

Nordstad Aktiv+

JULI / JUILLET – SEPTEMBER / SEPTEMBRE

2023 / N° 71



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



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

**Partner
Gemeinden /**
**Communes
partenaires**



BETTENDORF

ECOLE PRIMAIRE

rue de l'Eglise /
L-9382 Moestroff

CENTRE POLYVALENT

Parking rue des Jardins /
L-9370 Gilsdorf

AAL PRIMÄRSCHUL BEI DER KIERCH

Kräizung rue Principale Broderbour /
L-9370 Gilsdorf

PÉTANQUEPISTE

route d'Eppeldorf /
L-9353 Bettendorf

PÉTANQUEPISTE

rue des Prés /
L-9371 Gilsdorf

Nordstad Aktiv+



BOURSCHEID

THEATERSAAL

25, rue principale /
L-9140 Bourscheid

ALTE PRIMÄRSCHULE

Schoulstrooss /
L-9164 Lipperscheid



COLMAR-BERG

NORDPOOL & PARKANLAGE

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

CENTRE CULTUREL

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



DIEKIRCH

CINÉ SCALA

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

THEATERSAAL PRIMÄRSCHULE

Place Guillaume /
L-9237 Diekirch



ERPELDANGE-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 **Feulen**



FEULEN

HENNESBAU

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



GEMENG MÄERZEG

MERTZIG

CENTRE TURELBAACH

22, rue Principale /
L-9168 Mertzig



SCHIEREN

PÉTANQUEPISTE

Hinter der Kirche /
L-9126 Schieren

Editorial / Éditorial

Chère lectrice,
cher lecteur;

J'ai la chance de prendre la relève de Madame Barbara Wiesen en tant que responsable du Club senior Nordstad sous l'effigie d'Inter-Actions asbl. Je souhaite à Barbara une belle continuation et beaucoup de réussite dans ses projets.

Une nouvelle histoire commence au sein de l'asbl que je désire partager avec vous et l'ensemble de l'équipe remplie d'échanges, de nouvelles rencontres, de bons moments, de beaux projets.

D'ailleurs, en parlant de projet, nous avons une annonce importante à vous transmettre. Comme vous avez pu le constater la brochure a quelque peu changé en commençant par le nom du club. Daniela, Myriam, Joël, Tom et moi-même avons l'honneur de vous divulguer, à la suite de la réflexion en partenariat avec les 9 communes et le comité de direction, que le club porte un nouveau nom: Nordstad Aktiv+.

L'équipe est enthousiaste de pouvoir vous accueillir au tour d'un moment d'échange ou lors d'activité(s) au sein de notre organisation et des différentes communes partenaires.

Avec toute mon estime.



Dumay Maud

Inter-Actions a.s.b.l.
Responsable Nordstad Aktiv+

Nordstad Aktiv+

SUMMER FEST

Mir invitéieren lech
Donneschdeg, 13. Juli 2023
12 – 17 Auer
Hennesbau op Nidderfeelen



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

Et erwaart lech ee Barbecue
mat verschiddenen Zaloten a
natierlech feelen
e gudden Dessert
an eng Taass Kaffi och net.

Fir Distraktioun an eng
flott Stëmmungsmusek
suergt d'Lisa Mariotto.

D'Gedrénks: ee Glas Crémant fir den Apéretif,
Waasser a Wäin sinn am Präis mat dran.

Präis: 65 € (all inklusive)

Umeldung bis: 22. Juni 2023

Willkommen / Bienvenue

Kontaktieren Sie uns / Contactez-nous

☎ 26 81 37 43

clubnordstad@inter-actions.lu

www.vital-an-aktiv.lu

www.inter-actions.lu

Informieren Sie sich / Informez-vous

[www.facebook.com/
NordstadAktiv+](http://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

8h30 – 12h00

13h30 – 16h30

Dumay Maud
Responsable

☎ 621 358 343



Diederich Tom
Educateur Diplômé

☎ 621 235 565



Schmartz Joël
Educateur Diplômé

☎ 621 664 061



Hoffmann Myriam
Secrétariat

☎ 621 326 327



Rotili Daniela
Secrétariat

☎ 621 828 450



Inhalt / Contenu

- 12 **Ausflug & Reisen**
Excursion & Voyage
- 20 **Club am Duerf**
Rencontre au village
- 22 **Sport, Gesundheit & Wohlbefinden**
Sport, Santé & Bien-être
- 32 **Musik**
Musique
- 36 **Kreativität**
Créativité
- 38 **Geselligkeit**
Convivialité
- 46 **Bildung**
Lifelong Learning
- 50 **Konferenz & Workshop**
Conférence & Atelier

Legende / Légende



Datum /
Date



Uhrzeit /
Horaire



Preis /
Prix



Treffpunkt /
Lieu de rencontre



Anmeldeschluss /
Délai d'inscription



Sprachen /
Langues



Kursleiter(In) /
Formateur(trice)



Begrenzte
Teilnehmeranzahl /
Nombre limité
de participants

Kontakt & Impressum /

Contacts & Mentions légales

Nordstad Aktiv+



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

Träger /

Gestionnaire

Inter-Actions a.s.b.l.

Vorsitzender /

Président

Faber Roger

Postanschrift /

Adresse postale

Nordstad Aktiv+ a.s.b.l.

B.P. 54

L-9001 ETTTELBRUCK

Büroadresse /

Adresse bureau

3, rue de l'école agricole

Parking Supermarché MATCH

L-9016 ETTTELBRUCK

Reservierungen /

Inscriptions

☎ 26 81 37 43

clubnordstad@inter-actions.lu

Informationen /

Informations

www.facebook.com/NordstadAktiv+

www.vital-an-aktiv.lu

Bankverbindung /

Compte bancaire

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000

BIC: BGLULLLL

Herausgeber /

Editeur

Nordstad Aktiv+ a.s.b.l.

Verantwortlich /

Responsable

Maud Dumay

Direktor /

Directeur

Edvard Skrijelj

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

Erscheinungsweise /

Publication

4 x jährlich / an

Konzept & Umsetzung /

Concept & Réalisation

proFABRIK SARL

18, Boulevard de Kockelscheuer

L-1821 LUXEMBOURG

© 07/2023 Nordstad Aktiv+ a.s.b.l.

Rückblick / Rétrospective



Lokale Seniorenvereine / Associations locales pour seniors

DE Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an die zuständigen Vereine. Der Nordstad Aktiv+ übernimmt hierfür keine Verantwortung!

FR Merci de vous adresser aux différentes associations pour avoir plus de renseignements. Le Nordstad Aktiv+ décline toute responsabilité concernant ces informations!

AMIPERAS ETTELBRÉCK

Kontaktperson /
Personne de contact
John Dusseldorf

PORTE OUVERTE AMIPERASSAAL

jeden Dienstag /
tous les mardis
14h00 – 17h00

NATATION LYCÉE TECHNIQUE

jeden Mittwoch /
tous les mercredis
17h00 – 18h00

ADMINISTRATION COMMUNALE COLMAR-BERG

Kontakt /
Contact
Gemeindeverwaltung
Colmar-Berg

SENIORENTREFF KULTURZENTRUM

jeden Donnerstag /
tous les jeudis
14h00 – 18h00

DÉI JONK VU GËSCHTER FEELEN ASBL

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 ASBL

Kontaktperson /
Personne de contact
Jempi Infalt

TURNEN LCD ALE KOLLÉISCH

jeden Montag /
tous les lundis
17h30 – 18h30

PORTE OUVERTE MAISON DE L'ORIENTATION DIEKIRCH

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

AQUA GYM SCHWIMMBAD DIEKIRCH

jeden Mittwoch /
tous les mercredis
17h00 – 18h00

jeden Samstag /
tous les samedis
10h00 – 11h30
(exklusiv für unsere Amicale
reserviert / réservé exclusivement
à l'Amicale)

PETANQUE CAFÉ AL SCHWÄMM

von März – Oktober /
de mars – octobre

GILSDORFER SENIOREN

Kontaktperson /
Personne de contact
Liliane Schuler & Eugénie Michels

PORTE OUVERTE PRIMÄRSCHULE GILSDORF

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

TURELBACHER SENIOREN MERTZIG ASBL

Kontaktperson /
Personne de contact
Jos Clees

PORTE OUVERTE FOYER NEBEN DER SPORTHALLE

alle 2 Wochen Dienstags /
tous les quinze jours le mardi
14h30 – 17h30

Ausflug Excursion





Ausflüge für Jung und Junggebliebene

DE In diesem Sommer werden wir Ihnen einige intergenerative Ausflüge anbieten.

Wenn Sie sich während der Sommerferien um ihre Enkelkinder kümmern, sind Sie herzlich eingeladen an diesen Ausflügen teilzunehmen.

Excursions pour les Jeunes et les moins Jeunes


FR Cet été nous vous proposons quelques activités intergénérationnelles.

Vous occupez de vos petits-enfants pendant les vacances d'été et souhaitez partager un agréable moment? Nous vous proposons des excursions en famille.

 **MI / ME, 26.07.2023**

 **9h00**

 **BEETEBUERGER PARK**

 **47 € Erwachsener / adulte**
29 € Kinder / enfants
(Mittagessen inbegriffen /
déjeuner inclus)


Zug/train oder/ou
Minibus: 10 €

 **12.07.2023**

 **FR / VE, 11.08.2023**

 **7h00**

 **PARC DE CHEVETOGNE**


 **50 € Erwachsener / adulte**
43 € 3-12 Jahre / ans
28 € 0-2 Jahre / ans

 **28.07.2023**

 **SA / SA, 08.09.2023**

 **7h00**

 **EUROPAPARK**

 **99 € Erwachsener / adulte**
89 € Kinder / enfants

 **25.08.2023**



Traditionelles Club Senior Treffen auf der MS „Princesse Marie-Astrid“

DE Gemeinsam verbringen wir einen Tag auf unserer wunderschönen Mosel.

Von Bord der MS „Princesse Marie-Astrid“ aus, entdecken Sie das Mosel Tal aus einer ungewohnten und spannenden Perspektive, während Sie ein gastronomisches Menü genießen.

Journée de rencontre traditionnelle à bord du MS «Princesse Marie-Astrid»

FR Ensemble, nous passerons une magnifique journée sur notre Moselle.

À bord du MS «Princesse Marie-Astrid», vous découvrirez la vallée de la Moselle sous une perspective inhabituelle et passionnante pendant que vous dégustez un menu gastronomique.

Menu:

Feine Gemüsecremesuppe
Fine crème de légumes

**Königinpastete, Pommes Frites
und Salat oder vegetarisches
Menu**

Bouchée à la reine,
pommes frites et salade
ou menu végétarien

**Apfeltorte Grossmutterart
mit Vanille Eis**
Tarte grand-mère avec sa
glace vanille



MI / ME, 20.09.2023



10h30



ETTELBRUCK,
Busparkplatz vor der
Deichhalle / devant le
Hall du Deich



65 € Schifffahrt mit
Mittagessen / croisière
avec déjeuner

10 € Transport im
Minibus / transport
en minibus



01.09.2023



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



alle / toutes



13



Mëttwochs-Tour

DE Wir schlagen Ihnen einige Tagesausflüge vor, bei denen Sie die nähere Umgebung entdecken oder neu entdecken können.

Bitte Wanderschuhe, langärmelige Weste oder K-Way vorsehen. Falls vorhanden: Helm mitbringen, kann auch zur Verfügung gestellt werden!



jeweils montags vor dem Termin



max. 7

Tours les mercredis

FR Nous vous proposons de découvrir ou de redécouvrir de beaux endroits lors d'une excursion d'un jour.

Veillez prévoir des chaussures de marche, un gilet à manches longues ou K-way (en fonction du temps), si disponible votre casque à vélo, un casque pourra être mis à disposition!



lundi avant la date du rendez-vous



max. 7



MI / ME, 19.07.2023



VISITT MUSEL / VISITE MOSELLE

Segway, Wäiprouf / Segway, Dégustation de vin



08h00

vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich



106 €



MI / ME, 09.08.2023



STAAT LËTZBUERG / VILLE DE LUXEMBOURG

(Casematten, Unesco Trèppeltour)



09h00

Bahnhof Ettelbruck / Gare d'Ettelbruck



16,50 €



MI / ME, 16.08.2023



TRIER / TRÈVES



09h00

vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich



16 €



MI / ME, 30.08.2023



NEUNKIRCHER ZOO / ZOO DE NEUNKIRCHEN



08h00

vor der Deichhalle / devant le Hall du Deich



27 €



Karting in Monnerich

DE Lust auf etwas Außergewöhnliches?

Dann kommen Sie mit auf die Out-door Kartbahn, auf der Sie die Freuden des Fahrens entdecken können.

Fahrer wie Michael Schumacher haben auf dieser Kartingbahn an Wettbewerben teilgenommen und Sie haben die einmalige Gelegenheit, bekannten Idolen nachzueifern.

Kartfahren ist eine „pure fun“ Erfahrung für alle und jedes Alter!

Karting à Mondercange

FR Envie d'une expérience exceptionnelle?

Venez avec nous faire du Karting au circuit à Mondercange où vous aurez l'occasion de découvrir les joies du pilotage.

Des pilotes comme Michael Schumacher ont participé aux compétitions sur ce circuit et vous pouvez imiter vos idoles de renommé.

Le Karting est une activité «pure fun» pour tous à tout âge!



FR / VE, 21.07.2023



13h00



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



54 €



07.07.2023



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



alle / toutes



10



Besichtigung: Brasserie des Fagnes und der Neptun-Grotte

DE Die „Brasserie des Fagnes“ ist Museum und gleichzeitig aktive Brauerei. Entdecken Sie mit uns diese moderne Brauerei – in der Sie selbstverständlich ein Bier verkosten können.

Nach dem Mittagessen geht es weiter zu den Neptun-Grotten, die inmitten einer unberührten Natur liegen. Während einer 45-minütigen Führung tauchen Sie in eine einzigartige Kulisse ein. Sie werden begeistert sein von der Bootsfahrt auf dem unterirdischen Fluss und der anschließenden Ton- und Lichtshow.

Visite: Brasserie des Fagnes et des grottes de Neptune

FR La «Brasserie des Fagnes» est un musée et en même temps une brasserie active. Découvrons la ensemble. Vous aurez l'occasion de déguster une bière lors de la visite.

Après le déjeuner, nous continuons notre excursion vers les Grottes de Neptune qui se trouvent dans une nature unique et préservée. Plongez durant 45 minutes dans un décor extraordinaire. Participez à la promenade en barque et laissez-vous charmer par le spectacle son et lumière.

Sie benötigen eine gute Gehfähigkeit und sollten unbedingt wetterfeste und rutschsichere Wanderschuhe tragen, um die rund 90 Treppenstufen zu bewältigen.

Ganzjährige Temperatur in der Grotte: 12° Grad, bringen Sie bitte eine Jacke oder einen Pullover mit.

Vous devez être en bonne forme physique et il est indispensable de porter de bonnes chaussures de marche antidérapantes, vous devez être capable de monter +/- 90 marches d'escalier.

Température annuelle à l'intérieur de la grotte: 12° C, prévoyez une veste ou un pull svp.



MI / ME, 02.08.2023



08h00



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



38 €



19.07.2023



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



alle / toutes



14



Mir ginn op d'Fouer

LU De 25. August gi mir mat lech zesummen op d'Fouer. Dohinner fuere mir mam Zuch a mam Tram. Wann Dir Problemer mam Goen hutt an den öffentlechen Transport lech ze ustrengend ass, kenne mir och gären eise Minibus huelen an lech bis op d'Fouer brengen.

Mir iessen zesummen, duerno gi mir mat lech en Tour iwwert d'Fouer an déi, déi gären ob d'Spiller ginn, kennen dat selbstverständlech och maachen. Géint 4 Auer Mëttes maache mir eis dann nees op de Wee fir heem.

Tour à la Fouer

FR Le 25 août nous vous invitons à la «Fouer». Nous y partirons en transport public, train et tramway. Si vous avez des difficultés à vous déplacer, vous pouvez profiter de notre service minibus.

Après notre déjeuner, nous ferons un tour à la «Fouer» pour bénéficier des différents jeux. Le retour est prévu vers 16h00.



FR / VE, 25.08.2023



11h00



ETTELBRÉCK,
Gare



10 €

Falls Transport im Minibus nötig ist / si besoin de transport en minibus



11.08.2023



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



alle / toutes



Mit dem Minibus zum Eifelpark Gondorf

DE Im Eifelpark Gondorf können Sie über 200 Wildtiere hautnah erleben. Neben dem Tal der Wölfe, der Bärenschlucht und dem großen Luchsgehege gibt es im Eifelpark viele weitere Tierarten zu entdecken.

Zweimal täglich findet eine eindrucksvolle Freiflugvorführung statt. Ein unvergessliches Erlebnis!

Visite Eifelpark Gondorf en minibus

FR Émerveillez-vous devant la diversité du monde des animaux sauvages. Ours, loups ou lynx, vous pouvez tous les admirer à l'Eifelpark Gondorf.

Deux fois par jour le parc présente le spectacle des oiseaux, événement exceptionnel à voir!



FR / VE, 28.07.2023



8h30



ETTELBRUCK,
vor der Deichhalle /
devant le Hall du Deich



42 €



14.07.2023



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



alle / toutes



14



Club am Duerf

Rencontre au village



Club am Duerf

LU An Zukunft wäert Dir eis net nëmmen um Maart zu Ettelbréck oder Dikrech gesinn – fir nach méi no bei Iech ze sinn, komme mir 2 x de Mount och an Är Gemeng.

Fir weider Informatiounen ze kréien, wéini mir genee an Är 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.

Rencontre au village

FR A l'avenir nous organiserons 2 fois par mois dans nos communes partenaires le «Club am Duerf» pour être encore plus proche de vous.

Pour plus d'informations 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 reconnaîtrez grâce à nos vestes ou T-Shirts.



BETTENDORF
BOURSCHEID
COLMAR-BERG
DIEKIRCH
ERPELDANGE-SUR-SÛRE
ETTELBRUCK
FEULEN
MERTZIG
SCHIEREN



Team / Equipe Nordstad Aktiv+



**Sport, Gesundheit
& Wohlbefinden**

**Sport, Santé
& Bien-être**

**Regeln für alle
Sportangebote:**

Teilnehmer mit gesundheitlichen Problemen sollten vor der Anmeldung zum Kurs einen Arzt konsultieren!

**Instructions pour toutes
les offres sportives:**

Pour des personnes ayant des problèmes de santé, il est préférable de demander conseil à votre médecin avant la réservation du cours!



Fahrradtour

DE In diesem Sommer werden wir mit Ihnen die schönen Fahrradwege in unserer Gegend erkunden. Rad fahren ist eine ideale Bewegungsart selbst für „Sportmuffel“; einfach weil es Spaß macht, sich auf dem Rad durch die Natur zu bewegen. Es ermöglicht uns, unsere Umwelt bewusst wahrzunehmen und da wir in einer Gruppe unterwegs sind, können wir uns gegenseitig auf interessante Aussichtspunkte oder Schönheiten der Natur aufmerksam machen.

Tempo und Rhythmus der Fahrt bestimmen die Teilnehmer unserer Gruppe. Ob wir eine kleine oder große Fahrradtour machen, ist wetterabhängig.

Tour à vélo

FR Cet été nous explorerons ensemble les pistes cyclables de notre région. Le vélo est idéal, pour apprécier la nature avec tous les sens. Les randonnées à deux roues nous permettent de découvrir le pays en douceur et chacun découvrira des points de vue différents ou des particularités dans la nature qu'il pourra signaler aux autres.

La cadence et le rythme de ces tours à vélo seront déterminés par les participants. Si le tour sera long ou non dépendra de la météo.

Ganz nebenbei tun Sie auch noch etwas Gutes für Ihre Gesundheit!

A part ces moments partagés, vous faites en outre du bien à votre santé!



17.07.2023, 09h30
01.08.2023, 09h00
21.08.2023, 09h30
01.09.2023, 10h00



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



gratis / gratuit



einen Tag vor Termin / un jour avant la date



Team / Equipe Nordstad Aktiv+



Nordic Walking

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, können gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen und knüpfen Kontakt zu Gleichgesinnten.

Nordic Walking

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

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



jeweils Montags /
tous les lundis
17.07. – 04.09.2023

DO / JE, 14.09.2023



14h00



BOURSCHEID



gratis / gratuit



1 Tag vor Termin /
1 jour avant la date
du cours



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



LU / DE / FR / IT



Summer Qi Gong in der Natur

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.

Bitte bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte mitbringen

Qi Gong d'été au parc

FR Le Qi Gong améliore votre santé, vous permettra d'être plus équilibré et serein, de retrouver l'harmonie du corps, de l'esprit et de l'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.

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



MO / LU, 24.07.2023
MO / LU, 31.07.2023
MO / LU, 07.08.2023
MO / LU, 14.08.2023



14h30 – 15h30



COLMAR-BERG,
Centre Culturel,
im Park an der
frischen Luft /
en plein air au parc



64 €
4 Kurseinheiten /
séances



17.07.2023



Joëlle Rischette



LU / DE / FR



8 – 15



Wanderung

DE Wandern tut Körper und Seele gut. Wer regelmäßig und in ruhigem Tempo durch Wald und Wiesen wandert, fordert die Muskulatur, kurbelt den Stoffwechsel und das Immunsystem an, verbessert die Kondition und senkt zudem den Blutdruck.

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

Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.

Randonnée

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

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

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



**JEWELS DIENSTAGS
ALLE 2 WOCHEN
UND JEDE WOCHEN
DONNERSTAGS /
TOUS LES QUINZE
JOURS LE MARDI
ET CHAQUE SEMAINE
LES JEUDIS**

wetterabhängig /
selon la météo



09h30 – 12h00



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



gratis / gratuit



**jeweils Tag vor
der Wanderung /
un jour avant la
randonnée**



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



Leichte Spaziergänge mit Vierbeinern

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!

Promenade facile avec votre chien

FR 1 heure d'exercice à l'extérieur.

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

Les personnes ayant besoin d'un déambulateur sont également les bienvenues. Si vous avez un chien, votre compagnon fidèle pourra participer.

Rejoignez-nous!



**JEWELLS DIENSTAGS
2 X MONAT /
LES MARDIS
2 X PAR MOIS**

**18.07.2023
01.08.2023
29.08.2023
12.09.2023**

wetterabhängig /
selon la météo



10h30 – 11h30



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



gratis / gratuit



**jeweils Tag vor
der Wanderung /
un jour avant la
randonnée**



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



Laufen für Anfänger

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 nach und nach wird auch das Tempo gesteigert. Regelmässiges Training wird Ihre Leistung konstant verbessern.

Course à pied pour débutants

FR Peu de sports sont aussi faciles à apprendre que la course à pied. Chaussez 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. La régularité de l'entraînement est la clé pour progresser.



**JEWELS MONTAGS
& FREITAGS /
LES LUNDIS
& VENDREDIS
17.07. – 15.09.2023**



08h30 – 09h30



DIEKIRCH,
Fitnessparcours /
Parcours de fitness



gratis / gratuit



**ein Tag vor Termin /
un jour avant la date**



Maud Dumay
Ergotherapeutin /
Ergothérapeute



LU / FR



6 – 10



Wellness

DE Lust auf Entspannung und einen Wellness Moment für dich?

Dann sei am „self-care-day“ dabei und lass dich mit einem sanften Gesichtsdampfbad, einer erfrischenden Gesichtsmaske, einem Peeling und weiteren entspannten Anwendungen verwöhnen.

Matinée wellness

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

Alors faites partie de la „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, 20.07.2023
DO / JE, 03.08.2023
DO / JE, 07.09.2023



09h00
Dauer zwischen
2 – 3 Stunden /
durée entre
2 – 3 heures



ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+



48 €
3 Kurseinheiten /
séances



1 Woche vor Termin /
1 semaine avant la
date du cours



Nathalie Messineo
Aromathérapeute



alle / toutes

A pair of white earbuds with 'R' and 'L' markings lying on a sheet of musical notation. The earbuds are positioned diagonally across the page, with the right earbud in the foreground and the left earbud slightly behind it. The musical notation consists of several staves with notes and chord symbols like 'd- (ii-)' and 'a- (vi-)'. The background is a soft-focus view of the earbuds and the sheet music.

Musik

Musique



Musik (neu) entdecken

DE Sie haben vor Jahren ein Instrument gespielt, sei es ein Streich-, Blasinstrument oder Schlagzeug? Nach einer Pause oder in der Rente möchten Sie vielleicht wieder in die Orchestermusik einsteigen. Oder sich vielleicht sogar einen Traum erfüllen und ein Instrument erlernen?

Entdecken Sie in einer sympathischen Gruppe die Freude an der Musik (neu).

(Re)Découverte de la musique

FR Avez-vous joué un instrument à cordes frottées, un instrument à vent ou de la percussion il y a longtemps? Après avoir fait une pause ou à la retraite, vous aimeriez peut-être reprendre la musique? Ou souhaitez vous réaliser une rêve?

Venez découvrir le plaisir de la musique ensemble dans la bonne humeur et le partage.



MO / LU, 17.07.2023
MO / LU, 24.07.2023
MO / LU, 04.09.2023
MO / LU, 11.09.2023



10h00 – 11h30



COLMAR-BERG,
Salle de musique



62,50 €
4 Kurseinheiten /
séances



Maxim Volgin
Dirigent /
Chef d'orchestre



alle / toutes



8



Singen macht Freude

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

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

Chanter fait toujours plaisir

FR La plus ancienne forme de musique est le chant. Vous pouvez chanter dans un petit groupe qui se donne à cœur joie au chant. Tout genre de chanson souhaité par les participants est au programme: chansons françaises, chansons populaires et autres, appréciées par tout un chacun.

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.



NEU !
JEDEN DIENSTAG /

NOUVEAU !
TOUS LES MARDIS



14h30 – 16h00



ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+



5 €
pro Kurseinheiten /
par séance



Schmartz Joël



alle / toutes

Dir hutt Zäit

a sicht eng nei Erausfuerderung?



Mir siche Benevollen
fir verschidden Aktivitéiten!

MELLT IECH BEIM NORDSTAD AKTIV+

Kreativität

Créativité





Handarbeiten und Basteln für alle

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

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

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

Brico pour tous

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

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

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

Anmeldung erforderlich!

Inscription obligatoire!



**JEWELS DIENSTAGS /
TOUS LES MARDIS**

außer Feiertage /
sauf jours fériés



9h00 – 11h00



**ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+**



gratis / gratuit



alle / toutes



Geselligkeit
Convivialité



Zesumme Mëtteg lessen

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

Wir besuchen normalerweise Restaurants in der näheren Umgebung. Für den Sommer haben wir uns aber etwas Neues einfallen lassen: zusammen grillen. Für weitere Informationen zum Grillen, rufen Sie bitte in unserem Büro an.

Einzelpersonen sind herzlich willkommen!

Rendez-vous déjeuner

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

D'habitude nous réservons des restaurants dans les environs. Pour cet été nous aimerions vous proposer une innovation: des barbecues. Pour tout renseignement concernant les barbecues, veuillez-vous adresser au bureau.

Tout un chacun est le bienvenu!



MI / ME, 26.07.2023

FEULEN,
Restaurant
Le Millénaire

MI / ME, 09.08.2023

COLMAR-BERG,
Restaurant Neptwone

MI / ME, 16.08.2023

DIEKIRCH,
Restaurant
Aal schwemm



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

GRILLEN / BARBECUE



MI / ME, 23.08.2023

BETTENDORF,
Grillchalet



15 €
pro Person /
par personne



jeweils um 12h00 /
toujours à 12h00



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



20



Kegeln

DE Heute wie damals erfreut sich das Kegeln grosser Beliebtheit und wir laden Sie ein, zweimal im Monat mit uns in geselliger Runde zu kegeln.

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

Jeu de quilles

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 2 fois par mois à jouer avec une équipe conviviale aux quilles.

Rejoignez-nous!



**2 x MONAT
JEWELS
DONNERSTAGS /
2 x PAR MOIS
LE JEUDI**

**27.07.2023
10./24.08.2023
07./27.09.2023**



14h00 – 17h00



**MEDERNACH,
Café des Sports**



**Kosten der Kegelbahn
werden unter den
Teilnehmern geteilt /
Frais de la piste sont
partagés entre les
joueurs**



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



Geselliger Nachmittag

DE Sie spielen gerne Karten, oder lieber ein Gesellschaftsspiel?

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

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

Brauchen Sie einen Abholdienst?

Wir beraten Sie gerne!

Après-midi de jeux

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

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

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

Avez-vous besoin d'une navette?

Nous vous conseillerons avec plaisir.



**JULI /
JUILLET**

FR / VE, 21.07.2023

**AUGUST /
AOÛT**

FR / VE, 04.08.2023

FR / VE, 18.08.2023

**SEPTEMBER /
SEPTEMBRE**

FR / VE, 01.09.2023

FR / VE, 15.09.2023



13h30 – 17h00



**ERPELDANGE-
SUR-SÛRE,**

Birkelhaff,
rue Abbé Kalbersch



gratis / gratuit



einen Tag vor Termin /
un jour avant la date



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



Pétanque

DE Auch im Sommer treffen wir uns 2mal wöchentlich an verschiedenen Pisten um zusammen Pétanque zu spielen.

Dabei geht es hauptsächlich um fröhliches Zusammensein und Spass am Spiel haben.

Pétanque

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



9h30 – 11h00



SCHIEREN,
hinter der Kirche /
derrière l'église



**JEDEN MITTWOCH /
TOUS LES
MERCREDIS**
außer an Feiertagen /
sauf jours fériés



9h30 – 11h00



BETTENDORF,
beim Grillchalet /
près du chalet à
barbecue



gratis / gratuit



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



Angeln

DE Wer in einer intakten Natur ausspannen möchte, ist am „Ierpeldenger Weiher“ an der richtigen Adresse.

Wir organisieren einen Nachmittag an diesem Weiher, bei dem Sie angeln können, sich gleichzeitig in der freien Natur entspannen und eine gute Zeit mit Freunden verbringen können.

Eine Einkehrmöglichkeit gibt es ebenfalls und dort werden wir gegen Ende des Nachmittags unseren Fang bestaunen und unsere Erlebnisse austauschen.

Pêche

FR Une place idéale pour vous détendre est un étang en pleine nature, comme le «Ierpeldenger Weiher».

Nous organisons une après-midi de pêche à cet étang où vous pouvez pêcher, vous décontracter en même temps ou passer quelques bons moments avec des amis.

La Brasserie est ouverte et à la fin de l'après-midi nous pourrions nous y rafraîchir et échanger notre vécu.

Denken Sie daran, Ihr Angelzubehör mitzubringen!

Pensez à prendre vos outils de pêche!



FR / VE, 08.08.2023



13h30 – 17h00



**IERPELDENGER
WEIER,
An der Mechelsbach**



23 €



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



LU / DE / FR / IT



Kaffi drénken a babbelen

DE Verbréngrt Moies e bëssen Zäit a sympathescher Gesellschaft vun anere Leit bei enger Mëtsch an enger gudder Taass Kaffi.

Mir poteren e bëssen zesummen a wann Dir dat wëllt, kenne mir gären och mat lech e klengen Tour duerch d'Duerf trëppelen. Mir sinn op fir Är Propositione fir eng kleng Aktivitéit ze organiséieren an Dir net eleng sidd.

Petit déjeuner ensemble

FR Venez passer une partie de la matinée en compagnie sympathique. Nous papotons ensemble, le tout accompagné de viennoiseries et d'un bon café.

Si vous le souhaitez, nous faisons avec vous une petite promenade dans votre village. Nous sommes ouverts à toutes propositions d'activités pour animer la matinée.



DO / JE, 20.07.2023
DO / JE, 10.08.2023
DO / JE, 24.08.2023
DO / JE, 07.09.2023



08h30



MERTZIG,
Restaurant Nuno



DI / MA, 25.07.2023
DI / MA, 01.08.2023
DI / MA, 29.08.2023
DI / MA, 12.09.2023



08h30



SCHIEREN,
Am aalen Atelier



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



Team / Equipe Nordstad Aktiv+

SENIORENTELEFON Nordstad Aktiv+



DE Dir fillt lech eleng,
Dir huet eng Fro oder wëllt einfach ee Wuert schwätzen?

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

DE 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 8:30 – 12:00 et l'après-midi de 13:30 – 16:30 heures.

LE 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

☎ **26 81 37 43**
clubnordstad@inter-actions.lu





Bildung

Lifelong Learning



Computersprechstunde

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

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

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

Heure de consultation informatique

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

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

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



**INDIVIDUELLER
TERMIN /
RDV INDIVIDUEL**



**ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+**



**10 €
Stunde / l'heure**



**Team / Equipe
Nordstad Aktiv+**



LU / DE / FR / EN



CEWE Fotobuch selber gestalten

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

Sie lernen das Erstellen der Bücher mit einem der umfangreichsten und besten Software Programme von CEWE-Fotobuch.

Wir bitten um download des Programms vor Kursbeginn über die Internetseite: www.cewe.lu.

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

Créez votre livre photo CEWE

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

Vous apprenez la création d'un livre photo avec un des programmes les plus performants, le livre photo CEWE.

Nous vous prions de télécharger le logiciel sur le site: www.cewe.lu avant de venir au cours.

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



MO / LU, 07.08.2023
MO / LU, 21.08.2023



14h30 – 16h00



ETTELBRUCK,
Nordstad Aktiv+



25 €
2 Kurseinheiten /
séances



1 Woche vor Termin /
1 semaine avant la
date du cours



Team / Equipe
Nordstad Aktiv+



LU



2



Denk Dich fit

DE Sie haben den Eindruck, dass Sie immer vergesslicher werden? Mit einfachen Gedächtnisübungen oder spielerischem Training können Sie dem entgegenwirken.

Um im Alter die Leistung der Gehirnzellen aufrecht zu halten, müssen Sie aktiv werden – kommen Sie zu unserem „Gehirnjogging“ um die Synapsen des Gehirns wieder zu aktivieren.

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

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

Anmeldung erforderlich!



JEWEIFS MONTAGS



14h30 – 15h30



COLMAR-BERG,
Centre Culturel Stiffchen



JEWEIFS DIENSTAGS



14h30 – 15h30



BETTENDORF,
Härenhaus



5 €
pro Kurseinheit



Tom Diederich
Éducateur Diplomé



LU



**Konferenz
& Workshop**
**Conférence
& Atelier**



Workshop: Qi Gong

DE Was ist Qi Gong? Wie kann Qi Gong meine Gesundheit und meine Lebensqualität fördern? Und wie kann Qi Gong mir im Alltag zu mehr Gelassenheit und Ruhe verhelfen? Welcher ist sein Bezug zur Traditionellen chinesischen Medizin (TCM)? Ein Workshop, der anhand von Theorien und praktischen Übungen Einblick in die Hintergründe von Qi Gong und TCM gibt.

Workshop für Einsteiger und Geübte!

Atelier: Qi Gong

FR Qi Gong? Qu'est-ce que c'est? Comment le Qi Gong influence ma santé et ma qualité de vie? Et comment le Qi Gong peut m'aider à me détendre et à rester plus serein? Quel est le rapport entre le Qi Gong et la médecine traditionnelle chinoise (MTC)? Cet atelier vous donnera un aperçu sur la relation Qi Gong/MTC à base de théorie et d'exercices pratiques.

Cet atelier s'adresse aux débutants aussi bien qu'aux avancés

Bitte bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte mitbringen!

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



SA / SA, 09.09.2023



14h30 – 17h00



LIPPERSCHEID,
alte Primärschule /
ancienne école primaire



40 €



09.09.2023



Joëlle Rischette



LU



min. 8

Teilnahmebedingungen / Règlements d'inscription

Anmeldungen

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen unter folgender Telefonnummer bei uns an:

☎ **26 81 37 43**
oder per E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu

Die Teilnahme an allen unseren Aktivitäten, Kursen, Reisen, Tagesfahrten, Veranstaltungen, erfolgt auf eigene Gefahr!

Bei gesundheitlichen Risiken, besonders vor sportlichen Aktivitäten und Reisen bitten wir Sie vor der Anmeldung, Ihren Arzt zu konsultieren!

Bitte warten Sie auf den Eingang der Rechnung und achten Sie auf Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer auf dem Einzahlungsbeleg!

Enkelkinder sind willkommen, jedoch nur in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson. Die Verantwortung liegt bei der Bezugsperson.

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

Abmeldungen

Grundsätzlich können Sie selbstverständlich zu jederzeit von Ihrer verbindlichen Anmeldung zurücktreten, jedoch müssen wir unsere Unkosten geltend machen.

Bei Abmeldung nach bereits verschickter Rechnung erheben wir den vollen Rechnungsbetrag, sofern durch die Abmeldung die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird. In jedem Fall fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € an.

Bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung oder Kursabbruch werden ebenfalls die gesamten Kursgebühren berechnet.

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

Für Theater- und Konzertkarten, vorbestellte Menu's, sowie sämtliche Kosten, die auch wir bei kurzfristigen Abmeldungen von Dritten nicht erstattet bekommen, erheben wir den vollen Preis. Bei Kursabbruch auf Grund einer schweren Erkrankung muss spätestens nach 1 Woche ein ärztliches Attest eingereicht werden. In jedem Fall entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro. Die Übertragung der Anmeldung auf eine Ersatzperson akzeptieren wir nur nach vorheriger Absprache mit unserer Zentrale.

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

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

Datenschutz

Für die Anmeldung zu unseren Aktivitäten benötigen wir von Ihnen verschiedene persönliche Basisdaten: Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Nationalität. Wir sichern zu, daß wir mit diesen Daten vertraulich umgehen.

Eine Weitergabe der Daten dient lediglich der direkten Organisation unserer Veranstaltungen, z.B. mit einem Reiseveranstalter, Hotel, Sicherheitskontrollen bei Besichtigungen, etc.

Des Weiteren werden während unserer Veranstaltungen Fotografien gemacht, die wir für unsere Publikationen verwenden. Mit Ihrer Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erklären Sie sich automatisch damit einverstanden.

Inscriptions

Veillez vous inscrire pour tous les événements au numéro de téléphone suivant:

☎ **26 81 37 43**

ou par e-mail: clubnordstad@inter-actions.lu

La participation à toutes nos activités, cours, voyages, excursions, événements est à vos risques et périls!

Afin d'éviter des risques de santé, en particulier les activités sportives et les voyages, nous vous demandons de consulter votre médecin avant de vous inscrire!

Veillez attendre la réception de la facture et faire attention au numéro de client et de facture sur le bordereau de dépôt!

Les petits-enfants sont les bienvenus, mais uniquement en accompagnement d'un adulte responsable de la garde de l'enfant.

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

Annulations

En principe, vous pouvez à tout moment annuler votre inscription, mais nous devons faire valoir nos frais.

En cas d'annulation après facture déjà envoyée, nous facturerons le montant total de la facture, à condition que le nombre minimum de participants soit dépassé par l'annulation. Dans tous les cas, des frais d'administration de 5,00 € seront appliqués.

En cas d'absence sans annulation ni annulation préalable, le total des frais de cours sera également facturé.

Les unités de cours manquées ainsi que les prestations partielles lors d'une excursion journalière ou d'un voyage ne seront pas remboursées.

Pour tous frais non-remboursés par des tiers (billets de théâtre, concerts, menus pré-commandés), nous sommes obligés de vous facturer le coût total. En cas de maladie grave les frais d'un cours vous seront remboursés contre présentation d'un certificat médical à envoyer endéans de 7 jours ouvrables. Des frais d'administration de 5,00 € seront facturés dans tous les cas. Le transfert de la demande à un remplaçant n'est accepté que par arrangement préalable avec notre bureau.

Pour les voyages de plusieurs jours avec un tour opérateur externe, les délais et les conditions de remboursement de ce tour opérateur s'appliquent exclusivement. Nous vous recommandons de souscrire une assurance voyage.

Des événements peuvent être annulés, interrompus ou reportés par le Norstad Aktiv+ pour diverses raisons. A priori la décision et la responsabilité sont prises par le Norstad Aktiv+. Les redevances déjà réglées seront créditées en faveur des participants ou remboursées.

Protection des données

Pour vous inscrire à nos activités, nous avons besoin des diverses données personnelles de base: nom, adresse, date de naissance, numéro de téléphone, adresse e-mail, nationalité. Nous vous assurons que nous traitons ces données de manière confidentielle.

La divulgation des données est uniquement destinée à l'organisation directe de nos événements, par exemple, avec une agence de voyage, un hôtel, des contrôles de sécurité lors des visites, etc.

De plus, lors de nos activités des photographies sont prises, que nous utilisons pour nos publications. En vous inscrivant à nos événements, vous acceptez automatiquement cette publication.



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 Colmer-Biërg 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

