

Nordstad Aktiv+

Janvier - Avril 2024

N°73



Inter-Actions

Développement & Action Sociale









www.inter-actions.lu



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

Legende

Légende

	Datum / <i>Date</i>
	Uhrzeit / <i>Horaire</i>
	Preis / <i>Prix</i>
	Treffpunkt / <i>Rendez-vous</i>
	Sprachen / <i>Langues</i>
	Anmeldeschluss / <i>Délai d'inscription</i>
	Teilnehmeranzahl / <i>Nombre de participants</i>
	Kursleiter(in) / <i>Responsable de cours</i>

“Mir sinn uewen.”

Dëst ass net nëmmen am Logo vum Éislek ze liesen, mee och um neie Layout vun dem flotte Programmheft leie mir mam Buurschter Schlass uewen am Bild

Buurschent, eng territorial ganz grouss Gemeng mat ronn 1800 Awunner, nördlech vun der Nordstad. Mir sinn zwar keng vun de Membergemengen vun der Nordstad, mee dach hu mir ganz vill Gemeinsamkeeten a schaffen a vill verschiddenen Domainer zesummen. Ech däerf op dëser Plaz roueg behaupten datt Nordstad fir eis Awunner ganz wichteg ass. Net nëmmen datt vill vun eise Bierger hier Schaffplaz an der Nordstad hunn, mee och haaptsächlech déi vill Schoulen, déi ofwiesslungsräich Geschäftswelt, bal sämtlech Servicer aus dem Gesondheetssecteur zeien eis Awunner deeglech Richtung Nordstad. Glécklecherweis hu mir d'Chance datt eisen ëffentlechen Transport aus sämtlechen Dierfer vun eiser Gemeng via Nordstad optimal funktionéiert.

Déi demographesch Entwécklung mécht och net virun den Grenzen vun eisem Territoire Halt, an zu Buurschent ginn et nei Erausforderungen op ville Gebidder. Eng vun dësen Erausforderungen ass

sécherlech och d'Intégratioun vun neie Bierger, vun auslännesche Bierger, mee hei denken ech elo besonnesch och un d'Generation vun den « Bestagers » wéi se haut sou gär genannt ginn.

A wéi den Numm et scho seet sinn déi Leit am beschten Alter haut nach ëmmer ganz aktiv an huelen gären um ëffentlechen an um gesellschaftlechen Liewen deel a wëllen no hirer Pensionéierung net doheem an hier 4 Wänn bleiwen.

Zemools am ländleche Raum, ass d'Gefor vun der Vereinsamung am Alter méi héich wéi dat villäicht am städtesche Raum de Fall ass an dofir si mir als politesch Responsabel méi wéi jee gefuerdert fir dem entgéint ze wierken. Fir dat kënnen ze realiséieren si mir op ee staarke Partner ugewisen, mee virun allem op ee Partner den dat organiséiere kann an an dem Beräich vill Erfahrung huet.

Zënter kuerzem gouf et ee Changement bei eisem Club Senior Nordstad an mat dem neien Träger “Inter-Actions” hunn déi 9 Trägergemengen ee neie Partner fonnt an aus dem Club Senior gouf den Nordstad Aktiv+. No dem Motto “C'est l'union qui fait la force”

Sou wéi de Numm et seet, wënschen mir eis datt eis Bierger weiderhin "aktiv" bleiwen a vun der Offer vun dem Club Nordstad Aktiv+ profitéieren.

Ziel ass et datt d'Awunner sech an hiren Uertschaften solle wuel fillen, sämtlech Servicer ugebueden kréien an och benotzen kënnen. Zesummen mat Gläichgesënnten ofwiesslungsräich Aktivitéiten ënnerhuelen déi all Alter a Wonsch ugepasst sinn. Wanderungen, Spillnomëtteger oder flott Vakanz an d'Ausland, alles dat sinn Aktivitéiten déi Spaass maachen. Grousse Wäert gëtt hei op d'Geselligkeet geluegt, mee och déi Kulturbegeeschtert oder déi kreativ Mënschen kommen net ze kuerz.

Merci deenen aneren 8 Trägergemengen an de Responsabelen vun Inter-Actions, mee virun allem awer der Ekipp ronderëm d'Maud Dumay fir déi flott a konstruktiv Zesummenaarbecht am Déngscht vun eise "Bestagers". Mat lech all zesumme freeë mir eis op den ofwiesslungsräiche Programm 2024.



Ech wëll schléissen mat engem Zitat vum belsche Schrëftsteller Phil Bosmans:

***“Jeden Tag als eine Gabe,
als ein Geschenk annehmen,
und, wenn möglich
als ein Fest.”***

Annie Nickels-Theis
Buergermeeschtech vu Buurschent



Dir hutt Loscht, fir mat Mënschen zesummen ze sinn, déi änlech Intressien hunn? An déi sech fir änlech Saache begeeschtere wéi Dir?

Dir wëllt (rëm) méi Beweegung an Äert Liewe bréngen? Op zwee Rieder, mat Hänn a Féiss oder am Waasser?

Dir hutt fréier Musek gemaach a géift Äert Instrument nawell gären erëm auszepaken?

Dir hutt nach ëmmer gär gekniwwelt? Mat Pabeier a Schéier, mat Pinsel a Faarwen oder mat der Bitzmachinn?

Dir reest gären an dat am léifste mat aneren zesummen?

Buenos dias, bom dia asw. si Sproochen, déi Dir schonn ëmmer wollt léieren?

Wann d'Äntwert op dës Froe "Jo" ass, dann ass d'Broschür vun "Nordstad Aktiv+" genee dat Richtegt fir Iech. Hei gëtt et eng Hellewull u flotten Aktivitéiten z'entdecken an auszeprobéieren. Ob sportlech, musikalesch, handwierklech, schneekeg, geselleg, et ass fir jiddwereen eppes dobäi! Hunn ech Iech firwëtzig gemaach? Da mell Iech am beschten haut nach un. Eng léif a engagéiert Ekipp waart op Iech!

Flore Schank

Schäffin an der Gemeng Feelen - *Échevine de la commune de Feulen*

Vous avez envie de passer du temps ensemble avec des personnes qui partagent vos intérêts et vos passions ?

Vous voulez commencer ou reprendre une activité physique ? Sur deux roues, avec les mains et les pieds ou dans l'eau ?

Vous avez fait de la musique et vous souhaitez ressortir votre instrument de musique de sa boîte ?

Vous avez toujours adoré le bricolage ? Que ce soit avec du papier et des ciseaux, avec des pinces et de la peinture ou avec la machine à coudre ?

Vous aimez voyager et vous préférez le faire ensemble avec d'autres personnes ? Buenos dias, bom dia, etc. sont des langues que vous voulez apprendre depuis toujours ?

Si vous répondez oui à ces questions, la brochure de « Nordstad Aktiv+ » est faite pour vous. Elle propose une panoplie d'offres fascinantes à découvrir et à essayer. Qu'il s'agisse de sports, de musique, d'artisanat, de gourmandises ou de moments de convivialité : Il y en a pour tous les goûts !

J'ai éveillé votre curiosité ? Alors inscrivez-vous dès aujourd'hui. Une équipe adorable et engagée vous attend !

Willkommen

Bienvenue

Kontaktieren Sie uns / Contactez-nous

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu

Informieren Sie sich / Informez-vous

www.vital-an-aktiv.lu

www.facebook.com/NordstadAktiv+

Büroadresse / Adresse bureau

ETTELBRUCK, rue de l'école agricole
(auf dem Parkplatz vom Supermarkt)
(sur le parking du supermarché)

Unsere Öffnungszeiten / Nos horaires d'ouverture

MO - FR / LU - VE

08h30 - 12h00 | 13h30 - 16h30



Maud Dumay
Responsable
Tél.: 26 81 37 43



Tom Diederich
Educateur Diplômé
Tél.: 621 235 565



Sarah Cristache
éducatrice













Myriam Hoffmann
Secrétariat
Tél.: 26 81 37 43



Daniela Rotili
Secrétariat
Tél.: 26 81 37 43

Inhalt

Contenu

	Partnergemeinden 8 <i>Communes partenaires</i>
	Rückblick 10 <i>Rétrospective</i>
	Kultur, Ausflüge und Reisen 12 <i>Culture, Excursions & Voyages</i>
	Club am Duerf 23 <i>Rencontre au village</i>
	Musik & Tanz 24 <i>Musique & danse</i>
	Sport, Gesundheit & Wohlbefinden 28 <i>Sport, Santé & Bien-être</i>
	Kreativität..... 48 <i>Créativité</i>
	Geselligkeit 52 <i>Convivialité</i>
	Bildung..... 64 <i>Lifelong Learning</i>
	Konferenzen & Workshops..... 70 <i>Conférences & Ateliers</i>

Partner Gemeinden

Communes partenaires



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



BOURSCHEID

SALLE DE SPORT

19 Groussgaass L-9140 Bourscheid

THEATERSAAL

25, rue principale | L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss | L- 9164 Lipperscheid



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

THEATERSAAL PRIMÄRSCHULE

Place Guillaume | L-9237 Diekirch



ERPELDANGE-SUR-SÛRE

VERÄINSBAU

17, rue du Berger | L- 9161 Ingeldorf

CENTRE CULTUREL « A MAESCH »

4, rue de l'Eglise | L- 9142 Bürden

BIRKELHAFF

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



ETTELBRUCK

NORDSTAD AKTIV+

Rue de l'école agricole |
L- 9016 Ettelbruck

CENTRE DES ARTS PLURIELS

1, Place Marie-Adelaïde |
L- 9063 Ettelbruck

HALL OMNISPORTS FRÄNKIE HANSEN

Rue du Deich | L- 9012 Ettelbruck

DÄICHHAAL

Parking Deich | L-9012 Ettelbruck



FEULEN

HENNESBAU

15 C Rue de la Fail | L-9175 Niederfeulen



MERTZIG

CENTRE TURELBAACH

22, rue Principale | L-9168 Mertzig



SCHIEREN

AL SCHOUL

72 Route de Luxembourg |
L-9125 Schieren

PÉTANQUEPISTE

Hinter der Kirche | L- 9126 Schieren

SCHIERENER BULLEMETTIËN

rue de la Gare, Am Ge'er |
L-9122 Schieren

AM AALEN ATELIER

1, rue du Moulin | L-9126 Schieren

Rückblick

Rétrospective





Kultur, Ausflüge & Reisen

Culture, Excursions & Voyages





© Lynn Theisen

Cojellico's Jangen - Dat elei an dat elo

De Zum 200ten Geburtstag des Dichters und Komponisten Edmond „Dicks“ de la Fontaine haben die „Cojellico's Jangen“ verschiedene Arrangeure aus Luxemburg gebeten, bekannte Melodien dieses Komponisten für ihren Gesangsstil zu arrangieren.

Natürlich werden bei diesem Konzert auch noch andere Luxemburger „Ohrwürmer“ zu hören sein.

Fr *A l'occasion du 200^e anniversaire du poète et compositeur national Edmond „Dicks“ de la Fontaine, les „Cojellico's Jangen“ ont prié différents arrangeurs luxembourgeois d'arranger les chansons les plus populaires de ce compositeur dans leur style.*

Outre ces arrangements, l'ensemble vocal présentera d'autres chansons luxembourgeoises populaires.



Fr / Ve 12.01.2024



19h00



21.12.2023



26 €
mit Kulturpass auf Anfrage möglich
avec «pass culturel» sur demande



CAPE, Ettelbruck



max. 10



Gretchen 89ff

De In seinem hochgelobten Stück führt Lutz Hübner das Publikum hinter die Kulissen des Theaters und liefert einen humorvollen Einblick in die Realität des Schauspielerlebens - ein quietschlebiges Kleinod der Theaterkunst, gespielt von Luc Feit und Steve Karier. Beide Schauspieler schlüpfen in verschiedene Rollen, Feit verkörpert verschiedene Schauspielerinnen, Karier dagegen unterschiedliche Regisseure und beide versuchen sich immer wieder an der gleichen Gretchen-Szene. Gretchen in Dauerschleife.

Fr *Dans cette pièce acclamée Lutz Hübner amène le public derrière les coulisses du théâtre et donne un aperçu humoristique de la vie d'acteur - un joyau de l'art théâtral interprété par Luc Feit et Steve Karier. Les deux acteurs jouent dif-*

férents rôles, Feit incarne différentes actrices, Karier prête ses traits à divers réalisateurs et les deux acteurs tentent de jouer encore et toujours la même scène de Gretchen. Gretchen en boucle.



Fr / Ve 26.04.2024



20h00



11.04.2024



26 €
mit Kulturpass auf Anfrage möglich
avec «pass culturel» sur demande



CAPE, Ettelbruck



max. 10



Eislaufen in Beaufort

Patinoire à Beaufort



De Unter dem einzigartigen Zeltdach der traditionsreichen Eisbahn können Sie zusammen mit Ihrer Familie ein paar schöne Stunden verbringen.

Eislaufen macht nicht nur Kindern Spass, sondern auch die Erwachsenen werden ihre Freude daran haben.

Fr *Sous le toit de la tente unique de la patinoire de Beaufort, vous pouvez passer quelques heures agréables avec votre famille.*

Patiner fait plaisir non seulement aux enfants, mais les adultes seront également enchantés.



Mi / Me **03.01.2024**



13h30 - 17h00



21.12.2023

20 € Erwachsener / *adulte*

17 € Kinder / *enfants*

(Transport & Eintritt /
transport & entrée)



3 € Miete Schlittschuhe /
location patins



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



alle / *toutes*



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



min. 11



Creativa in Metz

Creativa à Metz

De Eine Einladung zur Entspannung und zum Vergnügen aller Liebhaber handwerklicher Tätigkeiten. Alle möglichen Geschäfte, um sich mit den verschiedensten Materialien einzudecken, Ausstellungen, die zu neuen Ideen anregen, sowie Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene.

Falls Sie an einem Workshop teilnehmen möchten, schreiben Sie sich bitte vorher via Internet „Creativa“ ein.

Fr *Une invitation à la détente et au plaisir: venez au rendez-vous des passionnés d'activités manuelles. Des boutiques de matériels, des expositions pour faire le plein d'idées et des ateliers d'initiation et de perfectionnement pour aborder diffé-*

rentes techniques.

L'inscription aux ateliers doit être effectué à l'avance via le site Creativa.

	Fr / Ve 23.02.2024
	09h00
	09.02.2024
	23 € (Transport & Eintritt / transport & entrée)
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	max. 11



Shopping

De Verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Tag im Einkaufszentrum Marques Avenue in Talange.

Sie können durch viele Geschäfte bummeln, ob Sie modische Kleidung für Kinder, Frauen oder Männer suchen, Accessoires oder Schuhe kaufen möchten. Bei dem vielfältigen Angebot ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Fr *Faites-vous plaisir et passez une journée agréable avec nous au centre commercial Marques Avenue à Talange.*

Vous pourrez flâner dans de nombreuses boutiques, peu importe si vous recherchez des vêtements d'enfants, femmes ou hommes, ou si vous souhaitez acheter des accessoires de mode ou des chaussures. L'offre est tellement variée que chacun pourra y trouver son bonheur!



Mi / Me 10.01.2024



09h00 - 17h00



21.12.2023



15 €



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



alle / toutes



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



max. 11



Musée de l'Ardoise



Familienausflug
Excursion en famille

De Entdecken Sie mit uns den neuen Rundgang unter Tage: „Le parcours de l'Ardoise“. Diese geführte Besichtigung bietet Ihnen einen Überblick über den Museumskomplex und bringt Ihnen die Vergangenheit näher. Nach einer Spalt- und Schneide-vorführung werden Sie in den Stollen „Johanna“ in 42 Meter Tiefe hinabsteigen (+/- 370 Stufen) wo Sie den Schieferabbau und den harten Alltag der Schieferarbeiter entdecken.

Nach der Führung lernen wir, wie man Schiefer graviert. Sie haben eine Auswahl von Motiven zur Hand oder können sich kreativ ausleben, indem Sie einen Untersetzer aus Schiefer gestalten.

Fr « Le Parcours de l'Ardoise »: une visite guidée qui vous offrira une vue d'ensemble sur le complexe muséal en surface et son histoire d'antan. Vous découvrirez le métier de l'ardoisier lors d'une démonstration de fendage et taillage. En-

suite, vous descendrez dans le parcours souterrain « Johanna » jusqu'à -42 m (+/- 370 marches au total), où vous découvrirez l'extraction de l'ardoise et le dur labeur des ardoisiers.

Après cette visite guidée, nous apprenons comment graver l'ardoise. Vous pouvez créer votre propre motif ou choisir un des motifs disponibles pour graver votre sous-verre personnalisé.



Sa / Sa 06.04.2024



13h00



22.03.2024



39 € Erwachsener / adulte
35 € Kind / enfant



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



max. 11
(mit Transport / avec transport)



Maastricht

De Zusammen mit dem Club Uewersauer fahren wir nach Maastricht. Schlendern Sie durch die Straßen der Altstadt oder Bummeln durch die Geschäfte der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Zu Mittag haben Sie die Möglichkeit auf ein gemeinsames Mittagessen.

Fr Avec le Club Uewersauer, nous nous rendons à Maastricht. Promenez-vous dans les rues de la vieille ville ou dans les magasins, la journée est à votre loisir. Vous avez la possibilité de déjeuner ensemble.



Sa / Sa **16.03.2024**



01.03.2024



45 €



08h00 ETTTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich
08h25 HEIDERSCHIED,
um Maart
08:45 POMMERLOCH,
Parking Aldi



max. 16



Museumtour

Tour des musées

De Die ehemalige Autofabrik Jean Wagner in Diekirch beherbergt das Nationale Konservatorium für historische Fahrzeuge. Dieses Museum zeigt die Geschichte des Automobils seit dem Ende des 19. Jahrhunderts.

Zwischen den beiden Besichtigungen essen wir zusammen zu Mittag im Restaurant. Bei einer Führung im Geschichtsmuseum Diekirch können Sie prähistorische Artefakt, römische Überreste, mittelalterliche Krypten usw. in den fünf Räumen der Dauerausstellung wieder-entdecken. Neben dem Museum befindet sich das „Kulturhaus“, in dem regelmässig wechselnde Ausstellungen stattfinden.

Fr *L'ancienne fabrique de voitures Jean Wagner à Diekirch abrite le Conservatoire National de Véhicules Historiques qui montre l'histoire de l'automobile depuis la fin du 19e siècle.*

Entre les deux visites, nous dînerons ensemble au restaurant.

Au cours d'une visite guidée venez redécouvrir artefacts préhistoriques, vestiges romains, crypte médiévale etc. dans les cinq salles de l'exposition permanente du musée d'Histoire Diekirch. A côté du musée se trouve le „Kulturhaus“, maison dans laquelle des expositions temporaires changent régulièrement.



Mi / Me 06.03.2024



09h00



21.02.2024



20 € (geführte Besichtigung & Eintritte / visite guidée & entrées)



ETTELBRUCK Gare



min. 10



Entdecken Sie Griechenland im Saronischen Golf (Ägäisches Meer) *A la découverte de la Grèce en Golf Saronique (mer Egée)*

De Unseren angekündigten Aufenthalt in Griechenland werden wir vom 14. - 21. Mai 2024. Wir verbinden Entspannung mit Kultur und besuchen die Athen mit einer optionalen eintägigen Kreuzfahrt im Saronischen Golf.

Für weitere Informationen bitten wir Sie, in unserem Büro nachzufragen.

Fr *Nous passerons notre séjour annoncé en Grèce du 14 au 21 mai 2024. Détente et culture seront combinés : visite d'Athènes, en option une croisière d'une journée entière dans le golfe Saronique.*

Nous vous prions de contacter notre bureau pour avoir des informations plus détaillées.



14.05. - 21.05.2024



07h30



08.01.2024



ETTELBRUCK,
Parking Deichhalle



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



min. 18, max. 30

Club Nordstad Aktiv+

Dir hutt Zäit a sicht eng
nei Erausfuenderung?



Mir siche
BENEVOLLER
fir verschidden
Aktivitéiten!

MELLT IECH BEI EIS!!!

Tél.: 26 81 37 43 • clubnordstad@inter-actions.lu



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



Club am Duerf

Lu Mir organiséiere minimum 2mol am Mount eisen "Club am Duerf" an eise Partnergemeenge fir nach méi no bei lech ze sinn.

Fir weider Informatiounen ze kréien, wéini mir genee an Ärer Gemeng sinn a wou mir eis gesinn, rufft weg. um Büro un.

Tel: 26 81 37 43

Zéckt net fir unzeschwätzen - Dir erkennt eis ganz sécher un eisen Jacketten oder T-Shirten.

Fr *Nous organiserons au minimum 2 fois par mois dans nos communes partenaires le «Club am Duerf» pour être encore plus proche de vous.*

Pour avoir des informations plus précises sur le lieu de rencontre dans votre commune, veuillez contacter notre bureau au numéro 26 81 37 43.

N'hésitez pas à nous interpeller - vous nous reconnaissez grâce à nos vestes ou T-Shirts.

Montag / Lundi :

Bourscheid
Colmar-Berg
Schieren

Dienstag / Mardi :

Bettendorf
Diekirch (1x / mois au marché)
Erpeldange-sur-Sûre

Donnerstag / Jeudi :

Diekirch
Feulen
Mertzig

Freitag / Vendredi :

Ettelbruck (au marché)

Musik - Tanz

Musique - Danse





Tanzen ist besser als jede Medizin...

De ...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!

09.01. - 30.04.2024

**Jeden Dienstag /
tous les mardis**

Abhängig von der Disponibilität
der Trainerin / *en fonction de la
disponibilité de la formatrice*



14h00 - 16h00
mit Pause / *avec pause*



21.12.2023



4 €
pro Kurseinheiten / *séances*



GILSDORF,
Centre Polyvalent
(keine Strassenschuhe)



LU - DE



Barbara Wiesen-Pankratz



Singen macht Freude

Chanter fait toujours plaisir

De Singen ist die älteste Form der Musik. Sie können in einer kleinen Gruppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mitsingen. Falls Sie an dieser Aktivität interessiert sind, zögern Sie nicht und singen Sie mit uns. Ihre Wünsche werden berücksichtigt, unter Voraussetzung, dass dieses Lied in einer kleinen Gruppe gesungen werden kann.

Fr *La plus ancienne forme de musique est le chant. Vous pouvez chanter dans un petit groupe qui se donne à cœur joie au chant. 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.*

09.01. - 30.04.2024



Jeden Dienstag
Tous les mardis



14h30 - 16h00



21.12.2023



gratis / gratuit



ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+



alle / toutes



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, Erpeldange-sur-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



NORDPOOL

Är Schwämm zu Colmar-Berg RUE DE L'ÉCOLE

L-7730 Colmar-Berg

- Cours de natation ENFANTS
- Cours de natation ADULTES
- Cours AQUATIQUES
Aqua-Power, Fitness, Jogging

Spill, Spaass, Sport

+352 835 543 342



INFO@NORDPOOL.LU



nordpool.lu

Sport - Gesundheit - Wohlbefinden
Sport - Santé - Bien-être





Bauch Beine Po

Abdos fessiers

De Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Des exercices efficaces et des séances d'entraînement courtes conçues spécifiquement pour renforcer les zones ciblées.*

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

11.01. - 25.04.2024



13 x Donnerstags / *Les jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



17h30 - 18h30



21.12.2023



162 €
13 Kurseinheiten / *13 séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



min. 6



Boxen

Boxe

De Mithilfe dieser Sportart halten Sie sich fit und fördern Ihr Wohlbefinden.

Sie können Ihre negativen Gefühle abreagieren, Stress besser bewältigen und Ihr Selbstbewusstsein wird ebenfalls gestärkt.

Bitte Boxhandschuhe und Schienbeinschützer mitbringen.

Fr *Optimisez votre santé mentale et votre bien-être grâce à la boxe Pied-Poing!*

Quel que soit votre niveau, développez vos qualités physiques tout en extériorisant les émotions débordantes sans coup directement porté au corps.

Veillez apporter des gants de boxe et idéalement des protège tibias.

10.01. - 24.04.2024



13 x Mittwochs / *Les mercredis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



18h30 - 19h30



21.12.2023



162 €
13 Kurseinheiten / *séances*



BOURSCHEID,
Salle de sport,
19, rue principale



FR



Ludovic Barbot



min. 8



Laufen

Course à pied

De Kaum eine Sportart ist so einfach und unkompliziert zu erlernen wie das Laufen. Sportschuhe an – und los!

Damit Sie sich als Anfänger wohl fühlen, beginnen wir mit langsamen Laufen und Gehpausen, das Laufen wird etappenweise aufgebaut und das Tempo gesteigert. Endziel des Kurses: Teilnahme an einem offiziellen Lauf.

Fr *Peu de sports sont aussi faciles à apprendre que la course à pied. Chaussés vos baskets – et top, c'est parti!*

Pour que la course à pied devienne synonyme de bien-être, le cours alterne temps de course et temps de marche, puis progressivement le temps de course augmentera ainsi que la cadence. Objectif de fin de session: participation à une course à pied de 5km.

08.01. - 25.04.2024



jeweils Montags und Donnerstags / *Les lundis et jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



08h30 - 09h30



ein Tag vor Termin /
un jour avant la date



gratis / *gratuit*



DIEKIRCH,
Fitnessparcours /
Parcours de fitness



LU / FR



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



Functional Training

De Functional Training ist viel mehr als nur Training. Es handelt sich um einen ganzheitlichen Fitnessansatz, bei dem natürliche, praktische und funktionelle Bewegungen im Vordergrund stehen. Sie stärken nicht nur Ihre Muskeln mithilfe von Macebel Gewichten oder Gardern Fitness, sondern auch Ihre Fähigkeit, alltägliche Aufgaben mühelos zu erledigen. Stellen Sie sich vor, Sie heben Einkaufstüten ohne Schmerzen, steigen Treppen, ohne sich dabei anzustrengen - all das bietet Ihnen „Functional Training“.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr Le Functional Training, c'est bien plus qu'une simple séance d'entraînement. C'est une approche holistique de la condition physique qui met l'accent sur des mouvements naturels, pratiques et

	10.01. - 24.04.2024
	13 x Dienstags / <i>Les mardis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	17h00 - 18h00
	21.12.2023
	162 € 13 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	SCHIEREN, Centre Culturel «Alen Atelier», 1, rue du Moulin
	FR
	Ludovic Barbot
	6 - 12

fonctionnels via l'utilisation de matériel telque le Macebel, des poids, élastiques et autres. Imaginez-vous soulever des sacs d'épicerie, monter des escaliers, sans effort ni douleur. C'est ce que le Functional Training peut vous offrir.

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.



Wassergymnastik in Colmar-Berg: Aqua-Gym à Colmar-Berg

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

Information für die Teilnehmer:
Die Übungen werden im stehetiefen Wasser durchgeführt. Wassertemperatur ungefähr 27° C. Sie sollten ohne Hilfe im Wasser stehen und gehen können.

Fr *L'Aqua-Gym est un sport praticable à tout âge et permet à chacun de se muscler le corps tout en travaillant ses articulations et son endurance, sans courbatures, ni douleurs. L'Aqua-Gym est une activité sportive en douceur.*

*Information aux participants :
Les exercices sont pratiqués dans l'eau peu profonde. Température de l'eau : environ 27° C. Vous devez rester debout et savoir marcher dans l'eau sans aide.*

08.01 - 29.04.2024



14 x Montags / *Les lundis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



1 GRUPPE / *GROUPE*
15h30 - 16h15



2 GRUPPE / *GROUPE*
16h30 - 17h15



21.12.2023



126 €
14 Kurseinheiten / *séances*



COLMAR-BERG,
NORDPOOL,
Schwimmbad / *piscine*



LU



30 pro Gruppe / par groupe



Rückenturnen

Entraînement du dos

De Ein kräftiger Rücken ist bei vielen Alltagsbewegungen wichtig. 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.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Muscler votre dos et développez des abdominaux solides déchargeant la colonne et ses disques intervertébraux. Grâce à des exercices spécifiques vous renforcerez la musculature dorsale et abdominale, la meilleure prévention du mal de dos.*

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

09.01. - 23.04.2024



14 x Dienstags / *Les mardis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



16h00 - 17h00



21.12.2023



175 €

14 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



FR



Ludovic Barbot



min. 6 / max. 12



Gesundheitsgymnastik

Gym de santé

De Erhaltung und Verbesserung der Kraft und Körperflexibilität ist unser Ziel im Gymnastikunterricht für Senioren.

Unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin können Sie Ihre körperliche Fitness kontinuierlich weiterentwickeln und schonend verbessern.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *Maintenir et améliorer la force et la flexibilité du corps est l'objectif premier de la gymnastique seniors.*

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

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

11.01 - 25.04.2024



13 x Donnerstags / *Les jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



15h00 - 16h00



21.12.2023



162 €
13 Kurseinheiten / *séances*



GILSDORF,
Centre Polyvalent



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



min. 6



Nordic Walking

Marche Nordique

De Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem Sie in der freien Natur viel Gutes für Geist und Körper tun können.

Bei dieser Sportart werden Sie viele Muskeln beanspruchen und können gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen.

Fr *La marche Nordique est un sport de plein air alliant un entraînement d'endurance et d'aérobique.*

C'est une marche qui sollicite énormément de muscles dans votre corps tout en vous permettant un retour aux sources avec le contact de la nature.



**Jeweils montags /
Tous les lundis**



14h00



ein Tag vor Termin /
un jour avant la date



gratis / *gratuit*



BOURSCHEID



LU / DE / FR / IT



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



Pilates Anfänger & Fortgeschrittene

Pilates deux niveaux

De Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft Ihnen gleichzeitig, Stress leichter zu bewältigen. Das Trainingskonzept unterscheidet sich vom herkömmlichen Muskeltraining dadurch, dass es vor allem auf die Tiefenmuskulatur abzielt.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *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.*

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

12.01. - 26.04.2024



12 x Freitags / *les vendredis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



Débutants
08h30 - 09h30



Avancés
09h45 - 10h45



21.12.2023



150 €
12 Kurseinheiten / *séances*



ETTELBRUCK,
Hall Omnisport
Frankie Hansen



LU / FR



Maud Dumay



6 - 14



QI-GONG

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

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

Fr *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 Qi 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.

08.01. - 29.04.2024



12 x Montags / *Les lundis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



Avancés
14h30 - 15h30



Débutants
15h45 - 16h45



21.12.2023



192 €
12 Kurseinheiten / *séances*

COLMAR-BERG,
Centre Culturel
Bei gutem Wetter im Park
an der frischen Luft /
*Par beau temps le cours sera
donné en plein air au parc*



LU



Joëlle RISCHETTE



min. 8 / max. 18



Stretching

De Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen.

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

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr *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.

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

11.01. - 25.04.2024



13 x Donnerstags / *Les jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



19h30 - 20h30



21.12.2023



162 €
13 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



6 - 14



Zumba



De Besuchen Sie unseren Kurs und lassen Sie sich von den Rhythmen der Musik packen.

In diesem Kurs werden Aerobic und latein-amerikanische sowie internationale Tänze kombiniert. Durch den Wechsel zwischen langsamen und schnellen Rhythmen werden Kalorien verbrannt und Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.

Bitte ein Getränk mitbringen.

Fr *Découvrez notre cours et laissez-vous emporter par les rythmes de la musique.*

Tout en vous amusant, apprenez les chorégraphies combinant Aérobie et danses latino-américaines ou musiques du monde.

Les mouvements à haute intensité mêlés aux mouvements à basse intensité activent

la fonte des graisses et vous permettent d'entraîner votre mobilité et votre endurance.

Veillez apporter une boisson.

11.01. - 25.04.2024



11 x Donnerstags / *les jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



19h30 - 20h30



21.12.2023



137 €
11 Kurseinheiten / *séances*



BOURSCHEID,
Theatersall,
25, rue principale



FR



Claudine WIRIX



min. 6



Yoga (Hatha, Vinyasa) - Mittelstufe

Yoga (Hatha, Vinyasa) - Niveau intermédiaire

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

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

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

Veillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

11.01. - 25.04.2024



13 x Donnerstags / *les jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



18h30 - 19h30



21.12.2023



162 €

13 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



6 - 14



Fahrradtour

Tour à vélo

De Schwingen Sie sich in den Sattel und entdecken Sie auf unseren Fahrradtouren das Land und seine ganz eigenen Schönheiten.

Ob wir eine kleine oder große Fahrradtour machen, ist wetterabhängig.

Fr *Faites chauffer vos cuisses lors de balade à vélo et découvrez le pays et ses particularités.*

Si le tour sera long ou non dépendra de la météo.

08.01.2024
21.01.2024
05.02.2024
12.02.2024
04.03.2024
18.03.2024
01.04.2024
15.04.2024



Ändert je nach Trail /
à définir par parcours



ein Tag vor Termin /
un jour avant la date



gratis / gratuit



Treffpunkt bitte telefonisch
erfragen /
lieu de départ à demander
par téléphone svp.



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Leichte Spaziergänge mit Vierbeinern

Promenade de plaisance avec votre chien

De 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. Personen, die einen Rollator benötigen, sind ebenfalls willkommen.

Und falls Sie einen Hund haben, kann dieser gerne mitkommen.

Schließen Sie sich uns an!

Fr 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 régulièrement une petite promenade d'environ 1 heure. Les personnes ayant besoin d'un déambulateur sont également les bienvenues.

Si vous avez un chien, votre accompagnateur fidèle pourra participer.

Rejoignez-nous !



Der 1. und 3. Dienstag
im Monat / le 1^{ier} et 3^{ième}
mardis du mois



10h30 - 11h30



ein Tag vor Termin /
un jour avant la date



gratis / gratuit



Treffpunkt bitte telefonisch
erfragen /
lieu de départ à demander
par téléphone svp.



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Wanderung

Randonnée

De Wandern tut Körper und Seele gut. 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 von ca. 8-9 Km Länge liegen im mittleren Schwierigkeitsbereich.

Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

Fr *Faire de la randonnée est bon pour le corps et l'esprit : les randonneurs qui parcourent régulièrement bois et forêts, profitent de la nature et du grand air, stimulent leurs muscles, leur métabolisme et leur système immunitaire.*

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

Vous devez absolument porter des chaussures de marche et apporter une boisson.

Jeweils Dienstags alle 2 Wochen und jede Woche Donnerstags - wetterabhängig



Chaque 2^{ème} et 4^{ème} mardi et chaque semaine les jeudis - selon la météo



09h30 - 12h00



eine Woche vor Termin /
une semaine avant la date



gratis / *gratuit*



Treffpunkt bitte telefonisch erfragen / *lieu de départ à demander par téléphone svp.*



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



Trail

De Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir einmal pro Monat eine längere Wanderung von 13 bis 16 km an. Zusammen werden wir die bekannten Trails in Luxemburg und in der Großregion entdecken.

Der Schwierigkeitsgrad dieser Touren ist hoch. Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

Fr *Pour les randonneurs plus exigeants, nous proposons une fois par mois une longue distance de 13 à 16 km. Ensemble, nous découvrirons les grands itinéraires du Luxembourg et de la Grande Région.*

Le niveau des grandes randonnées est difficile. Vous devez absolument porter des chaussures de marche et apporter une boisson.

25.01.2024

29.02.2024

27.03.2024

17.04.2024



Ändert je nach Trail /
à définir par parcours



eine Woche vor Termin /
une semaine avant la date



gratis / gratuit



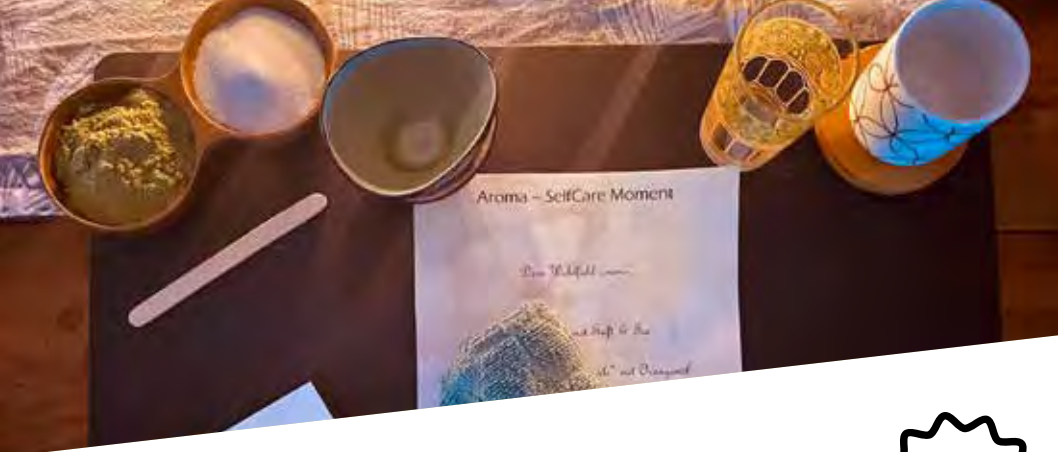
Treffpunkt bitte telefonisch
erfragen / lieu de départ à
demander par téléphone svp.



LU / DE / FR



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Wellness


Matinée wellness

De Lust auf Entspannung und einen Wellness Moment für dich?

Dann sei am "self-care-day" dabei und lass dich mit einem sanften Gesichts-dampf-bad, einer erfrischenden Gesichtsmaske, einem Peeling und weiteren entspannten Anwendungen verwöhnen.

Fr *Envie de vous détendre et de vous offrir un moment de bien-être ?*

Alors faites partie de la "1/2 journée de soins wellness" et laissez-vous dorloter avec un doux bain de vapeur facial, un masque facial rafraîchissant, un gommage et encore d'autres soins relaxants.

	Do / Je 11.01.2024 08.02.2024 07.03.2024 25.04.2024
	09h00 Dauer zwischen 2-3 Stunden / <i>Durée entre 2-3 heures</i>
	1 Woche vor Termin / <i>1 semaine avant la date</i>
	48 € pro Kurseinheit / <i>par séance</i>
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	alle / <i>toutes</i>
	Nathalie Messineo Aromathérapeute
	min. 4 / max. 8



Relais pour la vie




De Jedes Jahr organisiert die Krebsstiftung in der „Coque“ den Relais pour la vie.

Die Mitglieder einer Mannschaft können wahlweise laufen oder gehen, sie müssen sich 24 Stunden lang abwechseln. Wir möchten zusammen mit einer Mannschaft Inter-Actions am Relais pour la vie teilnehmen - schreiben Sie sich gleich ein.

Fr *La Fondation Cancer organise chaque année le relais pour la vie.*

Les participants peuvent courir ou marcher en se relayant sur la durée de 24 heures. Nous aimerions participer avec une équipe intégrant Inter-actions au Relais pour la vie: inscrivez-vous immédiatement.



	So / Di 24.03.2024
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle, <i>devant le Hall du Deich</i>
	Zeitfenster wird noch festgelegt / <i>Créneau horaire reste à définir</i>
	08.03.2024
	15 €
	alle / toutes
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+
	20

Kreativität

Créativité





Malkurs

Atelier de peinture



De Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig.

Die Kursleiterin wird Ihnen verschiedene Grundtechniken des Malens zeigen. Sie können sich dann auf künstlerische Weise mit ihren persönlichen Themen auseinandersetzen oder sich kreativ völlig frei austoben. Probieren Sie einfach neue Dinge und experimentieren Sie.

Fr *Des connaissances spécifiques ne sont pas nécessaires.*

Vous découvrez les bases du dessin et de la peinture. Vous pouvez reproduire une œuvre, exprimer votre côté créatif en créant une nouvelle pièce et expérimenter ce qui vous convient le mieux. Peindre vous permet de découvrir le monde d'un œil nouveau et de s'ouvrir au monde.

11.01. - 25.04.2024



jeweils Donnerstags /
tous les jeudis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



14h00 - 16h00



21.12.2023



10 €

Materialzahlung pro Kurseinheit
frais de participation au matériel
par cours



ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+



FR / LU / PT



Patricia Rocha



max. 8



Handarbeiten und Basteln für alle

Brico pour tous

De Beschäftigen Sie sich gerne kreativ, sind aber nicht gerne allein dabei? Einmal in der Woche bieten wir Ihnen die Möglichkeit an Ihrem eigenen Projekt in einer kleinen netten Runde zu arbeiten. Sie brauchen nur Ihr Material selbst mitzubringen.

Fr *Vous êtes créatif ? 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.*

	Jeweils Dienstags / <i>tous les mardis</i> außer Feiertage / <i>sauf jours fériés</i>
	09h00 - 11h00
	gratis / <i>gratuit</i>
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	alle / <i>toutes</i>



Kleidernähkurs

Cours de couture

De 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.

Bringen Sie Ihre Nähmaschine mit!

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

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

Apportez votre machine à coudre !

	09.01 - 30.04.2024 Jeweils Dienstags / tous les mardis außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	10.01. - 01.05.2024 Jeweils Mittwochs / <i>tous les mercredis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	19h00 - 21h30
	21.12.2023
	120 € 12 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	ERPELDANGE-SUR-SÛRE, Birkelhaff, rue Abbé Kalbersch
	alle / <i>toutes</i>
	Susy Kirch-Wagner
	max. 8

Geselligkeit *Convivialité*





Zesumme Kachen

Cuisiner ensemble

De Begabt oder nicht, begeistert oder nur neugierig - zusammen mit Ihnen werden wir typische Gerichte vorbereiten. Dies alles in gemütlicher Atmosphäre und natürlich werden auch die Gerichte zusammen genossen.

Küchenschürze an und Sie werden sich wie ein kleiner Küchenchef fühlen.

Fr *Doué ou non, passionné ou simplement curieux, nous vous proposons de préparer ensemble des plats typiques le tout dans une ambiance décontractée et de déguster le menu.*

Mettez votre tablier et transformez-vous en petit chef de cuisine.

Fr / Ve

05.01.2024

19.01.2024

02.02.2024

16.02.2024

01.03.2024

15.03.2024

05.04.2024

19.04.2024



jeweils um / toujours à
9h30



eine Woche vor Termin /
une semaine avant la date



Beteiligung an Lebens-
mittelkosten /
participation aux frais
matières premières



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



max. 12



Kaffi drénken a babbelen

Rendez-vous petit déjeuner

Lu Verbréngt Moies e bëssen Zäit a sympathescher Gesellschaft vun anere Leit bei enger Mëtsch an enger gudder Taass Kaffi. Mir poteren e bëssen zesummen a wann Dir dat wëllt, kenne mir gären och mat lech e klengen Tour duerch d'Duerf trëppelen. Mir sinn op fir Är Propositionne fir eng kleng Aktivitéit ze organiséieren a fir Är Froen.

Dir sidd aus dem Duerf, hutt awer Problemer fir lech ze deplacéieren? Da sot eis Bescheid, mir kommen lech gären och heem sichen.

Fr *Venez passer une partie de la matinée en compagnie sympathique. Nous papotons ensemble, le tout accompagné de viennoiseries et d'un bon café. Si vous le souhaitez, nous faisons avec vous une petite promenade dans votre village. Nous sommes ouverts à vos propositions de petites activités et questions. Vous êtes du village et ne pouvez pas vous déplacer, nous pouvons venir vous chercher.*



1. und 3. Donnerstag
im Monat
1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois



MERTZIG,
Restaurant Nuno



2. und 4. Donnerstag
im Monat
2^{ième} et 4^{ième} jeudi du mois



SCHIEREN,
Boulangerie Marques



09h00



zwei Tage vor Termin für
Mertzig / *deux jours avant la
date pour Mertzig*



Bestellung ist von Teilnehmer
selbst zu zahlen /
*consommation à régler par le
participant*



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Kegeln

Jeu de quilles

De Heute wie damals erfreut sich das Kegeln großer Beliebtheit und wir laden Sie ein, in geselliger Runde mit uns zu kegeln.

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

Fr *Le jeu de quilles est un des sports les plus anciens et son appréciation n'a pas changée au cours des siècles.*

Nous vous invitons à jouer avec une équipe conviviale aux quilles. Rejoignez-nous !

	Do / Je 11.01.2024 / 08.02.2024 / 22.02.2024 14.03.2024 / 28.03.2024 11.04.2024 / 25.04.2024
	MEDERNACH, Café des Sports
	14h00 - 17h00
	einen Tag vor Termin / un jour avant la date
	Kosten der Kegelbahn werden unter den Teil- nehmern geteilt / <i>Frais de la piste sont partagés entre les joueurs</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Seniorentreff Colmar-Berg

Café des âges à Colmar-Berg

De Falls Sie gerne Karten spielen, sind Sie hier an der richtigen Adresse ! In Colmar-Berg treffen sich jede Woche Donnerstags Senioren, die nach dem Kartenspielen auch gerne bei einem guten Stück Kuchen mit einer Tasse Kaffee ihr geselliges Zusammensein genießen. Nordstad Aktiv+ hilft 2mal monatlich bei diesem Seniorentreff, der von der **Gemeinde Colmar-Berg** organisiert wird.

Fr *Vous adorez jouer aux cartes? Alors vous êtes au bon endroit !*
A Colmar-Berg, les seniors se retrouvent tous les jeudis pour jouer aux cartes. Ils profitent de l'occasion pour savourer un bon morceau de gâteau et une bonne tasse de café tout en jouissant de l'atmosphère conviviale.
Nordstad Aktiv+ participe 2 fois par mois à cette rencontre des seniors organisée par la commune de Colmar-Berg.



Do / Je



COLMAR-BERG,
Centre Culturel, Stiffchen
Rue de la Poste



13h30 - 17h00



einen Tag vor Termin /
un jour avant la date



Verzehr ist vom Teilnehmer
zu zahlen / *consommation à
charge du participant*



Pétanque

De Wir treffen uns 2mal wöchentlich an verschiedenen Pisten um zusammen Pétanque zu spielen.

Fr Venez titiller la piste dans une ambiance conviviale et bon enfant les lundis et mercredis.

	Jeden Montag / <i>Tous les lundis</i> außer an Feiertagen / <i>sauf jours fériés</i>
	SCHIEREN
	Jeden Mittwoch / <i>Tous les mercredis</i> außer an Feiertagen / <i>sauf jours fériés</i>
	BETTENDORF, beim Grillchalet / <i>près du chalet à barbecue</i>
	08h30 - 11h00
	einen Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	gratis / <i>gratuit</i>
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



Seniorentreff Schieren Cafè des âges à Schieren

De In der **Gemeinde Schieren** wird einmal im Monat der Seniorentreff organisiert. Kommen Sie und verbringen mit uns einen geselligen Nachmittag mit einem Getränk und einem Gebäck.

Kartenspielen und/oder ein Gesellschaftsspiel sind ebenfalls mit von der Partie.

Brauchen Sie einen Abholdienst? Geben Sie uns Bescheid.

Fr À la **commune de Schieren** le café des âges est organisé une fois par mois. Venez nous rejoindre autour d'une boisson et d'une viennoiserie pour une après-midi conviviale.

Une partie de cartes et/ou un jeu de société pour accompagner l'après-midi.

Avez-vous besoin d'une navette? Contactez-nous.

	Mi / Me 24.01.2024 / 21.02.2024 20.03.2024 / 24.04.2024
	SCHIEREN, Centre Culturel „Al Schoul“
	14h00 - 17h00
	zwei Tage vor Termin / <i>deux jours avant la date</i>
	Verzehr ist vom Teilnehmer zu zahlen / <i>consommation à charge du participant</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Geselliger Nachmittag

Après-midi de jeux

De Sie spielen gerne Karten? Oder lieber ein Gesellschaftsspiel?

Dann kommen Sie bei unserem „Spill-nomëtteg“ vorbei und spielen mit uns eine Runde Karten oder Rummy-Kub.

Wir treffen uns zweimal im Monat für einige gesellige Stunden mit Kaffee und Kuchen.

Brauchen Sie einen Abholdienst?
Geben Sie uns Bescheid.

Fr *Aimez-vous jouer aux cartes, ou préférez-vous un autre jeu de société?*

Participez à notre après-midi de jeu et jouez en atmosphère décontractée aux cartes ou „Rummy-Kub“.

Nous nous voyons deux fois par mois pour quelques heures avec une bonne tasse de café et de la tarte.

*Avez-vous besoin d'une navette?
Contactez-nous.*

Fr / Ve

12.01.2024 / 26.01.2024

09.02.2024 / 23.02.2024

08.03.2024 / 22.03.2024

12.04.2024 / 26.04.2024



13h30 - 17h00



einen Tag vor Termin /
un jour avant la date



gratis / *gratuit*



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff
Rue Abbé Kalbersch



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



Speed-Dating

De Sie sind unternehmungs- und abenteuerlustig? Sie knüpfen gerne neue Kontakte und möchten nette Leute kennenlernen?

Dann sind Sie an Valentinstag bei unserem Speed-Dating richtig: Sie lernen Ihr Gegenüber live kennen und können feststellen, ob Sie gemeinsame Interessen haben.

Fr *Vous êtes quelqu'un d'entreprenant et d'aventureux? Vous aimez bien nouer de nouveaux contacts et avez envie de rencontrer des gens complaisants?*

Participez alors à notre speed-dating: à la St. Valentin, vous pouvez rencontrer votre vis-à-vis en direct afin de voir si vous avez des intérêts communs.



Mi / Me

14.02.2024



14h30 - 17h00



01.02.2024



Getränke sind von den Teilnehmern selbst zu zahlen / *boissons sont à régler par les participants eux-mêmes*



DIEKIRCH,
Dikkricher Stuff,
10, place de la Libération



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



max. 20



Zusammen Mëtteg lessen

Rendez-vous déjeuner

De Gemeinsam ein schönes Essen genießen, zu plaudern, in Gesellschaft von Gleichgesinnten zu sein, ist uns wichtig, wenn wir uns zum gemeinsamen Mittagessen verabreden.

Fr *Profiter d'un bon repas, discuter ensemble, se retrouver en bonne compagnie est stimulant pour chacun. Venez avec nous au restaurant passer quelques heures agréables.*

10.01.2024

ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Restaurant Dahm

24.01.2024

DIEKIRCH, Restaurant du Commerce

14.02.2024

MOESTROFF, Le bonheur

28.02.2024

SCHIEREN, Restaurant Gran Sasso

13.03.2024

MERTZIG, Restaurant Carpe Diem

27.03.2024

COLMAR-BERG, Restaurant Neptwone

10.04.2024

FEULEN, Am Hennesbau

17.04.2024

BOURSCHEID, Brasserie du vieux Moulin



Jeweils um / Toujours à 12h00



einen Tag vor Termin /
un jour avant la date



Essen und Getränke sind von den
Teilnehmern selbst zu zahlen /
Repas et boissons sont à régler
par les participants eux-mêmes



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



20

Bildung

Lifelong Learning





CEWE Fotobücher selber gestalten

Créez votre livre photo CEWE

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





Sie 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**

Bitte zum Kurs ein eigenes Laptop mit Windows-Betriebssystem mitbringen. Eigene Bilder müssen auf dem Laptop oder einem USB-Stick gespeichert sein.

Fr *Fêtes en famille, photos de vacances ou simplement des souvenirs qui vous sont chers : il y a toujours des moments particuliers que vous aimeriez immortaliser.*

*Vous apprenez la création d'un livre photo avec un des programmes les plus performants, le livre photo CEWE. Nous vous prions de télécharger le logiciel sur le site: **www.cewe.lu** avant de venir au cours.*

Veillez apporter votre ordinateur portable muni du logiciel Windows. Vos photos doivent être sauvegardées soit sur votre ordinateur portable soit sur votre clé USB.

	Individueller Termin / <i>Rdv individuel</i>
	25 € 2 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+
	2



Computersprechstunde


Heure de consultation informatique

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

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

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

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











	Individueller Termin / <i>Rdv individuel</i>
	gratis / <i>gratuit</i>
	LU / DE / FR / EN
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



Denk Dich fit

De Sie haben den Eindruck, dass Sie immer vergesslicher werden? Mit einfachen Gedächtnisübungen oder spielerischem Training können Sie dem entgegenwirken. Um im Alter die Leistung der Gehirnzellen aufrecht zu halten, müssen Sie aktiv werden - kommen Sie zu unserem Kurs.

In unseren Denksportgruppen werden Ihre grauen Zellen in Schwung gebracht. Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit werden mit gezielten Übungen trainiert.

	Jeweils Montags
	14h30 - 15h30
	COLMAR-BERG, Centre Culturel Stiffchen
	jeweils Dienstags
	14h30 - 15h30
	BETTENDORF, Härenhaus
	einen Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	5 € pro Kurseinheit
	LU
	Tom Diederich



Espagnol pour débutants bis

Fr Vous apprendrez les bases de l'espagnol, la grammaire, le vocabulaire et la prononciation. Le professeur vous accompagne dans votre voyage linguistique et vous serez capables de communiquer avec des mots et phrases simples dans les activités quotidiennes ou pendant vos vacances.

Espagnol pour avancés

Fr Discuter ensemble 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.

23.02. - 07.06.2024



14 x les vendredis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



Débutants
18h00 - 19h30
Avancés
09h30 - 11h00



21.12.2023



175,00 €
14 Kurseinheiten / séances



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch



Juan Garay



Min. 8



Portugais pour débutants bis

Fr Après avoir suivi le cours d'initiation au portugais, vous serez capables de comprendre et d'utiliser des expressions familières et quotidiennes, des énoncés simples p.ex. pour vous présenter ou de présenter quelqu'un d'autre. Grâce à ce cours vous découvrez en outre les particularités de la culture portugaise.

	10.01. - 24.04.2024 13 x les mercredis außer Schulferien / sauf vacances scolaires
	16h30 - 17h30
	21.12.2023
	130 € 13 Kurseinheiten / séances
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	Professeur de Camões Instituto de cooperação e da lingua / Partenariat avec l'association des parents d'élèves d'Ettelbruck
	Min. 8



APE
ASSOCIAÇÃO DE PAIS
DE ETTTELBRUCK

WE NEED YOU!

VOUS ÊTES SENIOR ?

SIND SIE SENIOR?

ENVIE DE SOUTENIR LA JEUNESSE ?

HABEN SIE AUST. DIE JUGEND ZU UNTERSTÜTZEN?

REJOIGNEZ NOTRE SERVICE
D'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

DANN SCHLIESSEN SIE SICH UNSEREM
INTERGENERATIONELLEN

INTERGÉNÉRATIONNEL : SUPER SENIOR!

NACHHILFESERVICE AN : SUPER SENIOR!



PRATIQUER L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE DES
ENFANTS, POUR LES SENIORS, QUE DES
AVANTAGES :

- ✓ Rester connectés à la jeunesse
- ✓ Être engagés dans une action sociale et valorisante
- ✓ Ressentir une joie et satisfaction quand l'enfant fait des progrès
- ✓ Créer des liens sociaux
- ✓ Entretien ses connaissances
- ✓ Se sentir utiles pour la société

NOTRE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT
SCOLAIRE SUPER SENIOR, C'EST :

- ✓ Un soutien scolaire des enfants des écoles fondamentales
- ✓ Une flexibilité des rendez-vous entre le Super Senior et l'enfant
- ✓ Des rencontres organisées au domicile des parents
- ✓ Un esprit d'équipe et de convivialité entre les seniors
- ✓ Un remboursement des frais de déplacement
- ✓ Un encadrement professionnel de vos activités par notre association

MOUS GÉRONS DES SÉNIORS À PARTIR
DE 50 ANS QUI :

- ✓ Aiment le contact avec les enfants
- ✓ Souhaitent transmettre leur savoir en français et/ou en allemand, et/ou en mathématiques
- ✓ Recherchent une activité de bénévolat
- ✓ Souhaitent participer à un projet innovateur qui encourage la réussite scolaire



TEIL DES SUPER SENIOR-TEAMS ZU ERH. HAT VIELS
VORTEILE:

- ✓ Sie bleiben mit der Jugend in Kontakt
- ✓ Sie engagieren sich in einer sozialen und wertgeschätzten Tätigkeit
- ✓ Sie empfinden Freude und Zufriedenheit wenn die Schüler Fortschritte machen
- ✓ Sie knüpfen soziale Kontakte
- ✓ Sie pflegen ihre Kenntnisse und geben Wissen weiter
- ✓ Sie werden gebraucht in der Gesellschaft

UNSER BEGLEITSERVICE SUPER SENIOR
STEHT FÜR :

- ✓ Schulische Unterstützung für Kinder in Grundschulen
- ✓ Flexible Organisation von Nachhilfestunden
- ✓ Treffen bei Ihnen zu Hause
- ✓ Austausch und Geselligkeit zwischen Senioren
- ✓ Erstattung der Fahrtkosten
- ✓ Professionelle Betreuung der Aktivitäten durch unsere Verein

WIR SUCHEN SENIORS/INNEN UND
SENIORS/AB 50 JAHREN, DIE :

- ✓ Freude daran haben ihr Wissen weiterzugeben
- ✓ ihre Kenntnisse in Französisch und/oder in Deutsch und/oder Mathematik weitergeben möchten
- ✓ nach einer abwechslungsreichen Tätigkeit suchen
- ✓ an einem innovativen Projekt, das den Schulerfolg fördert, teilnehmen möchte



Save the date

Léif Frënn vun Nordstad Aktiv+,

Mir invitéieren Iech häerzlechst op eis

Neijoerschreceptioun

e Mëttwoch, den 31. Januar 2024

um 15:00 Auer an der aler Seeërei zu Dikrech.

Mir freeën eis drop, Iech bei eisem Neijoerschempfang ze begrëssen a mat engem Patt op d'Joer 2024 unzestoussen. Mëllt Iech w.e.g. bis de 17. Januar 2024 un.

Chers amis de Nordstad Aktiv+,

*Nous vous invitons à notre **réception de Nouvel An le mercredi, 31 janvier 2024***

à 15h00 hrs à la « al Seeërei » à Diekirch.

Nous espérons avoir le plaisir de vous accueillir à l'occasion de cette réception du Nouvel An et de lever ensemble nos verres à la nouvelle année 2024.

Nous vous prions de vous inscrire jusqu'au 17 janvier 2024.

Konferenzen & Workshops

Conférences & Ateliers





Gestaltung Origami Blumen





Création fleurs en origami

De Sie möchten selbst eine hübsche Origami Blume falten? In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie unterschiedliche Blumen, Rosen, Tulpen, Lilien usw. gestalten.

Für jeden Geschmack, Anlass und Anforderungen ist etwas dabei.

Fr *Vous vous demandez comment plier une jolie fleur en origami? Venez apprendre à réaliser différentes fleurs, roses, tulipes, lys etc.*

Il y en a pour tous les goûts, toutes les occasions et toutes les exigences.

	Di / Ma 23.01.2024 Di / Ma 19.03.2024
	09h30 - 12h00
	09.01.2024
	42,50 €
	FEULEN, Hennesbau
	FR / LU
	Isabelle Hendrickx
	2 - 8

	Contribuable	Contribuable conjoint/partenaire
Nom	<input type="text"/> 101	<input type="text"/> 102
Prénom	<input type="text"/> 103	<input type="text"/> 104
Date de naissance / numéro d'identification	<input type="text"/> 105 Année Mois Jour	<input type="text"/> 106 Année Mois Jour
Lieu de naissance (localité / pays)	<input type="text"/> 107	<input type="text"/> 108
Numéro de dossier		
A indiquer obligatoirement (si attribué) :	<input type="text"/> 109	
Profession ou genre de l'activité	<input type="text"/> 110	<input type="text"/> 111
Téléphone (accessible le jour)	<input type="text"/> 112	<input type="text"/>
Courriel	<input type="text"/>	<input type="text"/>

La déclaration d'impôt au Luxembourg

Fr - Qui doit et qui peut faire une déclaration d'impôt ?

- Comment puis-je la remplir ?
- Quels sont les certificats dont j'ai besoin ?
- Quelles sont les possibilités pour économiser des impôts ?

L'expert fiscal prendra bien sûr le temps de répondre à vos questions spécifiques. après la conférence.



	Mo / Lu 26.02.2024
	15h00 - 17h00
	12.02.2024
	20 €
	COLMAR-BERG, Centre culturel
	FR
	Patrick Malget
	min. 6



Seniorenicherheitsberater

De Tricks an der Haustür:

Um in ihre Wohnung zu gelangen, täuscht der Dieb oft eine offizielle Tätigkeit oder einen Notfall vor. Einfallsreiche Diebe geben sich auch als Handwerker oder Angestellter der Gas- oder Wasserwerke aus.

Überzeugen Sie sich, wer zu Ihnen ins Haus will. Fragen Sie nach dem Dienstaussweis.

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, und nützliche Verhaltensregeln, wie Sie sich besser schützen können.

Nach dem Vortrag erfolgt eine freie Diskussion.

	Fr / Ve 19.01.2024
	15h00 - 17h00
	09.01.2024
	gratis / gratuit
	LIPPERSCHIED Salle de l'ancienne école 8, Schoulstrooss
	LU
	Jean Braconnier
	min. 6





Cybersicherheit

Cybersécurité

De Was bedeutet Cybersicherheit? In diesem Workshop geht es um den Schutz von Systemen, Netzwerken und Programmen vor digitalen Angriffen. Cyberangriffe sind normalerweise auf den Zugriff, Änderung oder Zerstörung vertraulicher Informationen, Erpressen von Geld oder Stören von normalen Geschäftsabläufen ausgerichtet.

Fr *Qu'est-ce que la cybersécurité? Lors de cet atelier, vous serez informés sur les technologies vous permettant de protéger les ordinateurs, serveurs, appareils mobiles des piratages ou des cyberattaques, c. à d. des menaces provenant d'Internet. Ces attaques visent en général l'accès, la modification ou la destruction d'informations confidentielles ou à extorquer de l'argent.*

	Di / Ma 30.04.2024
	10h00 - 12h00 LU 14h00 - 16h00 FR
	16.04.2024
	gratis / gratuit
	MERTZIG, Centre Turelbach
	LU / FR
	Team / Equipe GoldenMe
	min. 6


GoldenMe



Patchwork - Dekoration aus Stoff

Décoration en tissus

De Aus Stoffresten etwas Neues entstehen lassen - lassen Sie sich inspirieren und nähen Sie mit. Bei diesem Workshop werden Ihnen einige Projekte vorgestellt und Sie können nähen, was Ihnen gefällt. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt da Sie problemlos verschiedene Stoffe miteinander kombinieren können.

Bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine mit!

Fr *Créer quelque chose de nouveau à base des restes de tissus - laissez vous inspirer et participez à cet atelier. Différents projets seront présentés et vous pouvez coudre ce qui vous plait le plus. Il n'y a pas de limites à votre imagination étant donné que vous pouvez combiner facilement les différents tissus entre eux.*

Apportez votre machine à coudre svp!

	Mi / Me 28.02.2024 13.05.2024
	13h30 - 16h30
	08.01.2024
	Gratis / Gratuit
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	Lu / Fr
	Ensch-Molitor Antoinette
	2 - 7



Leschte Wëllen

Les dernières volontés

Lu Wien huet net schonns iwver säi Liewensenn nogeduecht, a wéi dëst oflafe soll? Dir frot lech, wéi dir är Wënsch schrëftlech festhale kënt?

Omega 90 stellt lech an engem interaktive Workshop d'Dokumenter zur Vertrauenspersoun, dem Advance Care Planning an der Patienteverfügung ausféierlech vir.

Fr *Avez-vous déjà réfléchi à votre fin de vie et à la manière dont elle devrait se dérouler dans le meilleur des cas ? Vous vous demandez comment mettre par écrit vos souhaits concernant votre fin de vie ?*

Omega 90 vous présente en détail, lors d'un atelier interactif, les documents relatifs à la personne de confiance, l'Advance Care Planning et la directive anticipée.

	Sa / Sa 02.03.2024
	09h00 - 12h00
	16.04.2024
	gratis / gratuit
	SCHIEREN; Al Schoul
	LU
	Team / OMEGA90
	min. 3 - max- 14



Blummecours mam Edmée a mam Suzette

Compositions florales avec Edmée et Suzette

De Zum Frühjahr möchten Sie Ihre Blumendekoration zu Hause erneuern oder zu Ostern etwas Neues selbst machen? Wie schon so oft, haben Edmée und Suzette wieder wunderbare Dekorationen für die entsprechende Jahreszeit vorbereitet und Sie können sich gerne inspirieren lassen.

A l'approche du printemps vous aimeriez changer vos décorations florales chez vous ou faire vous-mêmes une nouvelle composition florale pour Pâques ? Edmée et Suzette ont encore une fois préparé de magnifiques décorations pour la saison et vous invitent à vous inspirer.

	Di / Ma 12.03.2024
	14h30 - 16h30
	26.02.2024
	22,50 € Material wird vor Ort bezahlt / matériel payable sur place
	COLMAR-BERG, Centre Culturel
	alle / toutes
	Edmée & Suzette
	5 - 10



Sturzprophylaxe - Projekt Flux

Prévention de chutes - projet Flux

De Teilnehmer*innen für Forschungsprojekt gesucht

Sie möchten mit Ihrer Teilnahme aktiv dazu beitragen, dass Sturz- und Gesundheitsrisiken bei Senioren*innen noch besser erkannt und frühzeitig behandelt werden können? Dann freuen wir uns über Ihre Teilnahme.

Fr *Appel aux participant(e)s pour un projet de recherche*

Vous désirez contribuer activement, par votre participation, à ce que les risques de chute et les risques pour la santé des seniors soient encore mieux identifiés et traités à temps? Alors, nous nous réjouissons de votre participation.

	Mo / Lu 22.01.2024
	14h00 - 16h00
	08.01.2024
	gratis / gratuit
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	LU
	Team / Equipe GERO
	min. 4



**TEILNEHMER*INNEN
GESUCHT FÜR EINE
PRAKTISCHE STUDIE ZUR
STURZPRÄVENTION!**

**NOUS CHERCHONS DES
PARTICIPANT.E.S POUR UNE
ÉTUDE PRATIQUE SUR LA
PRÉVENTION DES CHUTES!**

Machen Sie mit - und bleiben Sie fit im
Geist und sicher auf den Beinen!

*Participez - et restez en pleine forme
d'esprit et sûr sur vos pieds!*



Werden Sie Teil eines innovativen
Projektes und erhalten Sie eine
integrierte kognitiv-motorische
Sturzrisikobewertung

*Participez à un projet innovant et
obtenez une évaluation cognitivo-
motrice intégrée du risque de chute*



Ihre Teilnahme trägt aktiv dazu bei,
Sturz- und Gesundheitsrisiken bei
Senior*innen frühzeitig zu erkennen
und gezielte Maßnahmen zu
ergreifen, um ihnen
entgegenzuwirken!

*Votre participation contribue
activement à détecter précocement
les risques de chute et de santé chez
les personnes âgées et à prendre des
mesures ciblées pour y faire face !*

Lokale Seniorenvereine

Associations locales pour seniors

Bitte fragen Sie die zuständigen Vereine für weitere Einzelheiten. Nordstad Aktiv+ übernimmt keine Verantwortung für die angegebenen Informationen!

Merci de vous adresser aux différentes associations pour avoir plus de détails. NordstadAktiv+ décline toute responsabilité concernant les informations mentionnées.

Amiperas Ettelbréck

Kontaktperson:

Personne de contact :
John Dusseldorf

Porte Ouverte

Amiperassall

jeden Dienstag
tous les mardis
14h00 - 17h00

Natation

Lycée Technique
jeden Mittwoch
tous les mercredis
17h00 - 18h00

Déi Jonk vu gëschter Feelen a.s.b.l.

Kontaktperson:

Personne de contact:
Viviane Reinartz-Krack
jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat/
tous les 1^{ers} et 3^{es} jeudis du mois

Porte Ouverte

Primärschule Oberfeulen

jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat/
tous les 1^{ers} et 3^{es} jeudis du mois
14h00 - 17h00

Amicale fir den 3. Alter Diekirch a.s.b.l.

Porte Ouverte

Maison de l'Orientation Diekirch

jeden Mittwoch, Spielnachmittag
tous les mercredis, après-midi de jeux de société
ab / à partir de 14h00

Aqua Gym

Schwimmbad Diekirch

jeden Mittwoch
tous les mercredis
17h00-18h00
jeden Samstag
tous les samedis
10h00-11h30
(exklusiv für unsere Amicale reserviert /
réservé exclusivement à l'Amicale)

Petanque

Café Al Schwämm

von März - Oktober
de mars - octobre

Gilsdorfer Senioren

Kontaktperson:
Personne de contact:
Liliane Schuler & Eugénie Michels

Porte Ouverte

Primärschule Gilsdorf,

jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat
tous les 2^e et 4^e mardis du mois
14h00-17h00

Turelbacher Senioren Mertzig a.s.b.l.

Kontaktperson:
Personne de contact:
Jos Clees

Porte Ouverte

Foyer neben der Sporthalle,
alle 2 Wochen Dienstags,
tous les quinze jours le mardi
14h30-17h30

„Déi Jonk vu gëschter“ Feelen

PORTES-OUVERTES 2024

zu Uewerfeelen

an der aler Schoul

2a, Place de la chapelle

Tel: 81 83 97

04. Januar • 18. Januar

01. Februar • 15. Februar (Generalversammlung)

07. Mäerz • 21. Mäerz

04. Abrëll • 18. Abrëll

02. Mee • 16. Mee

06. Juni • 13. Juni (Mammen a Pappendag)

20. Juni

04. Juli • 18. Juli (Grillfest)

05. September • 19. September

03. Oktober • 17. Oktober

07. November • 21. November

05. Dezember (Niklosfeier) • 19. Dezember



Mir wënschen Iech schéi
Feierdeeg an alles Guddes
fir 2024!

Eise Büro ass zou vum
25.12.2023 bis den 01.01.2024

*Nous vous souhaitons de Joyeuses
Fêtes et une Bonne Année 2024 !*

*Notre bureau reste fermé du
25.12.2023 au 01.01.2024 inclus*

Teilnahmebedingungen

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 mindestens 48 Stunden vor Termin 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, Zugbillets oder sonstige individuelle Kosten sind von dieser Regelung ausgenommen. Die Übertragung der Anmeldung auf eine Ersatzperson akzeptieren wir nur nach vorheriger Absprache mit unserer Zentrale.

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

Veranstaltungen können vom Club aus verschiedenen Gründen abgesagt, unterbrochen oder verschoben werden. Die Entscheidung und die Verantwortung dafür liegt grundsätzlich beim Veranstalter Nordstad Aktiv+. Bereits bezahlte Kursgebühren werden Teilnehmern dann gutgeschrieben oder erstattet.

Datenschutz:

Für die Anmeldung zu unseren Aktivitäten benötigen wir von Ihnen verschiedene persönliche Basisdaten: Name, Vorname, 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: Broschüre, Internet,... Mit Ihrer Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erklären Sie sich automatisch damit einverstanden.

Règlements d'inscriptions

Inscriptions:

Veillez 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 pour les activités sportives et les voyages, nous vous demandons de consulter votre médecin avant de vous inscrire.

Veillez attendre la réception de la facture et marquer le numéro de client et de facture sur le virement. Nous vous prions de vous munir de votre preuve de paiement pour le 1er cours.

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 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 endéans les 48h, 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 votre inscription 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 pour diverses raisons. A priori la décision et la responsabilité sont prises par Nordstad Aktiv+. 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, prénom, 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 agence de voyage, hôtel, contrôles de sécurité lors des visites, etc.

De plus, lors de nos activités, des photos sont prises que nous utilisons pour nos publications : brochure, réseau sociaux, etc. En vous inscrivant à nos événements, vous acceptez automatiquement cette publication. En cas de refus, veuillez le signaler à votre inscription.

Kontakt & Impressum

Contacts & Mentions légales

Träger

Gestionnaire

Inter-Actions a.s.b.l.

Vorsitzender

Président

M. Faber Roger

Postanschrift

Adresse postale

Nordstad Aktiv+
B.P. 54
L-9001 ETTTELBRUCK

Büroadresse

Adresse bureau

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

Reservierungen

Inscriptions

Telefon: 26 81 37 43
E-Mail: clubnordstad@inter.actions.lu

Informationen

Informations

[www.facebook.com/Nordstad Aktiv+](https://www.facebook.com/NordstadAktiv+)
www.inter-actions.lu/type_portfolio/nordstad-aktiv/

Bankverbindung

Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000
BIC: BGLLLULL

Herausgeber

Editeur

Nordstad Aktiv+

Verantwortlich

Responsable

Dumay Maud

Direktor

Directeur

Skrijelj Edvard

Gemeinden

Communes

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg,
Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre,
Ettelbruck, Feulen, Mertzig, Schieren

Genehmigung Familienministerium

Agrément Ministère de la Famille

PA/23/05/043

Auflage

Edition

3 x jährlich / an

Konzept & Umsetzung

Concept & réalisation

yo.ko.graphics

CLASSICAL MUSIC

CONCERTS

BEATBOXING

WORKSHOPS

FOLK & POP

VOCAL JAZZ

25 - 28/01/2024

A CAPE'LLA

FESTIVAL AUTOUR DE LA VOIX

VOCES8^{UK} - CALMUS ENSEMBLE^{DE} - RIVER^{FR} - SJAELLA^{DE}
QUINTENSE^{DE} - JUST VOX^{BE} - ORENDA QUARTET^{BG}
THE DUKE'S SINGERS^{LU} - THE SINGLE SINGERS^{EU} - NORDVOX^{LU}

INFOS & TICKETS : WWW.ACAPELLA.LU



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRÜCK



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



INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.ACAPE.LU