

USGABE Nº69

# Informieren Sie sich / Informez-vous:

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

### **WILLKOMMEN / BIENVENUE**

Lebensfreude gewinnen, neue Impulse bekommen und eigene Talente entdecken, sich wohlfühlen, nicht alleine sein, sich neues Wissen anzueignen, etwas Gesundes für den Körper zu tun, Zeit sinnvoll nutzen und sich auf die eventuell bevorstehende Rente vorzubereiten, ... das sind einige von vielen Möglichkeiten in einem Club Senior.

Der Club Senior Nordstad ist vielseitig Le Club Senior Nordstad organise toute und bietet Ihnen facettenreiche Möglichkeiten der Kontakt- und Freizeitgestaltung. Sie sind herzlich Willkommen in unseren Gruppen.

Retrouver la joie de vivre, découvrir de nouvelles impulsions et ses propres compétences, se sentir à l'aise et ne pas rester isolé, acquérir de nouvelles connaissances, améliorer son bien-être, passer du temps agréable avec d'autres, se préparer à la retraite ..., ce ne sont que quelques exemples d'activités proposées par un Club Senior.

une panoplie d'activités vous permettant de rencontrer des personnes du même âge. Vous êtes toujours les bienvenus chez nous.

#### **KONTAKTIEREN SIE UNS**

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

#### **CONTACTEZ-NOUS**

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

#### Büroadresse

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

#### Unsere Öffnungszeiten

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

#### Adresse bureau

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

#### Nos horaires d'ouverture

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



**EINZIGARTIGE WOHNSTRUKTUR IN LUXEMBURG MIT 6 DIENSTLEISTUNGEN UNTER EINEM DACH** 

BETREUTES WOHNEN • CIPA MIT DEMENZSTATION • **APPARTEMENTE FÜR SENIOREN & MENSCHEN MIT** EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT • TAGESSTÄTTE • **MOBILER PFLEGEDIENST • URLAUBSBETTEN** 



**MOBILER PFLEGEDIENST** 



**SENIOREN RESIDENZ** 



**TAGESSTÄTTE** 



**URLAUBSBETTEN** 

**GEFÜHRTE BESICHTIGUNGEN NACH VEREINBARUNG UNTER:** 

Tel.: 24 25 46 00 www.paiperleck.lu





**VITAL AN AKTIV** 

### **EDITORIAL**



Barbara Wiesen-Pankratz Chargée de direction





**Mike Poiré**Buergermeeschter vun der Gemeng Mäerzeg

#### Léif Frënn vum Club Senior Nordstad,

no bal 24 Joer, déi ech am Foyer de Jour an am Club Senior geschafft hunn, soen ech lech "mit einem lachenden und einem weinenden Auge" vun Häerzen Äddi.

Et war eng flott Zäit déi ech mat lech zesummen am Club Senior Nordstad hunn däerfe verbréngen.

Mir hu vill zesummen erlieft, waren op vill interessant Plazen an hunn immens flott Reesen zesumme gemaach. Dir waart mir a Saache "Vital an Aktiv al ze ginn" ëmmer ee Virbild an elo versichen ech et a menger Pensioun genee esou gutt ze maachen.

Mir wäerten eis sécher op der enger oder anerer Plaz weiderhi begéinen an ech wënschen lech och weiderhi schéi Momenter am Club Senior Nordstad

Ee grousse Merci geet u meng Kolleegen, fir déi laang Zäit wou mir zesumme schaffen, un d'ASBL déi eis ëmmer vill Spillraum gelooss huet, un d'Gemengen an un de Familljeministère fir de stabille Kader am Hannergrond an un jiddereen dem ech am Laf vun deene ville Jore begéint sinn a mat dem ech, sief et punktuell oder och laangfristeg, zesumme geschafft hunn. MERCI!

Ech wënschen dem Club Senior Nordstad a senger Equipe alles Guddes fir d'Zukunft, mat der Méiglechkeet sech weider ze entwéckelen a weiderhin ee facettëräichen a kreative Programm fir d'Senioren an der Regioun Nordstad unzebidden.

#### Léif Frëndinnen a Frënn vum Club Senior Nordstad,

Et ass wichteg heiansdo ofzeschalten, op aner Gedanken ze kommen, léiwe Leit ze begéinen a schéi Momenter ze verbréngen. D'ganz Equipe vum Club Senior schafft dagaus, dagan fläisseg a mat vill Passioun fir iech ëmmer erëm een immens ofwiesslungsräichen a breetgefächerten Aktivitéitsprogramm ze proposéieren: Ausflich a Reesen, Bildung a Kultur, Beweegung a Sport, Berodung an Informatioun, Gesellegkeet, Kreativitéit, Lifelong-Learning, Gesondheet a Wellness, a villes méi.

Ech muss un de Chansonnier Klaus Hoffmann denken deen dëse Sketch ëmmer erëm zielt op senge Concerten: "Mir gi mateneen al, mat vill Falen, awer al, a mir wäerten iergendwann virum Fernseh sëtzen a ganz lässeg op der Telecommande hummeren, sou laang bis de Noper schelle kënnt fir matzedeelen dass d'Garagepaart dauernd op an zou geet!"

Do laacht een driwwer, mee dëse Sketch bréngt een och zum nodenken. Soulaang ee kloer am Kapp an och kierperlech fit ass, ass een een Deel vun der aktiver Gesellschaft. Dat däitscht Spréchwuert "Wer rastet, der rostet", kënnt net vun ongeféier. Eist Gehir, eis Gelenker, eist Häerz, eis Muskelen, eise Réck, esouguer eis Aen brauche regelméissegen Training fir op der Héicht ze bleiwen.

Ech wëll an dëse puer Zeilen awer och, am Numm vun allen Trägergemengen, der laangjäreger Managerin vum Club Senior Nordstad, dem Barbara Wiesen-Pankratz, villmools merci soen fir säin Engagement a seng Aarbecht an all de Joren. Dat verlaangt eis gréissten Unerkennung a mir wënschen dem Barbara eng "vital an aktiv" Pensioun a nëmmen dat Bescht vun dëser Welt!

**VITAL AN AKTIV** № 69 | 2023

### LOKALE SENIORENVEREINE / ASSOCIATIONS LOCALES POUR SENIORS

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

### AMIPERAS ETTELBRÉCK

### PORTE OUVERTE

AMIPERASSAAL

jeden Dienstag, von 14:00 – 17:00 Uhr

#### NATATION

LYCÉE TECHNIQUE

jeden Mittwoch, von 17:00 – 18:00 Uhr

Kontaktperson: John Dusseldorf

### TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

#### PORTE OUVERTE

FOYER NEBEN DER SPORTHALLE

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

Kontaktperson: los Clees

### DÉI JONK VU GËSCHTER FEELEN ASBL

#### **PORTE OUVERTE**

PRIMÄRSCHULE OBERFEULEN

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

Kontaktperson: Viviane Reinartz-Krack

### GILSDORFER SENIOREN

#### PORTE OUVERTE

PRIMÄRSCHULE GILSDORF

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

Kontaktpersonen: Liliane Schuler

# ADMIN. COMMUNALE COLMAR-BERG

#### **SENIORENTREFF**

KULTURZENTRUM

jeden Donnerstag, von 14:00 – 18:00 Uhr

Kontakt: Gemeindeverwaltung Colmar-Berg

### AMICALE FIR DEN 3. ALTER DIEKIRCH ASBL

#### **TURNEN**

LCD ALE KOLLÉISCH

jeden Montag, von 17:30 – 18:30 Uhr

#### **PORTE OUVERTE**

MAISON DE L'ORIENTATION

jeden Mittwoch, Spielnachmittag, ab 14:00 Uhr

#### **AQUA GYM**

SCHWIMMBAD DIEKIRCH

jeden Mittwoch, von 17:00 – 18:00 Uhr

jeden Samstag, von 10:00 – 11:30 Uhr

#### **PETANQUE**

CAFÉ AL SCHWÄMM von März – Oktober

Kontaktperson: Jempi Infalt

ADRESSEN / ADRESSES

& BARRIEREFREI / ACCÈS AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Ł

### **BETTENDORF**

**ECOLE PRIMAIRE** 

rue de l'Eglise / L-9382 Moestroff

CENTRE POLYVALENT

rue des Jardins / L-9370 Gilsdorf

AAL PRIMÄRSCHOUL BEI DER KIIRCH

Kräizung rue Principale/Broderbour / L-9370 Gilsdorf

PÉTANQUEPISTE

Route d'Eppeldorf / L-9353 Bettendorf

PÉTANQUEPISTE

rue des Prés / L-9371 Gilsdorf

#### **BOURSCHEID**

**THEATERSAAL** 

25, rue principale / L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

SCHOULSTROOSS / L-9164 Lipperscheid

### **COLMAR-BERG**

NORDPOOL & PARKANLAGE 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

THEATERSAAL PRIMÄRSCHULE Place Guillaume / L-9237 Diekirch

### **ERPELDANGE A. D. SAUER**

VERÄINSBAU

17, rue du Berger / L-9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL «A MAESCH»
4, rue de l'Eglise / L-9142 Bürden

Ė.

Ł

Ł

Ł

Ł

Ł

Ł

BIRKELHAFF

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

#### **ETTELBRUCK**

**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 FRÄNKIF HANSEN

rue du Deich / L-9012 Ettelbrück

SALLE SCHINTGESBAU

1, rue Michel Weber / L-9089 Ettelbruck

DÄICHHAAL Parking Deich / L-9012 Ettelbruck

Parking Deich / L-9012 Ettelbru

### **FEULEN**

HENNESBAU

15c, rue de la Fail /L-9175 Feulen

### **MERTZIG**

CENTRE TURELBAACH
22, rue Principale / L-9168 Mertzig

#### **SCHIEREN**

PÉTANQUEPISTE Hinter der Kirche / L-9126 Schieren

**VITAL AN AKTIV** N° 69 I 2023

### PARKING ETTELBRUCK

Neuer Abfahrtsort für alle Tagesfahrten und Reisen ist vor der Deichhalle:

Parkplätze im neuen Parkhaus "am Däich" Ettelbruck

NIVEAU 0-3: tagsüber 0,50 €/Std., Nachts 0,20 €/Std.

Parking Deich 1: Ticket: 0,40 €/Std.
Parking Deich 2+3: Ticket: 0,20 €/Std.

Nouveau point de départ excursions journalières et voyages: devant le Hal du Deich

Places de parking au nouveau parking couvert «am Däich» à Ettelbruck NIVEAU 0-3: pendant la journée 0,50 €/heure, pendant la nuit 0,20 €/heure

Parking Deich 1: ticket: 0,40 €/heure Parking Deich 2+3: ticket: 0,20 €/heure

### PENSIONSCOACH - PREPARATION A LA RETRAITE

Sie befassen sich gedanklich mit der bevorstehenden oder bereits begonnenen Pension? Sie möchten sich zu diesem Thema austauschen und suchen nach Anregungen und Angeboten?

Gerne vermitteln wir Ihnen einen Termin mit einem Pensionscoach.

Est-ce que votre retraite s'approche et vous aimeriez vous faire accompagner pour fixer de nouveaux objectifs? Ou est-ce que votre retraite a déjà débuté? Il n'est jamais trop tard pour demander de l'assistance.

Nous arrangeons volontiers votre rendez-vous individuel avec un coach de retraite.

### CLUB SENIOR NORDSTAD

**TELEFON 26 81 37 43** 

E-MAIL: NORDSTAD@VITAL-AN-AKTIV.LU

### SENIORENTELEFON NORDSTAD

Dir fillt lech eleng,

Dir huet eng Fro oder wellt einfach ee Wuert schwätzen?

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

DE CLUB SENIOR NORDSTAD ASS OP AN ASS FIR IECH DO

Vous vous sentez isolé, vous avez des questions ou vous voulez simplement parler à quelqu'un?

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

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

### **ABO-SERVICE**

Gefällt Ihnen unser Programm?

Dann sichern Sie sich jetzt die nächste Ausgabe!

JETZT GRATIS ANFORDERN!

Notre programme vous plaît-il? Alors n'hésitez pas et abonnez-vous à notre brochure!

COMMANDEZ GRATUITEMENT MAINTENANT!

**CLUB SENIOR NORDSTAD** 

**TELEFON 26 81 37 43** 

E-MAIL: NORDSTAD@VITAL-AN-AKTIV.LU



TEL: 26 81 37 43





### **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**

#### CLUB SENIOR NORDSTAD

#### BITTE SORGEÄLTIG DURCHLESENI

### **RÈGLEMENTS D'INSCRIPTION**

#### CLUB SENIOR NORDSTAD

#### A LIRE ATTENTIVEMENT S.V.P.!

#### **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.

Ihre Anmeldung ist persönlich und nicht übertragbar auf eine andere Person.

#### **ABMELDUNGEN**

Grundsätzlich können Sie selbstverständlich zu jederzeit 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. Für Theater- und Konzertkarten, vorbestellte Menu's, sowie sämtliche Kosten, die auch wir bei kurzfristigen Abmeldungen von Dritten nicht erstattet bekommen, erheben wir den vollen Preis. Bei Kursabbruch auf Grund einer schweren Erkrankung muss spätestens nach 1 Woche ein ärztliches Attest eingereicht werden. In jedem Fall entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro.. 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 verschiedenen Gründen abgesagt, unterbrochen oder verschoben werden. Die Entscheidung und die Verantwortung dafür liegt grundsätzlich beim Veranstalter Club Senior Nordstad. Bereits bezahlte Kursgebühren werden Teilnehmern dann gutgeschrieben oder erstattet.

#### **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.

#### **COVID-19 SICHERHEITSMASSNAHMEN:**

Wir halten uns an die jeweilig aktuelle Gesetzgebung der luxemburgischen Regierung.

#### 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.

Votre inscription est personnelle et non transférable à une tierce personne.

#### **ANNULATIONS**

En principe, vous pouvez à tout moment annuler 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. Pour tous frais non-remboursés par des tiers (billets de théâtre, concerts, menus pré-commandés), nous sommes obligés de vous facturer le coût total. En cas de maladie grave les frais d'un cours vous seront remboursés contre présentation d'un certificat médical à envoyer endéans de 7 jours ouvrables. Des frais d'organisation de 5,00 € seront facturés dans tous les cas. 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, interrompus ou reportés par le Club Senior pour diverses raisons. A priori la décision et la responsabilité sont prises par le Club Senior Nordstad. Les redevances déjà réglées seront créditées en faveur des participants ou remboursées

#### **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.

#### **COVID-19 MESURES DE SÉCURITÉ:**

Nous appliquons les mesures sanitaires COVID-19 en vigueur au sein du Grand-Duché de Luxembourg à toutes nos activités.

### **KONTAKT**

KONTAKT



#### Postanschrift / Adresse postale

Club Senior Nordstad asbl B.P. 54

#### Büroadresse / Adresse bureau

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

#### Reservierungen / Inscriptions

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

Informationen / Informations

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

#### Bankverbindung / Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000

#### Konzept & Umsetzung / Concept & réalisation

oroFABRIK SARL 5, rue de Kummert L-6743 Grevenmacher

#### Titelbild / Image de Couverture

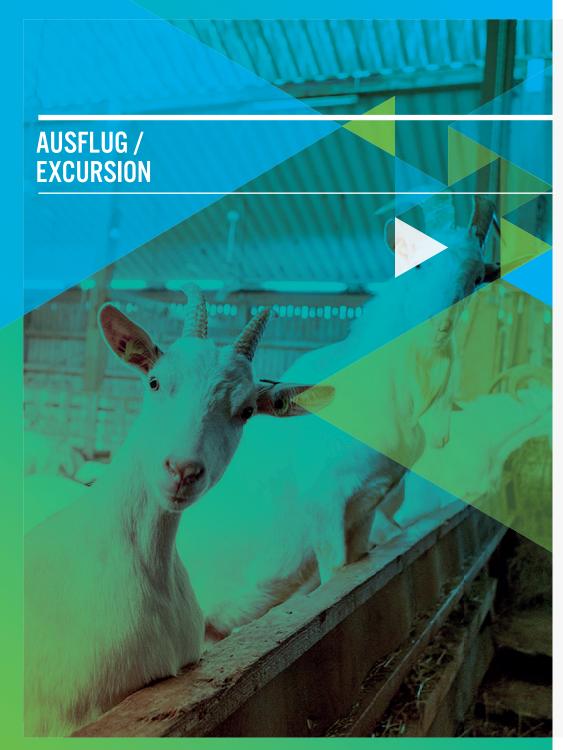
Tobias Biarkli - www.pevels.com

Keine Mitgliedskarten für 2023 Pas de cartes membres pour 2023



### INHALT / CONTENU

TEILNAHMEBEDINGUNGEN / RÈGLEMENTS D'INSCRIPTION	10
AUSFLUG / EXCURSION	14
MUSIK & TANZ / MUSIQUE & DANSE	22
KULTUR / CULTURE	26
GESUNDHEIT & SPORT / SANTÉ & SPORT	28
RÜCKBLICK / RÉTROSPECTIVE	39
KREATIVITÄT / CRÉATIVITÉ	40
BILDUNG / LIFELONG LEARNING	44
GESELLIGKEIT / CONVIVIALITÉ	52





### VULKANHOF ZIEGENKÄSEREI

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

Wieviel Milch gibt eigentlich so eine Ziege? Und wie wird sie gemolken?

Wie macht man Käse? Was ist das Besondere an Ziegenkäse?

Alle diese Fragen werden bei der Hofführung beantwortet.

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

#### Wann

Mittwoch, 29. März 2023

#### **Abfahrt**

8:00 Uhr, ETTELBRUCK, vor der Deichhalle

#### Teilnahmegebühr

56,00 € (Fahrtkosten im Minibus, geführte Hofbesichtigung, Mittagessen extra)

### **Anmeldung bis**

8. März 2023

**Minimum** 5

### VULKANHOF FROMAGERIE DE CHÈVRE

Visitez avec nous le Vulkanhof, la fromagerie de chèvre à Gillenfeld en Vulkaneifel et jetez un regard exclusif sur la fabrication du fromage de chèvre – des étables des chèvres jusqu'au produit final

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

Vous aurez des réponses à toutes ces questions pendant la visite quidée.

Le déjeuner est réservé au Landgasthof Michels à Schalkenmehren, restaurant bien connu par nos clients. Selon les conditions météorologiques nous avons prévu une petite promenade autour du Maar de Schalkenmehren après le déjeuner.

#### Quand

mercredi, 29 mars 2023

#### Départ

8:00 hrs, ETTELBRUCK, devant le Hal Deich

#### Prix

56,00 € (voyage en minibus, visite guidée de la ferme, déjeuner noninclus)

### Inscription jusqu'au

8 mars 2023

**Minimum** 5

14 VITAL AN AKTIV N° 69 I 2023



### **SHOPPING**

Verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Tag in den überdachten Einkaufszentren.

Sie können durch viele Geschäfte bummeln, anprobieren, eine Kleinigkeit Mittagessen und auch noch für den eigenen Kühlschrank im Supermarkt einkaufen.

Sollten die Taschen zu schwer sein, bringen wir Sie auch anschließend gerne nach Hause.

#### **BELLE ETOILE**

Freitag, 17. Februar 2023

#### **CITY CONCORDE**

Freitag, 17. März 2023

#### Treffpunkt

9:00 Uhr, ETTELBRUCK, vor der Deichhalle

#### Preis

15,00 € (Fahrt im Minibus, Mittagessen extra)

### **Anmeldung bis**

jeweils 1 Woche vor dem Termin

Minimum 5

Maximum 7

Wer glaubt Glück könnte man nicht kaufen, war noch nie shoppen!

### **SHOPPING**

Faites-vous plaisir et passez quelques heures agréables dans un centre commercial du Luxembourg.

Vous pouvez y faire du lèche-vitrines, acheter un produit spécifique que vous cherchez, déjeuner dans un des restaurants ou faire vos courses alimentaires.

Si vos achats sont trop lourds pour vous, nous vous les ramènerons jusque chez vous.

#### **BELLE ETOILE**

vendredi, 17 février 2023

#### **CITY CONCORDE**

vendredi, 17 mars 2023

#### Lieu de départ

9:00 hrs, ETTELBRUCK, devant le Hal Deich

#### Prix

15,00 € (trajet en minibus, déjeuner non-inclus)

### Inscription jusqu'au

1 semaine avant la date

Minimum 5

**Maximum** 7

Le shopping c'est tellement le meilleur antidépresseur au monde qu'il devrait être remboursé par l'assurance maladie!



### BAUMWIPFELPFAD SAARSCHLEIFE

Der Baumwipfelpfad Saarschleife ermöglicht es Ihnen, stufenlos den Baumkronen näher zu kommen.

Der Weg führt hinauf in die mächtigen Wipfel, bevor er in den architektonisch einmaligen Aussichtsturm mündet.

#### Wann

Mittwoch. 1. März 2023

#### Treffpunkt

9:00 Uhr, ETTELBRUCK, vor der Deichhalle

### Preis

42,00€

(Fahrt im Minibus, Eintritt Baumwipfelpfad mit Naturführung, Mittagessen extra)

### **Anmeldung bis**

15. Februar 2023

Minimum 5

Maximum 7

### LE CHEMIN DES CIMES SAARSCHLEIFE

Au-dessus de la merveille naturelle de la Saarschleife se trouve le chemin des cimes qui serpente sans obstacles à travers des hêtres, chênes et sapins de douglas pour aboutir dans une tour panoramique d'une architecture unique.

#### Ouand

mercredi. 1er mars 2023

#### Lieu de départ

9:00 hrs, ETTELBRUCK, devant le Hal Deich

#### Prix

42,00 €

(trajet en minibus, entrée et visite guidée, déjeuner non-inclus)

### Inscription jusqu'au

15 février 2023

**Minimum** 5

**Maximum** 7

Bitte mitbringen: angepasste Kleidung; es kann sehr windig sein! Veuillez prévoir des vêtements adéquats; le chemin est exposé aux vents!



### **BESUCH IN DER BOFFERDINGER BRAUEREI**

Erleben Sie die Bofferdinger Brauerei in Begleitung eines Brauereiführers. Kosten Sie das "Lodvss-Wasser" an der Ouelle, die verschiedenen Biere der Bofferdinger Brauerei und erfahren Sie vieles über die Herstellung. Nach dem gemeinsamen Mittagessen fahren wir wieder zurück nach Ettelbrück

#### Wann

Mittwoch. 1. Februar 2023. 10:30 - 12:00 Uhr

#### Treffpunkt

9:15 Uhr, ETTELBRUCK, vor der Deichhalle

#### Preis

33,00 €

(Eintritt und geführte Besichtigungen in der Brauerei, Mittagessen extra)

#### **Fahrtkosten im Minibus** 10.00 €

#### **Anmeldung bis**

18. Januar 2023

**Minimum** 5

**Maximum** 15

#### Wichtig:

Es ist erforderlich selbständig ca. 250 Treppenstufen zu gehen. Bitte geschlossene und flache Schuhe tragen!

### VISITE DE LA BRASSERIE **DE BOFFERDING**

Visitez avec nous la brasserie nationale «Bofferding». Le mâitre brasseur vous expliquera les différentes étapes du processus de fabrication de la bière. Vous pouvez goûter l'eau minérale «Lodyss» et/ou les différentes bières «Bofferding». Après le déjeuner en groupe, nous rentrons à Ettelbruck

#### Ouand

mercredi. 1er février 2023. 10:30 - 12:00 hrs

#### Lieu de départ

9:15 hrs, ETTELBRUCK, devant le Hal Deich

### Prix

33,00 €

(Entrée et visite quidée de la brasserie. déjeuner non-inclus)

#### Frais de transport en minibus 10.00 €

Inscription jusqu'au 18 janvier 2023

### Minimum 5

Maximum 15

#### Important:

Vous devez être à même de monter porter des chaussures fermées à talon



### FROMAGERIE SCHMALEN -**BERDORFER KÉIS**

Virun méi wei 30 loor, hat den René Schmalen, no enger Vakanz an Eisterreich. d'Idee fir och hei ze Letzebuera Kéis ze maachen. Noo e puur Tester. doheem am klengen Style, an den begeeschterten eichten Clienten, huet hien dun décidéiert sech komplett op Kéishierstellung anzeloosen.

De Berdorfer Kéis erfreet sech – mat Hëllef vum Engagement vun der ganzer Famill – iwwert en ëmmer gréissere Bekanntheetsgrad, och iwwert Grenzen vum Land eraus.

#### Wann

Freitag, 3. Februar 2023, 10:00 Uhr

#### **Abfahrt Minibus**

9:15 Uhr, ETTELBRUCK, vor der Deichhalle

### **Transport Minibus**

10,00€

#### Preis

17,00 €

(geführte Besichtigung mit Degustation, Mittagessen extra)

### **Anmeldung bis**

23. Januar 2023

Minimum 13

Maximum 20

### FROMAGERIE SCHMALEN -BERDORFER KÉIS

Dans notre fromagerie, nous fabriquons des produits de qualité à partir du lait de nos propres animaux.

AUSFLUG

Notre gamme de produits n'a pas arrêté de s'élargir au fur et à mesure: fromage, yaourts, fromage blanc et fromage de chèvre dans toutes ses variations.

Depuis le printemps 2020 nous produisons également des crèmes glacées.

#### Quand

vendredi, 3 février 2023, 10:00 hrs

#### Départ Minibus

9:15 hrs, ETTELBRUCK, devant le Hal Deich

### **Prix transport Minibus**

10.00 €

### Prix

17.00 €

(visite quidée et dégustation, déjeuner non-inclus)

### Inscription jusqu'au

23 janvier 2023

Minimum 13

Maximum 20



### **CIDER HAFF RAMBORN**

Ramborn ass den éischte Lëtzebuerger Cider-Produzent. Vergäert gi nëmmen frësch gepresste Jus vun Äppel a Biren, déi ausschliisslech aus Bongerte mat Héichstamm-Beem kommen. Kee Konzentrat. Keng industriell Plantagen.

Mir gesinn op eiser geféierter Besichtegung ee Film, mir kréien geschichtlech Erklärungen iwwert de Haff an d'Philosophie vum Betrib. Mir gi gewuer wéi d'Produktioun funktionéiert an natierlech däerf en Tasting vum Cider a vum Perry net feelen.

Am Uschloss un déi visite guidée gi mir zesummen Mëttegiessen (à la carte).

#### Wann

Mittwoch, 22. Februar, 10:30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr

#### **Abfahrt Minibus**

9:30 Uhr, ETTELBRUCK, vor der Deichhalle

#### Preis

40,00€

(Fahrt im Minibus, geführte Besichtigung mit Degustation, Mittagessen extra)

### **Anmeldung bis**

8. Februar 2023

Minimum 5

**Maximum** 7

### CIDER HAFF RAMBORN

Ramborn est le premier producteur luxembourgeois de cidre. Le cidre est une boisson alcoolisée à partir de la fermentation de jus de pommes et de poires, fruits provenant exclusivement de vergers haute-tige. Pas de concentré, pas de plantations industrielles.

Lors de notre visite guidée, les détails du processus de production sont illustrés par film, l'arrière-fond historique de la ferme et la philosophie de l'entreprise expliqués. Notre visite se termine par la dégustation du cidre «Ramborn» et du «Perry».

Nous déjeunerons ensemble après cette visite (à la carte).

#### Ouand

mercredi, 22 février 2023 10:30 hrs – 12:00 hrs

#### **Départ Minibus**

9:30 hrs, ETTELBRUCK, devant le Hal Deich

#### Prix

40,00€

(voyage en minibus, visite guidée et dégustation, déjeuner non-inclus)

### Inscription jusqu'au

8 février 2023

#### Minimum 5

Maximum 7



### VIA BOTANICA – NARZISSENWEG

Es ist jedes Jahr eine Pracht die wilden Narzissen im Luxemburger Ösling blühen zu sehen. Die Wanderstrecke ist anspruchsvoll aber machbar. Kommen Sie mit und schauen Sie sich dieses Naturspektakel mit eigenen Augen an.

Die Strecke ist ca. 11 km lang und wird mit mittlerer Schwierigkeit angegeben.

Gehzeit ca. 3,5 Std.

Nach der gepackten Tour gehen wir zusammen Mittagessen (à la carte).

#### Wann

Donnerstag, 30. März 2023

#### **Abfahrt**

9:00 Uhr, ETTELBRUCK, vor der DEICHHALLE

#### Teilnahmegebühr

5,00€

### Anmeldung bis

16. März 2023

Minimum 10

Au printemps se présente un spectacle somptueux au nord du Luxembourg: les champs se recouvrent de milliers de jonquilles sauvages formant un tapis

sez difficile, mais pas exigeante.

CHEMIN DES JONQUILLES

VIA BOTANICA -

L'itinéraire est de +/- 11 km, degré de difficulté moyen.

impressionnant. La randonnée est as-

Temps de marche +/- 3,5 hrs.

Après cette randonnée nous déjeunerons ensemble (à la carte).

#### Quand

jeudi, 30 mars 2023

#### Départ

9:00 hrs, ETTELBRUCK, devant le HAL du DEICH

### Prix

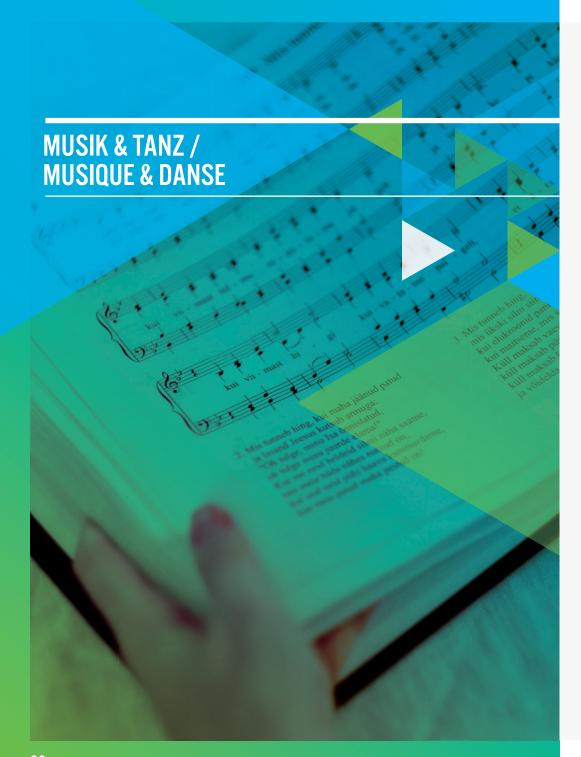
5,00 €

### **Inscription jusqu'au** 16 mars 2023

**Minimum** 10

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

Vous devrez être en bonne forme physique et avoir l'endurance nécessaire pour une randonnée d'environ 4 heures. Il est absolument indispensable de porter de bonnes chaussures de marche et d'emmener des bâtons de randonnée ainsi que boissons et collations!





### TANZEN IST BESSER ALS JEDE MEDIZIN

... denn, Tanzen aktiviert uns auf allen Ebenen. Wenn wir tanzen, vergessen wir unsere Sorgen und konzentrieren uns ganz auf die Musik, auf die Schritte, auf die Interaktionen in der Gruppe. Wir tanzen mit und ohne Partner, im Kreis oder in Reihen.

Von ruhig und getragen bis schwungvoll aktiv bieten wir eine abwechslungsreiche Palette an Musik und Choreographien an.

Lassen Sie sich überraschen!

### **NEU!**

#### Wann Nur noch dienstags!

#### Wo

GILSDORF, Centre Polyvalent (keine Straßenschuhe) 14:00 – 16:00 Uhr (mit Pause)

### Teilnahmegebühr

4,00 € / 2 Stunden

Tanzleiterin Barbara Wiesen-Pankratz

Kurssprache Luxemburgisch

Anmeldung erforderlich!



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

### Tanz, vor allem aus der Reihe!



# SINGEN MACHT FREUDE

Singen ist die älteste Form der Musik. Sie können in einer kleinen Gruppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mitsingen. Das Programm beschränkt sich nicht auf einen bestimmten Musikgenre: französische Chansons, Volkslieder oder Weihnachtslieder zum Ende des Jahres werden gesungen, je nachdem was sich die Sänger(innen) wünschen.

Falls Sie an dieser Aktivität interessiert sind, zögern Sie nicht und singen Sie mit uns. Ihre Wünsche werden berücksichtigt, unter Voraus-setzung, dass dieses Lied in einer kleinen Gruppe gesungen werden kann.

#### Wann

2 x Monat, dienstags, 14:30 – 16:00 Uhr

10./24. Januar, 7./21. Februar, 7./28. März 2023

#### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

#### Wer

Schmartz Joël

#### Sprache

Luxemburgisch, Deutsch, Französisch, Englisch

### Teilnahmegebühr

5.00 € / Kurseinheit

Maximum 10

### CHANTER FAIT TOUJOURS PLAISIR

La plus ancienne forme de musique est le chant. Vous pouvez chanter dans un petit groupe qui se donne à cœur joie au chant. Tout genre de chanson souhaité par les participants est au programme: chansons françaises, chansons populaires ou des chansons de Noël à la fin de l'année.

Si vous êtes intéressé par cette activité, n'hésitez pas et prenez rendez-vous pour un mardi et soumettez-nous vos chansons préférées. Toute proposition est bienvenue, sous condition d'être réalisable par un petit groupe.

#### Quand

2 x par mois, les mardis, 14:30 – 16:00 hrs

10/24 janvier, 7/21 février, 7/28 mars 2023

#### Où

ETTELBRUCK, Club Senior

#### Qui

Schmartz loël

#### Lanaue

luxembourgeois, allemand, français, anglais

#### Prix

5,00 € / par séance

Maximum 10





## 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 Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldangesur-Sûre, Mertzig et Schieren.







### Votre service de proximité

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

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

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

Tél.: 26 80 33 76







### **SINATRA**

TOM GAEBEL & LUXEMBOURG JAZZ ORCHESTRA (LJO)

Das LJO hat den Sänger Tom Gaebel als prominente Verstärkung eingeladen, um gemeinsam die besten Hits von Frank Sinatra wie New York, New York, Strangers in the night oder das berühmte My way zu interpretieren.

Nicht umsonst hat er sich bei Fans wie Kritikern den Ruf des "deutschen Sinatra" erworben.

#### Wann

Freitag, 24. Februar 2023, 20:00 Uhr

#### Wo

ETTELBRUCK, Centre des Arts pluriels

### **Preis**

26,00 €

### **Anmeldung bis**

solange Tickets vorhanden

Minimum 10

### **SINATRA**

TOM GAEBEL & LUXEMBOURG JAZZ ORCHESTRA (LIO)

Le LJO a invité le chanteur Tom Gaebel pour un concert inoubliable à Ettelbruck entièrement dédié au célèbre Frank Sinatra.

Au programme se trouvent évidemment les plus grands succès comme New York, New York, Strangers in the night et bien sûr l'éternel My way.

Tom Gaebel est réputé comme «Sinatra allemand»!

#### Quand

vendredi, 24 février 2023, 20:00 hrs

#### Оù

ETTELBRUCK, Centre des Arts pluriels

### Prix

26,00 €

### Inscription jusqu'au

tant que les billets sont disponibles

Minimum 10

Innerhalb unserer Gemeinden bringen wir Sie anschließend gerne nach Hause!

Tarif: 5 Euro pro Fahrt/Person

Nous vous ramènerons avec plaisir chez vous au sein de nos communes conventionnées!

Tarif: 5 Euro par trajet/personne





### DENK DICH FIT DURCHS JAHR

Wir bringen Ihre grauen Zellen wieder in Schwung. Schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an und trainieren Sie Ihre Merkfähigkeit und Ihre Denkgeschwindigkeit.

Das hilft Ihnen im Alltag leichter zurecht zu kommen und besser mit den Anforderungen des Lebens umgehen zu können.

#### Wann

immer montags, 14:30 – 15:30 Uhr

#### Wo

COLMAR-BERG, Centre Culturel Stiffchen

#### Wann

immer dienstags, 14:30 – 15:30 Uhr

#### Wo

BETTENDORF, Herrenhaus

Wer Tom Diederich (éducateur diplomé)

**Sprache** Luxemburgisch

**Teilnahmegebühr** 5,00 € / Kurseinheit

**Anmeldung erforderlich!** 



### GYM POUR LA SANTÉ

Maintenir et améliorer la force et la flexibilité du corps est notre objectif des cours de gymnastique seniors.

Sous la direction d'une formatrice expérimentée et en groupe vous pouvez vous entrainer régulièrement et développer progressivement votre forme physique en douceur.

#### **Ouand**

10 x les jeudis, 19 janvier – 30 mars 2023 (sauf vacances scolaires)

14:30 - 15:30 hrs

#### Lieu

GILSDORF, Centre Polyvalent

#### Qui

Siska Castelein

#### Langue

français

### Prix

125,00 € / 10 séances

**Minimum** 6

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



### LEICHTE SPAZIERGÄNGE

1 STUNDE FRISCHE LUFT UND BEWEGUNG

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, möchten wir Sie einladen ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen.

Sie werden feststellen, dass es bei regelmäßiger Wiederholung nach und nach immer besser geht und die Freude an der Bewegung in einer kleinen Gruppe zurückkommt.

Schließen Sie sich uns an!

#### Wann NEU!

Jeweils dienstags, 2 x Monat, 10:30 - 11:30 Uhr

(wetterabhängig)

#### Wo

Treffpunkt bitte telefonisch erfragen!

#### Wer

Club Senior Nordstad Team

### Teilnahmegebühr

3.00 €

#### **Anmeldung bis**

jeweils Tag vor der Wanderung

Ein Spaziergang am frühen

morgen ist ein Segen für den

Ne regarde pas derrière, ce n'est pas là que tu vas!

### **PROMENADES FACILES**

1 HEURE D'EXERCICE À L'EXTÉRIEUR

Avez-vous des difficultés à faire des grandes randonnées? Si oui, notre activité «promenade facile» est idéale pour vous. Nous vous invitons à faire réqulièrement une petite promenade d'environ 1 heure.

Les personnes ayant besoin d'un déambulateur sont également les bienvenues.

Rejoignez-nous!

#### **Ouand NOUVEAU!**

les mardis, 2 x par mois, 10:30 - 11:30 hrs

(selon la météo)

#### Où

lieu de départ à demander par téléphone svp.!

#### Oui

Equipe Club Senior Nordstad

### Prix

300€

#### Inscription jusqu'au

un jour avant la promenade



### **WANDERN TUT DER SEELE GUT**

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

Die Touren sind durchaus anspruchsvoll, +/- 8-9 km lang im mittleren Schwieriakeitsbereich.

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

#### Wann

dienstags alle 2 Wochen und donnerstags jede Woche, 9:30 - 12:00 Uhr

(wetterabhängig)

Treffpunkt bitte telefonisch erfragen!

#### Wer

Club Senior Team

### Teilnahmegebühr

3.00 €

#### **Anmeldung bis**

jeweils Tag vor der Wanderung

Zeit, die man im Wald verbringt ist niemals verschenkte Zeit!

### LES BIENFAITS DE LA RANDONNÉE

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

GESUNDHEIT & SPORT SANTÉ

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

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

#### **Ouand**

chaque quinzaine le mardi et tous les ieudis. 9:30 - 12:00 hrs

(selon la météo)

lieu de départ à demander par téléphone svp.!

#### Oui

Equipe Club Senior Nordstad

### Prix

3,00 €

### Inscription jusqu'au

un jour avant la randonnée

Just hike an be Happy!

ganzen Tag!



### **YOGA (HATHA, VINYASA)**

Entdecken Sie die orientalische Praxis durch Atem- und Meditationsübungen, um alle Ihre Aspekte auszugleichen und ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen.

#### Im Kurs erlernen Sie

- Meditations-, Entspannungs- und Atemtechniken (Pranayama)
- Emotionen zu bewältigen und die Konzentration zu verbessern
- Posen (Asanas), Alignierung nach Iyengar, sowie Transitionen

#### Wann

SPORT

11 x donnerstags, 12. Januar – 30. März 2023, 18:15 – 19:15 Uhr

(außer Schulferien)

Wer Clarinda da Rocha

#### Wo

INGELDORF, Vereinsbau, 17, rue du Berger

#### Sprache

Luxemburgisch, Französisch, Portugiesisch

**Preis** 137,50 € / 11 Kurseinheiten

Anmeldung bis 5. Januar 2023

Minimum 6

Bitte bringen Sie sich eine Yogamatte und ein Getränk mit!

### YOGA (HATHA, VINYASA)

Découvrez la pratique orientale de postures, de respiration et de méditation pour équilibrer tous vos aspects pour une vie épanouie et harmonieuse.

#### Dans le cours vous apprenez

- les techniques de méditation, de relaxation et de respiration (pranayama)
- la gestion des émotions et la concentration
- les postures, leur alignement correct d'après lyengar, ainsi que les transitions

#### **Ouand**

11 x les jeudis, 12 janvier – 30 mars 2023, 18:15 – 19:15 hrs

(sauf vacances scolaires)

Oui Clarinda da Rocha

#### Lieu

INGELDORF, Vereinsbau, 17, rue du Berger

#### Langue

luxembourgeois, français, portugais

**Prix** 137.50 € / 11 séances

**Inscription jusqu'au** 5 janvier 2023

Minimum 6

Veuillez apporter un tapis de Yoga et une boisson!



### STRETCHING DEHNUNG UND STRAFFUNG

Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübunden.

Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lindern Rückenund Gelenkschmerzen und verbessern Sie ihr allgemeines Wohlbefinden.

#### Wann

11 x donnerstags, 12. Januar – 30 März 2023, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

(außer Schulferien)

#### Wer

Clarinda da Rocha

#### Wo

INGELDORF, Vereinsbau, 17, rue du Berger

#### Sprache

Luxemburgisch, Französisch, Portugiesisch

#### **Preis**

137,50 € / 11 Kurseinheiten

### **Anmeldung bis** 5. Januar 2023

Minimum 6

**Maximum** 10

Bitte bringen Sie sich eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit!

### STRETCHING ÉTIREMENT ET TONIFICATION

Assouplissez et tonifiez votre corps et sentez-vous plus à l'aise par des exercices d'étirement des muscles profonds.

Une pratique régulière vous permet d'améliorer votre posture, de soulager les douleurs dorsales et articulaires et d'augmenter votre bien-être.

#### Quand

11 x les jeudis, 12 janvier – 30 mars 2023, 19:30 – 20:30 hrs

(sauf vacances scolaires)

#### Oui

Clarinda da Rocha

#### Lieu

INGELDORF, Vereinsbau, 17, rue du Berger

#### Lanaue

luxembourgeois, français, portugais

#### Prix

137,50 € / 11 séances

### Inscription jusqu'au

5 janvier 2023

**Minimum** 6

Maximum 10

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



### **BAUCH BEINE PO**

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur und Sie erzielen eine gesunde Körperspannuna.

#### Wann

11 x donnerstags, 12. Januar – 30 März 2023 17:00 - 18:00 Uhr

(ausser Schulferien)

#### Wo

INGELDORF. Vereinsbau. 17 rue du Berger

#### Wer

Clarinda da Rocha

#### **Preis**

137,50 € / 11 Kurseinheiten

### **Anmeldung bis**

5. Januar 2023

#### Sprache

Luxemburgisch, Französisch, Portugiesisch

#### Minimum 6

Maximum 10

### TAILLE ABDOS FESSIERS

Des exercices efficaces et des séances d'entraînement courtes conçues spécifiguement pour les zones à problèmes renforcent les muscles de vos jambes et torse et vous obtenez une position corporelle saine.

#### Quand

11 x les jeudis, 12 janvier – 30 mars 2023 17:00 – 18:00 hrs

(sauf vacances scolaires)

#### Lieu

INGELDORF, Vereinsbau, 17 rue du Berger

#### Oui

Clarinda da Rocha

#### Prix

137.50 € / 11 séances

### Inscription jusqu'au

5 ianvier 2023

#### Langue

luxembourgeois, français, portugais

#### Minimum 6

**Maximum** 10

Bitte bringen Sie sich eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit!

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



### MIT OI GONG IM WINTER

Mit OI GONG erreichen Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es stärkt und stabilisiert das Immunsystem.

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

#### Wann

8 x jeweils montags, ab 16. lanuar 2023. 14:30 - 15:30 Uhr

#### Wo

COLMAR-BERG. Centre Culturel

Bei gutem Wetter im Park an der frischen Luft

#### **Preis**

128,00 € / 8 Kurseinheiten

### **Anmeldung bis**

9. Januar 2023

#### Wer

Joëlle Rischette

### Kurssprache

Luxemburgisch

Minimum 8

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

### AVEC OI GONG EN HIVER

Le Qi Gong améliore votre santé, vous permettra d'être plus équilibré et serein et de retrouver l'harmonie corps, esprit et âme. Le Qi Gong renforce et stabilise votre système immunitaire.

Les différents exercices Oi Gong sont bons pour le système cardio-vasculaire. le sommeil, le système nerveux, les voies respiratoires, le système lymphatique, l'appareil digestif ainsi que pour l'appareil locomoteur.

GESUNDHEIT & SPORT SANTÉ

#### **Ouand**

8 x les lundis à partir du 16 janvier 2023, 14:30 - 15:30 hrs

#### Οù

COLMAR-BERG. Centre Culturel

Par beau temps le cours sera donné en plein air au parc

#### Prix

128.00 € / 8 séances

### Inscription jusqu'au

9 janvier 2023

#### Oui

Ioëlle Rischette

### Langue du cours

luxembourgeois

Minimum 8

Veuillez prévoir des vêtements confortables, un tapis de gymnastique et une boisson!





### PILATES DEUX NIVEAUX

Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide en même temps à gérer le stress. Le concept d'entraînement diffère de l'entraînement musculaire conventionnel car il se base principalement sur les muscles les plus profonds.

#### **PILATES DOUCE**

#### **Ouand**

10 x vendredi. 20 janvier – 31 mars 2023 8:30 - 9:30 hrs

(sauf vacances scolaires)

#### Oui

Siska Castelein

#### Lieu

ETTELBRUCK. Hall Omnisport Frankie Hansen

#### Prix

125.00 € / 10 séances

### Inscription jusqu'au

13. Januar 2023

#### Minimum 6

Maximum 10

### **PILATES AVANCÉS**

#### **Ouand**

10 x vendredi. 20 janvier - 31 mars 2023 9.45 - 10.45 hrs

(sauf vacances scolaires)

ETTELBRUCK. Hall Omnisport Frankie Hansen

13 janvier 2023

#### Minimum 6

Maximum 10

#### Oui

Siska Castelein

#### Lieu

#### Prix

125.00 € / 10 séances

### Inscription jusqu'au

### Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



### **WASSERGYMNASTIK: COLMAR-BERG**

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

#### Wann

11 x jeweils montags, 9. Januar – 27. März 2023

(außer Schulferien)

Gruppe 1: 15:30 - 16:15 Uhr Gruppe 2: 16:30 - 17:15 Uhr

#### Wo

NORDPOOL. Schwimmbad in Colmar-Berg

### Kurssprache

Luxemburgisch

### **Teilnahmegebühr**

99.00 € / 11 Kurseinheiten

#### Maximum

30 pro Gruppe

#### Informationen für die Teilnehmer

Die Übungen werden im stehtiefen Wasser durchaeführt.

**Kursdauer:** 45 Min

Wassertemperatur ungefähr 27° Sie sollten ohne Hilfe im Wasser stehen und gehen können.

### AQUA-GYM: COLMAR-BERG

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

**GESUNDHEIT & SPORT SANTÉ** 

#### **Ouand**

11 x lundis. 9 janvier - 27 mars 2023

(sauf vacances scolaires)

Groupe 1: 15:30 – 16:15 hrs Groupe 2: 16:30 – 17:15 hrs

#### Οù

NORDPOOL. piscine à Colmar-Berg

### Langue du cours

luxembourgeois

#### Prix

99.00 € / 11 séances

#### Maximum

30 par groupe

### Informations aux participants:

Les exercices sont pratiqués dans de

Température de l'eau: environ 27°

Vous devez rester debout et savoir



### RÜCKENTURNEN

Ein kräftiger Rücken ist bei vielen Alltagsbewegungen wichtig: ob man größere Lasten trägt, Wasserkisten hebt oder einfach nur am Schreibtisch gesund und gerade sitzen möchte.

Ein effektives Rückentraining beansprucht neben den Rückenmuskeln auch die seitliche und vordere Bauchmuskulatur sowie die Gesäß- und Schultermuskeln. Die Stabilität Ihrer Rückenmuskulatur wird damit deutlich verbessert.

#### Wann

11 x jeweils dienstags, 10. Januar – 28. März 2023, 16:00 – 17:00 Uhr

(außer Schulferien)

#### Wer

Maud Dumay (Ergotherapeutin)

#### Wo

INGELDORF, Vereinsbau, 17 rue du Berger

Sprache Luxemburgisch, Französisch

**Preis** 137,50 € / 11 Kurseinheiten

**Anmeldung bis** 3. Januar 2023

**Minimum** 6

**Maximum** 10

### Mitbringen: Gymnastikmatte und Getränk

### ENTRAÎNEMENT DU DOS

Ne donnez pas de chance au mal de dos! Musclez votre dos et développez des abdominaux solides déchargeant la colonne et ses disques intervertébraux.

En faisant des exercices spécifiques vous renforcerez la musculature dorsale et abdominale, la meilleure prévention du mal de dos.

#### Quand

11 x les mardis, 10. Januar – 28. März 2023, 16:00 – 17:00 hrs

(sauf vacances scolaires)

#### Oui

Maud Dumay (Ergothérapeute)

#### Lieu

INGELDORF, Vereinsbau, 17 rue du Berger

#### Langue

luxembourgeois, français

**Prix** 137,50 € / 11 séances

**Inscription jusqu'au** 3 janvier 2023

Minimum 6

**Maximum** 10

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson!



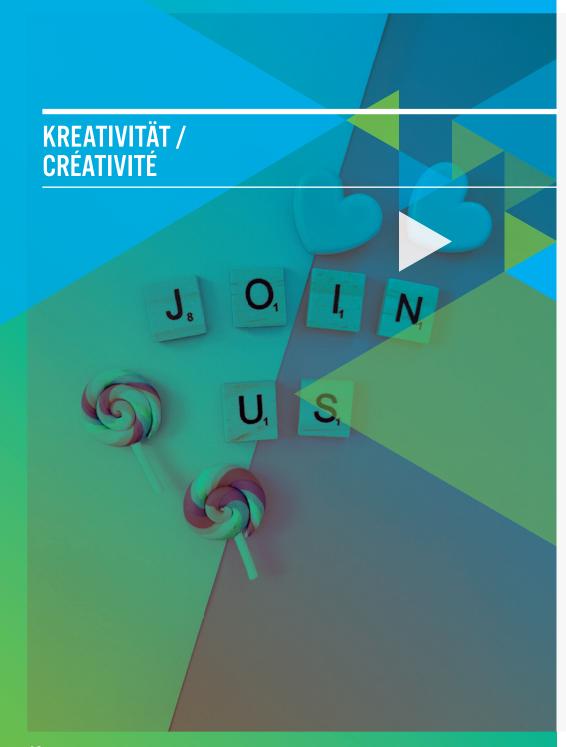














### HANDARBEITEN UND BASTELN FÜR ALLE

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

Einmal in der Woche bieten wir Ihnen die Möglichkeit an Ihrem eigenen Projekt in einer kleinen netten Runde zu arbeiten. Ihr Material bringen Sie selber mit.

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

#### Wann

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

#### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

**Sprache** alle **Preis** gratis

Anmeldung erforderlich!

Kreativität ist der Spass, den man als Arbeit verkaufen kann!

### **BRICO POUR TOUS**

Vous aimez être créatif, mais vous n'aimez pas bricoler seul(e) chez vous?

Profitez alors de notre offre hebdomadaire et réalisez votre projet dans un environnement convivial. Il suffit d'apporter votre propre matériel.

S'il s'agit d'une photo mosaïque unique, d'une belle écharpe crochetée, de chaussettes tricotées, de dentelles aux fuseaux, de bijoux en perles minuscules ou d'autres bricolages – les loisirs créatifs sont innombrables.

#### Quand

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

#### Où

ETTELBRUCK, Club Senior Nordstad

Langue toutes

**Prix** gratuit

Inscription obligatoire!

Un adulte créatif est un enfant qui a survécu!



### BLUMMECOURS MAM EDMÉE A MAM SUZETTE

Je nach Vorlieben und Jahreszeit kann man mit verschiedensten Blüten, Blättern und Gräsern dekorieren. Blumendeko macht nicht nur gute Laune, man kann damit auch tolle Farbakzente setzen, Farben von Wohnaccessoires wieder aufgreifen oder spannende Kontraste erzeugen.

Für die Osterzeit haben Edmée und Suzette sich wieder wunderbare Ideen zum Dekorieren einfallen lassen.

#### Wann

Osterdekoration:

Montag, 27. März 2023, 14:30 – 16:00 Uhr

#### Wer

Edmée und Suzette

#### Wo

LIPPERSCHEID, alte Schule

**Sprache** alle

**Preis** 25,00 € / Kurseinheit

**Material extra** 

wird direkt vor Ort bezahlt

Anmeldung bis jeweils eine Woche vor dem Kurs!

### CRÉATION DE COMPOSITIONS FLORALES AVEC EDMÉE ET SUZETTE

Selon vos préférences et les saisons, vous pouvez décorer votre intérieur avec différentes fleurs, feuilles et graminées. Jouant avec les couleurs, les formes et les arrangements, les décorations florales originales mettent en valeur votre foyer.

Edmée et Suzette vous proposent pour Pâques de nouvelles idées de décoration magnifiques. Laissez-vous inspirer.

#### Quand

Décoration de Pâques: lundi, 27 mars 2023, 14:30 – 16:00 hrs

#### Qui

Edmée et Suzette

#### Où

LIPPERSCHEID, ancienne école

**Sprache** toutes

**Prix** 25.00 € / cours

#### Matériel à part

payable sur place

Inscription jusqu'une semaine avant le cours!



### **KLEIDERNÄHKURS**

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

Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das was sie mögen.

#### Wann

#### KURS 1:

11 x jeweils dienstags, 10. Januar – 28. März 2023

#### KURS 2:

11 x jeweils mittwochs, 11. Januar – 29. März 2023

(keine Kurse in den Schulferien)

**Uhrzeit** 19:00 – 21:30 Uhr

**Wo** ERPELDANGE s.S., Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Wer Susy Kirch-Wagner

**Sprache** alle

### Teilnahmegebühr

110,00 € / Kurs

### **Anmeldung bis**

21. Dezember 2022

#### Maximum 8

### Mitbringen

Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster

Natürlich führe ich Selbstgespräche beim Nähen – manchmal brauche ich eine Expertenmeinung!

### **COURS DE COUTURE**

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

En fonction de vos connaissances, vous avez le choix de coudre ce qui vous plait.

#### **Ouand**

#### Cours 1:

11 x tous les mardis, 10 janvier – 28 mars 2023

#### Cours 2:

11 x tous les mercredis, 11 janvier – 29 mars 2023

(pas de cours pendant les vacances scolaires)

**Horaires** 19:00 – 21:30 hrs

**Où** ERPELDANGE s.S., Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch

Qui Susy Kirch-Wagner

Langue toutes

**Prix** 110,00 € / cours

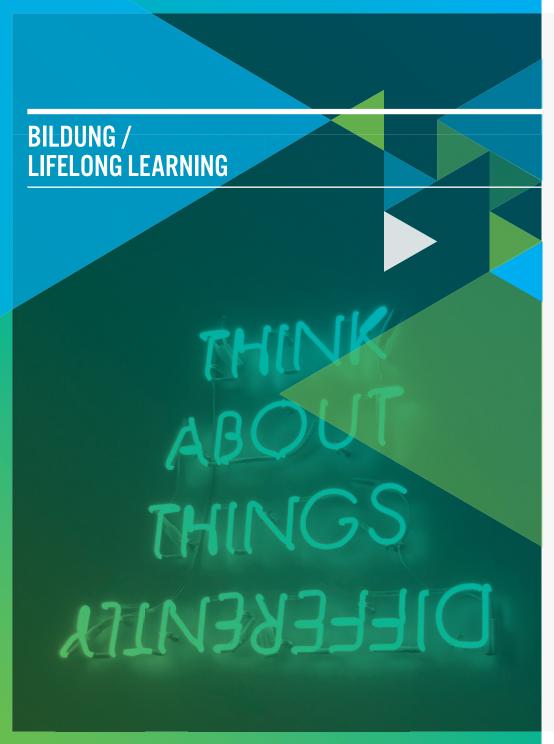
**Inscription jusqu'au** 21 décembre 2022

#### **Maximum** 8

#### A apporter

machine à coudre, tissu, patron

Jeder Stoff braucht Ruhe, Liebe, Hingabe und Genauigkeit!





# COMPUTERSPRECHSTUNDE DIGIFIT

Der Computer, das Laptop oder Tablett, das Smartphone und viele andere elektronische Geräte erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch ständig vor neue Herausforderungen.

Wir unterstützen Sie in der Bedienung Ihrer Geräte egal ob Anfänger mit den Basisfunktionen oder als Fortgeschrittener Nutzer mit ganz speziellen Fragen.

Während unseren individuellen Sprechstunden helfen wir Ihnen gerne weiter. Vereinbaren Sie einen Termin!

#### Wann

donnerstags nachmittags, 14:00 – 15:00 Uhr 15:30 – 16:30 Uhr

#### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

### Einzelunterricht

10,00 € / Stunde

#### Wer

Team Club Senior

# HEURE DE CONSULTATION INFORMATIQUE DIGIFIT

Ordinateur, ordinateur portable ou tablette numérique, smartphone et nombre d'autres appareils électroniques nous facilitent notre quotidien tout en relevant de nouveaux défis.

Nous vous aidons à maîtriser votre équipement informatique, peu importe si vous êtes usager débutant ou avancé ayant des questions spécifiques.

Nous sommes à votre écoute pendant votre consultation individuelle. N'hésitez pas à prendre rendez-vous!

#### Ouand

les jeudis après-midis, 14:00 – 15:00 hrs 15:30 – 16:30 hrs

### Οù

ETTELBRUCK, Club Senior

#### Cours individuel

10,00 € / l'heure

#### Qui

Equipe 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!



### TRILOGIE FÜR DAS LEBENSENDE

#### LETZTE HILFE -ÜBER DAS LEBENSENDE UND **DEN TOD SPRECHEN**

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

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

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

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

Workshop für Personen, die einen Menschen am Lebensende versorgen.

#### LETZTER WILLE -VORBEREITUNG UM SEINEN WILLEN FÜR DAS LEBENSENDE **NIEDERZUSCHREIBEN**

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

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

#### Wann

3 x mittwochs, 1. - 15. März 2023, jeweils 14:30 Uhr – 17:00 Uhr

#### Wo

COLMAR-BERG. Centre Culturel

#### Referentin

Nathalie Frevel, Infirmière graduée, Service Formation Omega 90

#### **Eintritt** gratis

**Anmeldung zwingend** erforderlich bis spätestens

15. Februar 2023

#### Minimum 6

#### Maximum 12

La conférence sera tenue en langue luxembourgeoise; la présentation Powerpoint est sous-titrée en français.



### NO DEM DOUD ÄDDI SOEN

Während der COVID-19-Zeit haben Sie einen lieben Menschen verloren. den Sie nicht so begleiten und verabschieden konnten, wie sie es sich gewünscht hätten.

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit des Austauschs mit Menschen, die ähnliches erlebt haben, den Verstorbenen zu würdigen und einen bewussten Umgang mit Ihrer Trauer zu finden.

#### Wann

Mittwoch, 22, März 2023. 14:30 - 17:00 Uhr

#### Wo

COLMAR-BERG, Centre Culturel

#### Referentin

Nathalie Frevel, Infirmière graduée, Service Formation Omega 90

#### **Eintritt** gratis

**Anmeldung zwingend** erforderlich bis spätestens 8 März 2023

Minimum 6

Maximum 12

### **DIRE ADIEU**

Avez-vous perdu un être cher en période COVID-19 sans avoir la possibilité d'une dernière visite? Sans dernier adieu ni cérémonie d'hommage. le deuil est souvent encore plus douloureux.

**LIFELONG LEARNIN** 

Dans ce workshop Omega 90 vous propose de l'aide au travail de deuil et rend hommage aux défunts qui sont partis sans la présence de leurs proches.

#### **Ouand**

mercredi. 22 mars 2023. 14:30 - 17: 00 hrs

#### Où

COLMAR-BERG, Centre Culturel

#### Conférencière

Nathalie Frevel, Infirmière graduée, Service Formation Omega 90

**Prix** gratuit

Inscription obligatoire jusqu'au

8 mars 2023

Minimum 6

Maximum 12

Das Leben endet, die Liebe nicht.

Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis.

Victor Hugo



### VORBEREITUNG AUF DIE RENTE

Gehen Sie bald in den Ruhestand und stellen Sie sich Fragen über diesen neuen Lebensabschnitt?

Oder sind Sie bereits im Ruhestand und möchten Ihrem Ruhestand neuen Schwung verleihen?

Herr Henri Feit, ausgebildeter ehrenamtlicher Ruhestandscoach, wird Ihnen während dieser Konferenz seine eigenen Erfahrungen mitteilen, indem er Ihnen einige Anekdoten erzählt.

In freundschaftlicher Atmosphäre bespricht er die wichtigsten Fragen beim Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand und gibt Ihnen Tipps, wie Sie motivierende Projekte vorbereiten oder sich trauen, Ihre Träume zu leben.

#### Wann

Donnerstag, 2. Februar 2023, 18:30 Uhr

#### Wo

MERTZIG. Centre Turelbach

#### Wer

Henri Feit (Pensionscoach)

#### Preis

gratis

#### Sprache

Luxemburgisch

### **Anmeldung bis**

26. Januar 2023

### PRÉPARATION À LA RETRAITE

Etes-vous bientôt en retraite et vous interrogez-vous sur cette nouvelle étape de votre vie?

Ou êtes-vous déjà retraité et aimeriez donner un nouvel élan à votre retraite?

Monsieur Henri Feit, coach de retraite bénévole formé, partagera dans le cadre de cette conférence sa propre expérience en vous racontant quelques anecdotes.

Dans une ambiance conviviale il évoquera les questions les plus importantes au moment de la transition entre la vie professionnelle et la retraite et vous donnera des tuyaux comment préparer des projets motivants ou oser vivre ses rêves.

#### Ouand

jeudi, 2 février 2023, 18:30 hrs

#### Où

MERTZIG, Centre Turelbach

#### Oui

Henri Feit (Pensionscoach)

#### Prix

gratuit

#### Langue

luxembourgeois

### Inscription jusqu'au

26 janvier 2023



### **VERBANDSKËSCHT**

#### PROFESSIONNEL KRANKEFLEEG AN HËLLEF DOHEEM – SOINS & AIDES À DOMICILE

Bei dëser Präsentatioun stellen mir iech d'Verbandskëscht fir.

Dir gitt gewuer wei eng Servicer mir ubidden fir iech bei den Aktivitéiten am deeglechen Liewen ze ënnërstetzen.

Dozou gehéieren zum Beispill:

- Hëllef bei der Kierperfleeg
- Hëllef beim Iessen
- Garden
- Begleeden beim Akafen
- An villes méi

Ausserdeem hun mir eng gutt forméiert Ekipp vun Infirmier(èren) déi iech all Zorten vun Prestatiounen op Ordonnance kennen ubidden wei zum Beispill:

- Verbänn (oppe Been, diabeteschen Féiss, chronesch Wonnen, Post-operativ Wonnen ...)
- Injektiounen, Perfusiounen
- Bluttzocker moossen
- Preparatioun an Verdeelen vun den Medikamenter
- asw.

Awer och vill aner Servicer kennen mir iech ubidden déi et lech erméiglechen sou laang wei méiglech doheem ze liewen. Zu eiser "Rundum Betreiung" gehéieren den Repas sur roues, eng Ekipp vun Kinéen an enger Psychologin, eng Pédicure an och vill aner kleng Arbeschten kennen mir fir iech organiséieren.

Ganz nom Motto "leet ären Kapp a rou" stinn eis Coordinateuren iech bei Säit fir déi adaptéiert Hëllefen ze plangen an iwwerhuelen all déi administrativ Demarchen fir iech.

Dir sidd vierwelzeg, dann kommt op eis Konferenz, wou et eis eng Freed wäert sinn, iech eng Äntwert op all är Froen ze gin.

#### Wann

Mittwoch, 8. Februar 2023, von 14:30 – 16:30 Uhr

#### Wo

SCHIEREN, aalen Atelier

#### Wer

Stefanie Block und Sophie Bernard

#### **Preis**

gratis

### Kurssprache

Luxemburgisch

### **Anmeldung bis**

1. Februar 2023



### 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 in der Version deutsch.

#### Wann

2 x jeweils dienstags, 28. Februar und 14. März 2023 von 14:30 – 16:00 Uhr

#### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

#### Kurssprache

Luxemburgisch

#### Wer

Team Club Senior

#### Teilnahmegebühr

25.00 € / 2 Kurseinheiten

### **Anmeldung bis**

21. Februar 2023

**Maximum** 2

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

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



### ESPAGNOL POUR AVANCÉS

Discuter ensemble, entre autres sur les thèmes de l'actualité sur base 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

11 x les vendredis, 24 février – 19 mai 2023 9:30 hrs – 11:00 hrs

(sauf vacances scolaires)

#### Qui

Garay Alvarez, Juan

#### Langue

de base française

#### Οù

BIRKELHAFF, rue Abbé Kalbersch, Erpeldange s.S.

#### Prix

137,50 € (matériel non-inclus) pour 11 unités de cours

### Inscription jusqu'au

27 janvier 2023

Minimum 8

Cada idioma es un modo diferente de ver la vida!



### SENIORENSICHERHEITS-BERATER INFORMIEREN

Wie kann ich mein Haus oder meine Wohnung vor einem Einbruch schützen?

Wie verhalte ich mich richtig, wenn es trotzdem geschieht? Was ist der Enkeltrick? Wie schütze ich mich vor Anariffen?

Unsere erfahrenen Seniorensicherheitsberater klären Sie über die neuesten Tricks der Gauner und Verbrecher auf!

#### Wann

Freitag, 3. März 2023, 15:00 Uhr

#### Wer

Jean Braconnier

### **Preis** gratis

Sprache

Luxemburgisch

### Wo

ETTELBRUCK, Club Senior

### **Anmeldung bis**

24. Februar 2023

### LES CONSEILLERS DE SÉCURITÉ POUR SENIORS INFORMENT

Comment éviter le cambriolage dans son logement? Comment se comporter correctement en cas d'effraction?

Qu'est-ce qu'on entend par l'expression «astuce du neveu»? Comment diminuer le risque de se faire agresser?

Nos conseillers de sécurité pour seniors expérimentés vous tiennent au courant des ruses et escroqueries criminelles les plus récentes!

#### Quand

vendredi, 3 mars 2023, 15:00 hrs

#### Qui

Jean Braconnier

### Prix

gratuit

#### Langue

luxembourgeois

#### Οù

ETTELBRUCK, Club Senior

### Inscription jusqu'au

24 février 2023

Schützen Sie sich durch Wissen!

Protégez-vous par votre savoir-faire!





### **ZESUMMEN MËTTEG IESSEN**

Gemeinsam ein schönes Essen genießen, zu plaudern, in Gesellschaft von Gleichgesinnten zu sein, ist uns wichtig wenn wir uns mit kleinen Gruppen wieder verabreden.

Wir besuchen Restaurants in der näheren Umgebung. Gerne nehmen wir Sie mit unserem Minibus mit.

Einzelpersonen sind herzlich willkommen.

#### Wann

jeweils um 12:00 Uhr,

Mittwoch, 11. Januar 2023 Mittwoch, 25. Januar 2023

Mittwoch, 8. Februar 2023 Mittwoch, 15. Februar 2023

Mittwoch, 8. März 2023 Mittwoch, 22. März 2023

### **Organisationskosten**

3.00 €

### RENDEZ-VOUS DÉJEUNER

Profiter d'un bon repas, discuter ensemble, se retrouver en bonne compagnie est stimulant pour chaque individu. Nous nous retrouvons en petits groupes pour aller manger ensemble au restaurant.

Les restaurants choisis se trouvent dans les environs. Vous pouvez profiter de notre service minibus.

Tout un chacun est le bienvenu.

#### Quand

toujours à 12:00 heures,

mercredi, 11 janvier 2023 mercredi, 25 janvier 2023

Mercredi, 8 février 2023 mercredi, 15 février 2023

Mercredi, 8 mars 2023 mercredi, 22 mars 2023

### Frais d'organisation

3,00 €

Gerne bieten wir Ihnen einen Mitfahrgelegenheit im Minibus an:

5,00 € Hin und zurück

Nous vous proposons le transport en minibus:

5,00 € aller/retour



### **GESELLIGER NACHMITTAG**

Mal wieder ein paar Stunden in geselliger Runde verbringen?

Kommen Sie vorbei und spielen eine Runde Karten oder Rummy-Kub.

Avez-vous envie de passer quelques heures agréables?

Rejoignez-nous pour jouer ensemble aux cartes, Rummykub ou d'autres jeux de société.

#### Wann **Ouand**

jeweils freitags, 13:30 – 17:00 Uhr les vendredis à partir, 13:30 – 17:00 hrs

#### lanuar ianvier 2023

Freitag / vendredi 13.1.2023

Freitag / vendredi 27.1.2023 Februar

février 2023

Freitag / vendredi 10.2.2023

### März

2.00 €

mars 2023

Freitag / vendredi 10.3.2023 Freitag / vendredi 24.3.2023

Teilnahmegebühr Prix

#### **Brauchen Sie einen Abholdienst?**

WIR BERATEN SIE GERNE!

### **KEGELN**

Wir freuen uns wieder frisch anzuwerfen auf unserer flotten Kegelbahn.

Schließen Sie sich uns an. Wir spielen nur aus Spaß und nicht zum Wettbewerb.

#### Wann

2 x Monat. jeweils donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr,

12./26. Januar 2023 9./23. Februar 2023 9./23. März 2023

#### Wo

MEDERNACH. 21, rue de Larochette, Café des Sports

### Teilnahmegebühr

1.00 €

Organisationskosten Club Senior, plus die Kosten für die Kegelbahn werden unter den Teilnehmern geteilt

Anmeldung unbedingt bis mittwochs erforderlich!

### **PÉTANQUE**

Auch im Winter bleiben wir dabei und treffen uns bei gutem, nicht zu kaltem Wetter, um Pétanque zu spielen.

Im Vordergrund steht wie immer der Spass am Spiel.

#### Wann

ieden Montaa. 9:30 - 11:00 Uhr (außer an Feiertagen)

#### Wo

SCHIEREN. hinter der Kirche

#### Wann

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

#### Wo

GILSDORF. beim Fussballplatz

**Preis** 2.00 €

Anmeldung immer erforderlich!

Ich spiele nur 3 Tage in der **Woche Boule:** gestern, heute und morgen!

### **PÉTANQUE**

Nous continuons à jouer à la pétanque en hiver, sous condition qu'il ne fasse pas trop froid ou trop mauvais.

GESELLIGKEIT CONVIVIAL

Le plaisir de se retrouver pour jouer à la pétanque est notre priorité.

#### **Ouand**

tous les lundis. 9:30 - 11:00 hrs (sauf jours féries)

### Οù

SCHIEREN. derrière l'église

#### **Ouand**

tous les mercredis. 9:30 - 11:00 hrs (sauf jours féries)

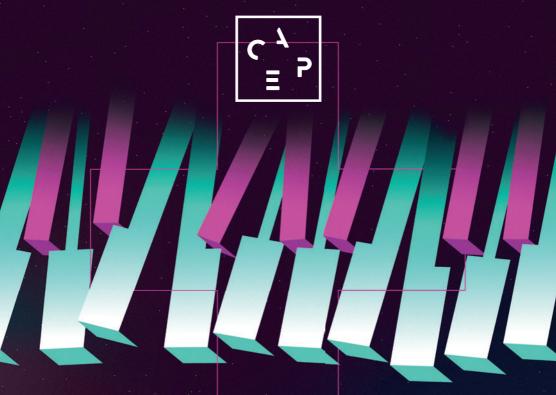
### Où

GILSDORF. terrain de football

**Prix** 2.00 €

Inscription obligatoire!

Pétanque et l'apéro, c'est tout que j'aime!



**DU 26 AU 29 JANVIER 2023** 

# FESTIVAL DE PIANO LISZT+

CLAIRE-MARIE LE GUAY - MAURICE CLEMENT MARIAM BATSASHVILI - JOSEPH MOOG GABRIEL STERN - SOPHIE PACINI TAMARA STEFANOVICH - GARY & JEAN MULLER

WWW.FESTIVAL-PIANO.LU













2681 2681 WWW.CAPE.LU