

Nordstad Aktiv+

Septembre - Décembre 2024

N°75



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

clubaktiv⁺



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

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>
	Clubübergreifende Aktivitäten / <i>Activités transversales</i>



Mesdames, Messieurs,

C'est avec une profonde satisfaction que je m'adresse à vous pour aborder un sujet d'une importance capitale pour tous les seniors des communes partenaires du service «Nordstad Aktiv +». En effet, le sujet auquel je souhaite vous sensibiliser m'a accompagné tout au long de mes études universitaires, durant lesquelles j'ai réalisé une étude approfondie sur les méfaits de la démence et son impact sur la vie des personnes touchées. Vous comprendrez donc bien que je suis un fervent défenseur de la gymnastique mentale. S'activer mentalement permet à nos seniors de rester en forme. En tant que bourgmestre de Betten-dorf et fils d'une mère qui s'investit avec acharnement dans l'entraînement proposé hebdomadairement, j'ai pu constater de près l'impact positif de ces pratiques. Permettez-moi de partager avec vous ces observations enrichies par des données scientifiques et des témoignages personnels.

Le vieillissement, bien que naturel, s'accompagne souvent d'une diminution des capacités cognitives. Cependant, les re-

cherches modernes ont démontré que ce déclin n'est ni uniforme ni inévitable. Les études de Hertzog et al. (2009) et de Stern (2003) ont mis en lumière l'importance de l'activité cognitive tout au long de la vie. Ces recherches révèlent que des activités intellectuelles régulières peuvent créer une réserve cognitive, un trésor invisible mais précieux qui protège notre cerveau contre les ravages du temps.

Dans notre commune, nous sommes fiers que le service «Nordstad Aktiv +» a mis en place des cours hebdomadaires de gymnastique mentale qui, selon les témoignages et les évaluations, portent leurs fruits. Les participants, parmi lesquels ma mère âgée de 82 ans, y trouvent non seulement un moyen de stimuler leur esprit, mais aussi un cadre convivial et motivant. Ils se réunissent chaque semaine pour participer à divers exercices conçus pour défier et enrichir leurs capacités mentales.

Les bienfaits de cette gymnastique cérébrale sont nombreux et substantiels. Tout d'abord, elle améliore la vitesse de traitement de l'information. En effet, des exer-

cices réguliers permettent d'accélérer la capacité à traiter et à comprendre de nouvelles informations, un avantage précieux pour les personnes âgées ressentant les premiers signes de déclin cognitif.

La gymnastique mentale est également un puissant stimulant pour la mémoire. Les exercices conçus pour renforcer cette capacité incluent, par exemple, des jeux de mémoire où les participants doivent associer des paires d'images ou de mots. Ces activités renforcent le souvenir immédiat et la mémoire à long terme, réduisant ainsi les risques de maladies neurodégénératives telles que la démence.

La concentration et l'attention bénéficient aussi de ces entraînements. Par des exercices comme le tri de cartes ou la résolution de puzzles logiques, les participants développent leur capacité à se focaliser sur une tâche et à ignorer les distractions, une compétence utile tant dans la vie quotidienne que dans les interactions sociales.

La résolution de problèmes s'améliore également grâce à la gymnastique mentale. Les exercices de logique, tels que les sudokus et les jeux de réflexion, sont particulièrement efficaces pour entraîner le cerveau à analyser et trouver des solutions

à des problèmes complexes, améliorant ainsi la gestion des défis de la vie quotidienne.

Un aspect souvent sous-estimé de la gymnastique mentale est son effet bénéfique sur l'humeur. En engageant régulièrement le cerveau dans des activités stimulantes, les participants éprouvent un sentiment d'accomplissement et de confiance en eux ce qui contribue à une meilleure gestion du stress et à une amélioration générale de l'humeur.

En conclusion, je suis absolument convaincu des bienfaits de la gymnastique mentale pour nos aînés. Non seulement elle améliore leurs capacités cognitives, mais elle leur apporte aussi un sentiment de communauté et de bien-être. Les cours hebdomadaires auxquels ma mère participe en sont la preuve vivante. Je vous encourage tous à considérer ces programmes pour vous-mêmes ou pour vos proches. Investir dans notre santé mentale est aussi important que de prendre soin de notre corps.

Avec toute ma considération,

Patrick Mergen
Bourgmestre de Bettendorf



Donneschdes Mëttes, eng Partie Kaarten, e Stéck Kuch, eng Taass Kaffi an e puer flott Gespréicher mat Frënn, wat kéint e sech méi wënschen?

Bei eis zu Colmer-Bierg, stellt Gemeng all den interesséierte Persounen am 3ten Alter, ëmmer Donneschdes eis "Stiffchen" zur Verfügung. 2x am Mount kuckt och den Nordstad Aktiv+ bei eis laanscht an organiséiert an Zesummenaarbecht mat eiser 3t Alter Kommissioun flott Nomëtteger.

D'Mataarbechter vum Nordstadaktiv+ sinn awer net just an der Stiffchen un ze treffe mee och bei eis zu Colmer-Bierg am Duerf.

Hu dir si scho begéint mat hire flotte Jacketten? D'Iddi hannert dem Club am Duerf ass, dass d'Éducatueuren am Duerf spadséiere ginn, sech do ophale wou d'Léit wunnen oder hier Fräizäit verbréngen an esou mat hinnen a Gespréich kommen.

Dës Initiativ ass geduercht fir de Leit ze weisen dass och wann si eleng sinn, kënnen si op hirer Hausdier trotzdeem flott Gespréicher féieren an nei Leit kenne léieren. D'Éducatueure proposéieren natierlech och fir eng Kéier an der Stiffche laanscht ze kommen oder sos un enger Aktivitéit deel ze huelen déi si an enge vun den 9 Partner Gemenge proposéieren.

Zeckt net mat hinnen ant Gespréich ze kommen, se si ganz fein an engagéiert.

An dëser Brochure fann dir erëm eng ganz Rei flott Aktivitéiten un dënne dir deel huele kënnt, kuckt lech et un, et ass sécher eppes fir lech dobäi.

Ech wënschen iech vill Spaass a bis ganz geschwënn.

Mandy Arendt

Buergermeeschtesch vun der Gemeng Colmar-Bierg



Léif Leit,

Als eng vun den 9 Partner Gemengen vun *Inter-Actions* wëll ech fir d'éischt am Numm vun der Gemeng Schieren der ganzer Equipe vun **Nordstad aktiv+** en häerzleche Merci aussprechen, fir de grouesse Programm, deen Dir de Leit dat ganz Joer ubitt. Är Aktivitéite sinn deelweis méi grouss oder méi kleng, gi „vu - bis“ a fir jiddereen ass éppes derbäi.

Zanter dem Januar 2024 fënnt am neie Centre Culturel *Al Schoul* zu Schieren e Seniorentreff statt, wou een an engem flotte Kader e gesellegen Nomëtteg ka verbringen. Bis elo war dat eemol am Mount, mee ab Oktober sinn dann 2 Nomëtteger ageplangt.

Den neie Boulodrome zu Schieren mat senger moderner Iwwerdaachung bitt de Leit d'Méiglechkeet och bei schlechtem Wieder ze spillen. Fir den **01.10.2024**,

der **Journée internationale de la personne âgée**, organiséiert d'Equipe vun Nordstad Aktiv+ op dësem flotte Site e Frëndschaftsturnéier fir den 3. Alter.

Mat dem Zitat vum Dr. Udo Nesten-Dietrich „Der Mensch bleibt bis ins hohe Alter trainierbar, denn nur wer in Bewegung bleibt, kann altersbedingten Abbauprozessen entgegenwirken ***USE IT OR LOSE IT*** kann ech nëmme jidderengem rekommandéieren, fir un enger oder anerer flotter Aktivitéit deel ze huelen. Gutt enkadréiert vun enger dynamescher a léiwer Equipe sidd dir allefalls.

Monique Ley

Gemengeconseiller a Member vum Comité de Pilotage Inter-Actions

Willkommen

Bienvenue

Kontaktieren Sie uns / Contactez-nous

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu

Informieren Sie sich / Informez-vous

www.nordstadaktivplus.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 - 17h00



Maud Dumay
Responsable
Tél.: 26 81 37 43



Tom Diederich
Educateur Diplômé
Tél.: 621 235 565



Sarah Cristache
Educatrice Diplômée
Tel: 621 664 061



Myriam Hoffmann
Secrétariat
Tél.: 26 81 37 43



Daniela Rotili
Secrétariat
Tél.: 26 81 37 43

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

Inhalt

Contenu

■	Partnergemeinden	10
	<i>Communes partenaires</i>	
■	Rückblick	12
	<i>Rétrospective</i>	
■	Kultur, Ausflüge und Reisen	16
	<i>Culture, Excursions & Voyages</i>	
■	Club am Duerf	26
	<i>Rencontre au village</i>	
■	Musik & Tanz	28
	<i>Musique & danse</i>	
■	Sport, Gesundheit & Wohlbefinden	32
	<i>Sport, Santé & Bien-être</i>	
■	Kreativität.....	50
	<i>Créativité</i>	
■	Geselligkeit.....	54
	<i>Convivialité</i>	
■	Bildung.....	64
	<i>Lifelong Learning</i>	
■	Konferenzen & Workshops.....	72
	<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

NORDSTAD LYCÉE

17, rue Joseph Merten | L-9257 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

Gemeng Feelen



FEULEN

ANCIENNE ÉCOLE,

2, Place de la chapelle
L- 9179 Oberfeulen

HENNESBAU

15C, Rue de la Fail | L-9175 Niederfeulen



GEMENG MÄERZEG

MERTZIG

CENTRE TURELBAACH

22, rue Principale | L-9168 Mertzig

AL SCHOUL (TIERS-LIEU)

31A, rue Principale | L-9168 Mertzig



SCHIEREN

AL SCHOUL

72 Route de Luxembourg |
L-9125 Schieren

BOULODROME

Rue de la Gare, Am Géier |
L-9122 Schieren

ALEN ATELIER

1, rue du Moulin | L-9126 Schieren

Rückblick

Rétrospective







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

Rückblick

Rétrospective



Kultur, Ausflüge & Reisen

Culture, Excursions & Voyages





Luxembourg Air Rescue asbl / Amerikanischer Soldatenfriedhof *Luxembourg Air Rescue / Cimetière militaire américain*

De Wir besuchen den Stützpunkt der Luxembourg Air Rescue. Ein LAR-Mitarbeiter wird uns die Alarmzentrale und die Flugzeughalle zeigen, sowie einen Rettungshelikopter oder ein Ambulanzflugzeug, je nach Einsatzbereitschaft dieser Transportmittel.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es weiter zum amerikanischen Soldatenfriedhof in Hamm. Hier haben neben General George Patton über 5.000 amerikanische Soldaten, die ihr Leben im 2. Weltkrieg ließen, ihre letzte Ruhestätte gefunden.

Fr *Nous visitons la base de Luxembourg Air Resue. Un collaborateur LAR nous montrera la centrale d'alarme et le hangar des avions ainsi qu'un hélicoptère de sauvetage ou une ambulance aérienne, en fonction de la disponibilité de ces moyens de transport.*

Après le déjeuner nous enchaînerons avec le cimetière militaire américain à Hamm, dernière demeure de plus de 5.000 soldats américains qui ont péri pendant la 2e guerre mondiale, en outre le général George Patton.

Mi / Me 04.09.2024

LAR Besichtigung: Sie benötigen Ihren gültigen Originalpersonal ausweis.

Visite LAR : Vous devez avoir votre carte d'identité originale valide sur vous.



09h00



16.08.2024



15,00 €



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle,
devant le Hall du Deich



Kürbisschau Krewelshof

Spectacle de courges au Krewelshof

De Die diesjährige Kürbisschau auf dem Krewelshof steht unter dem Motto: die Eifel rockt. Kommen Sie mit auf die fantasievolle Reise voller XXL-Kürbisskulpturen. Diese riesigen Skulpturen sind mit handwerklichem Geschick und viel Liebe zum Detail aus mehr als 100.000 Kürbissen gestaltet.

Fr *Vous connaissez sûrement de bonnes recettes de cuisine de courges. Au Krewelshof, vous verrez les citrouilles sous un aspect tout à fait différent : des sculptures format XXL. Avec beaucoup de savoir-faire artisanal et de passion pour les détails, ces immenses sculptures sont réalisées à partir de plus de 100.000 potirons.*



Mi / Me
11.09.2024



08h00



28.08.2024



63,00 (1 Erwachsener / adulte)
120,00€
Familienpaket (2 Pers.)
Package famille (2 pers.)



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle,
devant le Hall du Deich



Besichtigung des historischen „Canal du centre“ und Schiffshebewerks *Balade inédite sur le canal du centre historique et franchissement*

De Die Standseilbahn Strépy-Thieu ist eine der schönsten technischen Meisterleistungen des modernen belgischen Bauwesens. Im Herzen des europäischen Flussnetzes gelegen, ermöglicht dieses Bauwerk von titanischen Ausmaßen den neuen Generationen von Binnenschiffen die Überwindung eines Höhenunterschieds von 73,15 Metern, was es zum größten Schiffshebewerk Europas macht!

Fr *L'ascenseur funiculaire de Strépy-Thieu constitue l'une des plus belles prouesses technologiques du Génie civil belge moderne. Situé au cœur du réseau fluvial européen, cet ouvrage aux dimensions titanesques permet aux nouvelles générations de bateaux de navigation intérieure de franchir un dénivelé de 73,15 mètres, ce qui en fait le plus grand ascenseur à bateaux d'Europe !*

	Sa / Sa 12.10.2024
	08h00
	27.09.2024
	70,00 €
	8h00 - ETTTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	08h15 - HEIDERSCHIED 08h20 - BUDERSCHIED 08h30 - POMMERLOCH
	Aktivität mit dem Club Uewersauer / <i>Activité commune avec le club Uewersauer</i>



Glashütte und historische Senfmühle in Monschau Verrerie et moulin à moutarde historique à Montjoie

De Erleben Sie das faszinierende Handwerk der Glasbläserei in der Glashütte Monschau, wo Sie den Glasbläsern über die Schulter schauen können.

Danach können Sie es sich in einem der kleinen Restaurants gemütlich machen oder die Altstadt Monschaus, ein architektonisches Juwel, durchstreifen. Am späteren Nachmittag treffen wir uns wieder zur Besichtigung der historischen Senfmühle.

Fr Découvrez l'art fascinant du verre soufflé à la verrerie de Montjoie. Vous aurez l'occasion d'admirer en direct le talent des souffleurs de verre.

Après cette visite, vous pouvez vous régaler dans un des petits restaurants ou flâner dans la vieille ville de Montjoie, un joyau architectural. En fin d'après-midi, nous nous retrouvons pour visiter le moulin à moutarde historique.

	Sa / Sa 19.10.2024
	04.10.2024
	45,00 € (Transport & Eintritte / transport & entrées)
	8h00 - ETELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	08h15 - HEIDERSCHIED 08h30 - POMMERLOCH
	Aktivität mit dem Club Uewersauer / Activité commune avec le club Uewersauer



Therme Euskirchen

Les thermes d'Euskirchen

De Gönnen Sie sich einen Tag purer Entspannung. In der Therme Euskirchen haben Sie die Qual der Wahl: im Sportbad Ihre Bahnen ziehen, im Palmenparadies die Seele baumeln lassen, auf der Sprudel- liege oder im Whirlpool entspannen. Oder Sie können in einer der 10 Themensaunen zur Ruhe kommen.

Fr *Offrez-vous une journée pleine de détente. Aux thermes d'Euskirchen vous avez l'embarras du choix : faire des longueurs dans la piscine sportive, vous détendre au « paradis des palmiers », vous décontracter sur les tapis à bulles ou au jacuzzi. Ou vous pouvez recharger vos accus dans l'un des 10 saunas à thèmes.*



Mi / Me **30.10.2024**



08h30



16.10.2023



54,00 € (Transport & Eintritte /
transport & entrées)



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Weihnachtsmarkt in Aachen & Printenbäckerei Klein

Marché de Noël d'Aix-la-Chapelle et Printenbäckerei Klein

De Wir laden Sie zum Weihnachtsmarkt in Aachen ein. Dieser Weihnachtsmarkt findet in der malerischen und festlich geschmückten Altstadt statt und lädt zu einem ausgedehnten Bummel ein.

Als Höhepunkt für Printenliebhaber: Der Besuch der Printenbäckerei Klein. Die Aachener Printe ist die köstlich, berühmte Spezialität der Stadt, die es in zahlreichen Varianten gibt. Bei der Verkostung können Sie sich Ihre Lieblingsprinte aussuchen.

Fr *Nous vous invitons au marché de Noël d'Aix-la-Chapelle. Ce marché de Noël a lieu dans la vieille ville pittoresque richement décorée.*

Moment fort pour les amateurs des «Aachener Printen»: visite de la Printenbäckerei Klein. Les «Printen» sont la célèbre spécialité aixoise qui existe en de nombreuses variantes. Lors de la dégus-

tation vous pourrez choisir votre «Printe» préférée.



Di / Ma 03.12.2024



19.11.2024



42,00 (Transport / transport)
3,00 € (Printenführung optional, begrenzte Teilnehmerzahl / Visite guidée „Printen“ en option, nombre de part. limité)



07h00 REMICH,
Parking um Grein



07h15 MONDORF,
Schoul Munneref



08h15 ETELBRUCK,
vor der Deichhalle,
devant le Hall du Deich

Aktivität mit dem Club Wëlle Wäin / *Activité commune avec le club Wëlle Wäin*



St. Wendeler Weihnachtsmarkt

Marché de Noël à St. Wendel

De Abseits von Einkaufsstress und Adventstrubel verzaubert die romantische Stadt ihre Besucher mit ausgefallenem und kreativem Kunsthandwerk sowie regionaler Küche. Bei mehr als 170 wunderschön dekorierten Weihnachtshäusern finden Sie bestimmt das ein oder andere originelle Geschenk für die bevorstehenden Festlichkeiten.

Fr *Loin de l'agitation du shopping et de la frénésie de Noël, la charmante ville romantique enchante ses visiteurs avec son artisanat original et créatif, ainsi que sa cuisine régionale. Avec plus de 170 maisons de Noël magnifiquement décorées, vous trouverez assurément un cadeau original pour les festivités à venir.*

	Mi / Me 14.12.2024
	29.12.2024
	45,00 €
	8h00 - ETTTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	08h15 - HEIDERSCHIED 08h20 - BUDERSCHIED 08h30 - POMMERLOCH
	Aktivität mit dem Club Uewersauer / Activité commune avec le club Uewersauer



Sousou & Maher Cissoko

Sousou & Maher Cissoko

De Das mehrfach preisgekrönte senegalesisch.schwedische Duo Sousou & Maher Cissoko ist eine der meistgeschätzten Weltmusikgruppen!

Ausdruckstarker Gesang und das rhythmisch rockende Kors-Repertoire treffen auf wunderschöne westafrikanische Mande-Musik mit Einflüssen aus Reggae, Pop und Blues.

Fr *Le duo sénégal-suédois Sousou & Maher Cissoko est un des ensembles de musique du monde les plus appréciés ! Le chant puissant s'accorde au répertoire rythmique de la musique d'Afrique de l'Ouest influencé par le reggae, la pop et le blues.*



Fr / Ve 20.09.2024



20h00



06.09.2024



26,00 € (mit Kulturpass möglich / possible avec pass culturel)



19h00 ETTTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich
20h00 CUBE 521



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



The Outside Track - The essence of Irish & Scottish Christmas

De Die irisch-schotisch-kanadische Frauenband "The Outside Track" hat ein unterhaltsames Programm zu ungewöhnlichen Weihnachtsbräuchen in Irland und Schottland zusammengestellt. Lassen Sie sich mit überschäumende Spiellaune, Stepptanzeinlagen, eigenwilligen Arrangements und einmaligen Stimmen der Sängerinnen auf Weihnachten einstimmen.

Fr *Le groupe "The Outside Track", composé de musiciennes irlandaises, écossaises et canadiennes présente son programme divertissant sur les coutumes inhabituelles de Noël en Irlande et en Ecosse. Laissez-vous séduire par l'énergie débordante, la danse à claquettes, les arrangements originaux et les voix exceptionnelles des chanteuses en cette période de Noël.*



Do / Je **19.12.2024**



20h00



05.12.2024



31,00 € (mit Kulturpass möglich / possible avec pass culturel)



19h30 ETTTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich
20h00 CAPE



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



SENIORENTELEFON Nordstad Aktiv+

Lu Dir fillt lech eleng,
Dir hutt eng Fro oder wëllt einfach
ee Wuert schwätzen?
Da rufft eis un vu Méindes bis Freides
Moies vun 8:30 - 12:00
a Mëttes vun 13:30 - 17:00 Auer.

NORDSTAD AKTIV+ ASS OP AN
ASS FIR IECH DO!

Fr *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 8h30 - 12h00
et l'après-midi de 13h30 - 17h00.*

**NORDSTAD AKTIV+ EST OUVERT
ET NOTRE EQUIPE EST A VOTRE
ECOUTE!**

ABO-Service

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

JETZT GRATIS ANFORDERN !

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

**COMMANDEZ GRATUITEMENT
MAINTENANT !**

Kontaktieren Sie uns /
Contactez-nous
T. : 26 81 37 43
clubnordstad@inter-actions.lu



Club am Duerf

Lu Mir organiséiere minimum 2mol am Mount eisen "Club am Duerf" an eise Partnergemenge 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 eis 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)

Donnerstag / Jeudi :

Diekirch
Erpeldange-sur-Sûre
Feulen
Mertzig

Freitag / Vendredi :

Ettelbruck (au marché)

Musik - Tanz

Musique - Danse





Tanzen ist besser als jede Medizin...

La danse est meilleure que tous les médicaments...

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!

Fr *...car danser nous active à tous les niveaux. Lorsque nous dansons, nous oublions nos soucis et nous nous concentrons entièrement sur la musique, sur les pas, sur les interactions au sein du groupe. Nous dansons avec ou sans partenaire, en cercle ou en ligne.*

Nous proposons une palette variée de musiques et de chorégraphies, de la plus calme et portée à la plus dynamique et active.

Laissez-vous surprendre !

Jeden Dienstag / *tous les mardis*

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



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



Warteliste / *liste d'attente*



4,00 €
pro Kurseinheit / *séance*



GILSDORF,
Centre Polyvalent
(keine Strassenschuhe)



LU - DE



Barbara Wiesen-Pankratz



Singen macht Freude

Chanter fait toujours plaisir

De 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 *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.*



17.09. - 17.12.2024
dienstag / *les mardis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



14h30 - 16h00



1 Tag vor Termin /
1 jour avant la date



Gratis / *gratuit*



ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+



Alle / *toutes*



Weltentanz

Danse du monde

De Tanzen Sie zu mitreissenden Rhythmen lateinamerikanischer Musik (Salsa, Merengue, Bachata, ...), afrikanischen oder orientalischen Tänzen. Ob als Paar oder allein, spielt keine Rolle!

Am 16. September bieten wir Ihnen an, den Kurs kostenlos zu entdecken.

Fr Au fil des musiques venez bouger sur les danses latines (Salsa, Merengue, Bachata, ...), les danses africaines ou orientales. En couple ou seule, pas d'importance !

Le 16 septembre, nous vous proposons de découvrir le cours gratuitement.

16.09. - 19.12.2024



11 x dienstags / les mardis

außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



09h00 - 11h00



12/09/2024



176,00 €

11 Kurseinheiten von 2 Stunden /
11 séances de 2 heures



MERTZIG,
Al Schoul



FR



Olga Legrand

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





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.

17.09. - 10.12.2024

12 x dienstags / *les mardis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



16h00 - 17h00



09.09.2024



150,00 €

12 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



FR



Ludovic Barbot



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 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 per-

mettent d'entraîner votre mobilité et votre endurance.

Veillez apporter une boisson.

	26.09. - 19.12.2024 12 x donnerstags / <i>les jeudis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	19h30 - 20h30
	09.09.2024
	150,00 € 12 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	BOURSCHEID, Theatersall, 25, rue principale
	FR
	Claudine Wirix



Flexibilität - ein Gesundheitsplus!

La souplesse, un atout santé !

De Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen.

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

19.09. - 12.12.2024

12 x donnerstags / *les jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



19h30 - 20h30



09.09.2024



150,00 €

12 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



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.

Fr *Peu de sports sont aussi faciles à apprendre que la course à pied. Changez 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 5km !



05.09. - 12.12.2024
donnerstags / les jeudis



08h30 - 09h30



Ein Tag vor Termin /
un jour avant la date



Gratis / *gratuit*



DIEKIRCH,
Fitnessparcours oder Radweg /
Parcours de fitness ou piste cyclable



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



Boxe Muay Thai

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

Sie können Ihre negativen Gefühle abregieren, 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.

18.09. - 11.12.2024

12 x mittwochs / *les mercredis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



18h30 - 20h30



09.09.2024



192,00 €

12 Kurseinheiten / *séances*



BOURSCHEID,
Salle de sport,
19, rue principale



FR



Ludovic Barbot



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.*

peu profonde. Température de l'eau : environ 27° C. Vous devez rester debout et savoir marcher dans l'eau sans aide.

	23.09. - 16.12.2024 12 x montags / <i>les lundis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	1 GRUPPE / <i>GROUPE</i> 15h30 - 16h15
	2 GRUPPE / <i>GROUPE</i> 16h30 - 17h15
	Warteliste / <i>liste d'attente</i>
	108,00 € 12 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	COLMAR-BERG, NORDPOOL, Schwimmbad / <i>piscine</i>
	LU

Information aux participants :
Les exercices sont pratiqués dans l'eau



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 senior.*

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.

19.09. - 12.12.2024

12 x donnerstags / *les jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



15h00 - 16h00



09.09.2024



150,00 €

12 Kurseinheiten / *séances*



GILSDORF,
Centre Polyvalent



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



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.

	montags / les lundis
	14h00
	ein Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	Gratis / <i>gratuit</i>
	BOURSCHEID
	LU / DE / FR / IT
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



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.

02.10. - 11.12.2024

10 x mittwochs / les mercredis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



Avancés
09h30 - 10h30



Débutants
10h45 - 11h45



18.09.2024



160,00 €
10 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 RISCHEFFE



Pilates Anfänger & Fortgeschrittene

Pilates débutants & avancés

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.

20.09. - 20.12.2024

13 x freitags / *les vendredis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



Débutants
8h30 - 9h30



Avancés
09h45 - 10h45



09.09.2024



130,00 €
13 Kurseinheiten / *séances*



ETTELBRUCK,
Hall Omnisport Frankie
Hansen



FR



Olga LEGRAND



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.

19.09. - 12.12.2024

12 x donnerstags / *les jeudis*
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



18h30 - 19h30



09.09.2024



150,00 €

12 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



Leichte Spaziergänge in der Natur mit Vierbeinern *Promenade de plaisance dans la nature 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!

Ist das Wetter schlecht? Wir machen einen Spaziergang im Einkaufszentrum.

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.*

Vous avez un chien ?! Votre accompagnateur fidèle pourra participer.

Une météo défavorable ? Nous irons nous promener dans un centre commercial.

	Der 1. und 3. Dienstag im Monat / <i>le 1^{ier} et 3^{ième} mardis du mois</i>
	10h30 - 11h30
	Ein Tag vor Termin / <i>un jour avant la date</i>
	Gratis / <i>gratuit</i>
	Treffpunkt bitte telefonisch erfragen / <i>lieu de départ à demander par téléphone svp.</i>
	LU / DE / FR
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



Wanderfreunde

Les amis de la marche

De Zur Freude Ihrer Augen und Ihres Körpers durchstreifen wir gemeinsam Wälder und Dörfer auf 7 bis 10 km langen Strecken der Mittelstufe.

Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

Fr *Sillonons ensemble les forêts et les villages au plus grand plaisir des yeux et du corps en mouvement sur des parcours de 7 à 10 km de niveau intermédiaire.*

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



Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat & jede Woche donnerstags - wetterabhängig
Chaque 2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois et toutes les semaines le jeudi - selon la météo



09h30 - 12h00



Ein Tag vor Termin /
un jour avant la date



Gratis / *gratuit*



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



LU / DE / FR



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



Suchen Sie nach einer Herausforderung? Dann ist der Trail genau das Richtige für Sie!

À la recherche d'un défi ? Le trail est pour vous !

De Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir einmal im Monat eine längere Wanderung von 14 - 18 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 14 à 18 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.

	17.10.2024 (spécial Broschtkriibslaf) 31.10.2024 28.11.2024 19.12.2024
	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+



Speziell Wanderung am Kader vum Broschtkriibslaf 2024

Randonnée spéciale - Actifs contre le cancer du sein 2024

De Im Rahmen des „Broschtkriibslaf“ laden wir Sie zu einer besonderen Trail-Wanderung ein. Der Erlös dieser Wanderung wird der Vereinigung Europa Donna Luxembourg zukommen.

Diese Vereinigung kümmert sich um die Bedürfnisse und Probleme von Brustkrebspatientinnen, unterstützt und begleitet sie auf ihrem schwierigen Weg.

Fr Dans le cadre du «Broschtkriibslaf» nous vous invitons à une randonnée pédestre spéciale. La recette de cette activité sera entièrement transférée à l'association Europa Donna Luxembourg.

L'association s'occupe des besoins et des problèmes de patientes atteintes d'un cancer du sein, les soutient et les accompagne dans leur parcours difficile.



	Do / Je 17.10.2024
	09h00
	20.09.2024
	18,00 € Erwachsene / Adultes
	Treffpunkt wird Ihnen später mitgeteilt / lieu de départ communiqué ultérieurement.
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Die Landschaft mit dem Fahrrad erkunden

Explorer le paysage à vélo

De Schwingen Sie sich in den Sattel und entdecken Sie auf unseren Fahrrad-touren das Land und seine ganz eigenen Schönheiten. Wir begleiten Sie auf unserem E-Bike.

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. Nous vous accompagnons sur notre vélo à assistance électrique.*

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

02.09.2024

16.09.2024

07.10.2024

21.10.2024



Ändert je nach Fahrstrecke /
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.



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-dampfbad, 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 19/09/2004 17/10/2024 21/11/2024 19/12/2024
	10h00 Dauer zwischen 2-3 Stunden / <i>Durée entre 2-3 heures</i>
	Eine Woche vor Termin / <i>une semaine avant la date</i>
	48,00 € pro Kurseinheit / <i>par séance</i>
	FEULEN, Salle du Musée du Hennesbau
	Alle / <i>toutes</i>
	Nathalie Messineo Aromathérapeute

Kreativität *Créativité*





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 !

24.09. - 17.12.2024



dienstags / les mardis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires

25.09. - 18.12.2024



mittwochs /
les mercredis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



19h00 - 21h30



16.09.2024



100,00 €
10 Kurseinheiten / séances



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhoff,
rue Abbé Kalbersch



Alle / toutes



Susy Kirch-Wagner



Kreative Werkstatt

Atelier créatif

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 *Êtes-vous créatif ? Mais 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.



dienstags / *les mardis*
außer Feiertage / *sauf jours fériés*



09h00 - 11h00



Gratis / *gratuit*



ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+



Alle / *toutes*

Nordstad Aktiv+

Tournoi amical de pétanque

Dir sidd motivéiert fir bei engem Pétanque
Frëndschaftstournoi matzemaachen - da mellt lech un!

*Vous êtes motivés de participer à un tournoi
amical de pétanque, inscrivez-vous !*



1^{er} octobre 2024

09h00 Kaffi / *petit déjeuner*
Bistro "beim Décken",
10h00 Ufank vum Tournoi /
Jeter du cochonnet
12h00 Mëttegiessen /
déjeuner
14h00 Tournoi



jusqu'au 20/09/2024
Contact 26 81 37 43



Boulodrome de Schieren



7,00 €
(Équipe triplete)



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

Geselligkeit *Convivialité*





Geselliges Zusammensein

Fêtons ensemble

De Kurz vor den Feiertagen sollten wir ein gutes Essen teilen!

Freuen Sie sich auf ein paar gemütliche Stunden bei Raclette und heissem Stein-grill.

Fr *Juste avant les fêtes, partageons un bon repas !*

Venez manger avec nous une raclette-pier-rade.



	Mo / Lu 23.12.2024
	12h00
	Eine Woche vor Termin / <i>une semaine avant la date</i>
	32,00 €
	ETTELBRUCK Salle Nordstad Aktiv+
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+





Kino Scala

Cinéma Scala

De Sie gehen nicht gerne allein ins Kino? Jetzt bietet sich eine gute Gelegenheit: kommen Sie mit uns ins Scala-Kino in Diekirch.

Exklusiv für uns läuft der Film „Perl oder Pica“ des luxemburgischen Regisseurs Pol Cruchten und danach genießen wir Kaffee und Kuchen in einer Konditorei in Diekirch.

Fr *Vous n'aimez pas aller seul au cinéma ? Une bonne occasion se présente maintenant: venez avec nous au cinéma Scala à Diekirch.*

Le film «Perl oder Pica» du réalisateur luxembourgeois Pol Cruchten est projeté exclusivement pour nous et nous terminons l'après-midi avec une tasse de café et un morceau de gâteau dans une des pâtisseries à Diekirch.

	Mi / Me 02.10.2024
	14h00
	18.09.2024
	10,00 €
	DIEKIRCH, Ciné Scala
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Gesellige Runde in Colmar-Berg

Café des rencontres à Colmar-Berg

De Spielen Sie gerne Karten? Oder lieber ein Gesellschaftsspiel? Oder einfach mit anderen eine Tasse Kaffee genießen? Dann melden Sie sich bei uns!

Nordstad Aktiv+ hilft 2mal monatlich bei diesem Seniorentreff.

Fr Vous adorez jouer aux cartes ? Ou aux jeux de société ? Ou juste boire une tasse de café ? Alors vous êtes au bon endroit

Nordstad Aktiv+ participe 2 fois par mois à cette rencontre des seniors.

Do / Je

05.09.2024 / 19.09.2024

03.10.2024 / 17.10.2024

07.11.2024 / 05.12.2024

19.12.2024



14h00 - 17h00



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



Zesumme kachen

Cuisinons ensemble

De Kochen Sie gerne? Oder freuen sich einfach auf geschmackvolle Gerichte? Dann kommen Sie zu unserem Kochkurs: die einzelnen Gänge werden gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre vorbereitet und natürlich wird das Essen von allen Küchenchefs zusammen genossen.

Küchenschürze an am Freitag!

Fr *Aimez-vous cuisiner ? Ou appréciez-vous des plats délicieux ? Si oui, participez à l'atelier cuisine : entrée, plat principal et dessert sont préparés ensemble dans une ambiance décontractée et le menu sera évidemment dégusté par le groupe des chefs de cuisine.*

Mettez votre tablier le vendredi !

Fr / Ve

06.09.2024 / 20.09.2024

04.10.2024 / 18.10.2024

15.11.2024 / 06.12.2024

20.12.2024



09h30



1 Woche vor Termin /
1 semaine avant la date



Beteiligung an Lebensmittelkosten /
participation aux frais de matières premières



ETTELBRUCK
Salle Nordstad Aktiv+



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Gesellige Runde in Schieren

Café des rencontres à Schieren

De Ein- bis zweimal im Monat findet in Schieren ein „Seniorentreff“ statt. 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 *Le café des rencontres est organisé une à deux fois par mois à Schieren. 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

18.09.2024

02.10.2024 / 16.10.2024

06.11.2024 / 20.11.2024

04.12.2024 / 18.12.2024



14h00 - 18h00



2 Tage vor Termin /
2 jours avant la date



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



SCHIEREN,
Centre Culturel „Al Schoul“



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 12.09.2024 / 10.10.2024 14.11.2024 / 12.12.2024
	14h00 - 17h00
	MEDERNACH, Café des Sports
	Do / Je 26.09.2024 / 24.10.2024 28.11.2024 / 05.12.2024
	15h00 – 17h30
	SCHLINDERMANDERSCHIED, Keelenzenter Langertz
	1 Tag vor Termin / 1 jour avant la date
	Kosten der Kegelbahn werden unter den Teilnehmern geteilt / <i>frais de la piste sont partagés entre les joueurs</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



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 /
Tous les lundis
außer an Feiertagen /
sauf jours fériés



SCHIEREN
Boulodrome



Jeden Mittwoch /
Tous les mercredis
außer an Feiertagen /
sauf jours fériés



BETTENDORF,
beim Grillchalet /
près du chalet à barbecue



09h30 - 11h00



1 Tag vor Termin /
1 jour avant la date



Gratis / *gratuit*



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 Rummykub.

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 „Rummykub“.

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

13.09.2024 / 27.09.2024

11.10.2024 / 25.10.2024

08.11.2024 / 22.11.2024

13.12.2024



13h30 - 17h00



1 Tag vor Termin /
1 jour avant la date



Gratis / *gratuit*



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff
Rue Abbé Kalbersch



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



Zesammen iessen

Déjeunons ensemble

De Gemeinsam ein schönes Essen genießen, plaudern, in Gesellschaft von Gleichgesinnten 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 un plaisir pour chacun. Venez passer quelques heures agréables avec nous au restaurant.*



Jeweils um / *Toujours à 12h00*



1 Tag vor Termin /
1 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+

11.09.2024

Brasserie Kaell - Ettelbruck

25.09.2024

Restaurant Le Millénaire - Feulen

09.10.2024

Restaurant Dahm - Erpeldange-sur-Sûre

23.10.2024

Restaurant Le Neptwone - Colmar-Berg

06.11.2024

Restaurant 20nove Ristorante (3 menus)
Diekirch

20.11.2024

Restaurant Cocoon Hôtel Belair
Bourscheid-Plage

04.12.2024

Restaurant Gran Sasso - Schieren

18.12.2024

Restaurant Reiff - Chrëschiessen
Fischbach (Clervaux)

Bildung

Lifelong Learning





Denk Dich fit

Entraînement cérébral

De Haben Sie den Eindruck, dass Sie immer vergesslicher werden? Mit einfachen Gedächtnisübungen oder spielerischem Training können Sie die Leistung der Gehirnzellen erhalten, allein dadurch, dass 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.

Fr Avez-vous l'impression d'avoir de plus en plus de troubles de mémoire ? Préservez-vous du déclin cérébral en sollicitant vos fonctions cognitives par des exercices de mémoire et un entraînement ludique. Restez actifs - inscrivez-vous à notre cours.

En petits groupes l'activité neuronale de votre cerveau sera stimulée, vous réussirez à maintenir et améliorer vos capacités cognitives par des exercices ciblés.

	Jeweils montags
	14h30 - 15h30
	COLMAR-BERG, Centre Culturel Stiffchen
	Jeweils dienstags
	14h30 - 15h30
	BETTENDORF, Härenhaus
	1 Tag vor Termin / <i>1 jour avant la date</i>
	5 € pro Kurseinheit
	LU
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



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>
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	2 mal pro Monat / <i>2 fois par mois</i>
	13h00 - 14h00
	COLMAR-BERG, Centre culturel Stiffchen
	Gratis / <i>gratuit</i>
	LU / DE / FR / EN
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



Digitale Welt - zum Haareraufen ?

Vous vous coupez les cheveux en 4 avec le monde digital ?

De Im modernen Zeitalter entwickelt sich die digitale Technik so schnell, dass wir öfters Schwierigkeiten haben, Zugang zu den gewünschten Dokumenten zu bekommen, Bestellungen per Computer zu erledigen, uns via Internet zu registrieren, einen Arzttermin zu vereinbaren usw.

Wir sind einmal pro Woche in Mertzig, um Ihnen bei Ihren digitalen Problemen behilflich zu sein.

Fr *Le monde moderne évolue vite et nous met souvent en difficulté concernant l'accès aux documents et autres comme la commande de sac bleu sur PC, les inscriptions via internet, la digitalisation des dossiers...*

Une fois par semaine, nous sommes présents à Mertzig pour vous accompagner dans vos démarches.

	Jeden Montag / <i>Tous les lundis</i>
	14h00 - 16h00
	Gratis / <i>gratuit</i>
	MERTZIG, AI Schoul
	Team / <i>Equipe</i> Nordstad Aktiv+



Portugais pour débutants

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.

	18.09. - 11.12.2024 12 x les mercredis außer Schulferien / sauf vacances scolaires
	16h30 - 17h30
	04.09.2024
	130,00 € 12 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



APE
ASSOCIAÇÃO DE PAIS
DE ETTTELBRUCK



Espagnol pour débutants intermédiaire

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.

24.09. - 17.12.2024



*12 x les mardis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires*



18h00 - 19h30



10.09.2024



150,00 €
12 Kurseinheiten / séances



DIEKIRCH



Juan Garay



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.*

27.09. – 20.12.2024



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



09h30 - 11h00



13.09.2024



150,00 €
12 Kurseinheiten / séances



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch



Juan Garay



OUVERTURE DU CAFE CREATIF “DE FUEDEM DEEN EIS VERBENNT”

Un lieu pour vous!

Vous avez envie de vous retrouver dans un endroit convivial,
ouvert à tous et gratuit ?

C'est au café créatif “De Fuedem déen eis verbënnt” à Mertzig
que nous vous proposons :

- d'essayer différentes techniques artistiques pour développer la créativité
- de réparer ou transformer des objets oubliés, cassés, avec les matériaux et les outils mis à votre disposition
- d'être utile en réalisant des projets de couture upcycling pour les autres
- de rendre service en triant et reconditionnant du matériel scolaire ou en offrant vos compétences de réparation pour la communauté
- ou de simplement venir prendre un café

Ouvert à partir du 17 septembre 2024

mardi de 9.30 à 16.30 et jeudi de 10.00 à 20.00

Tiers-lieu: “Al Schoul” 31a rue Principale, L- 9168 Mertzig

Pour tout renseignement info@amusee.net ou

tel +352 691 85 45 04

Avec le soutien du:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

Konferenzen & Workshops

Conférences & Ateliers





Aquarellmalen



La peinture à aquarelle

De Erste Schritte in der Aquarellmalerei in Kombination mit anderen Malmitteln. Lasst uns den bunten Herbst malen.

Dieser Workshop richtet sich an Jedermann, ob Sie Erfahrung mit Aquarellfarben haben oder noch nie kreativ gearbeitet haben.

Fr *Explorez les propriétés de l'aquarelle en combinaison avec d'autres médiums de peinture. Peignons ensemble un paysage d'automne.*

Cet atelier s'adresse à tout le monde, que vous ayez de l'expérience avec les couleurs à l'aquarelle ou que vous n'ayez encore jamais travaillé de façon créative.

	Mo / Lu 21.10.2024
	18h30 - 21h30
	07.10.2024
	58,00 €
	SCHIEREN, Alen Atelier
	LU
	Joëlle Rischette



Leschte Wëllen - OMEGA 90

De Haben Sie sich schon Gedanken zu Ihrem letzten Willen gemacht? Oder möchten Sie Ihren Angehörigen zusätzliche Sorgen bei Ihrem Ableben vermeiden?

In diesem Workshop kann Omega 90 Ihnen bei Ihren Fragen mit Rat und Tat weiterhelfen.

Fr *Avez-vous déjà réfléchi à vos dernières volontés ? Ou souhaitez-vous éviter des soucis supplémentaires à vos proches au moment de votre décès ?*

Lors de cet atelier, Omega 90 répondra à vos questions et vous aidera par des conseils utiles et pratiques.

	Sa / Sa 09.11.2024
	09h00 - 12h00
	25.10.2024
	Gratis / gratuit
	FEULEN, Gemeng
	LU
	Team / Equipe Omega 90



Seniorensicherheitsberater

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 18.10.2024



15h00 - 17h00



04.10.2024



Gratis / gratuit



BOURSCHEID,
Theatersall,
25, rue principale



LU



Jean Braconnier





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 plaît 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 18.09.2024 16.10.2024 13.11.2024 11.12.2024
	13h30 - 16h00
	1 Woche vor Termin / 1 semaine avant la date
	Gratis / gratuit
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	LU / FR
	Ensch-Molitor Antoinette



Blummecours mam Edmée a mam Suzette

Composition florale avec Edmée et Suzette

De Mit einer schönen Blumendekoration sieht Ihre Wohnung gleich gemütlicher aus.

Für die Adventszeit haben Edmée und Suzette sich wieder originelle Ideen einfallen lassen, damit Ihr zuhause weihnachtlich verzaubert wird.

Fr *Une belle décoration florale rend votre chez vous encore plus agréable.*

Edmée et Suzette vous proposent de nouveau des idées originales de compositions florales pour l'époque de Noël ; les décorations suggérées mettent en valeur les fêtes de fin d'année.

	Di / Ma 26.11.2024
	14h30 - 16h30
	05.11.2024
	22,50 € Material wird vor Ort bezahlt / matériel payable sur place
	COLMAR-BERG, Centre Culturel
	LU
	Edmée & Suzette



Gravur mit Nudelmaschine

Gravure avec machine à pâtes

De Gravur, Nudelmaschine ? werden Sie sich jetzt fragen. Lassen Sie sich auf diese ausserordentliche Erfahrung ein!








In diesem Workshop werden Sie Ihre persönlichen Vorlagen entwerfen, dann mit einer Kaltnadelradierung gravieren und danach werden mithilfe einer Nudelmaschine diese Gravurplatten gedruckt.

Mindestalter für diesen Kurs: 11 Jahre

Fr Gravure, machine à pâtes ? Oui, vous avez bien lu. Laissez-vous tenter par cette expérience extraordinaire !

Lors de cet atelier vous créez d'abord vos motifs personnels, les gravez avec une pointe sèche et puis vous imprimerez vos plaques de gravure à l'aide d'une machine à pâtes.

Âge minimum pour cet atelier : 11 ans.

	Mo / Lu 03.09.2024
	14h30 - 17h30
	26.08.2024
	52,00 €
	SCHIEREN, Alen Atelier
	LU
	Joëlle Rischette



Vorbereitung auf den Ruhestand

Préparation à la retraite

De Gehen Sie demnächst in Rente und fragen sich, was Sie mit Ihrer freien Zeit anfangen sollen? Oder sind Sie schon in Rente und möchten Ihrem Ruhestand neuen Schwung verleihen?

Herr Henri Feit, ehrenamtlicher Ruhestandscoach, wird mit Ihnen die wichtigsten Fragen beim Übergang vom Berufleben in den Ruhestand besprechen, Ihnen Tipps geben, wie Sie motivierende Projekte für sich selbst vorbereiten oder wagen, langgehegte Träume zu leben.

Fr *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, évoquera les questions les plus importantes au moment de la tran-

sition entre la vie professionnelle et la retraite et vous donnera des tuyaux comment préparer des projets motivants ou oser vivre ses rêves.

	Do / Je 14.11.2024
	17h30 - 19h30
	31.10.2024
	Gratis / gratuit
	MERTZIG Centre Turelbaach
	LU
	Henri Feit



Entspannung für Erwachsene *Relaxation pour adultes*

De Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie in unserem Workshop effektive Techniken zur Stressbewältigung.

In kleinen Gruppen und unter professioneller Anleitung finden Sie zu innerer Ruhe und neuer Energie. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und genießen Sie mehr Lebensqualität.

Fr *Faites une pause du train-train quotidien et apprenez des techniques efficaces de gestion du stress dans ce cours.*

En petits groupes et sous la direction d'une formatrice professionnelle vous retrouverez la paix intérieure et de l'énergie nouvelle. Prenez votre santé en main et profitez d'une meilleure qualité de vie.

	Do / Je 24.10.2024
	10h00 - 12h00
	10.10.2024
	37,00 €
	MERTZIG, AI Schoul
	LU
	Nathalie Messineo

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+

Verantwortliche

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

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

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

Porte Ouverte

Parsall Gilsdorf,

jeden 2. und 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

Règlements d'inscriptions

Modalités d'inscription et de désistement

L'inscription est réalisée soit par téléphone au 26 81 37 43 ou via email avec les informations suivantes :

- Nom et prénom
- Adresse
- Numéro de téléphone et/ou portable
- Adresse mail si existante
- Date de naissance
- Nationalité

L'inscription est nominative et non échangeable.

Pour l'adhésion, uniquement, à un nouveau cours de sport, excepté l'aquagym, il est possible de réaliser un cours d'essai gratuit le 1er jour de la session. La personne souhaitant réaliser le cours d'essai est tenue d'en informer le club et de réaliser l'inscription auprès du club. L'inscription sera définitive après confirmation de l'intéressé pour la participation au cours et l'entièreté de la session sera facturée.

Il est vivement recommandé de prendre un avis médical avant la pratique d'une activité sportive et/ou lors d'un voyage afin d'éviter tout risque de santé.

La facture est transmise via courrier ou email. Lors du règlement, les numéros de client et de facture sont à mentionner sur le virement.

En cas d'annulation de moins de 48h avant une excursion, la facture éditée est à régler. Le remboursement sera en fonction des frais engendrés pour l'organisation de l'activité.

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, les frais de participation seront remboursés si l'annulation est faite avant la date de l'évènement et contre présentation d'un certificat médical endéans les 7 jours ouvrables. Les billets de théâtre et de concert, les billets de train et autres frais individuels sont exclus de ce règlement. Le transfert d'une inscription à un remplaçant n'est accepté que par arrangement préalable avec notre bureau.

L'annulation pour les cours collectifs endéans la date de fin d'inscription ou pendant le trimestre, une ordonnance médicale pour incapacité de participation est demandée pour percevoir le remboursement des séances non prestées à date de l'édition de l'ordonnance.

Les frais lors de l'annulation d'un voyage et/ou d'une excursion sont traités au cas par cas et dépendent du règlement de la firme souscriptrice. Nous conseillons de prendre une assurance voyage annulation pour les séjours.

Dans le cadre de la protection des données, les informations personnelles sont uniquement utilisées dans le cadre de la facturation, de la comptabilité, de l'envoi des brochures, de l'organisation d'évènements, d'excursions, de voyages et d'activités souscrites, des statistiques de façon anonyme.

Lors des activités, des excursions et des voyages, des photographies et/ou vidéos seront réalisées et utilisées dans diverses publications tels que : brochures, flyers, site internet, réseaux sociaux, etc... Lors de la souscription à une activité, avec la facture est joint un document de consentement du droit à l'image à retourner au Club dûment complété.

Teilnahmebedingungen

An- und Abmeldeverfahren

Die Anmeldung erfolgt entweder telefonisch unter 26 81 37 43 oder per E-Mail mit den folgenden Informationen:

- **Name und Vorname**
- **Adresse**
- **Telefon- und/oder Handynummer**
- **E-Mail-Adresse, falls vorhanden**
- **Geburtsdatum**
- **Nationalität**

Die Anmeldung ist namentlich und nicht austauschbar.

Für den Beitritt zu einem neuen Sportkurs (außer Wassergymnastik) kann am ersten Tag des Kurses eine kostenlose Probestunde (Schnupperkurs) absolviert werden. Die Person, die die Probestunde absolvieren möchte, ist verpflichtet, den Club darüber zu informieren und die Anmeldung beim Club vorzunehmen. Die Anmeldung ist endgültig, nachdem die Person die Teilnahme am Kurs bestätigt hat, und der gesamte Kurs wird in Rechnung gestellt.

Es wird dringend empfohlen, vor der Ausübung einer sportlichen Aktivität und/oder bei einer Reise ein ärztliches Gutachten einzuholen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Die Rechnung wird per Post oder E-Mail übermittelt. Bei der Zahlung sind Kunden- und Rechnungsnummer auf der Überweisung anzugeben.

Bei einer Stornierung von weniger als 48 Stunden vor einem Ausflug ist die ausgestellte Rechnung zu begleichen. Die Rückerstattung richtet sich nach den Kosten, die bei der Organisation der Aktivität entstanden sind.

Versäumte Einheiten sowie Teilleistungen bei einem Tagesausflug oder einer Reise werden nicht zurückerstattet.

Im Falle einer schweren Erkrankung wird die Teilnahmegebühr zurückerstattet, wenn die Stornierung vor dem Veranstaltungsdatum und gegen Vorlage eines ärztlichen Attests innerhalb von 7 Werktagen erfolgt. Theater- und Konzertkarten, Zugtickets und andere individuelle Kosten sind von dieser Regelung ausgenommen. Die Übertragung einer Anmeldung auf eine Ersatzperson wird nur nach vorheriger Absprache mit unserem Büro akzeptiert.

Bei Stornierungen von Gruppenkursen vor dem Ende der Einschreibung oder während des Quartals ist eine ärztliche Verordnung über die Teilnahmeunfähigkeit erforderlich, um die Erstattung der bis zum Ausstellungsdatum der Verordnung nicht abgehaltenen Sitzungen zu erhalten.

Die Kosten für die Stornierung einer Reise und/oder eines Ausflugs werden von Fall zu Fall behandelt und hängen von den Bestimmungen des jeweiligen Unternehmens ab. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung für Reisen abzuschließen.

Im Rahmen des Datenschutzes werden persönliche Informationen nur für die Rechnungsstellung, die Buchhaltung, den Versand von Broschüren, die Organisation von Veranstaltungen, Ausflügen, Reisen und regelmäßigen Aktivitäten sowie für Statistiken in anonymer Form verwendet.

Während der Aktivitäten, Ausflüge und Reisen werden Fotos und/oder Videos gemacht und in verschiedenen Publikationen verwendet, z. B. in Broschüren, Flyern, auf der Website, in sozialen Netzwerken etc. Wenn Sie sich für eine Aktivität anmelden, erhalten Sie zusammen mit der Rechnung eine Einverständniserklärung zum Recht am eigenen Bild, die Sie bitte ausgefüllt an den Club zurückschicken.

WE NEED YOU!

VOUS ÊTES SENIOR? FR SIND SIE SENIOR? DE

ENVIE DE SOUTENIR LA JEUNESSE ?

REJOIGNEZ NOTRE SERVICE
D'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

INTERGÉNÉRATIONNEL : SUPER SENIOR!

HABEN SIE LUST, DIE JUGEND ZU UNTERSTÜTZEN?

DANN SCHLIESSEN SIE SICH UNSEREM
INTERGENERATIONELLEN

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

NOUS CHERCHONS DES SENIORS 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

FR



TEIL DES SUPER SENIOR-YEARBS ZU SEIN, HAT VIELE 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 :

- ✓ Schulsche 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 unseren Verein

WIR SUCHEM SENIORSINNEN UND SENIORNEN 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 ehrenamtlichen Tätigkeit suchen
- ✓ an einem innovativen Projekt, das den Schulerfolg fördert, teilnehmen möchte

DE



INTÉRESSÉ ? FR

INTERESSIERT? DE

CONTACTEZ-NOUS À INFO@MECASBL.LU OU AU
26 72 00 35 / 621 669 212

3 RUE ANDRÉ PUCHSCHEN
L-6434 ECHTERNACH

Un entretien, des tests d'aptitudes et une formation gratuite à l'accompagnement scolaire seront réalisés dans le cadre de votre recrutement.

PLUS D'INFORMATIONS : WWW.MECASBL.LU/SUPERSENIOR

KONTAKTIEREN SIE UNS UNTER INFO@MECASBL.LU
ODER 26 72 00 35 / 621 669 212

3 RUE ANDRÉ PUCHSCHEN
L-6434 ECHTERNACH

Was erwartet Sie? Ein Vorstellungsgespräch, verschiedene Eignungstests und eine kostenlose Weiterbildung zur Schulbegleitung

MEHR INFORMATIONEN UNTER : WWW.MECASBL.LU/SUPERSENIOR



Sous le haut patronnage de :



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



« Répondre un
sens. FAIT SORTIR
DE L'ENNUI »

« PLEIN DE NOUVELLES
EXPÉRIENCES - APPROCHE
DIFFÉRENTE DE MON
ANCIEN MÉTIER »

« ACTIVE MON
CERVEAU.
JE ME SENS PLUS
JEUNE »

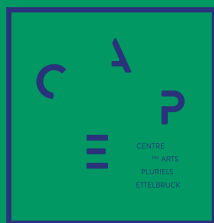


„ES FREUT MICH, WENN ICH
SEHE, DASS DAS KIND
INTERESSIERT IST UND
FORTSCHRITTE MACHT“

„DAS KIND FÖRDERT DEN SENIOR
UND DER SENIOR HAT EBDEN
POSITIVEN EINFLUSS AUF DAS KIND,
SO PROFITIEREN BEIDE DAVON“



DÉCOUVREZ NOTRE **NOUVELLE SAISON** À PARTIR DU 09 JUILLET



REPRODUCTION BARRONPHILLIPS



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRÜCK

Ettelbrück
VILLE D'ETTELBRÜCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU