



vital an aktiv

CLUB SENIOR
NORDSTAD

PROGRAMM
04|2019

OKT
NOV
DEZ



PATTON MUSEUM

WILLKOMMEN / BIENVENUE

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

KONTAKTIEREN SIE UNS

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: nordstad@clubsenior.lu

Büroadresse

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

Unsere Öffnungszeiten

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

Barbara WIESEN-PANKRATZ

CHARGÉE DE DIRECTION

GSM: 621 35 83 43

Simone HANSEN

Daniela ROTILI

Myriam HOFFMANN-BARTHEL

SECRÉTAIRE

TÉL.: 26 81 37 43

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

CONTACTEZ-NOUS

Téléphone: 26 81 37 43

E-Mail: nordstad@clubsenior.lu

Adresse bureau

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

Nos horaires d'ouverture

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

Pascal BALTHASAR

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ

GSM: 621 32 63 27

Tom DIEDERICH

ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ

GSM: 621 23 55 65

Informieren Sie sich / Informez-vous:

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



EDITORIAL

FIT 50+
LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Der Club Senior ist viel mehr als eine Institution, welche die Bezeichnung „Nordstad“ als verbindendes Element in ihrem Namen trägt. Der Club Senior ist eine gemeindeübergreifende Vereinigung mit großer Dynamik und Vielfalt, die in den Augen aller politischen Verantwortlichen der Trägergemeinden Respekt und Anerkennung verdient.

Es ist der Club der Menschen dieser zentralen Region im Land und er erfüllt eine vitale Aufgabe: jedem der es wagt, hilft der Club Senior zu entdecken, was es zu entdecken gibt! Und es gibt so viel zu erleben. Intellektuell und sportlich, kulturell und kulinarisch, zu Hause und in der Region.

Ich bleibe voller Respekt für die immense Leistung des Führungspersonals und für ihre ungebrochene Freude am Mitmenschen.

Am 14. September erhält der Club Senior Unterstützung, ganz im Sinne seiner Mission. Dann ist die Stadt Ettelbrück, in Gemeinschaft mit den Ministerien für Familie, für Sport und dem COSL, Organisator eines nationalen Sport-

tages in und um die Sporthalle Franke Hansen. Sportliche Ateliers, in- und outdoor werden in lockerer Atmosphäre angeboten, inklusive Mittagessen. Unter dem Namen „Fit 50+“ kann jeder schnuppern und entdecken was Spaß macht und gesund ist.

Mithilfe zahlreicher Vereine werden Ateliers angeboten die zum Schnuppern einladen. Unverbindlich, ohne Engagement, gilt es einen spannenden Tag zu erleben und verschiedene, vielleicht unbekannte Sport- und Freizeitaktivitäten kennen zu lernen.

Wenn wir Freude am Leben mit Freude am Entdecken, mit Geselligkeit und sportlichem Flair verbinden, dann tun wir uns Gutes. Tragen sie den Gedanken, Neues zu wagen und Unbekanntes zu testen hinaus zu Ihren Freunden und Familie.

Fit im Leben, aktiv und ohne Scheu sollen sie auch dieses Heft lesen, und teilnehmen an den vielen schönen Dingen, die Frau Barbara Wiesen und ihr dynamisches Team für Sie zusammengestellt haben. Ich wünsche von Herzen eine gute Zeit!

Jean-Paul Schaaf

Bürgermeister Stadt Ettelbrück

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

BOURSCHEID

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss / L-9164 Lipperscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Flebourstrooss / L-9172 Michelau

COLMAR-BERG

NORDPOOL

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

CENTRE CULTUREL

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

DIEKIRCH

CINÉ SCALA

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

ERPELDANGE A. D. SAUER

VERÄINSBAU

17, rue du Berger / L-9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL

4, rue de l'Eglise / L-9142 Bürden

BIRKELHAFF

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

ETTELBRÜCK

CLUB SENIOR NORDSTAD

rue de l'école agricole /

L-9016 Ettelbrück

CENTRE DES ARTS

PLURIELS CAPE

1, Place Marie-Adelaïde /

L-9063 Ettelbrück

HALL OMNISPORTS

FRANKIE HANSEN

rue du Deich /

L-9012 Ettelbrück

SALLE SCHINTGESBAU

1, rue Michel Weber /

L-9089 Ettelbrück

FEULEN

SALLE DU 3IÈME ÂGE

2, Place de la Chapelle /

L-9179 Oberfeulen

MERTZIG

FOYER BEI DER

SPORTHALLE

22, rue Principale /

L-9168 Mertzig

SCHIEREN

NEUER FESTSALL

rue du Moulin /

L-9126 Schieren

ABHOLDIENST / SERVICE-NAVETTE

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

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

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

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

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

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

**PROFITIEREN SIE
VON DIESEM ANGEBOT!**

**PROFITEZ DE
CETTE OFFRE!**

**RESERVIEREN SIE
IHRE FAHRT RECHTZEITIG!**

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



Bummelbus



**Forum
pour l'emploi.**

TEL.: 26 80 35 80

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

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

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

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

LOKALE SENIORENVEREINE / ASSOCIATIONS LOCALES POUR SENIORS

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



AMIPERAS ETTTELBRÉCK

PORTE OUVERTE

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

AQUA GYM

IM LYCÉE TECHNIQUE
ETTTELBRÜCK

jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IN DER
ACKERBAUSCHULE
jeden Freitag,
von 17:00 – 18:00 Uhr

KEGELN

IM CAFÉ KAEEL
WARKEN
jeden 2. Montag,
von 14:00 – 17:00 Uhr
Kontaktperson:
Edouard Peiffer



TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

PORTE OUVERTE

IM FOYER NEBEN DER
SPORTHALLE IN MERTZIG
jeden 2. Mittwoch,
von 14:00 – 17:30 Uhr

Kontaktperson:
Jos Clees



DÉI JONK VU GËSCHTER 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
GILSDORF
jeden 2. Mittwoch im Monat,
von 14:00 – 17:00 Uhr
Kontaktpersonen:
Liliane Schuler,
Eugenie Michels



SENIORECLUB GEMENG BUURSCHENT ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER PRIMÄRSCHULE
MICHELAU
jeden 1. Mittwoch
im Monat
von 15:00 – 18:00 Uhr

Kontaktperson:
Alice Peters-Lucas



AMICALE FIR DEN 3. ALTER DIEKIRCH ASBL

PORTE OUVERTE

IN DER KANTINE
VUM DIKRECHER
KOLLÉISCH
jeden Mittwoch,
ab 14:00 Uhr

AQUA GYM

IM DIEKIRCHER
SCHWIMMBAD
jeden Mittwoch,
von 17:00 – 18:00 Uhr

TURNEN

IM DIKRECHER
KOLLÉISCH
jeden Montag,
von 18:00 – 19:00 Uhr
Kontaktperson:
Nicolas Krings



NORDSTAD 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

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, sowie Teilleistungen einer Tagesfahrt oder Reise werden grundsätzlich nicht erstattet.

Im Falle einer schweren Erkrankung, erstatten wir bei Abmeldung vor Veranstaltungsbeginn und gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes nach spätestens 7 Werktagen, die Teilnahmegebühr. In jedem Fall werden 5,00 € Organisationskosten erhoben. Theater- und Konzertkarten, Zugtickets 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. Teilleistungen werden nicht erstattet. 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.

Afin d'éviter des risques de 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 ainsi que les prestations partielles lors d'une excursion journalière ou d'un voyage ne seront pas remboursées.

En cas de maladie grave, nous vous rembourserons les frais de participation si votre annulation est faite avant la date de l'événement et contre présentation d'un certificat médical endéans de 7 jours ouvrables. 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 n'est accepté 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.

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: BGLLLULL

© 09/2019 Club Senior Nordstad



IMPRESSUM

Träger / Gestionnaire

Club Senior Nordstad asbl

Herausgeber / Editeur

Club Senior Nordstad

Verantwortlich / Responsable

Barbara WIESEN-PANKRATZ

Vorsitzender / Président

Dr. med. Jean-Claude LENEERS

Stellvertretende Vorsitzende & Sekretärin / Vice-présidente

Christianne MERGEN

Kassierer / Trésorier

Charles JACOBY

Mitglieder / Membres

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

Gemeinden / Communes

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

Genehmigung Familienministerium / Agrément Ministère de la Famille

PA/98/05/008

Auflage / Édition

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

Konzept & Umsetzung / Concept & réalisation

proFABRIK SARL, Danyel MICHELS,
L-6743 Grevenmacher

Titelbild / Image de Couverture

Fassade Patton Museum, Ettelbruck
Mural Artist: Alain WELTER
Photo: Barbara WIESEN

INHALT / CONTENT

EXTRA!

TASCHENKALENDER / CALENDRIER DE POCHÉ

REISE / VOYAGE	12
AUSFLUG / EXCURSION	16
SPORT	22
KULTUR / CULTURE	26
MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE	30
GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE	32
KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ	36
EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT / BENEVOLAT	40
GESELLIGKEIT / SOCIABILITÉ	42
AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RÉTRAITE	48
SICHERHEIT / SÉCURITÉ	52
BILDUNG / LIFELONG LEARNING	56

REISE / VOYAGE

CORTEO
CIRQUE DE SOLEIL
STUTTGART 13

CREATIVA 2020
IN DORTMUND 14



REISE VOYAGE

CORTEO – CIRQUE DE SOLEIL STUTTGART

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
(ca. 25,00 Euro)



CREATIVA 2020 IN DORTMUND

Einmal im Jahr findet die CREATIVA, die größte und vielfältigste Kreativmesse Europas, in der Messe Dortmund statt. Die Messe richtet sich an alle, die in Freizeit und Beruf gestaltend tätig sind oder individuell gestaltete Objekte erwerben möchten.

Im Rahmen der Messe, wo die Aussteller ihre Kreativprodukte zum Kauf anbieten und erklären, werden den Besuchern auch zahlreiche Mitmach-Sonderschauen und Kreativ-Workshops angeboten.

Am Mittwoch: Abfahrt am frühen Vormittag nach Dortmund.

Check in im Hotel Mercure an den Westfalenhallen, anschließend Besuch der Messe.

Der Donnerstag: Wir verbringen den ganzen Tag auf der Ausstellung

Am Freitag am vormittag reisen wir nach dem Frühstück ab Richtung Luxemburg Ankunft am Nachmittag in Luxemburg.

Wann

Mittwoch, 18. –
Freitag, 20. März 2020

Teilnahmegebühr pro Person im Einzelzimmer

395,00 €

- Fahrt im Minibus nach Dortmund und zurück,
- 2 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Mercure direkt an der Westfalenhalle, Eintrittstickets zur CREATIVA für 2 Tage

Anmeldung bis

solange Plätze vorhanden

Minimum 5

Maximum 7



WIR EMPFEHLEN

DEN ABSCHLUSS EINER REISEVERSICHERUNG!

Cours et horaires

Den Nordpool

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

NORDPOOL.LU 83 55 43-341

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

Die Service-Residenz in Echternach

AUSFLUG / EXCURSION

MAGISCHES MAASTRICHT MAASTRICHT MAGIQUE

17

ALPAKA-TREKKING

18

WINTERGARTEN DER URSULINEN IN MECHELEN

LE JARDIN D'HIVER DES URSULINES
À MECHELEN

19

ROYAL PALACE SHOW „TEMPO“

20



MAGISCHES MAASTRICHT

Maastricht ist das ganze Jahr über eine gemütliche Stadt für Lebensgenießer, aber zu Weihnachten hat Maastricht eine besonders magische Ausstrahlung. Unter der Bezeichnung „Magisches Maastricht“ steht die Stadt ganz im Zeichen des Weihnachtsfestes.

Besuchen Sie den Weihnachtsmarkt, schauen Sie dem Trubel auf der großen Eisbahn auf dem Vrijthof zu und bestaunen Sie das Lichtermeer vom Riesenrad aus.

Wann

Freitag, 29. November 2019

Abfahrt

7:00 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

36,00 €

Anmeldung bis

10. November 2019

Minimum

20

Maximum

34

**SHOPPING CADDIE
NICHT VERGESSEN!**



MAASTRICHT MAGIQUE

Maastricht est une ville agréable à visiter pendant toute l'année, mais aux alentours de Noël, l'ambiance de fête est particulièrement attirante. Sous la dénomination «Maastricht magique» la ville devient un lieu magique avec son ambiance chaleureuse et ses illuminations.

Venez avec nous visiter le marché de Noël, admirez l'impressionnante patinoire du Vrijthof et ne manquez pas la grande roue pour profiter d'une vue magnifique sur la ville illuminée.

Quand

vendredi, 29 novembre 2019

Départ

7:00 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade, rue du Deich

Prix

36,00 €

Inscription jusqu'au

10 novembre 2019

Minimum

20

Maximum

34

VISITEZ LE MARCHÉ



ALPAKA-TREKKING

Eine besondere kleine Wanderung, von ca. 5 km in tierischer Begleitung möchten wir Ihnen im Herbst anbieten. Die Alpakas der Familie Freylinger-Klein begleiten uns auf unserem Trekking-Tour.

Für einen kleinen Snack für Mensch und Tier unterwegs ist auch gesorgt und nach der Tour erwarten uns eine gute Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Feste Schuhe werden empfohlen.

Wann

Montag, 14. Oktober 2019
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Abfahrt mit dem Minibus

13:15 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Fahrtkosten Minibus

10,00 €

Teilnahmegebühr

30,00 €

(geführte Wanderung, Verpflegung und Getränke unterwegs, Kaffee und Kuchen danach)

Anmeldung

4. Oktober 2019

Minimum 7

Maximum 15



ALPAGA-TREKKING

Une petite randonnée spécifique de +/- 5 km en compagnie d'animaux vous attend en automne. Les alpagas de la famille Freylinger-Klein nous accompagneront lors de cette promenade.

Les randonneurs humains comme animaliers profiteront d'une pause avec en-cas et après la randonnée une bonne tasse de café et du gâteau vous seront servis.

Veuillez-vous habiller selon les conditions météorologiques et prévoir des chaussures de marche.

Quand

lundi, 14 octobre 2019
14:00 – 17:00 hrs

Départ en Minibus

13:15 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade, rue du Deich

Trajet en minibus

10,00 €

Prix

30,00 €

(randonnée guidée, Pique-nique, café et gâteau inclus)

Inscription jusqu'au

4 octobre 2019

Minimum 7

Maximum 15



WINTERGARTEN DER URSULINEN IN MECHELEN

Gut 12 Kilometer nordwestlich von Mechelen befindet sich das Dorf Onze-Lieve-Vrouw-Waver mit seinem wunderschönen Jugendstil Wintergarten. In dem ehemaligen katholischen Mädchenpensionat, welches zu seiner Zeit international bekannt war, ließen die Ursulinenschwestern in 1900 eine wunderschöne Glaskuppel aus buntem Bleiglas mit wunderschönen Motiven ganz im Zeichen des damals vorherrschenden Art Nouveau Stils errichten.

Nach der Besichtigung erwartet uns ein Mittagessen in der Brasserie Bosmolen. Den Nachmittag verbringen wir in der Innenstadt von Mechelen.

Wann

Dienstag, 1. Oktober 2019

Abfahrt

7:00 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

103,00 €

(Fahrtkosten im Reisebus, Frühstück Pâtisserie Piersson, geführte Besichtigung Wintergarten, Mittagessen)

Anmeldung bis

13. September 2019

Minimum 20

Maximum 34



LE JARDIN D'HIVER DES URSULINES À MECHELEN

Le village Onze-Lieve-Vrouw-Waver avec son superbe jardin d'hiver des Ursulines se trouve à une distance d'environ 12 kilomètres de la ville de Mechelen. Les Ursulines y tenaient un pensionnat de renommée internationale pour jeunes filles et en 1900 les religieuses faisaient construire le jardin d'hiver, une salle de réception majestueuse. Le jeu raffiné de lumière et de couleur de cette salle style art nouveau surprend encore toujours le visiteur.

Après la visite du jardin d'hiver, nous déjeunerons à la brasserie «Bosmolen». Nous passerons l'après-midi au centre-ville de Mechelen.

Quand

mardi, 1^{er} octobre 2019

Départ

7:00 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade, rue du Deich

Prix

103,00 €

(Voyage en bus, petit déjeuner à la Pâtisserie Piersson, visite guidée du jardin d'hiver, déjeuner)

Inscription jusqu'au

13 septembre 2019

Minimum 20

Maximum 34



ROYAL PALACE SHOW „TEMPO“

Wie gewohnt speisen wir in dem festlich geschmückten Restaurant Majestic mit Tanzorchester. Ab 14:30 Uhr lassen wir uns von der Show „Tempo“ faszinieren.

Wann

Dienstag, 3. Dezember 2019

Abfahrt

8:15 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz am Eingang Fussballstadion, rue du Deich

Teilnahmegebühr

116,00 €

(Fahrt im Reisebus, Menu Festival – ohne Getränke, Ehrenplätze im Theater)

Anmeldung bis

15. November 2019

Minimum 25

Maximum 34

GENIESSEN SIE EIN FANTASTISCHES MENÜ!



ROYAL PALACE SHOW „TEMPO“

Comme d'habitude, nous déjeunons au restaurant «Majestic» dans une ambiance de fête. A partir de 14:30 heures, le show «Tempo» nous fascinera.

Quand

mardi, 3 décembre 2019

Départ

8:15 hrs, ETTTELBRUCK, Aire de stationnement Autobus Stade, rue du Deich

Prix

116,00 €

(Voyage en autobus, menu Festival – sans boissons, places d'honneur pour le show)

Inscription jusqu'à

15 novembre 2019

Minimum 25

Maximum 34

MENU FESTIVAL:

Lingot de foie gras de canard / Gel framboise, petit brioche

Soufflé de homard, son jus de carcasse crémeux, Découpe d'artichaut

Filet de boeuf rôti à la pièce, sauce Albufera, brocoli, rutabaga et lentins de chêne, Pomme Anna

Goutte glacée banane ananas



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 Day ass e gudden Dag



AN ENGER WELT DÉI ÄNNERT LOOSSEN SECH ALL EMOTIOUNEN DEELEN

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

bgl.lu



**BGL
BNP PARIBAS**

D'Bank
fir eng Welt
déi ännert

SPORT

AQUA-GYM

RÉDANGE/ATTERT

23

GESUNDES LAUFEN

COURSE À PIED, TONUS POUR VOTRE SANTÉ

24

FIT 50PLUS NATIONALE SPORTSDAG

25



AQUA-GYM

Wassergymnastik ist ein idealer Sport für Menschen, die sich in jedem Alter um ihre Gesundheit kümmern. Mit Hilfe präziser Übungen wird Ihre Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und die Ausdauer trainiert.

RÉDANGE / ATTERT

Wann

immer mittwochs,
vom 2. Oktober – 11. Dezember 2019
(außer Allerheiligenferien)

Fahrtkosten im Minibus

5,00 € Hin- und Rückfahrt pro Termin

Abfahrt

7:45 Uhr, ETTELBRUCK, Busparkplatz
am Eingang Fussballstadion, rue du
Deich

Verantwortlich für den Kurs

Réidener Schwemm

Preis für den Kurs

an der Schwimmbadkasse zu zahlen

Anmeldung bis

30. September 2019

Minimum 4

Voraussetzungen für die Teilnehmer:

Die Übungen werden in stehiefem
Wasser ausgeübt

Wassertemperatur: ca. 27 °

Kursdauer: 45 min

Sie müssen ohne Hilfe im Wasser gehen
und stehen 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,
2 octobre – 11 décembre 2019
(sauf vacances de la toussaint)

Frais de route en minibus

5,00 € aller / retour par unité

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 septembre 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.



GESUNDES LAUFEN

Erlernen Sie das richtige Laufen und bleiben Sie laufend gesund!

Lernen Sie in diesem Laufkurs wie Sie von einem Anfänger zum Dauerläufer werden. Wir starten mit Laufen und Gehpausen und schon in 10 Wochen können Sie locker und lächelnd 30 – 45 Minuten laufen. Gelaufen wird bei jedem Wetter, Ausnahme Glatteis.

Wann

10 x freitags,
4. Oktober – 13. Dezember 2019,
15:00 – 16:00 Uhr

(kein Kurs in den Allerheiligenferien)

Treffpunkt

INGELDORF, Vereinshaus,
17, rue du Berger

Sprache Luxemburgisch

Wer Armand Rech (lizenzierter Laufcampustrainer A) und Trainerteam

Teilnahmegebühr

170,00 € / 10 Kurseinheiten

Anmeldung bis

26. September 2019

Minimum

15

Die Gruppe wird von einem qualifiziertem Trainerteam begleitet!

COURSE À PIED, TONUS POUR VOTRE SANTÉ

Commencez ou reprenez la course à pied et restez en bonne santé en courant. Pendant ce cours vous apprendrez comment passer du débutant au coureur endurci. Nous alternons course-marche lente au début de notre programme et après environ 10 semaines, vous serez à même de courir avec le sourire pendant 30 – 45 minutes. L'entraînement aura lieu indépendamment des conditions météorologiques, sauf en cas de verglas.

Quand

10 x vendredi,
4 octobre – 13 décembre 2019,
15:00 – 16:00 hrs

(sauf vacances de la toussaint)

Rendez-vous

INGELDORF, Vereinshaus,
17, rue du Berger

Langue Luxembourgeois

Qui Armand Rech (Laufcampustrainer A licencié) et son équipe d'entraîneurs

Prix 170,00 € / 10 unités

Inscription jusqu'au

26 septembre 2019

Minimum

15

Le groupe sera accompagné par des entraîneurs qualifiés!



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)



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

KULTUR / CULTURE

BODYGUARD – DAS MUSICAL	27
EXPLORATION DU MONDE – ISLAND	28
KABARÄ STÉNKDÉIER VERSPRACH A VERSCHWAT!	29
KINO KAFFI KUCH	29



BODY GUARD – DAS MUSICAL

Der Musical-Welterfolg endlich auf großer Tournee!

Der preisgekrönte Welterfolg BODYGUARD – DAS MUSICAL geht in seiner aufwändigen, deutschen Inszenierung ab Oktober 2019 endlich auf erste große Tournee durch Deutschland, Österreich, die Schweiz und Luxemburg. Mehr als vier Millionen Besucher in zwölf Ländern belegen:

BODYGUARD ist nicht nur im Kino ein Hit! Von London aus eroberte das top moderne, glamouröse Bühnenerlebnis die Metropolen der Welt.

Spektakuläre Choreografien, 16 Tophits – in englischer Sprache gesungen, sowie die packende Love-Story um Superstar Rachel Marron und ihrem Bodyguard.

In BODYGUARD – DAS MUSICAL sind daneben noch zahlreiche weitere Nr. 1-Hits live zu erleben, wie „I Wanna Dance with Somebody“, „How Will I Know“ oder „One Moment in Time“. Nicht zu vergessen eine der schönsten Balladen aller Zeiten: „I Will Always Love You“.

Genießen Sie diese einzigartige Show!

Wann

Donnerstag, 20. Februar 2020
um 19:30 Uhr

Abfahrt

16:30 Uhr, ETTTELBRUCK, Busparkplatz
am Eingang Fussballstadion, rue du
Deich

Abendessen vor der Vorstellung im
BELVAL – Plaza

(nicht im Preis enthalten)

Wo

ESCH BELVAL, Rockhal

Sprache

Dialoge Deutsch / Songs Englisch

Teilnahmegebühr

142,00 €

(Fahrtkosten und Ticket Block
Parterre, Reihe 4)

Anmeldung bis

solange Plätze vorhanden

Maximum 7

EIN LIVE-ERLEBNIS DER EXTRAKLASSE!



EXPLORATION DU MONDE – ISLAND

Island besticht mit seinen Gletschern, Fjorden, wettergegerbten Inseln, Aschewüsten, schwarzen Stränden und unzähligen Kolonien an Meeresvögeln.

Die außergewöhnliche Schönheit der Insel macht Island zu einem beliebten Reiseziel, das jedoch nicht viel vom Leben seiner Bewohner preisgibt.

Anne und Pierre Régior zeigen in ihrem Film, dass sich hinter der Reserviertheit der isländischen Fischer, Bauern und Viehzüchter sehr viel Gastfreundschaft versteckt, und wie verankert ihre Arbeit in der herben Natur der Insel ist. Reykjavik, die nördlichste Hauptstadt der Welt, liegt eingebettet zwischen den Bergen und dem Meer.

Sie beeindruckt mit farbigen Dächern der traditionellen Häuser sowie der futuristischen Hallgrímskirkja-Kathedrale.

Wann

Dienstag, 5. November 2019,
20:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK,
Centre des Arts pluriels

Teilnahmegebühr

16,00 €

(mit Kulturpass auf Anfrage möglich)

Anmeldung bis

solange Tickets vorhanden

Minimum

10

VORSCHAU 2020

Wir haben noch Tickets für folgende Veranstaltungen im CAPE reserviert:

DANCEPERADOS OF IRELAND

Samstag, 11. Januar 2020

CHARLIE CHAPLIN, DAS MUSICAL

Samstag, 8. Februar 2020

EXPLORATION DU MONDE AUSTRALIE

Dienstag, 24. März 2020

REVUE 2020

Donnerstag, 23. April 2020



KABARÄ STÉNKDÉIER VERSPRACH A VERSCHWAT!

Wien huet net schonn emol eppes versprach, wat en net gehal huet?

Et esouguer versprach, obwuel hie ganz sécher wousst, dass hien et guer net hale kéint! Ganz séier mierke mer, et huet ee bal grad esou féx eppes versprach, wéi sech verschwat!

Abee, de Kabaret Sténkdéier verspricht lech heimat héich an helleg, datt Dir lech net langweilt, an domat hu mir eis mat Sécherheet net verschwat!

Wéini

Donneschteg, 7. November 2019,
20:00 Auer

Wou

CUBE 521, Marnach

Départ

19:00 Auer, ETTTELBRUCK,
Parking Deich

Präis

17,00 €

Fahrtkosten Minibus

10,00 €

Anmeldung bis

soulang Billjeeën do senn

Prévision 2020 au CUBE 521

Nous avons aussi réservé des tickets pour le concert

DUARTE, la voix du FADO
Vendredi, 19 juin 2020



KINO KAFFI KUCH

Mit diesem Motto wirbt das Ciné Scala in Diekirch für gemütliche Kinonachmittage inklusive geselliger Komponente.

Nach einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen in der Gastronomie „46 am Tuerm“ werden extra für diesen Nachmittag ausgewählte Filme gezeigt. Lassen Sie sich überraschen!

Wann

jeweils montags, um 14:00 Uhr

7. Oktober 2019

„LUXEMBOURG, USA“

Documentaire – op Lëtzebuergesch & Engl., Regie: Christophe Wagner

11. November 2019

„ENG NEI ZÄIT“

Drama – op Lëtzebuergesch
Regie: Christophe Wagner

9. Dezember 2019

„DOUDEGE WÉNKEL“

Crime – op Lëtzebuergesch
Regie: Christophe Wagner

Wo

Ciné Scala in Diekirch/
Restaurant „46 am Tuerm“

Teilnahmegebühr

12,00 €

(Kaffi & Kuch und Film inklusive)

WIR BRINGEN SIE ANSCHLIESSEND GERNE NACH HAUSE!

MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE

DANZ DECH FIT MIT SENIORENDANZ TANZGRUPPE GILSDORF & INGELDORF

31



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)

5./12./19./26. November und
3./17. Dezember 2019

Wo

GILSDORF, Centre Polyvalent

TANZGRUPPE INGELDORF

Wann

freitags, 13:00 – 14:00 Uhr
(Anfängertraining)
14:00 – 16:00 Uhr
(Tanzgruppe)

8./15./29. November und
6./13./20. Dezember 2019

Wo

INGELDORF, Veräinsbau

Teilnahmegebühr

2,00 € Anfängertraining
3,00 € Tanzgruppe

Tanzleiterin für beide Gruppen

Barbara Wiesen-Pankratz

Kurssprache

Luxemburgisch

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

GESUNDHEIT & WELLNESS / SANTÉ & BIEN-ÊTRE

GLUTEN – WAS IST DAS? 33

NIDRA YOGA – KURS
COURS DE YOGA NIDRÂ 33

BACHBLÜTEN
KLEINE SEELSORGER – GROSSE WIRKUNG 34

SELBSTFÜRSORGE 34

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG
MIT KLANGSCHALEN 35

DENK DICH FIT 35



GLUTEN – WAS IST DAS?

Immer mehr Menschen ernähren sich heutzutage glutenfrei, immer mehr Menschen leiden unter einer sogenannten Glutenunverträglichkeit.

Was ist das und wie kommt es dazu?

Worauf sollten betroffene Personen achten?

Wann

Montag, 18. November 2019,
14:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Wer

Dr. Monique Bamberg

Teilnahmegebühr
gratis

Sprache

Luxemburgisch

Anmeldung bis

4. November 2019

Minimum 10



COURS DE YOGA NIDRÂ

Le Yoga Nidrà est une méthode de relaxation appelée «le sommeil lucide» et remonte à plusieurs milliers d'années. Les séances du Yoga Nidrà se pratiquent soit allongées, soit assises dans certains cas. L'activité physique n'est pas l'aspect le plus important de cette forme de yoga, mais la relaxation mentale. Avant de commencer ce cours, une conférence informative sur la philosophie du Yoga sera tenue par Mme Gabrielle Heintz. Elle partagera son expérience personnelle avec vous et vous donnera entre autres plus de détails sur les spécificités du Yoga Nidrà.

CONFÉRENCE

Quand

jeudi, 23 septembre 2019,
14:00 – 14:30 hrs

Lieu ETELBRUCK, Club Senior

Prix gratuit

Inscription jusqu'au

16 septembre 2019

Minimum 10

COURS

Quand

9 x les mardis,
8 octobre – 10 décembre 2019,
13:30 – 15:00 hrs
(sauf vacances de la Toussaint)

Lieu MICHELAU, ancienne école
primaire

Prix 193,50 €

Minimum 10

ESSEN SIE GESUND!



BACHBLÜTEN

KLEINE SEELSORGER – GROSSE WIRKUNG

Sie interessieren sich für Bachblüten? Dann wissen Sie sicher schon, daß es sich bei Bachblüten nicht um Blüten handelt, „die am Bach wachsen“, sondern um „Blumen, die durch die Seele heilen“. Bachblüten sind Naturheilmittel, die auf besondere Weise aus Blüten und Pflanzenteilen gewonnen werden (in einem Fall aus Quellwasser). Sie heißen Bachblüten nach dem englischen Arzt, Homöopathen, Naturforscher und Weisheitslehrer Dr. med. Edward Bach (1886-1936).

Wann

4 x mittwochs,
6./13./20. und 27. November 2019
9:30 – 11:30 Uhr

Wer Christiane Goeres,

Kurssprache Luxemburgisch

Wo MOESTROFF, alte Primärschule

Teilnahmegebühr

80,00 € / 4 Kurseinheiten

Anmeldung bis

10. Oktober 2019

Minimum

6

INFORMATIONSVORANSTALTUNG:

Mittwoch, 25. September 2019, 14:30 Uhr
ETTELBRUCK, Club Senior, gratis



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 montags,
4. & 11. November 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 25. Oktober 2019

Minimum

3



PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN

In der heutigen schnellebigen Zeit sind wir vielen stressigen Momenten ausgesetzt, die unseren Körper verspannen und belasten.

Die progressive Muskelentspannung ist eine bestens anerkannte und leicht erlernbare Entspannungsmethode.

Durch den zusätzlichen Einsatz ausgewählter Klangschaalen, wird die entspannende Wirkung während der Teilnahme noch vertieft.

Wann

10 x mittwochs,
9. Oktober – 18. Dezember 2019
(kein Kurs in den Schulferien)
9:30 – 11:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Wer

Beate Reinert

Kurssprache
Deutsch

Teilnahmegebühr

150,00 € / 10 Kurseinheiten

Anmeldung bis

20. September 2019

Minimum

6

Maximum

8



DENK DICH FIT

Egal ob für Schüler, Studenten, aktiv Berufstätige oder Pensionäre, der Alltag stellt in unserer schnellebigen Welt heute höchste Anforderungen an unser Gedächtnis.

Kein Sportler würde untrainiert in einen Wettkampf gehen, daher gönnen Sie sich und Ihrem Gehirn die Zeit, diese Höchstleistungen zu üben und sich darauf vorzubereiten.

Gedächtnistraining verbessert Ihre geistige Leistungsfähigkeit hinsichtlich der Denkgeschwindigkeit und insbesondere der Merkfähigkeit entscheidend.

Wann

jeweils montags,
14. Oktober, 11./25. November und
9. Dezember 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!

KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ

PATCHWORK: WEIHNACHTSKRANZ COURONNE DE L'AVENT

37

HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE BRICO POUR TOUS

38

PATCHWORK: WEIHNACHTSKRANZ

Ein wunderschöner Kranz für Weihnachten und ganz einfach zu nähen. Er kann auf der Hand oder mit der Maschine genäht werden und ist absolut Anfängertauglich. Natürlich kann er auch mit anderen Stoffen genäht werden und schon ist ein bunter Kranz für den Frühling fertig.

Wann

6 x jeweils montags,
7./21. Oktober,
4./18. November,
2./16. Dezember 2019

Uhrzeit

14:00 – 16:30 Uhr

Wo SCHIEREN, Festsaal

Wer Mady Simon-Hubert

Sprache alle

Teilnahmegebühr 60,00 €

Anmeldung bis 1. Oktober 2019

Maximum 6

MATERIAL:

35cm Stoff hier in rot
25 cm Stoff in Kontrastfarbe
25 cm Stickvlies oder dünnes Vlies zum Einlegen
12 Knöpfe oder Perlen

PATCHWORK: COURONNE DE L'AVENT

Une couronne magnifique pour Noël et toute simple à coudre. Elle pourra être cousue à la main ou à la machine, même par débutant(e)s. Evidemment, la couronne pourra être confectionnée avec d'autres tissus et vous aurez déjà une belle couronne pour le printemps.

Quand

6 x lundi,
7 / 21 octobre,
4 / 18 novembre,
2 / 16 décembre 2019

Horaire

14:00 – 16:30 heures

Où SCHIEREN, salle des fêtes

Qui Mady Simon-Hubert

Langue toutes

Prix 60,00 €

Inscription jusqu'au
1er octobre 2019

Maximum 6

MATÉRIEL: (VOIR PHOTO CI-DESSUS)

35 cm de tissus rouge
25 cm de tissus en couleur contraste
25 cm Entoilage à broderie ou entoilage fin pour doubler
12 boutons ou perles



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,
1. Oktober – 17. Dezember 2019

9:00 – 11:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Sprache

alle

Preis

gratis



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,
1 octobre – 17 décembre 2019

9:00 – 11:00 hrs

Où

ETTELBRUCK,
Club Senior Nordstad

Langue

toutes

Prix

gratuit

**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



Brasserie **Laanscht d'Sauer**

Nouveau lieu de rencontre conviviale au cœur de Diekirch

Menu du Jour - Petite Restauration

Salon de Thé - Terrasse

Ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 17h00

En collaboration avec



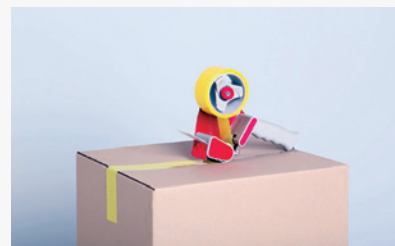
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

Brasserie **Laanscht d'Sauer** - 4, rue Alexis Heck L-9242 Diekirch

EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT / BENEVOLAT

BROSCHÜREN EINPACKEN

41



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. Dezember 2019

8:30 – 12:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Anmeldung bis

1. Dezember 2019

Maximum 12

**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-vous à notre brochure!*

Telefon: 26 81 37 43


E-Mail: nordstad@clubsenior.lu



D'Butteker aus dem Norden

1 Marnach
✓ Bio Marché 9, rue de Marbourg • L-9764 Marnach Tel.: 49 65 51 21 Mo-So: 9 - 19 Uhr
2 Erpeldange
✓ Bio Marché 50, rue Laduno • L-9147 Erpeldange Tel.: 81 74 22-33 Mo-Fr: 9 - 19 Uhr • Sa: 9 - 17 Uhr
3 Rollingen (Mersch)
✓ Bio Haff Buttek 187 a, rue de Luxembourg L-7540 Rollingen (Mersch) Tel.: 27 03 06-33 Mo-Fr: 9 - 19 Uhr • Sa: 9 - 18 Uhr

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmëttel



www.naturata.lu

GESELLIGKEIT / SOCIABILITÉ

BUMMEL IM SHOPPINGZENTER

SHOPPING FACILE

43

DABEI SEIN

PRENDRE PART

44

LUNCH TIME

45

RENDEZ-VOUS 60+

SAVE THE DATE

46

KEGEL SPIELEN

47



BUMMEL IM SHOPPINGZENTER

In der dunklen Jahreszeit verlagern wir unsere leichten Spaziergänge in die luxemburgischen Einkaufszentren. Auch hier können wir bummeln und uns ein bißchen bewegen, sowie gleichzeitig die Einkäufe für das anstehende Wochenende erledigen.

Wann

jeweils freitags,
11. Oktober, 8./22 November und
6./13. Dezember 2019

Abfahrt mit dem Minibus

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

Wir sind zurück gegen 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr

10,00 €

Anmeldung bis

jeweils donnerstags

Minimum 3

Maximum 7

SHOPPING FACILE

Pendant la saison sombre de l'année, nous décalons nos «promenades faciles» dans les différents centres commerciaux luxembourgeois. A l'abri du froid, nous pouvons flâner et nous balader tout en faisant les courses pour le weekend.

Quand

*les vendredis,
11 octobre, 8 et 22 novembre,
6 et 13 décembre 2019*

Départ du Minibus

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

Retour vers 16.00 heures

Prix

10,00 €

Inscription jusqu'au

jeudi avant la date indiquée

Minimum 3

Maximum 7

GÖNNEN SIE SICH WAS!

LE SHOPPING C'EST BIEN!



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

Oktober / octobre 2019

10. Oktober / 10 octobre:
COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste
17. Oktober / 17 octobre:
ERPELDANGE/SAUER, Birkelhoff, rue Abbé Kalbersch

November / novembre 2019

14. November / 14 novembre:
COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste
28. November / 28 novembre:
ERPELDANGE/SAUER, Birkelhoff, rue Abbé Kalbersch

Dezember / décembre 2019

5. Dezember / 5 décembre:
COLMAR-BERG, Centre Culturel, 5, rue de la poste
12. Dezember / 12 décembre:
ERPELDANGE/SAUER, Birkelhoff, rue Abbé Kalbersch

Brauchen Sie einen Abholdienst?

Wir beraten Sie gerne!

SIEHE SEITE 5!

PRENDRE PART

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

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

Horaire

les jeudis,
14:00 – 17:00 hrs

Avez-vous besoin d'un service de navette?

Nous vous conseillerons avec plaisir!

voir page 5!

LUNCH TIME

Einmal im Monat essen wir mittags zusammen. Begleiten Sie uns und Sie werden feststellen, daß ein gemeinsames Essen in der Gruppe Spaß macht.

Neben einer guten Mahlzeit, genießen Sie eine entspannte Atmosphäre, kommen ins Gespräch erfreuen sich an der Geselligkeit.

Wann

Mittwoch, 16. Oktober 2019
Restaurant „Reiff“,
FISCHBACH

Mittwoch, 13. November 2019
Restaurant „Maison Rouge“,
SAEUL

Mittwoch, 11. Dezember 2019
Restaurant „Panorama“,
MARNACH

Abfahrt

11:00 Uhr, ETTELBRUCK,
Parking Deich

Organisationskosten

2,00 €

Minibus

5,00 €

Minimum:

8

Maximum

20

Guten Appetit!

LUNCH TIME

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

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

Quand

mercredi, 16 octobre 2019
Restaurant «Reiff»,
FISCHBACH

mercredi, 13 novembre 2019
Restaurant «Maison Rouge»,
SAEUL

mercredi, 11 décembre 2019
Restaurant «Panorama»,
MARNACH

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!

Dir sidd 60+ a wëllt
nei Leit kenneléieren,
déi Är Interessen
deelen?
Da kommt op eise
Rendez-vous 60+!

Samschdeg
16. November 2019
14h30-19h00

Centre culturel
zu Bouneweg
2 rue des Ardennes
L-1133 Luxembourg

Umelle kënn dir lech ënnert:
akademie@rbs.lu oder
Tel. 36 04 78 1



rendez- vous 60+



sodexo
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE



CENTER FIR
ALTERSFOÖN



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

LUXSENIOR.LU



KEGEL SPIELEN

Wir spielen in geselliger Runde ohne Erfolgsdruck und ohne feste Equipen.
Neueinsteiger auch ohne Kegelerfahrung sind herzlich willkommen.

Wann

jeweils montags,
7. Oktober,
4./18. November,
2./16. Dezember 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!

FREUNDSCHAFTSPRÄMIE

Ihre Empfehlung ist uns viel Wert!

Sie sind aktiver Teilnehmer unserer Aktivitäten und kennen jemanden, der viel alleine ist, Anschluß sucht und/oder sich für die vielseitigen Aktivitätsangebote des CLUB SENIOR NORDSTAD interessieren könnte?

Dann empfehlen Sie den CLUB SENIOR NORDSTAD doch einfach weiter! Und wenn Ihre Empfehlung erfolgreich ist, erhalten Sie 5 Euro Reduktion bei Ihrer nächsten Anmeldung als Dankeschön vom CLUB SENIOR NORDSTAD.

(Gültig ab dem 1. September 2019)

Votre recommandation nous est précieuse!

Vous participez de manière active à notre programme? Vous connaissez une personne solitaire qui aimerait passer du temps en bonne compagnie et/ou qui pourrait s'intéresser aux multiples activités offertes par le Club Senior Nordstad?

Alors, recommandez-lui le Club Senior Nordstad. Si votre recommandation aboutit, le Club Senior Nordstad vous remerciera sous forme d'une réduction de 5 € sur votre prochaine réservation.

(Valable à partir du 1er septembre 2019)

AKTIV IN DIE RENTE / PRÉPARATION À LA RETRAITE

VISION-BOARD ERSTELLEN

ETABLIR UN VISION-BOARD

49

WALDBADEN / BËSCHCOACHING

SHINRIN YOKU / BAIN DE FORÊT

50



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, 6. November 2019
18:00 – 21:00 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Teilnahmegebühr

25,00 €
(Material inklusive)

Wer

Miranda van den Heuvel
(www.createandconnect.org)

Teilnahmegebühr

25,00 €
(Material inklusive)

Anmeldung bis

25. Oktober 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, 6 novembre 2019
18:00 – 21:00 hrs

Lieu

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Prix

25,00 €
(Matériel inclus)

Qui

Miranda van den Heuvel
(www.createandconnect.org)

Inscription jusqu'au

25 octobre 2019

Minimum 5

Maximum 10



WALDBADEN / BËSCHCOACHING

Sich ohne Hast bewegen, sich Zeit nehmen zu sich selbst zu finden, den Wald und seine Schönheit mit allen Sinnen entdecken, die Außenwelt bewusster wahrnehmen, all dies beinhaltet Shinrin Yoku. Dabei handelt es sich um eine Methode, die in den 80ziger Jahren in Japan entwickelt wurde um stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, daß Waldbaden uns gut tut und sich körperliche Verbesserungen einstellen.

Wann

Donnerstag, 7. November 2019
9:30 Uhr – 11:30 Uhr

Abfahrt mit dem Minibus

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

Teilnahmegebühr

35,00 € (Fahrt inklusive)

Anmeldung bis

25. Oktober 2019

Minimum 5

Maximum 7

Shinrin Yoku

tut jedem gut der es praktiziert,
unabhängig vom Alter!

SHINRIN YOKU / BAIN DE FORÊT

Marcher lentement, prendre le temps pour se reconnecter avec soi-même, découvrir la forêt et ses bienfaits d'une autre manière pour une meilleure prise de conscience, c'est cela le Shinrin Yoku.

Il s'agit d'une méthode développée au Japon dans les années 80 pour prévenir les maladies liées au stress.

Il a été scientifiquement prouvé qu'un bain de forêt profite à notre être tout entier en apportant quantité d'améliorations.

Quand

jeudi, 7 novembre 2019
9:30 hrs – 11:30 hrs

Départ avec le Minibus

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

Prix

35,00 € (trajet inclus)

Inscription jusqu'au

25 octobre 2019

Minimum 5

Maximum 7

le Shinrin Yoku

apporte ses bienfaits à celle et celui qui
le pratiquent, quel que soit leur âge!

Café des Langues

Sprachencafé / Café das Línguas

Diekirch & Ettelbruck

09/10/2019

18:30

13/11/2019

18:30

Al Seeërei
Rue de l'Industrie
L-9230 DIEKIRCH

Centre des Arts Pluriels
Ed. Juncker (Foyer)
Place Marie-Adélaïde
L-9063 ETTTELBRUCK

Organisateurs :



Partenaires :



Soutien :



SICHERHEIT / SÉCURITÉ

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR SENIOREN

53

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR SENIOREN

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

Erfahrungsgemäß greifen Täter bevorzugt unsichere oder unsicher wirkende Senioren an.

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

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

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

Wann

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

14:30 – 16:30 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Centre Sportif Fränkie Hansen (Praxis im DOJO)

ETTELBRUCK, Club Senior (Theorie)

Wer

der Kurs ist ein gemeinschaftliches Pilotprojekt folgender Organisationen:

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

Kurssprache

deutsch

Preis

gratis

Mindestanforderung an die Teilnehmer

Gehfähigkeit ggf. auch mit Hilfsmittel

Anmeldung bis

15. Januar 2020

Minimum

20





ONLINE EINKAUFEN & ONLINE BANKING

Das Buchen von Einkäufen, sowie buchen von Hotels oder Reisen im Internet und das Online Banking sind heutzutage ganz normale Vorgänge geworden.

Trotzdem gibt es Dinge, auf die man achten sollte, damit man nicht Opfer von Betrügern oder Kriminellen im Internet wird. Während einer Konferenz werden Sie auf die gängigsten Tricks und Maschen aufmerksam gemacht. Schützen Sie sich durch Wissen!

Wann

Mittwoch, 20. November 2019
um 14:30 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Wer

Silver Surfer

Teilnahmegebühr

gratis

Sprache

Luxemburgisch

Anmeldung bis

8. November 2019

Minimum

10

WISSEN SCHÜTZT !

ACHATS ET SERVICES BANCAIRES EN LIGNE

Il n'est plus exceptionnel de faire ses achats en ligne, de réserver des hôtels, des voyages en ligne ou de faire ses opérations bancaires par Internet.

Néanmoins, il faut rester vigilant pour ne pas devenir victime d'escrocs ou de cybercriminels. Lors de la conférence, vous aurez des explications p.ex. sur le «phishing» (hammeçonnage) ou comment éviter des sites d'arnaque. Informez-vous et vous ne vous sentirez plus démunis face aux dangers sur Internet.

Quand

mercredi, 20 novembre 2019
à 14.30 hrs

Où

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Qui

Silver Surfer

Prix

gratuit

Langue

Luxembourgeois

Inscription jusqu'au

8 novembre 2019

Minimum

10

BE CAREFUL!

SAVE THE DATE!

CONFÉRENCE

MA VOLONTÉ EN FIN DE VIE ... ET AVANT

modérée par Madame Nathalie Reuter

13 NOVEMBRE 2019

À L'ABBAYE DE NEUMÜNSTER

(28, rue Münster, L-2160 Luxembourg-Grund)

PROGRAMME

17h30 – 17h40

Accueil

17h40 – 17h50

**Mot de bienvenue par Madame
le Ministre de la Famille et de l'Intégration,
CORINNE CAHEN**

17h50 – 18h00

**Mot de bienvenue par Monsieur le Ministre de la Santé,
ÉTIENNE SCHNEIDER**

18h00 – 19h30

**Soins palliatifs et euthanasie:
Possibilités et limites chez la personne démente,
DR DOMINIQUE LOSSIGNOL**

19h30 – 20h00

Pause

20h00 – 21h30h

**Trois lois dans le cadre de la fin de vie: «Souffre-t-on encore?»,
DR PHILIPPE LEBECQ**

Traduction en langue allemande et en langue des signes prévue
Entrée gratuite



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



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

BILDUNG / LIFELONG LEARNING

COMPUTER-SPRECHSTUNDE CONSULTATION INFORMATIQUE

61

CEWE FOTOBÜCHER SELBER GESTALTEN

62

LUXEMBOURGEOIS POUR DÉBUTANTS FRANCOPHONES

62



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 ou ne sait pas vous aider?

Nous ne sommes pas informaticiens, mais nous avons une vaste expérience que nous nous efforçons de vous aider aux mieux. 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!



CEWE FOTOBÜCHER SELBER GESTALTEN

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

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

Wann

4. & 16. Dezember 2019,
14:00 – 15:30 Uhr

Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

Kurssprache

Luxemburgisch

Wer

Barbara Wiesen-Pankratz

Teilnahmegebühr

25,00 € / Kurs

Anmeldung bis

5. April 2019

Maximum 4

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

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



LUXEMBOURGEOIS POUR DÉBUTANTS FRANCOPHONES

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

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

Quand

les mercredis,
9 octobre – 18 décembre
(sauf vacances scolaires)

19:00 hrs – 21:00 hrs

Qui

Pierre Clees

Langue de cours

française

Lieu

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

Prix

gratuit (excepté matériel du cours)

Inscription jusqu'au

20 septembre 2019

Minimum 10

Maximum 15





CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

SEPT - DEC 2019



© CLAUDE PISCITELLI

28/09

ORCHESTRE D'HARMONIE

PLANETS

LUXEMBOURG WIND ORCHESTRA



© PEPA NIEBLA

23/11

OPÉRA

GIACOMO PUCCINI

MADAME BUTTERFLY

CENTRE LYRIQUE CLERMONT-AUVERGNE
OPÉRA NOMADE



© BOHUMIL KOSTOHRÝZ

29 & 30/11

THÉÂTRE

GUY REWENIG

NOM IESSEN GI MER AN' DEN HOBBYKELLER

FRANK HOFFMANN, REGIE.
MAM MARK BAUM & JEAN-PAUL MAES.



© TBS

14 & 15/12

BALLET

PIOTR ILLITCH TCHAIKOVSKI

SCHWANENSEE LE LAC DE CYGNES

TEATRUL DE BALET SIBIU

