritten mitreißen.

Bei einer Hofführung mit Bauer Theo erfahren wir mehr Details.

Wann

Donnerstag, 5. September 2019

Abfahrt

8:00 Uhr, ETTTELBRUCK,
Busparkplatz am Eingang Fussball-
stadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

65,00 € (Fahrt im Reisebus, Eintritt,
geführte Besichtigung mit Kürbisver-
kostung, Mittagessen)

Anmeldung bis

15. August 2019

Minimum 20



LE POTIRON DONNE DES AILES – L'EIFEL DÉCOLLE

Quand le changement de couleur progressif des feuilles annonce l'automne, c'est le moment de la plus grande foire du potiron en Rhénanie-du-Nord-Westphalie. Chaque année cette foire a lieu au «Krewelshof» et plus de 100.000 potirons sont utilisés pour créer des sculptures autour du lac du «Krewelshof».

«Ailes et donner des ailes» est le Leitmotiv de la foire de cette année qui vous permet de découvrir les différentes espèces de courge et les mille et une façons de l'accommoder en recette. Laissez-vous surprendre par les sculptures artistiques et les différentes manifestations.

Le fermier Théo nous donnera lors d'une visite guidée des détails sur sa ferme.

Quand

jeudi, 5 septembre 2019

Départ

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

Prix

65,00 € (Voyage en bus, entrée, visite
guidée avec dégustation de potiron,
déjeuner)

Inscription jusqu'au

15 août 2019

Minimum 20



MINI-KREUZFAHRT: MS PRINZESS MARIE-ASTRID

Traditionell organisieren unsere Kollegen aus dem Club Senior Musselheim eine gemeinsame Fahrt mit Unterhaltungsprogramm und einem guten Mittagessen auf der „MS Prinzess Marie-Astrid“.

Genießen Sie den Tag auf dem Schiff, in netter Gesellschaft und treffen Sie vielleicht alte Bekannte wieder. Die Schifffahrt beginnt um 11:30 Uhr in Grevenmacher und endet um 16:15 Uhr, ebenfalls in Grevenmacher.

Wann

Mittwoch, 18. September 2019

Abfahrt

10:15 Uhr, ETTTELBRUCK,
Busparkplatz, Eingang Fussball-
stadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

75,00 €
(Fahrt im Reisebus, Schifffahrt mit Mit-
tagessen und Unterhaltungsmusik)

Anmeldung bis

1. September 2019

Minimum 34

Menü:

Feine Gemüsecremesuppe mit Croutons
Königinpastete mit Pommes & Salat
Obstkuchen mit Vanille Eis

MINI-CROISIÈRE: MS PRINCESSE MARIE-ASTRID

Ensemble avec les autres Club Seniors du Luxembourg, nous nous retrouvons comme chaque année à bord du bateau «MS Princesse Marie-Astrid» pour passer une journée agréable entre amis.

L'excursion commence à 11:30 hrs à Grevenmacher et se termine à 16:15 hrs également à Grevenmacher.

Quand

mercredi, 18 septembre 2019

Départ

10:15 hrs, ETTTELBRUCK,
Aire de stationnement Autobus Stade,
rue du Deich

Prix

75,00 €
(trajet en autobus, bateau, déjeuner,
animation musicale)

Inscription jusqu'au

1 septembre 2019

Minimum 34

Menu:

*Fine Crème de Légumes avec croutons
Bouchée à la reine, pommes frites et
salade Tarte grand'mère, glace vanille*

DANS UN MONDE QUI CHANGE
**TOUTES LES ÉMOTIONS
SE PARTAGENT**

**NOUS RESTONS ENGAGÉS POUR
SOUTENIR LES PASSIONS ET PROJETS
QUI VOUS TIENNENT À CŒUR.**

bgl.lu



**BGL
BNP PARIBAS**

La banque
d'un monde
qui change

Adm. BNP PARIBAS S.A. (20, Avenue J.F. Kennedy - 1848) | Communication Marketing décembre 2018



**In jedem Alter,
zu jedem Zeitpunkt**

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

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

help*
All Dag ass e gudden Dag

SPORT

AQUA-GYM

COLMAR-BERG & RÉDANGE/ATTERT 25

LEICHTE SPAZIERGÄNGE

PROMENADES FACILES 26

GLEICHGEWICHTS-, KRAFT- & AUSDAUERTRAINING

27

PÉTANQUE

28

PILATES

29

FIT 50+ NATIONALER SPORTTAG

FIT 50+ JOURNÉE NATIONALE SPORTIVE 30



AQUA-GYM

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

COLMAR-BERG

Wann

12 x jeweils montags,
23. September – 16. Dezember 2019
(außer Schulferien)

16:15 – 17:00 Uhr

Wo

NORDPOOL, Schwimmbad

Kurssprache

Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

101,00 € / 12 Kurseinheiten

- Abgabe des Chips nach Kursende
- verpaßte Kurseinheit verfällt

Anmeldung bis

15. September 2019

Minimum 10

Maximum 30

Informationen für die Teilnehmer:

Die Übungen werden im stehetiefen Wasser durchgeführt.

Kursdauer: 45 Min

Wassertemperatur ungefähr 27°

Sie sollten ohne Hilfe im Wasser stehen und gehen können.

AQUA-GYM

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.

RÉDANGE/ATTERT

Quand

tous les mercredis,
3 juillet – 25 septembre 2019
(sauf le 24 juillet et le 21 août 2019)

Frais de route en minibus

5,00 € aller / retour

Départ

7:45 hrs, ETTELBRUCK, Parking Deich
(arrêt aussi à Feulen et Mertzig possible)

Responsable

Réidener Schwemm

Prix du cours

à payer à la caisse de la piscine

Inscription jusqu'au

30 juin 2019

Minimum 4

Exigences aux participants:

Les exercices sont pratiqués dans l'eau pas très profonde.

Température de l'eau: environ 27°

durée du cours: 45 min

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



LEICHTE SPAZIERGÄNGE

Genießen Sie die frische Luft und Bewegung in der Gruppe!

Sie gehen gerne in unserer Gegend in netter Gesellschaft auf schönen Wegen spazieren?

Leichte Spaziergänge, für Menschen mit eingeschränkter Mobilität (Rollator oder Gehstock), oder Personen die keine große Distanzen, mehr gehen können.

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

Wann

freitags,
12./19./26. Juli, 9./30. August,
6./20./27. September 2019

um 14:30 Uhr

Teilnahmegebühr

gratis

Minimum 3

Maximum 10

Treffpunkt wird telefonisch vereinbart:

Auf Wunsch können wir Ihnen einen Rollator zum ausprobieren anbieten!

PROMENADES FACILES

Profitez de l'air frais et la promenade en groupe!

Vous aimez vous balader en bonne compagnie sur des beaux chemins dans notre belle région?

Des promenades faciles, pour des personnes à mobilité réduite (avec déambulateur ou béquille), et ceux qui ne se déplacent plus à longues distances.

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

Quand

les vendredis,
12/19/26 juillet, 9/30 août,
6/20/27 septembre 2019

à 14:30 hrs

Prix

gratuit

Minimum 3

Maximum 10

Lieu de départ à convenir par téléphone:

Un déambulateur peut être mis à votre disposition!



GLEICHGEWICHTS-, KRAFT- & AUSDAUERTRAINING

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining ist wichtig und lebenslang trainierbar. Den Körper in Balance zu halten und diese Körpervlagerungen nicht zu verlieren, ist ein wichtiger Aspekt der täglichen Bewegung. Regelmäßiges Training ist daher altersunabhängig ratsam für Frauen und Männer.

Wer Koordination und Gleichgewicht regelmäßig schult, wird sich, auch wenn man mal stolpert oder ausrutscht, besser abfangen können.

Wann

13 x jeweils mittwochs,
18. September – 18. Dezember 2019
10:00 – 11:00 Uhr

Wo

INGELDORF, Vereinsbau

Wer

Françine Nickels-Majeres

Kurssprache

Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

97,50 € / 13 Kurseinheiten

Anmeldung bis

10. September 2019

Minimum 10

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



GYMNASTIQUE DOUCE

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

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

Quand

13 x les vendredis, 20 septembre –
20 décembre 2019 (sauf vacances
scolaires) 8:45 – 9:45 hrs

Qui

Olga Legrand

Langue du cours

Française

Lieu

ETTELBRUCK, Hall Omnisports
Frankie Hansen, Salle Judo

Prix 97,50 € / 13 séances

Inscription jusqu'au

10 septembre 2019

Minimum 10

Conditions aux participants:

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

Veuillez apporter une boisson et un tapis de gymnastique!



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,
(außer 26. August und 16. September 2019 und an Feiertagen)

9:30 – 11:00 Uhr

Wo

BETTENDORF,
rue d'Eppeldorf

Teilnahmegebühr

2,00 €

Wichtig:

Bei schlechtem Wetter
spielen wir nicht!



PÉTANQUE

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

Le plaisir est absolument au premier plan.

Quand

*tous les lundis,
(sauf 26 août et 16 septembre et les jours fériés)*

9:30 – 11:00 hrs

Où

*BETTENDORF,
rue d'Eppeldorf*

Prix

2,00 €

Important:

*Nous ne jouons pas par
mauvais temps!*



PILATES

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

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

Wann

13 x freitags,
20. September – 20. Dezember 2019
(außer Schulferien)

10:00 – 11:00 Uhr

Ort

ETTELBRUCK, Hall Omnisports
Frankie Hansen, Judosaal

Wer Olga Legrand

Kurssprache Französisch

Teilnahmegebühr

97,50 € / 13 Kurseinheiten

Anmeldung bis

10. September 2019

Maximum 10

Wichtig:

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

Bitte bringen Sie sich ein Getränk und Ihre Gymnastikmatte mit.



PILATES

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

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

Quand

13 x les vendredis,
20 septembre – 20 décembre 2019
(sauf vacances scolaires)

10:00 – 11:00 hrs

Lieu

ETTELBRUCK, Hall Omnisports
Frankie Hansen, Salle Judo

Qui Olga Legrand

Langue du cours Française

Prix

97,50 € / 13 séances

Inscription jusqu'au

10 septembre 2019

Minimum 10

Conditions aux participants:

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

Veuillez apporter une boisson et un tapis de gymnastique!



FIT 50^{PLUS} **NATIONALE SPORTSDAG**

Ateliers sportifs indoor et outdoor
piscine (plongée) – ateliers de santé et de bien-être
workshops – After Sport Dancing



Quand

14 septembre 2019, 8:00-18:00 hrs

Lieu

Hall Omnisports Frankie Hansen, Rue du Deich, Ettelbruck

Programme-cadre de la journée

- à p. de 08:00 hrs Accueil des participants
- 09:30 hrs Ouverture officielle
- 09:45 hrs Warm-up collectif
- 10:00-17:00 hrs Ateliers sportifs (indoor/outdoor) et workshops
- 12:00-14:00 hrs Déjeuner (2 services)
- 16:00-18:00 hrs After Sport Dancing
- 18:00 hrs Fin de la manifestation

Participation aux ateliers

gratuite

Déjeuner sur place

15,00 €

Infoline

Tél. 81 91 81 - 329 (pendant les heures de bureau)

Inscription jusqu'au

2 septembre 2019



Plus d'informations et formulaire d'inscription: www.ettelbruck.lu

Organisateur:



Partenaires:



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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

MONATSÜBERSICHT / AGENDA

JULI / JULLIET 2019

01 | MONTAG/LUNDI

YOGA	9:00
PÉTANQUE	9:30
AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15
KEGELN	14:00
PATCHWORK	14:00

02 | DIENSTAG/MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
QI GONG	14:30
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

03 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
GLEICHGEWICHTS- TRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

04 | DONNERSTAG/JEUDI

SPANISCH	9:30
SELBSTBEHAUPTUNG	14:00
GYM PRÉVENTIVE	14:30
SENIORENNACHMITTAG: COLMAR-BERG	14:00

05 | FREITAG/VENDREDI

GYM DOUCE	8:45
PILATES	10:00

08 | MONTAG/LUNDI

PÉTANQUE	9:30
DENK DICH FIT	14:30
YOGA	9:00

09 | DIENSTAG MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
QI GONG	14:30
RÜCKENTURNEN	17:00
NACHHOLTERMIN: KLEIDER NÄHEN	19:00

10 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
GLEICHGEWICHTS- TRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

11 | DONNERSTAG/JEUDI

SUMMERFEST	
GYM PRÉVENTIVE	14:30

12 | FREITAG/VENDREDI

GYM DOUCE	8:45
PILATES	10:00
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
PROMENADE FACILE	14:30

15 | MONTAG/LUNDI

PÉTANQUE	9:30
KEGELN	14:00

16 | DIENSTAG/MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00

17 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
LUNCH	12:00
SELBSTFÜRSORGE	19:00

18 | DONNERSTAG/JEUDI

SPIELNACHMITTAG: BETTENDORF	14:00
--------------------------------	-------

19 | FREITAG VENDREDI

BESICHTIGUNG: SIDEN	9:30
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
PROMENADE FACILE	14:30

22 / MONTAG/LUNDI

PÉTANQUE	9:30
----------	------

23 | DIENSTAG/MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00

24 | MITTWOCH/MERCREDI

BESICHTIGUNG: SEO	9:30
KEIN AQUA GYM RÉDANGE!	

25 | DONNERSTAG/JEUDI

SPIELNACHMITTAG: ERPELDANGE/SAUER	14:00
--------------------------------------	-------

26 | FREITAG/VENDREDI

SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
PROMENADES FACILE	14:30

29 | MONTAG/LUNDI

PÉTANQUE	9:30
KEGELN	14:00

30 | DIENSTAG/MARDI

SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
---------------------------	-------

31 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
----------------------	------

MONATSÜBERSICHT / AGENDA

AUGUST / AOÛT 2019

01 | DONNERSTAG/JEUDI

TAGESFAHRT:
GRAU IST DAS NEUE PINK 7:30

02 | FREITAG/VENDREDI

SENIORENTANZ:
INGELDORF 14:00

BESICHTIGUNG:
CHÂTEAU BOURSCHIED 10:00

05 | MONTAG/LUNDI

PÉTANQUE 9:30

06 | DIENSTAG/MARDI

BRICO 9:00

SOLARBOOT:
AMPHIBIENTOUR 10:00

07 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM:
RÉDANGE 7:45

08 | DONNERSTAG/JEUDI

HASSELT:
JAPANISCHER GARTEN 7:30

09 | FREITAG/VENDREDI

PROMENADE FACILE 14:30

12 | MONTAG/LUNDI

PÉTANQUE 9:30

KEGELN 14:00

13 | DIENSTAG/MARDI

DRACHENFELS:
KÖNIGSWINTER 8:00

14 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM:
RÉDANGE 7:45

LUNCH 12:00

19 | MONTAG/LUNDI

PÉTANQUE 9:30

20 | DIENSTAG/MARDI

BRICO 9:00

SENIORENTANZ:
GILSDORF 14:00

21 | MITTWOCH/MERCREDI

KEIN AQUA GYM RÉDANGE!

WILDKRÄUTER-
KOCHKURS 9:30

23 | FREITAG/VENDREDI

SENIORENTANZ:
INGELDORF 14:00

27 | DIENSTAG/MARDI

BRICO 9:00

28 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM:
RÉDANGE 7:45

29 | DONNERSTAG/JEUDI

BESICHTIGUNG:
CHATEAU BEAUFORT 10:00

30 | FREITAG/VENDREDI

PROMENADES FACILE 14:30

SEPTEMBER / SEPTEMBRE 2019

02 | MONTAG/LUNDI

PÉTANQUE	9:30
----------	------

03 | DIENSTAG/MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
FORELLENGUT: ROSENGARTEN	8:45

04 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
VISION BOARD	14:00

05 | DONNERSTAG/JEUDI

KÜRBISSCHAU: KREWELSHOF	8:00
GYM PRÉVENTIVE	14:30

06 | FREITAG/VENDREDI

BROSCHÜRE EINPACKEN	8:30
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
PROMENADES FACILE	14:30

10 | DIENSTAG/MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00

11 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
LUNCH	12:00

12 | DONNERSTAG/JEUDI

SPIELNACHMITTAG: COLMAR-BERG	14:00
---------------------------------	-------

13 | FREITAG/VENDREDI

PROMENADES FACILE	14:30
-------------------	-------

14 | SAMSTAG/SAMEDI

FIT 50+	8:00 – 18:00
---------	--------------

16 | MONTAG/LUNDI

KEIN PÉTANQUE!	
----------------	--

17 | DIENSTAG/MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
QI GONG	14:30
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

18 | MITTWOCH/MERCREDI

KEIN AQUA-GYM!	
GLEICHGEWICHTS- TRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00
TAGESFAHRT: MIT DER MARIE-ASTRID	10:15

19 | DONNERSTAG/JEUDI

SPIELNACHMITTAG: BETTENDORF	14:00
GYM PRÉVENTIVE	14:30

20 | FREITAG/VENDREDI

GYM DOUCE	8:45
PILATES	10:00
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
PROMENADES FACILE	14:30

23 | MONTAG/LUNDI

YOGA	9:00
VORTRAG: YOGA	13:30
PÉTANQUE	9:30
AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15
KEGELN	14:00
ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN	16:30
LUX. ORTHOGRAPHIE	18:00

24 | DIENSTAG/MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
QI GONG	14:30
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

25 | MITTWOCH/MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
GLEICHGEWICHTS- TRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00
VORTRAG: BACHBLÜTEN	14:30

26 | DONNERSTAG/JEUDI

SPIELNACHMITTAG: ERPELDANGE/SAUER	14:00
GYM PRÉVENTIVE	14:30

27 | FREITAG/VENDREDI

GYM DOUCE	8:45
PILATES	10:00
PROMENADES FACILE	14:30

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

CLUB SENIOR NORDSTAD

BITTE SORGFÄLTIG DURCHLESEN!

ANMELDUNGEN

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen unter folgender Telefonnummer bei uns an:

26 81 37 43

Die Teilnahme an allen unseren Aktivitäten, Kursen, Reisen, Tagesfahrten, Veranstaltungen, erfolgt auf eigene Gefahr!

Alle Teilnehmer müssen körperlich und geistig eigenverantwortlich sein.

Bei gesundheitlichen Risiken, besonders vor sportlichen Aktivitäten und Reisen bitten wir Sie vor der Anmeldung, Ihren Arzt zu konsultieren!

Bitte warten Sie auf den Eingang der Rechnung und achten Sie auf Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer auf dem Einzahlungsbeleg! Bei Kursbeginn bringen Sie bitte Ihren Zahlungsnachweis mit.

Enkelkinder sind willkommen, jedoch nur in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson. Die Verantwortung liegt bei der Bezugsperson.

ABMELDUNGEN

Grundsätzlich können Sie selbstverständlich zu jeder Zeit von Ihrer verbindlichen Anmeldung zurücktreten, jedoch müssen wir unsere Unkosten geltend machen:

Bei Abmeldung nach bereits verschickter Rechnung erheben wir den vollen Rechnungsbetrag, sofern durch die Abmeldung die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird. In jedem Fall fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € an.

Bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung oder Kursabbruch werden ebenfalls die gesamten Kursgebühren berechnet.

Einzelne verpaßte Kurseinheiten werden grundsätzlich nicht erstattet.

Im Falle einer schweren Erkrankung, erstatten wir gegen direkte Vorlage eines ärztlichen Attestes die Teilnahmegebühr. In jedem Fall werden 5,00 € Organisationskosten erhoben. Theater – und Konzertkarten, Zugbillets oder sonstige individuelle Kosten sind von dieser Regelung ausgenommen. Die Übertragung der Anmeldung auf eine Ersatzperson akzeptieren wir nur nach vorheriger Absprache mit unserer Zentrale.

Bei mehrtägigen Reisen mit einem externen Reiseveranstalter gelten ausschließlich die Fristen und Rückzahlungsbedingungen dieses Reiseveranstalters. Wir empfehlen Ihnen grundsätzlich eine Reiseversicherung abzuschließen.

Veranstaltungen können vom Club Senior aus folgenden Ursachen abgesagt oder verschoben werden: Mindestteilnehmerzahl wurde nicht erreicht, Erkrankung der Kursleitung, witterungsbedingtes Sicherheits- und/oder Gesundheitsrisiko, sonstige nicht vorhersehbare Einflüsse. Hierfür erhalten Sie 100% Rückerstattung.

DATENSCHUTZ

Für die Anmeldung zu unseren Aktivitäten benötigen wir von Ihnen verschiedene persönliche Basisdaten: Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Nationalität. Wir sichern zu, daß wir mit diesen Daten vertraulich umgehen. Eine Weitergabe der Daten dient lediglich der direkten Organisation unserer Veranstaltungen, z.B. mit einem Reiseveranstalter, Hotel, Sicherheitskontrollen bei Besichtigungen, etc.. Des Weiteren werden während unserer Veranstaltungen Fotografien gemacht, die wir für unsere Publikationen verwenden. Mit Ihrer Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erklären Sie sich automatisch damit einverstanden.

RÈGLEMENTS POUR L'INSCRIPTION

CLUB SENIOR NORDSTAD

A LIRE ATTENTIVEMENT S.V.P.!

INSCRIPTIONS

Veuillez vous inscrire pour tous les événements au numéro de téléphone suivant:

26 81 37 43

La participation à toutes nos activités, cours, voyages, excursions, événements est à vos risques et périls!

Tous les participants doivent être physiquement et mentalement responsables.

Pour les risques pour la santé, en particulier les activités sportives et les voyages, nous vous demandons de consulter votre médecin avant de vous inscrire!

Veuillez attendre la réception de la facture et faire attention au numéro de client et de facture sur le bordereau de dépôt! Au début du cours, veuillez apporter votre preuve de paiement.

Les petits-enfants sont les bienvenus, mais uniquement en accompagnement d'un adulte responsable de la garde de l'enfant.

ANNULATIONS

Fondamentalement, vous pouvez bien sûr à tout moment retirer votre inscription, mais nous devons faire valoir nos frais:

En cas d'annulation après facture déjà envoyée, nous facturerons le montant total de la facture, à condition que le nombre minimum de participants soit dépassé par l'annulation. Dans tous les cas, des frais de traitement de 5,00 € seront appliqués.

En cas d'absence sans annulation ni annulation préalable, le total des frais de cours sera également facturé.

Les unités de cours manquées ne seront pas remboursées.

En cas de maladie grave, nous vous rembourserons les frais de participation contre la présentation directe d'un certificat médical. Dans tous les cas, des frais d'organisation de 5,00 € seront facturés. Les billets de théâtre et de concert, les billets de train et autres frais individuels sont exclus de ce règlement. Le transfert de la demande à un remplaçant nous n'acceptons que par arrangement préalable avec notre bureau.

Pour les voyages de plusieurs jours avec un tour opérateur externe, les délais et les conditions de remboursement de ce tour opérateur s'appliquent exclusivement. Nous vous recommandons de souscrire une assurance voyage.

Des événements peuvent être annulés ou reportés par le Club Senior pour les raisons suivantes: nombre minimum de participants non atteint, maladie de la direction de l'activité, sécurité liée aux conditions météorologiques et / ou des risques pour la santé, autres influences imprévisibles. Vous recevrez un remboursement de 100%.

PROTECTION DES DONNÉES

Pour vous inscrire à nos activités, nous avons besoin des diverses données personnelles de base: nom, adresse, date de naissance, numéro de téléphone, adresse e-mail, nationalité. Nous vous assurons que nous traitons ces données de manière confidentielle. La divulgation des données est uniquement destinée à l'organisation directe de nos événements, par exemple. avec une agence de voyage, un hôtel, des contrôles de sécurité lors des visites, etc.

De plus, lors de nos activités, des photographies sont prises, que nous utilisons pour nos publications. En vous inscrivant à nos événements, vous acceptez automatiquement cette publication.

KULTUR / CULTURE



GREY IS THE NEW PINK MOMENTAUFNAHMEN DES ALTERNS

37



GREY IS THE NEW PINK

MOMENT-AUFNAHMEN DES ALTERNS

Wer ist wo wann alt? Kann man

der „Herausforderung Alter“ optimistisch begegnen? Und welche Potenziale schlummern im Älterwerden?

Die weltweite demografische Entwicklung prognostiziert eine Zunahme an älteren Menschen in der Bevölkerung. Das Älterwerden spielt also nicht nur für den Einzelnen eine wichtige Rolle, sondern hat Auswirkungen auf gesellschaftliche und kulturelle Prozesse. Doch jede Generation altert anders. Und ab wann kann man überhaupt von „alt“ sprechen? Auch wenn es weltweit einheitliche biologisch sichtbare Alterungsprozesse gibt, so weist doch jede Kultur in der Bestimmung von „Alter“ ihre Unterschiede auf. Eine allgemeingültige Definition der Lebensphase „Alter“ gibt es nicht. Wer ist also wo wann alt?

GREY IS THE NEW PINK betrachtet die unterschiedlichen Ideen und Entwürfe zum Thema Alter(n) aus kulturwissenschaftlichen, künstlerischen sowie persönlichen und individuellen Perspektiven. Wie Bruchstücke einer Lebenserinnerung fügt die Ausstellung den individuellen Umgang mit Themen wie Lifestyle, Liebe und Sexualität,

Weitergabe von Wissen, Langlebigkeit, Krankheit, Gesundheit und Tod zu einer Anthologie des Alterns zusammen.

In der Ausstellung nähern sich internationale WissenschaftlerInnen, KünstlerInnen und Lyriker aber auch jüngere und ältere Menschen aus der Bevölkerung dem Thema Alter(n) in Fotografien, Filmen, Literatur, Zeichnungen sowie Raum- und Multimedia Installationen und Performances an. Zahlreiche Fotografien und Objekte aus den Sammlungen Afrika, Amerikas, Südostasien, Ozeanien und Visuelle Anthropologie sowie Werke der Bibliothek des Weltkulturen Museums erweitern die Perspektiven auf die Thematik. Mit Spielekonsolen können Sie Ihre Gehirnfunktionen trainieren und sich an der „Weltkulturen Wasserbar“ erfrischen.

Wann

Donnerstag, 1. August 2019

Abfahrt

7:30 Uhr, ETTTELBRUCK,
Busparkplatz am Eingang Fussball-
stadion, rue du Deich

Wo

Weltkulturenmuseum der Stadt
Frankfurt am Main

Teilnahmegebühr

49,00 € (Fahrt im Reisebus, Eintritt
und geführte Besichtigung,

Anmeldung bis 8. August 2019

Minimum 15

Maximum 30



KONFERENZ / CONFÉRENCE

BACHBLÜTEN ENTDECKEN 39

YOGA PHILOSOPHIE
SCHULUNGSWEG & LEBENSKUNST 39



BACHBLÜTEN ENTDECKEN

Bachblüten sind 38 pflanzliche Mittel, die vor ca. 100 Jahren vom englischen Arzt, Wissenschaftler und Botaniker Edward Bach beschrieben wurden.

Die Blütenextrakte werden verschiedenen Gefühlen zugeordnet, die durch die Einnahme wieder ins Gleichgewicht gelangen sollen.

Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick und einen Einstieg in das Thema Bachblüten, welches wir gerne in einem anschließenden Workshop vertiefen möchten.

Wann

Mittwoch, 25. September 2019,
14:30 – 16:00 Uhr

Wer

Christiane Goeres, Heilpraktikerin

Sprache

Luxemburgisch

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Teilnahmegebühr

10,00 €

Anmeldung bis

17. September 2019

Minimum 10



YOGA PHILOSOPHIE SCHULUNGSWEG & LEBENSKUNST

Yoga als geistiger Schulungsweg:

- der Selbsterkenntnis, Selbstentfaltung, der Erfahrung einer gelebten "Körper-Seele-Geist" Einheit
- in seiner höchsten spirituellen Form als Weg zur "Gotteserfahrung".

Yoga in seinem Bezug zu unserem Alltag bzw. die Yogaphilosophie in seiner konkreten Ausübung:

- der achtgliedrige Pfad der Ich-Transzendierung,
- die 4 Wege,
- Yoga Formen ...

Wann

23. September 2019,
14:00 – 15:30 Uhr

Wer

Gabrielle Heintz

Teilnahmegebühr

10,00 €

Sprache

Luxemburgisch

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Anmeldung bis

16. September 2019

Minimum 10



MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE

DANZ DECH FIT MIT SENIORENDANZ
TANZGRUPPE GILSDORF & INGELDORF

41



DANZ DECH FIT MIT SENIORENDANZ

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

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

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

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

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

TANZGRUPPE GILSDORF

Wann

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

14:00 – 16:00 Uhr
(Tanzgruppe)

2./9./16./23./30. Juli,

20. August,

3./10./17./24. September 2019

Wo

GILSDORF, Centre Polyvalent

TANZGRUPPE INGELDORF

Wann

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

14:00 – 16:00 Uhr
(Tanzgruppe)

12./19./26. Juli,

2./23. August,

6./20. September 2019

Wo

INGELDORF, Veräinsbau

Teilnahmegebühr

2,00 € Anfängertraining

3,00 € Tanzgruppe

Tanzleiterin für beide Gruppen

Barbara Wiesen-Pankratz

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

GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE

ZHINENG – QI GONG	43
YOGA	43
DENK DICH FIT	44
GYMNASTIQUE DU DOS	44
GESUNDHEITSGYMNASTIK GYMNASTIQUE PRÉVENTIVE ET DE BIEN-ÊTRE	45
NIDRA YOGA – KURS	46
SELBSTFÜRSORGE	46



ZHINENG – QI GONG

Alles ist von Qi durchdrungen. Qi ist die alles bewegende und treibende Kraft des gesamten Universums und ist überall in und um uns herum in verschiedenen Ausführungen sichtbar.

Durch langsame und bewusst ausgeführte Bewegungen lassen wir das Qi fließen oder bringen es wieder in Bewegung. Gleichzeitig schulen wir unser Bewusstsein. Wir lernen, was es bedeutet, ganzheitlich zu denken, zu fühlen und zu leben. Mit der Kombination von Körper, Geist und Seele öffnen wir uns der heilenden Energie, wie es in China schon seit tausenden von Jahren der Fall ist.

Durch die Konzentration auf das Wesentliche lernen wir unseren Blick zu fokussieren und unser Gleichgewicht und unsere Mitte wieder zu finden.

Wann

12 x dienstags,
17. September – 17. Dezember 2019
(kein Kurs am 5. November 2019 und
in den Schulferien) 14:30 – 16:00 Uhr

Wo INGELDORF, Vereinsbau

Wer Detlef Lange

Kurssprache Deutsch

Teilnahmegebühr

108,00 € / 12 Kurseinheiten

Anmeldung bis 10. September 2019

Minimum 10

Maximum 20



YOGA

Le yoga affirme qu'un corps sain est absolument essentiel pour l'évolution mentale et spirituelle. Comme disent les yogis: «La santé, c'est la richesse. La paix mentale, c'est le bonheur. Le yoga montre le chemin.»

Nous vous proposons un cours de Yoga mixte, c'est une découverte de plusieurs dimensions de yoga: hatha-yoga, kundalini-yoga, ashtanga-yoga. Notre cours n'exige pas de compétences particulières. Il facilite presque instantanément la détente mentale et musculaire et améliore la santé cardiovasculaire.

Quand

12 x les lundis,
23 septembre – 16 décembre 2019
(sauf vacances scolaires)
9:00 – 11:00 hrs

Lieu ETTTELBRUCK, Salle Club Senior

Qui Olga Legrand

Langue du cours Française

Prix 150,50 € / 12 séances

Inscription jusqu'au 15 sept. 2019

Minimum 10

Conditions aux participants:

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

Veuillez apporter une boisson et un tapis de gymnastique!



DENK DICH FIT

Wir alle müssen heute und für die Zukunft wissen: Wenn wir in jedem Alter eine hohe geistige Leistungsfähigkeit haben wollen, müssen wir uns täglich nur für 10 Minuten ein klein wenig geistig anstrengen, einmal dabei – bildlich gesprochen **„Geistig leicht ins Schwitzen kommen“**. Die Trainingsmethode IHT®, integratives Hirnleistungstraining, fördert dies in idealer Weise. Dieses Training erhöht die geistige Leistungsfähigkeit gleichermaßen für Schüler, Studenten, Erwachsene im erwerbstätigen Alter und für Erwachsene im höheren Lebensalter.

Wann

jeweils montags,
8. Juli und 30. September 2019
(kein Kurs in den Sommerferien und
am 16. September 2019)

14:30 – 16:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Wer

Josiane Lampertz
(Zusatzausbildung für Integratives
Hirnleistungstraining IHT®)

Sprache Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

5,00 € / Kurseinheit

Maximum 15

Anmeldung erforderlich!



GYMNASTIQUE DU DOS

Les muscles du dos appartiennent aux grands groupes musculaires.

Ils comprennent un système complexe de divers muscles. L'entraînement des muscles du dos permet non seulement une posture verticale et droite et un look sportif, mais peut apporter une contribution significative de prévenir les problèmes de dos.

Quand

13 x les mardis,
17 septembre – 17 décembre 2019
(pas de cours en vacances scolaires)
17h00 – 18h00 hrs

Où

INGELDORF, Vereinsbau

Chargée de cours

Francine Nickels-Majeres

Langue du cours

Luxembourgeoise

Prix

97,50 € / 13 séances

Inscription jusqu'au

10 septembre 2019

Minimum

10

Maximum

20

A apporter:

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



GESUNDHEITS- GYMNASTIK

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

Wann: 13 x donnerstags,
19. September – 19. Dezember 2019
(kein Kurs in den Schulferien)
14:30 – 16:00 Uhr

Kursleitung

Michèle Klein-Capésius

Sprache Luxemburgisch

Wo GILSDORF, Centre Polyvalent

Teilnahmegebühr

117,00 € / 13 Kurseinheiten

Anmeldung bis 10. September 2019

Minimum 10

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

GYMNASTIQUE PRÉVENTIVE ET DE BIEN-ÊTRE

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

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

Quand

13 x les jeudis,
19 septembre – 19 décembre 2019
(sauf vacances scolaires)
14:30 – 16:00 hrs

Chargée de cours

Michèle Klein-Capésius

Langue du cours Luxembourgeoise

Où GILSDORF, Centre Polyvalent

Prix

117,00 € / 13 séances

Inscription jusqu'au 10 sept. 2019

Minimum 10

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



NIDRA YOGA – KURS

Das Nidra Yoga auch „der wache Schlaf des Yogi“ genannt, hat seine Ursprünge in Jahrtausend alten, noch heute existierenden philosophischen Lehrsystemen des Kashmir-Shivaismus & dem Vedanta.

In seiner praktischen Vorgehensweise stützt sich Nidra Yoga auf die Geisteszustände der bewussten Tiefenentspannung dh. ein vollständiges und tiefgreifendes Loslassen auf allen Ebenen, das jenseits des herkömmlichen Verständnisses von Entspannung liegt, und der gleichzeitig wachen, spannungslosen Konzentration des Geistes.

Nidra Yoga ist eine Yoga Form ohne Körperstellungen und wird in Rückenlage/Boden oder in Sitzhaltung praktiziert.

Bitte eine bequeme Unterlage für den Körper (Yogamatte o.ä.) und Decke mitbringen; falls nötig Unterlage für Kopf & Knie/Beine.

Wann

10 x dienstags,
8. Oktober – 10. Dezember 2019,
13:30 – 15:00 Uhr

Wo

MICHELAU, alte Primärschule

Teilnahmegebühr

215,00 € / für 10 Kurseinheiten

Anmeldung bis 24. September 2019

Minimum 10



SELBSTFÜRSORGE

Im Flugzeug heißt es: „Bitte setzen Sie zuerst Ihre eigene Sauerstoffmaske auf, bevor Sie Mitreisenden helfen.“ Logisch, nur wenn es uns selbst gut geht, können wir für andere da sein. Weshalb aber ist es so schwer, dieses Prinzip auch im Alltag anzuwenden?

Warum vergessen wir, immer mal wieder innezuhalten und zu fragen: „Wie geht es mir? Was brauche ich jetzt?“

In diesem zweiteiligen Workshop werden wir mit Reflektionen und praktischen Übungen das Thema der Selbstfürsorge besprechen und die Hindernisse genauer betrachten. Wir werden Hilfsmittel kennenlernen, um mehr Raum zu schaffen für das, was uns gut tut und was uns Energie und Lebensfreude gibt – und wie wir mit dem umgehen, was schwierig ist.

Wann

2 x mittwochs, 17. und 24. Juli 2019,
19:00 – 21:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Wer

Berenice Boxler

Kurssprache Deutsch mit Austausch auf Luxemburgisch

Teilnahmegebühr

119,00 € / für 2 Kurseinheiten

Anmeldung bis 3. Juli 2019

Minimum 3



SENIOR HOTEL

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

Die Service-Residenz in Echternach



Är Schwämm zu Colmer-Bierg

Découvrez le Nordpool avec toutes ses attractions !

- 3 bassins de natation
- 2 bassins non-nageurs
- Bassin enfant avec attractions pirates
- Douches cascade et geyser
- Toboggan (80m)
- Ecran géant
- Whirlpool
- Hammam géant
- Canal à courant

www.nordpool.lu

Centre scolaire et sportif Grand-Duc Henri Rue de l'Ecole – L-7730 Colmar-Berg Tél. : 83 55 43 - 341
Projet subventionné par les Communes de Bissen, Boevange-Attert, Colmar-Berg, Ettelbruck, Erpeldange, Feulen, Mertzig et Schieren



KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ

KLEIDERNÄHKURS
COURS DE COUTURE

49

HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE
BRICO POUR TOUS

50



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: 12 x jeweils dienstags,
17. September – 17. Dezember 2019

KURS 2: 12 x jeweils mittwochs,
18. September – 18. Dezember 2019

(Keine Kurse am 22. und 23. Oktober 2019, in den Schulferien und an Feiertagen)

Uhrzeit

19:00 – 21:00 Uhr

Wo

COLMAR-BERG, Centre Culturel

Wer

Susy Kirch-Wagner

Sprache

alle

Teilnahmegebühr

120,00 € / Kurs

Anmeldung bis

10. September 2019

Maximum

6 Teilnehmer pro Gruppe



COURS DE COUTURE

Créer sa propre garde-robe, c'est être créatif, posséder des pièces uniques et les adapter individuellement à votre propre personnage.

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

Quand

COURS 1: 12 x tous les mardis,
17 septembre – 17 décembre 2019

COURS 2: 12 x tous les mercredis,
18 septembre – 18 décembre 2019

(Pas des cours le 22 et 23 octobre 2019, pendant les vacances scolaires et les jours fériés)

Horaires

19:00 – 21:00 hrs

Où

COLMAR-BERG, Centre Culturel

Qui

Susy Kirch-Wagner

Langue

tous

Prix

120,00 € / Kurs

Inscription jusqu'au

10 septembre 2019

Maximum

6 participants par groupe

Mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster!

A Apporter:

Machine à coudre, tissu, motif!



HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

Basteln, malen, nähen, zusammen Spaß haben, um neue Dekorationen zu kreieren, die Ihr Zuhause je nach Jahreszeit das ganze Jahr verschönern.

Schließen Sie sich uns an und verbringen Sie den Dienstagmorgen mit uns!

Wann

jeweils dienstags,
9:00 – 11:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

BRICO POUR TOUS

Bricoler, dessiner, coudre, s'amuser ensemble à créer de nouvelles décorations pour embellir son domicile selon la saison à travers l'année.

Venez partager vos idées avec nous, les mardis matins!

Quand

les mardis,
9:00 – 11:00 hrs

Où

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

**Kreativität ist Intelligenz
die Spaß hat!**

(Albert Einstein)

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



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

Päiperléck 
S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

10 JOER
ANNIVERSAIRE
2009-2019



EE RESEAU FIR ALL GENERATIONUNEN

24/24 & 7/7 FIR IECH DO

ENG PROFESSIONELL KRANKEFLEEG BEI IECH DOHEEM
FOYERS DE JOUR / VAKANZEBETTER / NUETS PÄIPERLÉCK

WWW.PAIPERLECK.LU/10JOER TEL: 26 65 86-01



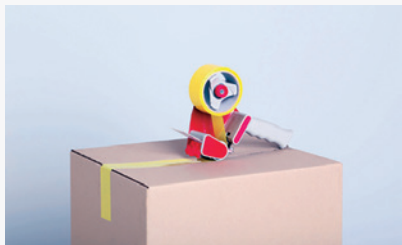
Konventionéiert vun der CNS



EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT / BENEVOLAT

BROSCHÜREN
EINPACKEN

53



BROSCHÜREN EINPACKEN

Alle 3 Monate verschicken wir unser Programmheft „Vital & Aktiv 50+“ an die Senioren in der Nordstad. Derzeit sind es 4300 Hefte, die in Briefumschläge gesteckt werden und einen Adressaufkleber erhalten.

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

Wann

Freitag, 6. September 2019
8:30 – 12:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Anmeldung bis

1. September 2019

Maximum 15

**Alles Große in unserer Welt
geschieht nur,
weil jemand mehr tut,
als er muss.**

(Hermann Gmeiner)

ABO-SERVICE

CLUB SENIOR NORDSTAD

GRATIS-ABO!
ABO GRATUIT!

**Gefällt Ihnen unser Programm?
Dann sichern Sie sich jetzt die
nächste Ausgabe!**

*Notre programme vous plaît?
Alors n'hésitez pas et
abonnez la
prochaine brochure!*

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: nordstad@clubsenior.lu

NATURATA

Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

Bio
Marché

D'Butteker aus dem Norden

- 1 Marnach**

✓ Bio Marché
9, rue de Marbourg • L-9764 Marnach
Tel.: 49 65 51 21
Mo-Sa: 9 - 19 Uhr
- 2 Erpeldange**

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

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

www.naturata.lu

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmittel

GESELLIGKEIT / SOCIABILITÉ

SUMMERFEST

FÊTE D'ÉTÉ

55

DABEI SEIN

PRENDRE PART

56

KEGEL SPIELEN

57

LUNCH TIME

57





SUMMERFEST

Wir laden Sie herzlich ein, zu unserem traditionellen Sommerfest im Centre Culturel „A Maesch“ in Bürden.

Wie in jedem Jahr erwartet Sie ein flotter Nachmittag, mit einem guten Essen, geliefert von der Metzgerei Winandy aus Hosingen und einem Unterhaltungsprogramm inklusive Tanzmusik mit dem „Orchester Lisa Mariotto“ (nach dem Essen).

Wann

Donnerstag, 11. Juli 2019
12:00 – 17:00 Uhr

Wo

BÜRDEN, Centre culturel
„A Maesch“

Teilnahmegebühr

42,00 €
(all inklusiv)

Anmeldung bis

15. Juni 2019

Minimum 40

Maximum 60

GRATIS ABHOLDIENST
AUF ANFRAGE!

Seien Sie dabei und verbringen Sie einen stimmungsvollen Nachmittag mit uns!



FÊTE D'ÉTÉ

Nous vous invitons à notre fête d'été traditionnelle au Centre Culturel «A Maesch» à Burden.

Comme chaque année, un bon après-midi vous attend avec un délicieux repas livré par la Boucherie Winandy de Hosingen et un programme d'animations comprenant de la musique de danse avec l'orchestre «Lisa Mariotto» (après le dîner).

Quand

jeudi, 11 juillet 2019
12:00 – 17:00 hrs

Où

BÜRDEN, Centre culturel
«A Maesch»

Prix

42,00 €
(all inklusiv)

Inscription jusqu'au

15 juin 2019

Minimum 40

Maximum 60

NAVETTE GRATUITE
SUR DEMANDE!

Rejoignez-nous et passez en bonne ambiance un après-midi agréable avec nous!



DABEI SEIN

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

Seien Sie dabei! Jeweils donnerstags bieten wir in 3 unserer Partnergemeinden abwechselnd einen geselligen Nachmittag an.

Uhrzeit

jeweils donnerstags,
14:00 – 17:00 Uhr

PRENDRE PART

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

Être là! Chaque jeudi, nous proposons un après-midi convivial dans 3 de nos communes partenaires.

Horaire:

les jeudis,
14:00 – 17:00 hrs

Juli / juillet 2019

4. Juli / 4 juillet: COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste

18. Juli / 18 juillet: BETTENDORF, Härenhaus, 24, rue de l'église

25. Juli / 25 juillet: ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

August / août 2019

Im August sind in diesem Jahr keine Karten- und Spielnachmittage / Cette année-ci il n'y aura pas d'activité «prendre part» au mois d'août

September / septembre 2019

13. September / 13 septembre: COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste

19. September / 19 septembre: BETTENDORF, Härenhaus, 24, rue de l'église

26. September / 26 septembre: ERPELDANGE/SAUER, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Brauchen Sie einen Abholdienst?

Wir beraten Sie gerne!

Avez-vous besoin d'un service de navette?

Nous vous conseillerons avec plaisir!



KEGEL SPIELLEN

Wir spielen in geselliger Runde ohne Erfolgsdruck und ohne feste Equipen.

Neueinsteiger auch ohne Kegelerfahrung sind herzlich willkommen.

Wann

jeweils montags,
1./15./29. Juli,
12. August,
9./23. September 2019
14:00 – 17:00 Uhr

Wo

WARKEN, Café Kael

Teilnahmegebühr

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

Anmeldung nicht erforderlich!

Alle Neune!



LUNCH TIME

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

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

Quand

mercredi, 17 juillet 2019
Restaurant «Leweck»,
LIPPERSCHIED

mercredi, 14 août 2019
Restaurant «Les Ecuries du Parc»,
CLERVAUX

mercredi, 11 septembre 2019
Restaurant «Am Park»,
COLMAR-BERG

Départ

11:00 hrs, ETTELBRUCK,
Parking Deich

Frais d'organisation

2,00 €

Minibus

5,00 €

Inscription jusqu'au

lundi avant l'activité

Minimum

8

Maximum

20

Bon appétit!

BILDUNG / LIFELONG LEARNING

COMPUTER-SPRECHSTUNDE

CONSULTATION INFORMATIQUE 59

WILDKRÄUTERKOCHKURS

60

ESPAGNOL POUR AVANCÉS

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE 60

ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN

ANGLAIS AVEC CONNAISSANCES PRÉALABLES 61

ORTHOGRAPHIE LUXEMBOURGEOISE

LUXEMBURGISCHE ORTHOGRAFIE 61



COMPUTER-SPRECHSTUNDE

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptops, Tablet, Notebook oder Handys? Sie brauchen Hilfe, aber in Ihrem Umfeld ist niemand der Zeit hat und Ihnen weiterhelfen kann?

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

Wann

Nur nach Terminvereinbarung!

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Preis

10,00 € / Stunde

Wer

Team Club Senior



CONSULTATION INFORMATIQUE

Vous rencontrez des problèmes mineurs avec les applications de votre ordinateur portable, tablette ou téléphone portable? Vous avez besoin d'aide, mais dans votre environnement, personne n'a le temps ou ne peut ne sait pas vous aider?

Nous ne sommes pas des informaticiens, mais nous avons une vaste expérience que nous nous efforçons de vous aider aux mieux. Alors n'hésitez pas à nous contacter. N'hésitez pas à nous contacter pour prendre rendez-vous.

Quand

Uniquement sur rendez-vous!

Où

ETTELBRUCK, Club Senior

Prix

10,00 € / heure

Qui

Team Club Senior

Wichtig:

Wir machen keine Reparaturen,
wir machen keine Hausbesuche!

Important:

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



WILDKRÄUTERKOCHKURS

Jahrtausende haben sich die Menschen von Wildkräutern ernährt. Dieses Wissen ist leider verloren gegangen. Dabei übertreffen die Wildkräuter mit ihrem Vitamin-, Eisen- und Mineralstoffgehalt unsere Kulturpflanzen um ein Vielfaches! Der Tag fängt mit einer Führung in der Wildkräuterwerkstatt von Monika Gramse (Diplomgeographin und Wildkräuterpädagogin) an.

Danach bereiten wir gemeinsam aus den gesammelten Pflanzen ein Gourmet-Menü zu. Allergiker bitten wir vorab um Rücksprache. Mitbringen von Hunden ist nicht gestattet!

Wann

Donnerstag, 21. August 2019
9:30 Uhr – ca. 15:30 Uhr

Abfahrt

8:45 Uhr, ETTTELBRUCK, Parking Deich

Sprache Deutsch

Teilnahmegebühr

55,00 € (inkl. Material)

Fahrtkosten im Minibus

10,00 €

Minimum 10

Entsprechende, dem Wetter

angepasste Kleidung (Sonnen- und / oder Regenschutz) und **festes Schuhwerk** sind notwendig! Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt!



ESPAGNOL POUR AVANCÉS

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,
26 septembre – 19 décembre 2019

9:30 hrs – 11:00 hrs
(sauf vacances scolaires)

Qui

Garay Alvarez, Juan

Langue de base

française

Où

ETTELBRUCK, salle du Club Senior

Prix

150,00 € / 12 unités de cours
(matériel extra)

Inscription jusqu'au

10 septembre 2019

Minimum 8

Maximum 15



ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN

Englisch ist eine Weltsprache und heutzutage auch aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Unser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen, auf die wir aufbauen können. Kommunikation ist sicherlich ein Schwerpunkt unseres Kurses

Wann

10 x jeweils montags,
23. September – 2. Dezember 2019

16:30 – 18:00 Uhr
(außer Schulferien und Feiertage)

Wo

MICHELAU, alte Primärschule

Wer

Payam Balazadeh

Teilnahmegebühr

100 € / für 10 Kurseinheiten
(Lehrmittel extra)

Anmeldung bis

15. September 2019

Minimum 10

Maximum 18



LUXEMBURGISCHE ORTHOGRAFIE

Die Schreibweise der luxemburgischen Sprache korrekt zu beherrschen, ist für viele Erwachsene, die dieses Fach nicht in der Schule hatten, immer noch schwierig. Unser Kurs adressiert sich an Personen, welche die luxemburgische Sprache fließend sprechen, verstehen und lesen können. Im Kurs wird die Grammatik und die Schreibweise vermittelt.

Wann

10 x jeweils montags,
23. September – 2. Dezember 2019

18:00 – 19:30 Uhr
(außer Schulferien)

Wo

MICHELAU, alte Primärschule

Wer

Payam Balazadeh

Teilnahmegebühr

100,00 € / für 10 Kurseinheiten
(Lehrmittel extra)

Anmeldung bis

15. September 2019

Minimum 10

Maximum 18



AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RÉTRAITE

VISION-BOARD ERSTELLEN
ETABLIR UN VISION-BOARD

63



VISION-BOARD ERSTELLEN

Wer seine Wünsche, Träume und Ziele vor Augen hat, verzettelt sich weniger. Mit Beginn oder beim Übergang in eine neue Lebensphase macht es Sinn, einen Moment inne zu halten um sich über den künftigen Weg Gedanken zu machen.

Ein Vision Board ist eine Gedanken- bzw. Ziel-Collage, dem künstlerischen Ausdruck sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Sprichworte und Bilder können helfen und motivieren, die Ziele dann auch in die Tat umzusetzen.

Wann

Mittwoch, 4. September 2019
18:00 – 21:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Wer

Miranda van den Heuvel
(www.createandconnect.org)

Teilnahmegebühr

25,00 €
(Material inklusive)

Anmeldung bis

21. August 2019

Minimum 5

Maximum 10

ETABLIR UN VISION-BOARD

Avoir des désirs, rêves et buts concrets dans la vie vous aidera à ne pas vous disperser.

Au début ou au passage d'une nouvelle phase de vie il est utile de prendre son temps et de réfléchir soigneusement sur le développement futur de sa vie.

Un Vision-board est un collage de pensées respectivement de buts de vie, vous pouvez vous exprimer librement de façon artistique.

Proverbes et images peuvent aider et motiver à réaliser vos buts concrets.

Quand

mercredi, 4 septembre 2019
18:00 – 21:00 hrs

Lieu

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Qui

Miranda van den Heuvel
(www.createandconnect.org)

Prix

25,00 €
(Matériel inclus)

Inscription jusqu'au

21 août 2109

Minimum 5

Maximum 10



DÉCOUVREZ NOTRE
NOUVELLE SAISON
2019-2020



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

Ettelbréck
VILLE D'ETTELBRUCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU