

Nordstad Aktiv+

Janvier - Avril 2025

N°76



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>

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



Dir Léif Leit,

Di 9 Trägergemengen, zesumme mat hirem Partner „Inter-Actions“, hunn e flotten a wäertvolle Service fir den 3. Alter opgebaut.. De „Nordstad Aktiv+“ ass dat beschte Beispill wéi et och an anere Beräicher kann a soll an der Regioun funktionnéieren.

De „Nordstad Aktiv+“ ass definitiv eng super Struktur an d'Ekippen ronderëm d'Maud Dumay bidd en immens flotten an ofwiesslungsräiche Programm un. Niewt de Klassiker wéi Ausfluch, Sport, Musek, Konferenzen oder Lifelong-Learning sollen ab elo zwee nei Coursen ugebuede ginn: „l'accompagnement digital“ an „la danse du monde“ mam Objektif héi d'Interculturalitéit ze fördern. Zu Ierpeldeng-Sauer wäert och ab dësen Joer eng 2. Stonn Réckegymnastik ugebuede ginn.

Also, wann dir wëllt, et ass fir jiddereen eppes dobäi!

Ech hat et schonn's eng Kéier op dëser Plaz ugedéit, et gi vill gutt Iddiën, leider

feelt et an der Regioun Nordstad un adequate Raimlechkeete fir den 3. Alter. Eng attraktiv Regioun Nordstad brauch e seniorengerecht agerichte „Active Ageing Centre“. E prioritäre Projet am Kader vun enger regionaler Zesummenaarbecht an eng Iddi fir déi ech mech op jidde Fall an Zukunft wäert asetzen.

Bis dohinner stellen di 9 Gemengen natierlech flott Raimlechkeeten zur Verfügung a fir d'Gemeng Ierpeldeng-Sauer kann ech versprechen datt dir och an Zukunft vum Veräinsbau zu Angelduerf, vum Centre Culturel „A Maesch“ zu Bierden a vun de Säll am Birkelshaff zu Ierpeldeng-Sauer kënnt profitéieren.

Ech wënschen Iech all schéi Chrëschtdeeg an alles Guddes fir 2025, virun allem Gesondheet, Zefriddenheet an hoffentlich e friddlecht neit Joer. Och der ganzer Ekippen vun „Inter-Actions“ alles Guddes a wéi gesoot, profitéiert all vun der Villfalt vun den Aktivitéiten!

Mat beschte Gréiss,

Gleis Claude

*Buergermeeschter vun Ierpeldeng-Sauer
President Syndicat Nordstad*

Save the date



Léif Frënn vun Nordstad Aktiv+,

Mir invitéieren lech häerzlechst ob eis
Neijoerschreceptioun **en Dënschdeg, den**
21. Januar 2025 um 14:00 Auer am Centre
Turelbaach zu Mäerzeg.

Mir freeën eis drop, lech bei eisem Neijoerschempfang ze
begrëssen a mat engem Patt op d'Joer 2025 unzestoussen.

Mëllt lech w.e.g. bis den 13. Januar 2025 un.



Chers amis de Nordstad Aktiv+,

Nous vous invitons à notre réception du Nouvel An
le mardi, 21 janvier 2025 à 14h00
au Centre Turelbaach à Mertzig.

*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 2025.*

Nous vous prions de vous inscrire jusqu'au 13 janvier 2025.

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



BOURSCHIED

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





Nordstad Aktiv+

Dir hutt Zäit a sicht eng
nei Erausfuenderung?



Mir siche
BENEVOLLER
fir verschidden
Aktivitéiten!

MELT IECH BEI EIS!!!

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



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

	Kultur, Ausflüge und Reisen 12
	<i>Culture, Excursions & Voyages</i>
	Konferenzen & Workshops..... 26
	<i>Conférences & Ateliers</i>
	Musik & Tanz 32
	<i>Musique & danse</i>
	Club am Duerf 38
	<i>Rencontre au village</i>
	Sport, Gesundheit & Wohlbefinden 40
	<i>Sport, Santé & Bien-être</i>
	Kreativität..... 54
	<i>Créativité</i>
	Geselligkeit..... 58
	<i>Convivialité</i>
	Bildung..... 68
	<i>Lifelong Learning</i>

Kultur, Ausflüge & Reisen

Culture, Excursions & Voyages





Ein Tag an der Mosel

Une journée à la Moselle

De Ein gutes Mittagessen erwartet uns im „Bistrot Gourmand“ in Remerschen und danach geht es weiter in die „Domaines Vinsmoselle“ nach Wellenstein. Dort werden seit 1921 feinste Luxemburger Weine produziert. Rund 170 Winzer bauen ihren Wein entlang der Mosel für ihre Genossenschaft an, von Schengen bis Wasserbillig. Nach der Führung durch die Keller in Wellenstein, haben Sie Gelegenheit, die ausgezeichneten Weine und Crémants zu verkosten.

Fr Un déjeuner nous attend au « Bistrot Gourmand » à Remerschen puis nous continuons vers Wellenstein visiter les «Domaines Vinsmoselle». Les meilleurs vins luxembourgeois y sont produits depuis 1921. Environ 170 vignerons cultivent leur vin le long de la Moselle, de Schengen à Wasserbillig. Après la visite des caves à Wellenstein, vous avez l'occasion de déguster les merveilleux vins et crémants.

Menu Restaurant

« Bistrot Gourmand »

Velouté de potiron aux marrons

...

Roulé de veau forestière, purée grand-mère, légumes

ou

Saumon rôti à l'oseille, riz thaï parfumé, légumes

...

Apfelstrudel tiède, glace vanille



Mi / Me 29.01.2024



11h00



17.01.2025



62,00 €

(Menü/Transport inkl., / repas/transport compris)



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle,
devant le Hall du Deich



Maastricht

De Zusammen mit dem Club Uewersauer besuchen wir die lebendige Stadt Maastricht mit seinem bekannten Wochenmarkt. Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, nutzen Sie ihn zu einem Einkaufsbummel oder Museumsbesuch.

Fr *En collaboration avec le Club Uewersauer, nous visitons la ville animée de Maastricht avec son marché hebdomadaire. Vous pouvez disposer de votre temps à votre guise pour faire du shopping ou visiter un musée.*

	Fr / Ve 28.02.2025
	08h00
	07.02.2025
	40,00 €
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle, devant le Hall du Deich
	Aktivität mit dem Club Uewersauer / Activité commune avec le Club Uewersauer



Weltkulturerbe - Völklinger Hütte

Le Patrimoine Culturel Mondial - Völklinger Hütte

De Entdecken Sie die Völklinger Hütte in Begleitung eines fachkundigen Guides und besichtigen Sie die beeindruckenden Anlagen und Maschinen von der Gebläsehalle bis zum Hochofen. Im Anschluss an unsere geführte Besichtigung begeben wir uns ins wenige Kilometer entfernte Saarlouis, wo wir gemeinsam zu Mittag essen werden.

Fr Découvrez la « Völklinger Hütte » en compagnie d'un guide expert et visitez les impressionnantes installations et machines, de la soufflerie au haut fourneau. Après notre visite guidée, nous nous rendons à Saarlouis où nous déjeunerons ensemble.



01.03.2025



Der Zeitplan wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben / l'horaire sera transmis ultérieurement



21.02.2025



60,00 € (Transport, Eintritt & geführte Besichtigung / transport en bus, entrée & visite guidée)



ETTELBRUCK
vor der Deichhalle
devant la hall du Deich



Aktivität mit dem
Club Uewersauer /
Activité commune avec
le Club Uewersauer



Royal Palace Kirrwiller

De Geniessen Sie ein unvergleichliches Spektakel im Royal Palace in Kirrwiller! Magische Darbietungen, talentierte Künstler und eine zauberhafte Atmosphäre werden Sie in eine Traumwelt entführen. Fesselnde Tänze oder atemberaubende Akrobatik - diese Momente bleiben unvergesslich!

Die Veranstaltung wird zudem durch einen besonderen Genuss abgerundet: in einem der feinen Restaurants werden wir zu Mittag essen.

Fr Venez vivre une expérience inoubliable au Royal Palace de Kirrwiller ! Découvrez des performances magiques, des artistes de talent et une ambiance féerique qui vous transporteront dans un autre monde. Danses envoûtantes, acrobaties à couper le souffle - chaque instant est un émerveillement !

Régalez vos papilles ! Le show sera complété d'un repas délicieux dans l'un des restaurants raffinés.

	Mi / Me 12.03.2025
	08h00
	31.01.2025
	149,00 € (Transport, Eintritt, Menü inkl. / transport, entrée, menu compris)
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Schloss Lavaux-Sainte-Anne & Tropfsteinhöhle in Han

Château de Lavaux-Sainte-Anne & Grottes de Han

De Der Tag beginnt mit einer Besichtigung des Schlosses Lavaux-Sainte-Anne. Diese jahrhundertealte Festung zählt zu dem berühmtesten Kulturerbe Walloniens.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant „Brasserie les 4 Lunes“ fahren wir zu einer der schönsten Tropfsteinhöhlen Europas, das Naturwunder in Han. Hier erwartet Sie ein unterirdischer Ausflug mit zahlreichen geologischen Schätzen.

Fr *La journée commence par la visite du château de Lavaux-Sainte-Anne. Cette forteresse centenaire est un des sites les plus célèbres du patrimoine de la Wallonie.*

Après un détour par le restaurant « Brasserie les 4 Lunes », nous continuons direction Han où nous visiterons une des plus belles grottes de stalactites de toute l'Europe. Une excursion souterraine avec de nombreux trésors géologiques vous attend.

	Sa / Sa 29.03.2025
	08h00
	28.02.2025
	67,00 € 120,00 € (Familienpaket: 1 Erwachsener, 1 Kind / <i>Package famille: 1 adulte, 1 enfant</i>)
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / <i>devant le Hall du Deich</i>
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+

Wichtig: Bitte passende Kleidung/ Schuhe tragen. Viele Stufen!

Important: *Veuillez porter des vêtements/chaussures appropriés. Beaucoup de marches !*



Co-labor - Besichtigung & Workshop zum Thema Gärtnern

Co-labor - visite du site et atelier de maraichage

De Seit 40 Jahren setzt sich Co-labor dafür ein, arbeitslose Menschen bei der Wiedereingliederung in das Berufs- und Sozialleben zu unterstützen.

Entdecken Sie die Workshops der Kooperation Gaiä! In ihren Themengärten werden rund zehn Themen zur Umwelt, dem Menschen und dem Zusammenhang zwischen beiden behandelt.

Fr Depuis 40 ans, Co-labor a pour objectif d'aider des personnes sans emploi à se réinsérer dans la vie professionnelle et sociale.

Découvrez les ateliers proposés par Co-labor Gaïa ! Dans leurs jardins thématiques, une dizaine de sujets touchant tous à l'environnement, l'être humain et leurs liens sont abordés.



Mi / Me 02.04.2025



14.03.2025



20,00 € (Mittagessen nicht
inbegriffen / déjeuner non inclus)



08h30



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



SEBES: Eist Drénkwaasser- vun der Natur an de Krunn

SEBES: notre eau potable

De Wir besuchen die neue Wasser-
aufbereitungsanlage der SEBES in
Eschdorf. Der Rundgang beinhaltet eine
Ausstellung zum Thema Trinkwasser. Wie
es der Titel „vun der Natur an de Krunn“
betont, ist Trinkwasser ein Naturprodukt,
das aus Grundwasserquellen und aus dem
Obersauer-Staudamm kommt.

Fr Nous visitons la nouvelle station de
traitement du SEBES à Eschdorf.
Le circuit de visite est une exposition sur
l'eau potable. Le sous-titre «vun der Natur
an de Krunn» souligne que l'eau potable
est un produit naturel qui a pour origine les
sources d'eau souterraine et la réserve du
barrage de la Haute-Sûre.



Mi / Me **16.04.2025**



08h15



14.03.2025



13,00 €

5,00 € (Transport Minibus
möglich / option trajet minibus)



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Burg in Bouillon und Forellenfest

Château Fort de Bouillon et Fête de la Truite

De Die Burg in Bouillon ist eine der größten befestigten Burgen Belgiens. Im April findet dort das „Forellenfest“ statt, eine perfekte Gelegenheit, die Burg zu besuchen und gleichzeitig köstliche Forellengerichte zu genießen. Lokale Restaurants bieten Spezialitäten rund um diesen leckeren Fisch an.

Fr Le Château Fort de Bouillon est un endroit magnifique à visiter, surtout avec l'événement „Fête de la truite“ qui se déroule tout le mois d'avril. C'est l'occasion parfaite pour découvrir le patrimoine historique tout en savourant de délicieux plats à base de truite. Les restaurants locaux proposeront des spécialités mettant en valeur ce poisson savoureux.

	Fr / Ve 25.04.2025
	08h00
	29.03.2025
	46,00 € (Besichtigung & Transport / Visite et Transport)
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Concert «The Bright Side of Life» - d'Chorale LYRA Ettelbréck

De Kuck ëmmer op déi hell Säit vum Liewen! E flotte Concertsmotto. D'Chorale LYRA Ettelbréck hält lech mat op eng Zäitrees an Är Jugend. Si sangen lech e Potpourri vu schéinste Schlageren aus fréiere Programmen, déi dem Pianist an dem Dirigent besonnesch un d'Häerz gewuess sinn. Eng Aart „Best of“ also. Freet lech op een ofwiesslungsräiche Programm mat bekannten a beléifte Melodien an Texter, zesumme mat en etleche Solo- an Instrumentaleinlagen.

Dëse Concert ass zu Mäerzeg am Centre Turelbaach de

Fr *Regardez toujours le côté positif de la vie ! Un slogan attirant. La Chorale LYRA Ettelbréck vous tient en haleine avec des chansons de votre jeunesse. Ils vont chanter un pot-pourri des plus belles chansons que le pianiste et le chef d'orchestre ont appréciées le plus. Une sorte de « best*

of ». Réjouissez-vous d'un programme riche en émotions, avec des mélodies et des textes connus, ainsi que de nombreux intermèdes solos et instrumentaux. Ce concert a lieu au Centre Turelbaach de Mertzig.



Sa / Sa **08.02.2025**



19h15
20h00 Concert



24.01.2025



18,00 €



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



Würdigung von Ástor Piazzolla

Hommage à Ástor Piazzolla

De Geniessen Sie diesen musikalischen Abend, der ausschliesslich dem argentinischen Tango gewidmet ist und die grössten Werke des berühmten Komponisten Ástor Piazzolla umfasst.

Fr *Appréciez cette soirée musicale entièrement consacrée au tango argentin incluant les plus grandes œuvres du compositeur Ástor Piazzolla.*

	Mi / Me 05.03.2025
	19h00
	17.02.2025
	7,50 €
	ETTELBRUCK, CAPE
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



#ouni Filter (sans filtre)

Lu Mir chatten, posten, sharen, liken... weisen awer net gären eist richtegt Gesiicht, sou wéi mir wierklech sinn. Mir verstopen eis léiwer hannert enger Fassad. #ouni Filter weist mat spatzen Texter, pointéierten Dialogen, skurrille Situatiounen, verréckte Charakteren, witzege Lidder an allerlee Musekselementer op déi verschidden Alldagssituatiounen hin. Am Spigelbild, dat mir virgehole kréien, erkenne mir eis selwer a stelle fest, dass mir net anescht sinn, wéi déi aner, an zesumme laacht et sech besser iwwert seng eegen Dommheeten.

Fr Avec ses textes incisifs, ses dialogues percutants, ses monologues saugrenus, ses situations loufoques, ses personnages excentriques, ses chansons humoristiques et ses éléments musicaux, #ouni Filter (sans filtre) offre un tableau varié de la vie quotidienne. Dans

le miroir qui nous est tendu, chacun se reconnaît forcément, et constate que nous ne sommes pas si différents les uns des autres. Ensemble, nous pouvons bien rire de nos propres bêtises.



Do / Je **13.03.2025**



20h00



24.02.2025



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



ETTELBRUCK, CAPE



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Basket

Lu Dir géift gärén e Basketsmatch kucke goen, hutt awer keng Loscht eleng dohinner ze goen? Komm mir ënnerstëtzen zesummen d'Eetzella Eettelbruecker bei engem Heemmatch.

Fr Vous aimeriez aller regarder un match de basket, mais vous n'avez pas envie d'y aller seul ? Allons ensemble supporter l'équipe Eetzella Eettelbruck lors d'une rencontre à domicile.



Weitere Informationen folgen zu einem späteren Zeitpunkt /
De plus amples informations viendront ultérieurement



Abhängig vom Eintrittspreis/
en fonction du tarif des entrées



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle,
devant le Hall du Deich



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



TIME TO TRAVEL

SÉJOUR EN COURS DE PRÉPARATION.

- Envie d'approfondir vos compétences en espagnol ?
- Découvrir une nouvelle région et ses sites culturels ?
- Le club est en cours d'organisation pour un séjour à Majorque du 12 mai 2025 au 18 mai 2025



**INTÉRESSÉ ?
CONTACTEZ-NOUS !**

**INFORMATIONSVERSAMMLUNG:
20. DEZEMBER 2024**

**SESSION D'INFORMATION:
20 DÉCEMBRE 2024**

Konferenzen & Workshops

Conférences & Ateliers





Demenz & Vergesslichkeit

Démence & oubli

De Was ist Demenz eigentlich genau und wie erkennt man sie? Ist Demenz dasselbe wie Alzheimer? Wie unterscheidet man normale Vergesslichkeit von Demenz? Wie kann ich das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, reduzieren?

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet dieser Info-Nachmittag die Möglichkeit sich zu informieren. Im Anschluss können gerne weitere Fragen gestellt werden.

Fr *Qu'est-ce que la démence au juste et comment la reconnaître ? La démence est-ce la même chose que la maladie d'Alzheimer ? Comment distinguer un oubli normal d'une démence ? Comment puis-je réduire mon risque de développer une démence ?*

En collaboration avec le Info-Zenter Demenz, cet après-midi d'information offre la possibilité de s'informer. Vous pourrez ensuite poser vos questions.

	Mi / LMe 15.01.2025
	15h00 - 16h30
	03.01.2025
	Gratis / gratuit
	MERTZIG, Centre Turelbaach
	FR
	Maiti Lommel



Stricken

Tricot

De Sie wollten schon immer gerne stricken, haben aber keine Grundkenntnisse?

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Strickens und können beispielsweise mit einem einfachen Schal anfangen. Entdecken Sie diese vielfältige Beschäftigung!

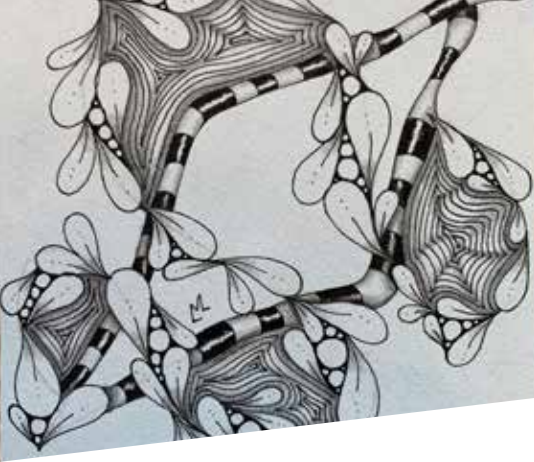
Material bitte mitbringen.

Fr *Vous aimeriez tricoter, mais vous n'avez pas les connaissances requises ?*

Dans ce cours vous apprendrez les bases du tricot et vous pourrez commencer par une simple écharpe par exemple. Venez découvrir un passe-temps passionnant !

Veuillez apporter votre matériel

	Mi / Me 05.02.2025
	14h00 - 16h00
	29.01.2025
	Gratis / gratuit
	ERPELDANGE-SUR-SÛRE, Birkelhaff, rue Albert Kalbersch
	LU
	Antoinette Enschede-Molitor



Zentangle

De Dieser Kurs ist eine Einführung in die Zentangle Methode. Zentangle ist eine meditative Kunstform.

Zusammen werden wir durch das Zeichnen strukturierter Muster, in acht einfachen Schritten, schöne Kunstwerke gestalten. Wir werden eine gute Zeit verbringen, die hoffentlich Ihre Neugier erweckt.

Fr *Ce cours est une introduction à la méthode Zentangle qui est une forme d'art méditatif.*

En huit étapes faciles nous créerons de magnifiques œuvres d'art. Votre curiosité sera éveillée par la méthode Zentangle et nous passerons un bon moment ensemble.

	Sa / Sa 08.03.2025
	09h30 - 12h00
	14.02.2025
	52,00 €
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	LU
	Lena Mergen



Blummecours mam Edmée a mam Suzette

Composition florale avec Edmée et Suzette

De Mit einer hübschen Blumendekoration sieht Ihr Zuhause gleich viel gemütlicher aus. Edmée & Suzette haben sich wieder einmal neue Ideen zu Ihrer Frühjahrsdekoration ausgedacht.

Fr *Embellissez votre foyer par une belle décoration florale. Edmée et Suzette se sont de nouveau concertées pour vous proposer de nouvelles idées pour une belle décoration printanière.*

	Di / Ma 01.04.2025
	14h00 - 16h00
	18.03.2025
	22,50 € Material wird vor Ort bezahlt / matériel payable sur place
	COLMAR-BERG, Centre Culturel
	LU
	Edmée & Suzette



Entdeckungsworkshop: Trommeln und Gesang

Atelier Découverte : Percussions et chants

De Versuchen Sie sich 1,5 Stunden lang an afrikanischen Rhythmen durch Trommeln und Singen.

Musik beflügelt, entspannt und fördert den Austausch mit anderen.

Fr *A travers des percussions et des chants, pendant 1h30, venez-vous essayer aux rythme africains et autres.*

La musique lieu de plaisir et d'échange. L'atelier est accessible pour tous les niveaux.

	Mi / Lu 27.01.2025
	17h30 - 19h00
	13.01.2025
	Gratis / gratuit
	OBERFEULEN Ancienne école
	FR
	Deorgratius Masabo Sizimwe Together As One asbl

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, Abhängig von der Verfügbarkeit der Trainerin /
tous les mardis, en fonction de la disponibilité de la formatrice



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



Warteliste / *liste d'attente*



4 €
pro Kurseinheit / *séance*



GILSDORF,
Centre Polyvalent
(keine Strassenschuhe)



LU - DE



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. 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.*

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

	07.01 - 29.04.2025 dienstags / <i>les mardis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	14h30 - 16h00
	1 Tag vor Termin / <i>1 jour avant la date</i>
	Gratis / <i>gratuit</i>
	ETTELBRUCK, Nordstad Aktiv+
	Alle / <i>toutes</i>



Weltentanz

Danse du monde

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

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

	10.01. - 25.04.2025 13 x freitags / les vendredis außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	14h00 - 15h30
	20.12.2024
	110,00 € 13 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	MERTZIG, Al Schoul
	FR
	Olga Legrand



Trommeln und Gesang *Percussions et chants*

De Anfänger? Fortgeschrittene/r?
Haben Sie Lust, etwas Neues punkto Musik zu versuchen oder eine gute Zeit des Austauschs und der Gemeinsamkeit zu verbringen? Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Trommeln und Gesänge afrikanischer und anderer Kulturen zu entdecken.

Fr *Débutant ? Confirmé ?
Envie de vous essayer à la musique ou de passer un bon moment d'échange et de partage ? Le cours vous offre la possibilité de découvrir d'autres cultures grâce aux percussions et chants africains et autres.*

	03.02.2025 - 28.04.2025 9 x Montags, außer Schulferein / <i>les lundis,</i> <i>sauf vacances scolaires</i>
	17h30 - 19h00
	20.01.2025
	135,00 € 9 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	OBERFEULEN Ancienne école
	FR
	Deorgratius Masabo Sizimwe Together As One asbl



SENIORENTELEFON Nordstad Aktiv+

Lu Dir fillt lech eleng, Dir hutt eng Fro oder wëllt einfach ee Wuert schwätzen?

Da ruft eis un vu Méindes bis Freides Moies vun 8:30 - 12:00 a Mëttes vun 13:30 - 16:30 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 - 16h30.

**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





Club am Duerf

Lu Mir organiséiere minimum 2 mol 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 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
Mertzig

Dienstag / Mardi :

Bettendorf
Diekirch

Donnerstag / Jeudi :

Feulen

Freitag / Vendredi :

Ettelbruck
Erpeldange-sur-Sûre
Schieren

Sport - Gesundheit - Wohlbefinden

Sport - Santé - Bien-être





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+



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 *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.

09.01. - 24.04.2025

15 x donnerstags / *les jeudis*
außer / *sauf* 19.03.
und / *et* 26.03.2025



19h45 - 20h45



20.12.2024



175,00 €

15 Kurseinheiten / *séances*



BOURSCHEID,
Theatersall,
25, rue principale



FR



Claudine Wirix



Zusätzlicher
Kurs / Cours
supplémentaire

Rückenturnen mit Indian clubbells

Entraînement du dos - indian clubbell

De Indian Clubbells? In ihrer Form ähnelt die Indian Clubbell einem Bowlingkegel, der mit einer oder zwei Händen gehalten wird und sich als effektives Hilfsmittel der Gelenkbeweglichkeit, der Bauchmuskulanspannung und der Verbesserung der Körperstabilität erwiesen hat. Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen! Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Fr «Indian clubbells»? Par sa forme l'indian clubbell ressemble à une quille de bowling qui pourra être tenue par une ou deux mains et s'est avéré un outil approprié pour entraîner la mobilité des articulations, la tension du tronc abdominal et l'augmentation de la stabilité du corps. Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

	07.01. - 29.04.2025 14 x dienstags / <i>les mardis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	1 GRUPPE / <i>GROUPE</i> 15h30 - 16h30
	2 GRUPPE / <i>GROUPE</i> 16h30 - 17h30
	20.12.2024
	168,00 € 14 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	INGELDORF, Vereinsbau, 17, rue du Berger
	FR
	Ludovic Barbot



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.

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

09.01. - 24.04.2025

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



19h30 - 20h30



20.12.2024



150,00 €

12 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



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.

09.01 - 24.04.2025



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



15h30 - 16h30



20.12.2024



150,00 €

12 Kurseinheiten / *séances*



GILSDORF,
Centre Polyvalent



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



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.

06.01. - 28.04.2025



13 x montags / les lundis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



1 GRUPPE / GROUPE
15h30 - 16h15



2 GRUPPE / GROUPE
16h30 - 17h15



Warteliste / liste d'attente



117,00 €
13 Kurseinheiten / séances



COLMAR-BERG,
NORDPOOL,
Schwimmbad / piscine



LU

Information aux participants :

Les exercices sont pratiqués dans l'eau



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. - 30.04.2025

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



Avancés
09h30 - 10h30



Débutants
10h45 - 11h45



20.12.2024



128,00 €
8 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



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.

09.01. - 24.01.2025



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



18h30 - 19h30



20.12.2024



150,00 €

12 Kurseinheiten / *séances*



INGELDORF,
Vereinsbau,
17, rue du Berger



LU / FR / PT



Clarinda da Rocha



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.*

Veuillez apporter un tapis de gymnastique et une boisson.

10.01. - 25.04.2025



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



Débutants
8h30 - 9h30



Avancés
09h45 - 10h45



20.12.2024



130,00 €
13 Kurseinheiten / *séances*



ETTELBRUCK,
Hall Omnisport Frankie
Hansen



FR



Olga LEGRAND



Die Landschaft mit dem Fahrrad erkunden

Explorer le paysage à vélo

De Schwingen Sie sich in den Sattel und entdecken Sie auf unseren Fahrradtouren 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.



03.02.2025 / 17.02.2025 /
03.03.2025 / 17.03.2025 /
07.04.2025



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+



Wanderfreunde

Les amis de la marche

De Regelmässige Bewegung senkt nachweislich das Krankheitsrisiko - durchstreifen Sie mit uns Wälder und Dörfer auf verschiedenen Strecken.

Fr *L'exercice régulier réduit le risque de maladie - parcourez avec nous les forêts et les villages sur différents itinéraires.*



Leichter Spaziergang:

2-3 Km, 1. und 3. Dienstag im Monat



Marche niveau facile :

2-3 km, 1^{er} et 3^{ième} mardi du mois

10h00 - 11h00



Wandern Mittelstufe:

5-7 Km, 2. und 4. Dienstag im Monat



Marche niveau intermédiaire :

5-7 km, 2^{ième} et 4^{ième} mardi du mois

09h30 - 12h00



Schwere Wanderung:

8-10 KM, jeden Donnerstag



Marche niveau avancé :

8-10 km, tous les jeudis

09h00 - 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.

	30.01.2025 / 27.02.2025 / 27.03.2025 / 24.04.2025
	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+



SCHÉI CHRËSCHTDEEG

FROHE WEIHNACHTEN

JOYEUX NOËL

D'Equipe vu NORDSTAD AKTIV+
wënscht Iech besënnlech Feierdeeg
an alles Guddes fir d'Joer 2025.

Das Team von NORDSTAD AKTIV+
wünscht Ihnen besinnliche Feiertage und
alle Gute im kommenden Jahr 2025.

L'équipe de NORDSTAD AKTIV+
vous souhaite un Joyeux Noël et vous présente
ses meilleurs vœux pour l'année 2025.

Kreativität

Créativité





Patchwork - aus Alt macht Neu

Patchwork - faire du neuf avec du vieux

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 que vous préférez. 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 22.01.2025 / 26.02.2025 / 26.03.2025 / 23.04.2025
	14h00 - 16h30
	Eine Woche vor Termin / une semaine avant la date
	Gratis / gratuit
	ETTELBRUCK, Salle Nordstad Aktiv+
	LU / FR
	Ensch-Molitor Antoinette



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 !*

	dienstags / <i>tous les mardis</i> 14.01. - 29.04.2025 außer / <i>sauf</i> : 25.02. - 11.03.2025
	mittwochs / <i>tous les mercredis</i> 15.01. - 30.04.2025 außer / <i>sauf</i> : 26.02 - 12.03.2025
	19h00 - 21h30
	20.12.2024
	100,00 € 10 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	ERPELDANGE-SUR-SÛRE, Birkelhaff, rue Albert Kalbersch
	Alle / <i>toutes</i>
	Susy Kirch-Wagner



Kreative Freizeitgestaltung

Atelier créatif

De Handarbeit ist immer etwas Besonderes, ob es sich um selbstgestrickte Schals, Socken oder um Halsketten aus bunten, filigranen Perlen handelt. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einmal pro Woche an Ihrem eigenen Projekt in einer kleinen netten Runde zu arbeiten.

Sie brauchen nur Ihr Material selbst mitzubringen.

Fr *L'artisanat est toujours original, qu'il s'agisse d'écharpes ou de chaussettes tricotées soi-même ou d'un collier de perles colorées. Profitez de notre offre hebdomadaire et réalisez votre projet dans un environnement convivial.*

Il suffit d'apporter votre propre matériel.



Dienstags, außer Feiertage
tous les mardis, sauf jours fériés



09h00 - 11h00



Gratis / *gratuit*



ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+



Alle / *toutes*

Geselligkeit *Convivialité*





Gesellige Runde in Schieren

Café des rencontres à Schieren

De Kommen Sie zu unserem geselligen Nachmittag in Schieren. Nachdem die Teilnehmer Karten gespielt, sich bei einem Gesellschaftsspiel vergnügt oder zusammen geplaudert haben, gibt es Kaffee und Kuchen.

Fr Venez nous rejoindre au café des rencontres à Schieren. Après avoir joué aux cartes, à un jeu de société ou après avoir discuté ensemble, les participants se font goûter avec du café et du gâteau.

Si vous avez besoin d'une navette, appelez-nous au bureau.

Mi / Me

15.01.2025 / 05.02.2025 /
19.02.2025 / 05.03.2025 /
19.03.2025 / 02.04.2025 /
16.04.2025



14h00 - 18h00



zwei Tage vor Termin /
deux jours avant la date



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



SCHIEREN,
Centre Culturel „Al Schoul“



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+



Fischfest

Fête du Poisson

De Ein fester Termin in unserem Kalender: wir treffen uns auch in diesem Jahr wieder für unser traditionelles Fischessen in Niederfeulen.

Seit vielen Jahren organisiert die „Feelener Musek“ diese Veranstaltung und wir laden Sie herzlich ein, mitzukommen und den „gebakene Fësch“ zu genießen. Auf dem Menu stehen ausschliesslich: Backfisch oder Fischstäbchen mit Pommes Frites

Fr *RV fixe dans notre calendrier : nous nous retrouvons à Niederfeulen pour notre repas traditionnel - poisson frit.*

Depuis de nombreuses années l'association „Feelener Musek“ organise cette fête du poisson. Nous vous invitons chaleureusement à venir déguster le „gebakene Fësch“

Le menu comprend uniquement : poisson

frit ou bâtonnets de poisson avec pommes frites.

	Fr / Ve 18.04.2025
	12h00
	29.03.2025
	Preis steht noch nicht fest, zahlbar vor Ort <i>Prix pas encore fixé, paiement sur place</i>
	ETTELBRUCK, vor der Deichhalle, devant le Hall du Deich
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Zesumme Mëtteg lessen

Rendez-vous déjeuner

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+

08.01.2025

Restaurant « Beim Troterbatti »
à Erpeldange-sur-Sûre

22.01.2025

Restaurant « Neptwone » à Colmar-Berg

12.02.2025

Restaurant « Chez Nuno II » à Mertzig

26.02.2025

Restaurant « Am Hennesbau »
à Niederfeulen

12.03.2025

Restaurant asiatique « Uni » à Schieren

26.03.2025

Restaurant « El Brasero » à Ingeldorf

09.04.2025

Restaurant « Um Grill » à Diekirch

23.04.2025

Hôtel du Moulin à Bourscheid-Moulin



Gesellige Runde in Colmar-Berg

Café des rencontres à Colmar-Berg

De Spielen Sie gerne Karten?
Dann melden Sie sich bei uns!

Nordstad Aktiv+ hilft 2mal monatlich bei diesem Seniorenentreeff.

Fr *Vous adorez jouer aux cartes ?
Alors vous êtes au bon endroit !*

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

Do / Je

02.01.2025 / 16.01.2025 /
06.02.2025 / 20.02.2025 /
06.03.2025 / 20.03.2025 /
03.04.2025 / 17.04.2025



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

17.01.2025 / 07.02.2025 /
21.02.2025 / 07.03.2025 /
21.03.2025 / 04.04.2025 /
18.04.2025



09h30



2 Tage vor Termin
2 jours avant la date



Beteiligung an Lebensmittelkosten / *participation aux frais de matières premières*



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 09.01.2025 / 13.02.2025 / 27.02.2025 / 13.03.2025 / 10.04.2025
	14h00 - 17h00
	MEDERNACH, Café des Sports
	Do / Je 23.01.2025 / 27.03.2025 / 24.04.2025
	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

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, Rummy-Kub oder ein anderes Gesellschaftsspiel.

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 jeu de société ?*

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

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

10.01.2025 / 24.01.2025 /
14.02.2025 / 28.02.2025 /
14.03.2025 / 28.03.2025 /
11.04.2025 / 25.04.2025



13h30 - 17h00



1 Tag vor Termin /
1 jour avant la date



Gratis / *gratuit*



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff
Rue Abbé Kalbersch



Team / *Equipe*
Nordstad Aktiv+

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-Bierg

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



Bildung

Lifelong Learning





Denk Dich fit

Entraînement cérébral

De Möchten Sie Ihre grauen Zellen wieder in Schwung bringen? Dann schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an. Mit einfachen Gedächtnisübungen oder spielerischem Training können Sie die Leistung der Gehirnzellen erhalten, Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit werden gezielten trainiert.

Fr Aimeriez-vous entrainer vos petites cellules grises ? Alors rejoignez notre groupe de «casse-tête». Vos fonctions cognitives seront stimulées par des exercices de mémoire et un entraînement ludique, vous réussirez à maintenir et améliorer l'activité neuronale de votre cerveau.

	Jeweils montags - <i>Tous les lundi</i>
	14h30 - 15h30
	COLMAR-BERG, Centre Culturel Stiffchen
	Jeweils dienstags - <i>Tous les jeudi</i>
	14h30 - 15h30
	BETTENDORF, Härenhaus
	1 Tag vor Termin / <i>1 jour avant la date</i>
	5 € pro Kurseinheit
	LU
	Tom Diederich



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 / Tous les lundis
	14h00 - 16h00
	Gratis / gratuit
	MERTZIG, Salle Tiers-Lieu
	LU / DE / FR / EN
	Team / Equipe Nordstad Aktiv+

PORTUGUÊS

Portugais pour débutants

Fr Après avoir suivi ce cours d'initiation au portugais, vous serez à même de vous présenter ou de vous faire comprendre par des phrases simples en vacances.

Grâce à ce cours vous découvrirez en outre les particularités de la culture portugaise.

08.01 - 30.04.2025



14 x les mercredis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



16h30 - 17h30



20.12.2024



140,00 €
14 Kurseinheiten / séances



ETTELBRUCK,
Salle Nordstad Aktiv+



Professeur de Camões
Instituto de cooperação e
da língua / 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.

25.02. - 20.05.2024



11 x les mardis
außer Schulferien /
sauf vacances scolaires



18h00 - 19h30



10.02.2025



160,00 €
11 Kurseinheiten / séances



DIEKIRCH,
Nordstad Lycée



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.*

21.02. - 23.05.2025



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



09h30 - 11h00



10.02.2025



160,00 €

11 Kurseinheiten / séances



ERPELDANGE-SUR-SÛRE,
Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch



Juan Garay

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 E.LECLERC

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

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.

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 1^{er} 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.



30.01.2025 – 02.02.2025

FESTIVAL DE PIANO

RAVEL+

LISE DE LA SALLE - JEAN-EFFLAM BAVOUZET
KAI ADOMEIT - CATHY KRIER
JOSEPH MOOG - JANINA FIALKOWSKA
SEVERIN VON ECKARDSTEIN - FRANCESCA TANDOI

WWW.FESTIVAL-PIANO.LU



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRÜCK

Ettelbrück
LUX EMERSON



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



INFO & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU