

Nordstad Aktiv+

Septembre - Décembre 2025

N°78



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

[www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)

clubaktiv<sup>+</sup>



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

## Légende

## Legende

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

# WELCOME

## Bienvenue

*Contactez-nous*

*Kontaktieren Sie uns*



26 81 37 43



clubnordstad@inter-actions.lu

*Adresse bureau*  
*Büroadresse*



3, rue de l'École Agricole  
L-9016 Ettelbruck

(Parkplatz vom E. Leclerc /  
Parking du supermarché E. Leclerc)

*Informez-vous*

*Informieren Sie sich*



[www.nordstadaktivplus.lu](http://www.nordstadaktivplus.lu)



NordstadAktiv+



**Maud Dumay**  
Responsable



**Tom Diederich**  
Educateur diplômé

**Sarah Cristache**  
Educatrice diplômée



**Francisco  
Oliveira Rodrigues**  
Educateur diplômé

**Daniela Rotili**  
Secrétariat



**Ester Rodrigues Pinho**  
Secrétariat

**Suzette Borges**  
Educatrice en formation



Léif alleguer,

D'ganz Equipe vum "Nordstad Aktiv+" schafft dagauss, dagan fläisseg a mat vill Passioun fir iech ëmmer erëm een immens ofwiesslungsräichen a breetgefächerten Aktivitéitsprogramm fir déi 9 Membergemengen ze proposéieren: Ausflich a Reesen, Bildung a Kultur, Beweegung a Sport, Berodung an Informatioun, Gesellegkeet, Kreativitéit, Lifelong-Learning, Gesondheet a Wellness, a villes méi. A si maachen dat alles fir iech alleguer. Maacht mat, well et ass wichteg heiansdo ofzeschalten, op aner Gedanken ze kommen, léiwe Leit ze begéinen a schéi Momenter ze verbréngen.

Zu Mäerzeg si mir frou dass déi vill Chantieren no Plang verlafen. Een dovunner ass eis „Al Schoul“ vis-à-vis vun der Kierch. Do si mir elo geschwënn definitiv fäerdeg a

mir wëllen Enn vum Joer eng kleng Aweierung a Porte ouverte organiséieren. Déi „Al Schoul“ ass elo eist „Haus fir jiddereen“, e „Bierger- a Veräinshaus“ oder och nach eis „Maison du Bien commun“.

De participative Prozess wou all d'Veräiner an déi ganz Bevëlkerung agebonn waren huet erginn, dass an dësem Haus een Treffpunkt am Duerfkär entsteet wou en ofwiesslungsräiche Programm op d'Been gestallt gëtt deem d'Veräiner fir hir Memberen an d'Gemeng fir jiddereen zesumme gestalten.

Do ass z.B. de Café créatif vun der A'Musée Asbl, eng gemittlech Plaz fir ze schwätzen, ze bastelen an der Kreativitéit fräie Laf ze loossen. Trei dem Motto: Näischt gëtt verschwend, alles ass nützlich! Duerch „Upcycling“ kréie Saachen a Mate-

rialien do een zweet Liewen! De Café créatif ass zënter dësem Joer schonn aktiv, gëtt och ënnerstëtzt vum Ministère fir Famill, Solidaritéit, Zesummeliewen an Accueil a bitt all Dënschdeg an Donneschdeg e wonnerschéine Kreativraum wou jiddereen ka matmaachen. Regelméisseg gëtt de Café créatif och kombinéiert mam „Repair Café“ wou Dir alles méiglech gratis gefléckt kritt.

D’Gemeng Mäerzeg engagéiert sech elo scho puer Joer am Kader vum Projet #mertzig4all fir d’Gemeinwohlökonomie. Dësen alternative Wirtschaftsmodell huet sech zum Zil gesat, de Mënsch an d’Ëmwelt an de Mëttelpunkt ze stellen. Alles dréint sech em d’Wäerter wéi Mënschewierd, Nohaltegkeet, Solidaritéit, sozial Gerechtegkeet, demokratesch Matbestëmmung an Trans-

parenz. De Projet an der „Aler Schoul“ orientéiert sech no dëse Wäerter.

Merci fir Är Begeeschterung an Ënnerstëtzung a bis geschwënn,



**Mike Poiré**

Buergermeeschter  
vun der Gemeng Mäerzeg

# Communes partenaires

## Partner Gemeinden



### 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

### BIRCKELHAFF

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

## Inter-Actions asbl

Tournoi amical de Sueca  
Freundschaftliches Sueca-Tournier

**Vendredi, le 24.10.2025**  
à 17h30

**Freitag, am 24.10.2025**  
um 17:30 Uhr

**Café Restaurant "Chez Nuno 2"**

27 Rue Principale, L-9168 Mäerzeg

**PARTICIPATION  
TEILNAHME-  
GEBÜHR**

**4,00 €**

Boissons et repas  
non compris

Getränke und Essen  
nicht inbegriffen

**Inscription /  
Anmeldung**

jusqu'au / bis zum  
17.10.25

Tél.: 26 81 37 43

**Prix à gagner !**

**Preise zu  
gewinnen!**



**Inter-Actions**

Développement & Action Sociale

[www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)

# Contenu

## Inhalt

|                                                                                   |                                             |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|
|    | Rencontre au village.....                   | 10-11 |
|                                                                                   | <i>Club am Duerf</i>                        |       |
|    | Conférences & Ateliers.....                 | 12-21 |
|                                                                                   | <i>Konferenzen &amp; Workshops</i>          |       |
|    | Musique et danse.....                       | 22-25 |
|                                                                                   | <i>Musik und Tanz</i>                       |       |
|    | Sport, Santé & Bien-être.....               | 26-39 |
|                                                                                   | <i>Sport, Gesundheit &amp; Wohlbefinden</i> |       |
|    | Créativité.....                             | 40-43 |
|                                                                                   | <i>Kreativität</i>                          |       |
|    | Convivialité.....                           | 44-55 |
|                                                                                   | <i>Geselligkeit</i>                         |       |
|  | Lifelong Learning.....                      | 56-63 |
|                                                                                   | <i>Bildung</i>                              |       |
|  | Culture, Excursions & Voyages.....          | 64-74 |
|                                                                                   | <i>Kultur, Ausflüge und Reisen</i>          |       |

# Club am Duerf



# Club am Duerf



**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.

**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.

| Lundi / Montag: | Mardi / Dienstag: | Jeudi / Donnerstag: | Vendredi / Freitag: |
|-----------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| Bourscheid      | Bettendorf        | Feulen              | Ettelbruck          |
| Colmar-Berg     | Diekirch          |                     | Erpeldange-sur-Sûre |
| Mertzig         |                   |                     | Schieren            |



# Konferenzen & Workshops

## Conférences & Ateliers





**GRATUIT  
GRATIS**

## Café des poètes - Un moment de partage autour des mots *Café der Poeten - Ein Moment des Teilens rund um Worte*

**Fr** Envie de faire une pause poétique ? Nous vous invitons à un après-midi convivial autour de la poésie et de l'inspiration. Au programme : la lecture et la création de poèmes en luxembourgeois. Échanges libres entre passionnés, curieux et rêveurs. Que vous aimiez lire, écrire ou simplement écouter... rejoignez-nous pour célébrer la beauté des mots dans une ambiance chaleureuse et détendue !

**De** Lust auf eine poetische Pause? Wir laden euch herzlich zu einem Nachmittag voller Poesie und Inspiration ein. Auf dem Programm steht das Vorlesen von Gedichten auf Luxemburgisch und das gemeinsame Verfassen von Poesie. Es erwartet euch ein offener Austausch für alle, die sich für Sprache begeistern – ob leidenschaftlich, neugierig oder träumerisch. Egal, ob ihr gerne lest, schreibt oder einfach nur zuhört – kommt vorbei und feiert mit uns die Schönheit der Worte in entspannter Atmosphäre.



**Lu / Mo 13.10.2025**



**16h00 - 18h00**



**1 semaine avant la date /  
1 Woche vor Termin**



**COLMAR-BERG,  
Stieffchen**



**LU**



**Isabelle WICKLER**



**GRATUIT  
GRATIS**



**gero**  
KOMPETENZENTRUM  
FÜR DEN ALTER

## Préparation à la retraite *Vorbereitung auf den Ruhestand*



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

**Fr** Vous vous apprêtez à prendre votre retraite et vous vous demandez comment tirer le meilleur parti de cette nouvelle étape ? Ou êtes-vous déjà retraité et souhaitez-vous redonner du sens et de l'élan à votre quotidien ?

Un coach en retraite vous accompagne dans cette transition. Il abordera avec vous les questions clés liées au passage de la vie professionnelle à la retraite et vous proposera des pistes pour concrétiser des projets qui vous motivent ou réaliser enfin des rêves longtemps remis à plus tard.

**De** Steht Ihr Ruhestand kurz bevor und Sie fragen sich, wie Sie Ihre neu gewonnene Zeit sinnvoll gestalten können? Oder sind Sie bereits im Ruhestand und möchten dieser Lebensphase frischen Schwung verleihen?

Ein ausgebildeter und ehrenamtlich tätiger Ruhestandsscoach begleitet Sie in dieser Übergangsphase. Gemeinsam besprechen Sie zentrale Fragen rund um den Ausstieg aus dem Berufsleben und entdecken Wege, wie Sie persönliche Projekte planen oder lang ersehnte Träume verwirklichen können.



**Di / Ma 21.10.2025**



**18h00 - 20h00**



**10.10.2025**



**DIEKIRCH, Place des Ecoles  
Theatersaal Primärschoul**



**LU / FR**



**Henri FEIT, GERO**



**GRATUIT  
GRATIS**

## L'intelligence artificielle au bout des doigts !

### *Künstlichen Intelligenz zum anfassen!*

**Fr** L'intelligence artificielle est partout... mais savons-nous vraiment ce qu'elle est ?

Lors de ce workshop ludique et interactif, plongez dans l'univers passionnant de l'IA : son fonctionnement, ses applications concrètes dans notre quotidien, mais aussi ses limites et ses enjeux.

Avec des exemples concrets, des discussions accessibles et même quelques expérimentations, cet atelier vous donne les clés pour comprendre – sans jargon – cette technologie qui façonne notre avenir. Curieux, débutants ou simplement intéressés, tout le monde est bienvenu !

**De** Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – aber was steckt eigentlich dahinter?

In diesem interaktiven und spannenden Workshop erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Welt der KI: Wie funktioniert sie? Wo begegnet sie uns im täglichen Leben? Und welche Chancen und Herausforderungen bringt sie mit sich?

Mit anschaulichen Beispielen, praktischen Übungen und offenem Austausch vermittelt dieser Workshop das nötige Wissen – ganz ohne Fachchinesisch.

Ideal für alle, die neugierig auf die Zukunft sind!



**Me / Mi 22.10.2025**



**14h00 -17h00**



**15.10.2025**



**SCHIEREN, AI Schoul**



**LU**



**Yannick FELLA, EWB**



**GRATUIT  
GRATIS**

**gero**  
KOMPETENZENTRUM  
FÜR DAS ALTER

On veut tous vieillir, mais personne ne veut être vieux.  
L'important, c'est comment on vieillit.

### *Älter werden - neue Perspektiven zur Gestaltung der 3. Lebensphase und zum gelassen älter werden*

**Fr** Le concept japonais **Ikigai**, « ce qui donne envie de vivre », nous aide à trouver ce qui donne du sens à notre vie et nous rend heureux. Il nous invite à réfléchir à ce que nous aimons, à ce que nous savons faire et à ce que nous pouvons apporter aux autres.

Ainsi, vieillir devient une période précieuse pleine d'opportunités.

**De** Der japanische Begriff **Ikigai** - „das, wofür es sich zu leben lohnt“ - hilft uns, Sinn und Erfüllung im Leben zu finden. Zusammen mit Selbstverantwortung, Proaktivität und Generativität ermöglicht er eine aktive, zufriedene und gelassene dritte Lebensphase.  
So wird das Älterwerden zu einer wertvollen Zeit voller Chancen.



**Me / Mi 29.10.2025**



**17h00 - 18h30**



**20.10.2025**



**FEULEN  
Am Hennesbau**



**LU / ALL**



**Henri FEIT**



**GRATUIT  
GRATIS**

## Atelier Tricot & Crochet *Strick- & Häkelworkshop*

**Fr** Avez-vous toujours eu envie d'apprendre à tricoter, mais vous ne savez pas par où commencer ?

Dans cet atelier, vous découvrirez les bases du tricot en réalisant un projet simple et accessible, comme une écharpe. Une belle occasion d'apprendre à votre rythme, dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Et si le crochet vous attire...

Initiez-vous à l'univers coloré du granny square ! Ce motif classique vous permettra de créer coussins, couvertures, sacs ou accessoires originaux. L'atelier vous guidera pas à pas, que vous soyez débutant(e) ou que vous ayez déjà quelques bases.

**De** Wollten Sie schon immer stricken lernen, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen?

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Strickens kennen. Eine gute Gelegenheit, in Ihrem eigenen Rhythmus und in einer warmen und entspannten Atmosphäre zu lernen.

Und wenn Sie sich zum Häkeln hingezogen fühlen...

Lassen Sie sich in die farbenfrohe Welt des Granny Square einführen! Mit diesem klassischen Muster können Sie Kissen, Decken, oder originelle Accessoires herstellen. Im Workshop werden Sie Schritt für Schritt angeleitet, egal ob Sie Anfänger sind oder bereits über einige Grundlagen verfügen.



**Me / Mi 29.10.2025**



**14h00 - 16h00**



**20.10.2025**



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,  
Birckelhaff**



**LU / ALL / FR**



**Equipe  
Team Nordstad Aktiv +**

/



## Atelier Zentangle - Détendez-vous en dessinant !

### Zentangle-Workshop - Entspannung durch Zeichnen!

**Fr** Envie de faire une pause créative et relaxante ? Le Zentangle est fait pour vous !

Ce workshop vous initie à une méthode simple et accessible de dessin méditatif, basée sur des motifs répétitifs et intuitifs. Pas besoin de savoir dessiner : laissez-vous guider, ligne après ligne, et découvrez le plaisir de créer dans le calme et la concentration. Un moment de détente absolue, où l'on déconnecte et d'où l'on repart apaiser... et fier de sa création !

**De** Lust auf eine kreative Auszeit? Dann ist Zentangle genau das Richtige für Sie!

In diesem Workshop lernen Sie eine einfache, meditative Zeichentechnik mit sich wiederholenden Mustern kennen – ganz ohne Zeichenkenntnisse! Strich für Strich entstehen kleine Kunstwerke, die nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch den Geist beruhigen. Perfekt zum Abschalten, Entspannen und neue Energie tanken – mit einem Lächeln und einem Bild in der Hand!



Sa / Sa 08.11.2025



10h00 - 12h30



03.11.2025



52,00€



ETTELBRUCK,  
Nordstad Aktiv+



LU / FR



Lena MERGEN



**GRATUIT  
GRATIS**

Ce SMS est-il réel – ou une tentative d’arnaque ?

*Ist diese SMS echt – oder doch ein Betrugsversuch?*

**Fr** « Un colis vous attend – cliquez ici. »  
Beaucoup connaissent ce genre de message. Mais provient-il vraiment d’un service officiel – ou s’agit-il d’une escroquerie ?

Dans notre SmartTalk pour débutant/e(s) sur le thème du phishing (fraude en ligne), vous apprendrez en deux heures les bases de la cybersécurité.

Nous vous montrons comment reconnaître les messages frauduleux, à quoi faire attention et comment vous en protéger – pour naviguer en toute sécurité.

**De** „Ein Paket wartet auf Sie – klicken Sie hier.“ Solche Nachrichten kennen viele. Doch steckt dahinter ein echter Absender – oder doch ein Betrugsversuch? Im SmartTalk für Einsteiger/innen zum Thema „Phishing“ (Online-Betrug) lernst du in zwei Stunden die Grundlagen der Cybersicherheit. Wir zeigen dir, wie du betrügerische Nachrichten erkennst, worauf du achten musst und wie du dich davor schützt. Damit du dich sicher und selbstbewusst im digitalen Alltag bewegst.



**Lu / Mo 10.11.2025**



**14h00 - 16h00**



**27.10.2025**



**MERTZIG  
AI Schoul ( Tiers-lieu )**



**LU**



**GoldenMe**



## Atelier de montage floral - Créez votre chef-d'œuvre végétal !

### Blumen-Workshop - Gestalten Sie Ihr blumiges Kunstwerk!

**Fr** Envie de mettre les mains dans les fleurs ? Rejoignez notre atelier de montage floral et révélez l'artiste qui sommeille en vous !

Dans une ambiance chaleureuse et détendue, vous apprendrez à composer une création florale unique, pleine de charme et de couleurs, à partir de fleurs fraîches et de végétaux de saison.

Pas besoin d'avoir la main verte, juste l'envie de passer un bon moment et de repartir avec votre propre œuvre !

**De** Lust auf Blumen, Kreativität und gute Stimmung? Dann ist unser Blumen-Workshop genau das Richtige für Sie! In entspannter und fröhlicher Atmosphäre gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung ein einzigartiges Blumenarrangement – mit frischen Blumen und saisonalem Grün.

Keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude am Mitmachen und der Wunsch, etwas Schönes mit nach Hause zu nehmen!



**Lu / Mo 24.11.2025**



**14h00 - 16h00**



**17.11.2025**



**55,00€**



**COLMAR-BERG,  
Centre Culturel**



**LU / DE**



**FLOWERS & MORE**



## SENIORENTELEFON Nordstad Aktiv+

**Lu** Sie fühlen sich allein?  
Sie haben eine Frage oder  
möchten einfach nur ein paar Worte  
sprechen?  
Dann rufen Sie uns an!

NORDSTAD AKTIV+  
IST FÜR SIE DA!

**Fr** *Vous vous sentez isolé? Vous  
avez des questions ou vous vou-  
lez simplement parler à quelqu'un ?  
N'hésitez pas à nous contacter !*

NORDSTAD AKTIV+  
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 abon-  
nez-vous à notre brochure!***

COMMANDEZ GRATUITEMENT  
MAINTENANT !

**Kontaktieren Sie uns /  
Contactez-nous**

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

# Musik - Tanz

## *Musique - Danse*





**GRATUIT  
GRATIS**

## Les Chanteurs d'Argent

### Die Silbersänger

**Fr** Aimez-vous chanter ? Rejoignez notre petit ensemble vocal où plaisir rime avec harmonie. Ici, pas de compétition, juste le bonheur de chanter ensemble dans une ambiance conviviale. Que vous soyez amateur de vieilles chansons, de mélodies modernes ou de classiques intemporels, nous accueillons vos suggestions avec enthousiasme ! Venez un mardi, partagez vos morceaux préférés et laissez la magie des voix opérer.

**De** Singen Sie gern? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser kleiner, herzlicher Singkreis freut sich über neue Stimmen und frischen Wind. Ob Klassiker, Lieblingslied oder überraschende Entdeckung - bringen Sie Ihre Musikwünsche mit! Wir treffen uns diens-tags und probieren gemeinsam aus, was in kleiner Runde gut klingt, und Spaß macht.



**Tous les mardis /  
jeden Dienstag** (sauf jours  
fériés / ausser Feiertage)



**14h30 - 16h00**



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



**ETTELBRUCK,  
Salle Nordstad Aktiv+**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Percussions et chants

### Trommeln und Gesang

**Fr** Avez-vous envie de découvrir la musique autrement ?

Rejoignez un atelier convivial où les percussions et les chants venus d'Afrique et d'ailleurs vous feront voyager. Aucun prérequis n'est nécessaire, juste l'envie d'échanger, de s'exprimer et de partager un bon moment en groupe.

**De** Möchten Sie Musik einmal ganz anders erleben?

In diesem offenen und freundlichen Kurs entdecken Sie die Welt der Trommeln und Gesänge aus Afrika und anderen Kulturen. Ob Anfänger oder einfach neugierig – hier zählt die Freude am Austausch, am gemeinsamen Musizieren und am kulturellen Miteinander.



**Lu / Mo 22.09. - 15.12.2025**  
(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



**17h30 - 19h00**



**08.09.2025**



**165,00 €**  
**11 séances / Kurseinheiten**



**OBERFEULEN,**  
**Ancienne école "Al Schoul"**



**Deorgratius Masabo Sizimwe**



## La danse, le remède ultime pour l'âme et le corps

### *Tanz, das ultimative Heilmittel für Körper und Seele*

**Fr** Danser, c'est libérer son corps, apaiser son esprit et se connecter pleinement à l'instant présent. Porté par la musique, on oublie ses soucis et on se laisse guider par le rythme et le mouvement. Seul, en duo, en cercle ou en ligne, chaque pas devient une source de joie et de vitalité.

Nous vous invitons à découvrir une palette de styles et de chorégraphies allant du doux et fluide au dynamique et entraînant.

**De** Tanzen bedeutet, den Körper zu befreien, den Geist zu beruhigen und ganz im Moment aufzugehen. Getragen von der Musik lassen wir den Alltag los und bewegen uns im Einklang mit Rhythmus und Gefühl. Ob allein, zu zweit, im Kreis oder in der Reihe – jeder Tanz schenkt neue Energie und Freude.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Musikstile und Choreografien: von sanft und fließend bis lebendig und mitreißend.



**Ma / Di 16.09. - 16.12.2025**  
(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



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



**Liste d'attente / Warteliste**



**4,00 €**  
**pro Kurseinheit / par séance**



**GILSDORF,**  
**Centre Polyvalent**  
(Chaussures de danse,  
Tanzschuhe)



**LU / ALL**



**Equipe / Team**  
**Nordstad Aktiv+**

# Sport - Gesundheit - Wohlbefinden

## *Sport - Santé - Bien-être*





## Gym de santé

### Gesundheitsgymnastik

**Fr** Ce cours vise à renforcer le corps en douceur, tout en favorisant la souplesse, l'équilibre et la musculature. Encadré(e) par une formatrice qualifiée et expérimentée, vous progressez à votre rythme, dans le respect de vos capacités, et améliorez votre condition physique de manière progressive et adaptée.

Nous vous invitons à vous munir d'un tapis de gymnastique et d'une boisson.

**De** Ziel dieses Kurses ist es, den Körper sanft zu kräftigen, die Beweglichkeit zu erhalten und das Gleichgewicht zu fördern.

Unter der Anleitung einer qualifizierten und erfahrenen Trainerin verbessern Sie Ihre körperliche Fitness Schritt für Schritt – in Ihrem eigenen Tempo und angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



**Je / Do**

**25.09. - 18.12.2025**

(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



**15h30 - 16h30**



**01.09.2025**



**GILSDORF,  
Centre Polyvalent**



**120,00 €**

**12 séances / Kurseinheiten**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Entraînement du dos – indian clubbell

### Rückenturnen mit Indian clubbells

**Fr** Les Indian clubbells, dont la forme rappelle celle de quilles de bowling, se manient à une ou deux mains. Elles sont particulièrement efficaces pour améliorer la mobilité articulaire et renforcer la stabilité corporelle. Ce type d'entraînement contribue à la prévention des douleurs dorsales, en douceur et en profondeur.

Nous vous invitons à vous munir d'un tapis de gymnastique et d'une boisson.

**De** Die Indian Clubbells, deren Form an Bowlingkegel erinnert, werden mit einer oder beiden Händen geführt. Sie eignen sich besonders gut zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und zur Kräftigung der Körperstabilität. Dieses Training ist ideal zur sanften und nachhaltigen Vorbeugung von Rückenschmerzen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



**Ma / Di**

**16.09. - 16.12.2025**

(sauf vacances scolaires / außer Schulferien)



**1 Groupe / Gruppe**  
**15h30 - 16h30**

**2 Groupe / Gruppe**  
**16h45 - 17h45**



**01.09.2025**



**INGELDORF,**  
**Centre Culturel (Vereinsbau)**



**162,00 €**  
**13 séances / Kurseinheiten**



**FR**



**Ludovic BARBOT**



## Flexibilität - ein Gesundheitsplus!

### *La souplesse, un atout santé !*

**Fr** Grâce à des exercices d'étirement ciblant les muscles profonds, vous assouplissez et tonifiez votre corps tout en favorisant un meilleur confort au quotidien.

Une pratique régulière contribue à améliorer la posture, à soulager les tensions dorsales et articulaires, et à renforcer votre bien-être général.

Nous vous invitons à vous munir d'un tapis de gymnastique et d'une boisson.

**De** Durch gezielte Dehnübungen der Tiefenmuskulatur stärken und entspannen Sie Ihren Körper nachhaltig.

Regelmäßiges Training fördert eine aufrechte Haltung, lindert Rücken- und Gelenksbeschwerden und steigert Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



**Je / Do**  
**18.09. - 18.12.2025**  
(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



**19h30 - 20h30**



**01.09.2025**



**INGELDORF,**  
**Centre Culturel (Vereinsbau)**



**162,00 €**  
**13 séances / Kurseinheiten**



**LU / FR / PT**



**Clarinda DA ROCHA**



**GRATUIT  
GRATIS**

## Nordic Walking

### Marche Nordique

**Fr** Activité complète en plein air, la marche nordique combine respiration, endurance et mobilisation musculaire. L'usage des bâtons permet de solliciter l'ensemble du corps tout en ménageant les articulations.

Une pratique idéale pour entretenir sa forme tout en profitant de la nature.

**De** Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining an der frischen Luft, das Ausdauer, Atmung und Bewegung vereint.

Durch die Stöcke werden viele Muskeln aktiviert, ohne die Gelenke zu belasten.

Ideal, um fit zu bleiben und die Natur zu genießen.



**Tous les lundis /  
Jeden Montag**



**14h00 - 16h00**



**1 jour avant la date /  
1 Tag vor Termin**



**BOURSCHEID**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Wassergymnastik in Colmar-Berg

### Aqua-Gym à Colmar-Berg

**Fr** Aktivité douce et accessible à tous, l'aqua-gym renforce les muscles, améliore la souplesse et ménage les articulations grâce à l'effet porteur de l'eau.

Infos pratiques : exercices en bassin peu profond, à env. 27 °C.

**De** Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, ideal für jedes Alter, um fit und beweglich zu bleiben.

Wichtige Hinweise: Die Übungen finden im brusttiefen Wasser bei ca. 27 °C statt.



**Lu / Mo**  
**15.09. - 15.12.2025**  
 (sauf vacances scolaires /  
 außer Schulferien)



**1 Groupe / Gruppe**  
**15h30 - 16h15**  
  
**2 Groupe / Gruppe**  
**16h30 - 17h15**



**Liste d'attente / Warteliste**



**COLMAR-BERG,**  
**Den Nordpool,**  
**Piscine / Schwimmbad**



**117,00 €**  
**13 séances / Kurseinheiten**



**LU**



## QI-GONG

**Fr** Le Qi Gong est une pratique douce et millénaire qui renforce le corps tout en apaisant l'esprit.

Elle améliore l'équilibre, la respiration, le sommeil et stimule le système immunitaire.

Une discipline complète pour favoriser bien-être et vitalité au quotidien.

**De** Qi Gong ist eine sanfte, jahrtausendealte Praxis zur Stärkung von Körper und Geist.

Sie fördert das Gleichgewicht, die Atmung, den Schlaf und unterstützt das Immunsystem.

Eine ganzheitliche Methode für mehr Wohlbefinden und Lebensenergie.



**Me / Mi**

**24.09. - 17.12.2025**

(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



**Avancé**

**9h30 - 10h30**

**Débutants**

**10h45 - 11h45**



**01.09.2025**



**COLMAR-BERG,  
Centre Culturel  
ou au parc / oder im Park**



**144,00 €**

**9 séances / Kurseinheiten**



**LU**



**Joëlle RISCHETTE**



## Yoga (Hatha, Vinyasa) - Mittelstufe

### Yoga (Hatha, Vinyasa) - Niveau intermédiaire

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

Nous vous invitons à vous munir d'un tapis de gymnastique et d'une boisson.

**De** Entdecken Sie die orientalische Praxis mit verschiedenen Atem und Meditationsübungen, um ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.



**Je / Do**  
**18.09. - 18.12.2025**  
(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



**18h30 - 19h30**



**01.09.2025**



**INGELDORF,**  
**Centre Culturel (Vereinsbau)**



**162,00 €**  
**13 séances / Kurseinheiten**



**LU / FR / PT**



**Clarinda DA ROCHA**



## Pilates deux niveaux

### Pilates Anfänger & Fortgeschrittene

**Fr** Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et contribue à la gestion du stress.

Cette méthode se distingue des entraînements musculaires classiques par son focus sur les muscles profonds, essentiels au maintien de l'équilibre et de la stabilité corporelle.

Nous vous invitons à vous munir d'un tapis de gymnastique et d'une boisson.

**De** Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und unterstützt gleichzeitig die Stressbewältigung.

Das Trainingskonzept unterscheidet sich vom herkömmlichen Muskeltraining durch die gezielte Aktivierung der Tiefenmuskulatur, die für Balance und Stabilität sorgt.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mit.



**Ve / Fr**

**19.09. - 12.12.2025**

(sauf vacances scolaires / außer Schulferien)



**Débutants**

**08h00 - 09h00**

**Avancés**

**09h00 - 10h00**



**01.09.2025**



**ETTELBRUCK, Hall Omnisport  
Frankie Hansen (Salle Judo)**



**120,00 €**

**12 séances / Kurseinheiten**



**ENG / IT**



**Anne ALASTRO**



## Zumba

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

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

Les mouvements à haute intensité mêlés aux mouvements à basse intensité activent la fonte des graisses et vous permettent d'entraîner votre mobilité et votre endurance.

Veillez apporter une boisson.

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

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

Bitte Getränk mitbringen.



**Je / Do**  
**02.10. - 18.12.2025**

(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



**19h45 - 20h45**



**15.09.2024**



**BOURSCHEID, Theatersall**  
**25, rue principale**



**137,00 €**  
**11 séances / Kurseinheiten**



**FR**



**Claudine WIRIX**



**GRATUIT  
GRATIS**

## Explorer le paysage à vélo

### *Die Landschaft mit dem Fahrrad erkunden*

**Fr** Partez à la découverte du pays lors de balades à vélo, en activant doucement vos muscles.

Nous vous accompagnons avec des vélos à assistance électrique pour faciliter votre parcours.

La durée de la sortie sera adaptée aux conditions météorologiques.

**De** Entdecken Sie das Land bei gemütlichen Fahrradtouren und aktivieren Sie dabei Ihre Muskulatur.

Wir begleiten Sie auf E-Bikes, um die Tour angenehmer zu gestalten.

Die Länge der Tour richtet sich nach der Wetterlage.



**01.09.2025 / 15.09.2025  
06.10.2025**



**9h00 - 11h00**



**1 jour avant la date /  
1 Tag vor Termin**



**Lieu de départ communiqué  
via WhatsApp /  
Treffpunkt wird über  
WhatsApp mitgeteilt**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT  
GRATIS**

## Les amis de la marche

### Wanderfreunde

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

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

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

**Sie sollten unbedingt Wanderschuhe tragen und ein Getränk mitnehmen.**



#### **Marche niveau facile / Leichter Spaziergang**

**2 - 3 km / 10h00 - 11h00**

**1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi du mois**

**1. und 3. Dienstag im Monat**



#### **Marche niveau intermédiaire / Wandern Mittelstufe**

**5 - 7 km / 09h30 - 12h00**

**2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois**

**2. und 4. Dienstag im Monat**

#### **Marche niveau avancé**

**Schwere Wanderung**

**8-10 km / 9h00 - 12h00**

**tous les mardis et jeudis**

**Dienstags und Donnerstags**



**1 jour avant la date /  
1 Tag vor Termin**



**Lieu de départ communiqué  
via WhatsApp /  
Treffpunkt wird über  
WhatsApp mitgeteilt**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv +**



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

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

**Fr** Pour les marcheurs expérimentés, nous proposons une fois par mois une randonnée de 14 à 18 km, à travers les grands itinéraires du Luxembourg et de la Grande Région. Ces sorties s'adressent à des participants en bonne condition physique, habitués aux longues distances et aux terrains variés.

Équipement requis : chaussures de marche obligatoires et boisson.

**De** Für geübte Wanderer bieten wir einmal im Monat eine längere Tour von 14 bis 18 km an, entlang der bekannten Routen in Luxemburg und der Großregion. Diese Wanderungen erfordern eine gute körperliche Verfassung und Trittsicherheit auf wechselndem Gelände.

Erforderliche Ausrüstung: Wanderschuhe sind Pflicht, bitte auch ein Getränk mitbringen.



**18.09.2025 / 16.10.2025  
20.11.2025 / 18.12.2025**



**À définir par parcours /  
ändert je nach Trail**



**2 jours avant la date /  
2 Tage vor Termin**



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



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Speziell Wanderung am Kader vum Broschtkriibslaf 2025

### *Randonnée spéciale - Actifs contre le cancer du sein 2025*

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

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

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

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



**Je / Do**  
**16.10.2025**



**09h00**



**20.09.2025**



**Treffpunkt wird Ihnen später mitgeteilt / lieu de départ communiqué ultérieurement.**



**18,00 € Erwachsene / Adultes**



**Equipe / Team**  
**Nordstad Aktiv+**

# Kreativität

## *Créativité*





## Cours de couture

### Kleidernähkurs

**Fr** Envie de créer vos propres vêtements ou de réaliser des pièces sur mesure selon vos envies ?

Sous la guidance de Susy, couturière expérimentée, vous donnerez forme à vos projets personnels, quel que soit votre niveau.

Un espace pour développer votre créativité, avec fil, tissu et passion.

Veuillez apporter votre machine à coudre.

**De** Möchten Sie eigene Kleidungsstücke entwerfen und passgenau umsetzen?

Unter Anleitung der erfahrenen Schneiderin Susy realisieren Sie individuelle Projekte – ganz nach Ihren Kenntnissen und Vorstellungen.

Ein Kurs für alle, die gerne kreativ mit Nadel und Faden arbeiten.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit.



**Ma / Di**

**07.10. - 16.12.2025**

**Me / Mi**

**08.10. - 17.12.2025**

(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



**19h00 - 21h30**



**01.10.2025**



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,  
Birckelhaff,  
rue Albert Kalbersch**



**75,00 €  
10 séances / Kurseinheiten**



**LU / ALL / FR**



**Susy KIRCH-WAGNER**



**GRATUIT  
GRATIS**

## Patchwork – aus alt macht neu

### *Patchwork – du vieux au neuf*

**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.

Veuillez apporter votre machine à coudre.

**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!



10.09.2025 / 15.10.2025  
12.11.2025 / 17.12.2025



14h00 - 16h30



1 semaine avant la date /  
1 Woche vor Termin



EREPELDANGE-SUR-SÛRE,  
Birckelhaff



LU / DE / FR



Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+



**GRATUIT  
GRATIS**

## Kreative Werkstatt

### Atelier créatif

**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.

**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.



**Tous les mardis / dienstags**  
(sauf jours fériés / außer Feiertage)



**09h00 - 11h00**



**Accès libre /  
Freier Zugang**



**ETTELBRUCK,  
Salle Nordstad Aktiv+**



**LU / DE / FR**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**

# Geselligkeit *Convivialité*





*Freet Jech op eist  
Ofschlossiessen  
vum Joer*

**Den 17.12.2025  
um 12 Auer am Restaurant Reiff**

*Soyez des nôtres  
pour célébrer  
notre repas fin d'année!*

**Le 17 décembre 2025  
à 12h00 au Restaurant Reiff**

**62,00€**

(Gedrénks ass am Restaurant ze bezuelen)  
(Les boissons sont à payer au restaurant)

Crème d'asperges / Spargelsuppe  
ou / oder

Bouchée à la reine / Pastetchen  
ou / oder

Gratin de Poissons Homordine / Fischgratin nach Homordine-Art

\*\*\*

Suprême de Pintade aux Pleurotes / Perlhuhnbrust mit Austernpilzen  
ou / oder

Duo de Poissons aux deux sauces / Fischduo mit zwei Saucen

\*\*\*

Buffet

*Gitt eis Är Wiel vun Entrée/ Hauptplat virum 05.12.2025  
per Mail [clubnordstad@inter-actions.lu](mailto:clubnordstad@inter-actions.lu) oder per Telefon um 26 81 37 43 eran!*

*Merci de nous communiquer votre choix d'entrée et de plat avant le 5 décembre 2025  
par e-mail à [clubnordstad@inter-actions.lu](mailto:clubnordstad@inter-actions.lu) ou par téléphone au 26 81 37 43 !*



**GRATUIT  
GRATIS**

## Atelier bricolage pour la Saint-Nicolas !

### *Bastelatelier zum Nikolaustag !*

**Fr** Chers parents, chers grands-parents,

Nous vous invitons à un moment créatif et convivial en famille ! Participez à notre atelier bricolage pour fabriquer de jolies cartes de Noël et écrire ou dessiner une lettre au Saint-Nicolas.

Nous partirons ensuite ensemble à la rencontre de Saint-Nicolas, qui nous attendra à la gare d'Ettelbruck !

Venez nombreux partager cette belle expérience avec vos enfants ou petits-enfants.

À très bientôt !

**De** Liebe Eltern, liebe Großeltern,

Wir laden Sie herzlich zu einem kreativen und gemütlichen Familienmoment ein! Nehmen Sie an unserem Bastelatelier teil, um schöne Weihnachtskarten zu gestalten und einen Brief oder eine Zeichnung für den Nikolaus zu machen.

Anschließend machen wir uns gemeinsam auf den Weg zur Begegnung mit dem Nikolaus, der uns am Bahnhof Ettelbrück erwarten wird!

Kommen Sie zahlreich und erleben Sie diesen besonderen Moment mit Ihren Kindern oder Enkelkindern.

Bis bald!



**Sa / Sa 29.11.2025**



**11h00 - 17h00**



**24.11.2025**



**ETTELBRUCK,  
Salle Nordstad Aktiv+**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Raclette & Pierrade - Un moment chaleureux à partager !

*Raclette & Heißer Stein - Gemeinsam genießen, gemeinsam lachen!*

**Fr** Avant que les fêtes ne nous emportent dans leur tourbillon, prenons le temps de nous retrouver autour d'un déjeuner qui réchauffe les cœurs.

Raclette fondante, pierrade savoureuse, ambiance conviviale : tout est réuni pour passer un moment délicieux et inoubliable ensemble !

Venez rire, discuter, déguster et profiter, parce qu'un bon repas, ça se partage !

**De** Bevor der Feiertagsrummel beginnt, nehmen wir uns Zeit für das, was wirklich zählt:

Ein gutes Essen in bester Gesellschaft. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Mittag-Essen mit zartschmelzendem Raclette, herzhaftem Heißstein-Grill und einer gemütlichen, fröhlichen Atmosphäre.

Gemeinsam essen, lachen, genießen, weil geteilte Freude doppelte Freude ist!



Ma / Di 23.12.2025



12h00



18.12.2025



**ETTELBRUCK,**  
Salle Nordstad Aktiv+



32,00 €



**Equipe / Team**  
Nordstad Aktiv+





**GRATUIT  
GRATIS**

## Cyclo-Pause à la Nordstad : Café et Papotage

### *Cyclo-Pause in der Nordstad: Kaffee und Plaudern*

**Fr** Nous faisons une balade à vélo autour de la Nordstad ! Contactez-nous pour organiser un point de rendez-vous.

Profitez de l'air frais et d'une pause-café conviviale, tout en papotant et partageant de bons moments simples et agréables pour se retrouver et échanger.

**De** Wir machen eine Radtour rund um die Nordstad! Kontaktieren Sie uns, um einen Treffpunkt zu vereinbaren.

Genießen Sie die frische Luft und eine gemütliche Kaffeepause, während wir zusammen plaudern und schöne Momente teilen. Eine einfache und angenehme Gelegenheit, sich zu treffen und auszutauschen.



**14h00 - 17h00**



**à convenir /  
Nach Vereinbarung**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Café des rencontres à Schieren

### Gesellige Runde in Schieren

**Fr** Venez nous rejoindre au café des rencontres. 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.

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

Falls Sie einen Abholdienst brauchen, rufen Sie uns einfach an



**Me / Mi**

03.09.2025 / 17.09.2025  
01.10.2025 / 15.10.2025  
05.11.2025 / 19.11.2025  
03.12.2025



**14h00 - 18h00**



**2 jours avant la date /  
2 Tage vor Termin**



**SCHIEREN,  
Centre Culturel „Al Schoul“**



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



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Café des rencontres à Colmar-Berg

### Gesellige Runde in Colmar-Berg

**Fr** Vous aimez les jeux de cartes ?  
Alors, vous êtes au bon endroit !  
Venez passer un après-midi plein de  
bonne humeur, avec des jeux de cartes et  
bien d'autres jeux amusants à découvrir.

Nordstad Aktiv+ participe deux fois par  
mois à cette rencontre conviviale.

**De** Sie spielen gerne Karten?  
Dann sind Sie hier genau richtig!  
Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen  
Nachmittag mit Kartenspielen und vielen  
weiteren lustigen Spielen.

Nordstad Aktiv+ ist zweimal im Monat bei  
diesem geselligen Treff dabei.



**Je / Do 11.09.25 /**  
**25.09.25 / 9.10.25 /**  
**23.10.25 / 13.11.25 /**  
**27.11.25 / 11.12.25**



**14h00 - 17h00**



**2 jours avant la date /**  
**2 Tage vor Termin**



**COLMAR-BERG,**  
**Centre Culturel, Stiffchen**



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



**Equipe / Team**  
**Nordstad Aktiv+**



## Un moment gourmand

### Zusammen Mittag essen

**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.

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



**10.09.2025 - DIEKIRCH**

Restaurant Al Schwemm

**24.09.2025 - BOURSCHEID**

Restaurant Saint-Fiacre

**08.10.2025 - ERPELDANGE**

Restaurant Beim Troterbatti

**22.10.2025 - ETTTELBRUCK**

Restaurant House Grill

**12.11.2025 - SCHIEREN**

Restaurant Uni

**26.11.2025 - MERZIG**

Restaurant Chez Nuno 2

**17.12.2025 - CLERVAUX**

Chrëschiessen  
Restaurant Reiff



**Toujours à 12h00 /  
Jeweils um 12 Uhr**



**1 jour avant la date  
1 Tag vor Termin**



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



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT  
GRATIS**

## Après-midi de jeux *Geselliger Nachmittag*

**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.

**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.



**Ve / Fr**  
12.09.2025 / 26.09.2025 /  
10.10.2025 / 24.10.2025 /  
14.11.2025 / 28.11.2025 /  
12.12.2025



**13h30 - 17h00**



**1 jour avant la date /  
1 Tag vor Termin**



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,  
Birckelhaff  
Rue Abbé Kalbersch**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## De la cuisine à l'assiette

### Gemeinsam kochen

**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 !

**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!



**Ve / Fr**

05.09.2025 / 19.09.2025

03.10.2025 / 17.10.2025

07.11.2025 / 21.11.2025

05.12.2025



**10h00**



**1 semaine avant la date /  
1 Woche vor Termin**



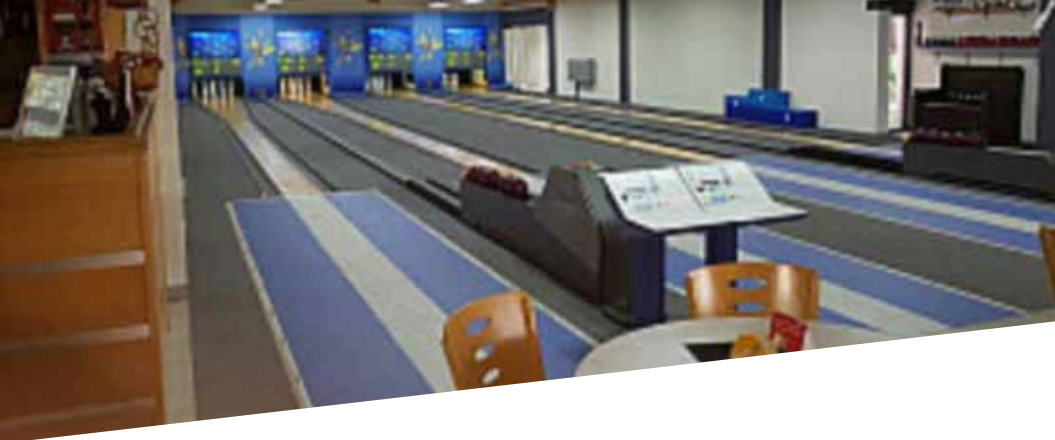
**ETTELBRUCK,  
Salle Nordstad Aktiv+**



**Participation aux frais  
des matières premières /  
Beteiligung an  
Lebensmittelkosten**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Jeu de quilles

### Kegeln

**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 !

**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.



**Je / Do 25.09.2025**  
**09.10.2025 / 27.11.2025**



**13h30 - 17h00**



**DIEKIRCH**  
**Café Beim Tutes Pier**  
**7 Place Guillaume**



**Je / Do**  
**11.09.2025 / 23.10.2025**  
**13.11.2025 / 11.12.2025**



**15h00 - 17h30**



**SCHLINDERMANDERSCHIED,**  
**Keelenzenter Langertz**



**1 jour avant la date /**  
**1 Tag vor Termin**



**Frais de la piste à charge**  
**des joueurs / Kosten der**  
**Kegelbahn unter**  
**Teilnehmern geteilt**



**Equipe / Team**  
**Nordstad Aktiv+**



## Pétanque

**Fr** Envie de passer un bon moment en plein air ? Rejoignez-nous les lundis et mercredis pour des parties de pétanque dans une ambiance détendue et conviviale !

**De** Lust auf eine entspannte Zeit im Freien? Wir treffen uns jeden Montag und Mittwoch, um gemeinsam in geselliger und lockerer Atmosphäre Pétanque zu spielen.



**Tous les lundis et mercredis**  
(sauf jours fériés) /  
**Jeden Montag und Mittwoch**  
(außer an Feiertagen)



**09h30 - 11h00**



**1 jour avant la date /**  
**1 Tag vor Termin**



**SCHIEREN,**  
**Boulodrome**



**Equipe / Team**  
**Nordstad Aktiv+**

# Bildung

## *Lifelong Learning*





**GRATUIT  
GRATIS**

## Computersprechstunde

### Heure de consultation informatique

**Fr** Ordinateur, tablette, smartphone... Ces outils numériques nous simplifient la vie, mais ils peuvent aussi parfois nous dérouter. Profitez d'un moment d'échange individuel pour poser vos questions et trouver des solutions. Prenez rendez-vous !

**De** Ob Computer, Tablet oder Smartphone – digitale Geräte erleichtern unseren Alltag, bringen aber auch neue Herausforderungen mit sich. In unserer individuellen Sprechstunde nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen. Vereinbaren Sie einfach einen Termin!



**Rencontre individuelle  
uniquement sur RDV /  
Persönlicher Termin  
nach Vereinbarung**



**11.09.2025 / 25.09.2025  
09.10.2025 / 23.10.2025  
13.11.2025 / 27.11.2025  
11.12.2025**



**À convenir /  
Zu vereinbaren**



**13h00 - 14h00**



**ETTELBRUCK,  
Salle Nordstad Aktiv**



**COLMAR-BERG,  
Centre culturel, Stiffchen**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT  
GRATIS**

## Denk Dich fit

### *Entraînement cérébral*

**Fr** Dans une ambiance conviviale, nous vous proposons des activités ludiques pour stimuler la mémoire, la concentration et la logique. À travers des casse-têtes, des quiz et des exercices variés, vous ferez travailler vos neurones tout en vous amusant. Un excellent moyen de prendre soin de son cerveau... tout en passant un bon moment !

**De** In gemütlicher Atmosphäre bieten wir unterhaltsame Aktivitäten an, um Gedächtnis, Konzentration und logisches Denken zu fördern. Mit Rätseln, Quizfragen und abwechslungsreichen Übungen bringen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung – und das mit viel Spaß! Eine großartige Möglichkeit, etwas für das Gehirn zu tun ... und dabei eine schöne Zeit zu verbringen!



**Tous les lundis**  
**Jeweils montags**



**14h30 - 15h30**



**COLMAR-BERG,**  
**Centre Culturel Stiffchen**



**Tous les mardi**  
**Jeweils dienstags**



**14h30 - 15h30**



**BETTENDORF,**  
**Härenhaus**



**1 jour avant la date /**  
**1 Tag vor Termin**



**Equipe / Team**  
**Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT  
GRATIS**

## Digital-Café

### Digital-Kaffee

**Fr** Besoin d'aide avec le Laptop/Smartphone ou vos démarches en ligne ?

Chaque semaine à Mertzig, nous vous aidons à utiliser votre matériel, accéder à des documents, commander un sac bleu, vous inscrire en ligne ou gérer vos dossiers numériques.

**De** Brauchen Sie Hilfe mit Ihrem Laptop/Smartphone oder bei Online-Angelegenheiten?

Wir sind jede Woche in Mertzig für Sie da und unterstützen Sie beim Umgang mit Ihrem Gerät, beim Zugriff auf Dokumente, bei der Bestellung eines blauen Sacks, bei Online-Anmeldungen oder der digitalen Verwaltung Ihrer Unterlagen.



**Tous les lundis /  
Jeden Montag**



**14h00 - 16h00**



**Accès libre /  
Freier Zugang**



**MERTZIG,  
Salle Tiers-Lieu**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



**APE**  
ASSOCIAÇÃO DE PAIS  
DE ETTELBRUCK

## Portugais pour débutant

### Portugiesisch für Anfänger

**Fr** Après une première initiation à la langue portugaise, vous avez désormais l'opportunité d'approfondir vos connaissances linguistiques. Le formateur vous encouragera à élargir votre vocabulaire dans cette langue parlée aux quatre coins du monde.

Ce cours vous permettra également de découvrir les spécificités de la culture portugaise.

**De** Nach dem Einstieg in die portugiesische Sprache können Sie nun Ihre Kenntnisse vertiefen und Ihren Wortschatz erweitern.

Der Kurs vermittelt zudem interessante Einblicke in die Kultur Portugals und anderer portugiesischsprachiger Länder.



**les mercredis**

**17.09 - 17.12.2025**

(außer Schulferien /  
sauf vacances scolaires)



**16h30 - 17h30**



**01.09.2025**



**ETTELBRUCK,  
Salle Nordstad Aktiv+**



**130,00 €**

**13 séances / Kurseinheiten**



**Professeur de Camões**  
**Instituto de cooperação e**  
**da lingua / Partenariat avec**  
**l'association des parents**  
**d'élèves d'Ettelbruck**



## Espagnol pour débutants intermédiaire

### Spanisch für Anfänger

**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.

**De** Sie lernen die Grundlagen der spanischen Sprache, darunter Grammatik, Wortschatz und Aussprache. Die Lehrkraft begleitet Sie auf Ihrer Sprachreise, und Sie werden in der Lage sein, mit einfachen Wörtern und Sätzen im Alltag oder im Urlaub zu kommunizieren.



**Ma / Di 16.09. - 16.12.2025**  
(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



**18h00 - 19h30**



**01.09.2025**



**DIEKIRCH,  
Nordstadlycée**



**175,00 €**  
**12 séances / Kurseinheiten**



**Juan GUARAY**



## Espagnol pour avancés

### *Spanisch für Fortgeschrittene*

**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.

**De** Gemeinsame Diskussion aktueller Themen auf Grundlage von Lehrbüchern und Presseartikeln, Ideenaustausch und entspanntes Plaudern auf Spanisch, ohne Angst vor Fehlern.

Gutes Sprachniveau erforderlich.



**Ve / Fr 19.09. – 19.12.2025**  
(sauf vacances scolaires /  
außer Schulferien)



**09h30 - 11h00**



**01.09.2025**



**ERPELDANGE-SUR-SÛRE,  
Birkelhaff,**



**175,00 €**  
**12 séances / Kurseinheiten**



**Juan GUARAY**

**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](mailto:clubnordstad@inter-actions.lu)



**Inter-Actions**

Développement & Action Sociale

[www.inter-actions.lu](http://www.inter-actions.lu)

# Kultur, Ausflüge & Reisen

## Culture, Excursions & Voyages





## Saveurs capverdiennes : un moment à partager

### *Kapverdische Genüsse: gemeinsam genießen*

**Fr** Laissez-vous emporter par les saveurs ensoleillées du Cap-Vert lors d'un repas convivial au restaurant. Un moment chaleureux autour de plats typiques, de découvertes culturelles et d'animations musicales... et de bonne humeur à partager !

**De** Lassen Sie sich bei einem geselligen Essen im Restaurant von den sonnigen Aromen Kap Verdes verführen. Ein herzlicher Moment mit typischen Gerichten, kulturellen Entdeckungen der Musik ... und guter Stimmung zum Teilen!



**Di / So 12.10.2025**



**18h00**



**1 semaine avant la date /  
1 Woche vor Termin**



**ETTELBRUCK**  
**Les Etoiles du Cap Vert**  
41 Av. J-F Kennedy



**Repas et boissons à la charge des participants. / Essen und Getränke gehen zu Lasten der Teilnehmenden.**



**Equipe / Team**  
**Nordstad Aktiv+**



## Queen Swings!- A New Kind of Magic Serge Schonckert & Luxembourg Jazz Orchestra

**Fr** Une soirée inoubliable pour les aficionados de Queen autant que pour les amateurs de jazz ! John Beasley, lauréat aux Grammys, et l'arrangeur Rémy Labbé insufflent une nouvelle énergie aux plus grands titres de Queen avec leurs arrangements jazz aussi rafraîchissants qu'inventifs. Avec leur interprétation de ces hits légendaires réinventés, Serge Schonckert et le Luxembourg Jazz Orchestra offrent une redécouverte vibrante de l'univers de Freddie Mercury & Co., entre swing, élégance et virtuosité.

**De** Ein außergewöhnliches Konzerterlebnis für Queen- und Jazz-Fans! Grammy-Preisträger John Beasley und der virtuose Arrangeur Rémy Labbé verleihen den größten Queen-Hits ein spritziges neues Jazz-Gewand. Diese erfrischenden Versionen werden von Serge Schonckert und dem Luxembourg Jazz Orchestra mitreißend zum Leben erweckt, die die unsterblichen Meisterwerke von Freddie Mercury & Co. in einem völlig neuen Licht erstrahlen lassen.



**Me / Mi 15.10.2025**



**20h00** (Durée 50 minutes)



**06.10.2025**



**ETTELBRUCK, CAPE**



**36,00 €**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Un projet théâtral intergénérationnel : Tissage des générations - Antigone, Ismène et nous

### Ein intergeneratives Theaterprojekt: Geflecht der Generationen - Antigone, Ismene und wir

**Fr** Dans ce projet théâtral intergénérationnel, des personnes de différents âges venant d'Ettelbruck et des environs se rencontrent. Ensemble, elles transportent le destin antique d'Antigone et Ismène dans le présent. Entre résistance et adaptation, une question centrale émerge : pouvons-nous nous libérer des enchevêtrements familiaux et culturels – ou restons-nous, que nous le voulions ou non, partie intégrante d'un tissage des générations ?

**De** In diesem intergenerationellen Theaterprojekt begegnen sich Menschen verschiedener Altersgruppen aus Ettelbrück und Umgebung. Gemeinsam bringen sie das antike Schicksal von Antigone und Ismene ins Heute. Zwischen Widerstand und Anpassung stellen sie die Frage: Können wir uns aus familiären und kulturellen Verstrickungen lösen – oder bleiben wir Teil eines Geflechts der Generationen?

**Aufführung:** Sonntag, 31.05.26 | 17:00

**Proben:** Ab Mitte März 1 – 2x pro Woche, keine Proben in den Osterferien  
Täglich vom 26. bis 31.05.26

#### Voraussetzungen:

- Interesse am Schauspiel (Erfahrung nicht nötig)
- Verfügbarkeit im Probenzeitraum
- Deutschkenntnisse



**Me / Mi 15.10.2025**



**17h30**



**01.10.2025**



**ETTELBRUCK, CAPE**



**Casting Gratuit / Gratis**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## MAT - ZINZI • TENT

"If you don't have to land, anyone can fly."

**Fr** Sans appui, sept acrobates s'élancent dans le vide et tombent, tombent encore... chaque fois un peu mieux, chaque fois un peu plus loin. Les artistes se lancent des défis, se poussent à prendre des risques, car pour progresser, il faut d'abord avoir le courage d'échouer. Qui comprend mieux l'art de tomber qu'un artiste circassien ? Un spectacle de cirque mêlant acrobaties spectaculaires, réflexion sur la pression de la performance, la beauté de l'échec et la liberté qui en découle.

**De** Ohne Halt stürzen sich sieben Akrobaten in die Leere und fallen, fallen immer wieder... jedes Mal ein bisschen besser, jedes Mal ein Stück weiter. Sie fordern sich heraus, treiben sich zu immer neuen Risiken, denn wer sich verbessern will, muss zuerst den Mut haben, zu scheitern. Und wer könnte die Kunst des Fallens besser verstehen als Zirkusartisten? Eine Show, die mit atemberaubender Akrobatik die tiefere Bedeutung von Leistungsdruck, der Schönheit des Scheiterns und der daraus entstehenden Freiheit verbindet.



**Lu / Mo 01.12.2025**



**19h00**



**21.11.2025**



**ETTELBRUCK, CAPE**



**26,00 €**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT  
GRATIS**

## Parlement européen Bruxelles *Europäische Parlament in Brüssel*

**Fr** Que vous soyez curieux, passionné ou simplement en quête d'une sortie différente, venez explorer avec nous le Parlement européen, un lieu vibrant où les idées prennent forme et où se construit le futur de l'Europe.

Aucune connaissance politique requise, seulement l'envie de découvrir, d'observer et de vivre l'Europe sous un nouveau jour. En une journée, plongez au cœur d'une institution fascinante, dans une atmosphère chaleureuse et ouverte à tous.

**De** Egal ob Sie neugierig, leidenschaftlich oder einfach auf der Suche nach einer besonderen Ausflugsoption sind, kommen Sie mit uns und entdecken Sie das Europäische Parlament. Ein Ort, an dem Ideen lebendig werden und die Zukunft Europas gestaltet wird.

Es ist nicht nötig, ein Politikexperte zu sein, alles, was Sie brauchen, ist die Neugier, zu verstehen, zu sehen und Europa aus einer neuen Perspektive zu erleben. An diesem Tag öffnen sich die Tore einer faszinierenden Institution, in einer freundlichen und für alle zugänglichen Atmosphäre.



**Ma / Di 16.09.2025**



**07h30**



**01.09.2025**



**ETTELBRUCK,  
devant le Hall du Deich  
vor der Deichhalle,**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Randonnée Guidée - Cueillette de Champignons

### Geführte Wanderung - Pilzesammeln

**Fr** Partez à l'aventure au cœur de la nature lors de notre randonnée guidée dédiée à la cueillette de champignons.

Accompagné(e) d'un expert passionné, découvrez les secrets des forêts et apprenez à identifier les espèces comestibles en toute sécurité, tout en évitant celles qui sont dangereuses.

**De** Erleben Sie ein einzigartiges Abenteuer mitten in der Natur bei unserer geführten Wanderung zum Pilzesammeln.

Begleitet von einem leidenschaftlichen Experten entdecken Sie die Schätze des Waldes und lernen, essbare Pilzarten sicher zu erkennen und giftige zu vermeiden.



Me / Mi 17.09.2025



13h00



10.09.2025



**ETTELBRUCK,  
devant le Hall du Deich  
vor der Deichhalle**



**20,00 €** (Visite et transport /  
Besichtigung und Fahrt)



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



**GRATUIT  
GRATIS**

## « La langue luxembourgeoise(s) »

### *„D’Lëtzebuerger Sprooch(en)“*

**Fr** L’exposition itinérante « La/Les langue(s) luxembourgeoise(s) » du Centre pour la langue luxembourgeoise (ZLS) invite à s’intéresser aux langues et à la langue. L’exposition aborde des thèmes tels que le multilinguisme, les variétés linguistiques, l’histoire, l’évolution de la langue luxembourgeoise ainsi que sa présence dans la littérature et les médias. La visite se concentre sur le développement de la langue luxembourgeoise au cours des 200 dernières années et met en lumière des moments clés et des personnes ayant contribué au statut national de cette langue.

Merci de vous munir d’une carte d’identité en cours de validité.

**Lu** D’Wanderausstellung „D’Lëtzebuer-gesch Sproochen“ vum Zentrum fir d’Lëtzebuer-gesch Sprooch (ZLS) invitéiert dozou, sech mat Sproochen an der Sprooch ze beschäftegen. D’Ausstellung behandelt Themen wéi Multilingualismus, Sproochvarianten, d’Geschicht an d’Entwécklung vun der Lëtzebuer-gesch Sprooch, souwéi hir Präsenz an der Literatur an den Medien.

D’Visite konzentréiert sech op d’Entwécklung vun der Lëtzebuer-gesch Sprooch an den leschte 200 Joer a weist wichteg Momenter an Persounen, déi zum nationale Status vun där Sprooch bäigedroen hunn.

Bréngt w.e.g. e gültege Personalausweis mat.



**Je / Do 02.10.2025**



**09h00**



**15.09.2025**



**ETTELBRUCK, Gare**



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Trèves - Journée shopping dans la plus ancienne ville d'Allemagne ! *Trier - Shoppingtag in Deutschlands ältester Stadt!*

**Fr** Partez à la découverte de Trier, une ville au charme historique et à l'ambiance moderne !

Flânez dans ses rues commerçantes animées, explorez les nombreuses boutiques, grands magasins et petites enseignes locales.

Trier est l'endroit idéal pour une journée shopping réussie, que vous cherchiez des marques internationales ou des produits régionaux.

**De** Erleben Sie einen unvergesslichen Shoppingtag in Trier, einer Stadt voller Geschichte und modernem Flair!

Bummeln Sie durch die lebhafteste Einkaufsstraße, entdecken Sie bekannte Marken, kleine Boutiquen und regionale Spezialitäten.

Trier bietet für jeden Geschmack das Passende und ist ideal für eine gelungene Shoppingtour.



**Lu / Me 20.10.2025**



**09h00**



**06.10.2025**



**ETTELBRUCK,  
devant le Hall du Deich  
vor der Deichhalle**



**42,00 €**  
(Bus de voyage / Reisebus)



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## La magie de Noël à Valkenburg

### Weihnachtszeit in Valkenburg

**Fr** Visiter le marché de Noël de Valkenburg, c'est plonger dans un véritable conte de fées hivernal. Nichée au cœur du Limbourg néerlandais, cette charmante ville s'illumine pendant l'Avent et offre une ambiance féerique unique. Le marché dans la Grotte Municipale est particulièrement impressionnant : un monde souterrain décoré de lumières, d'artisanat et de musique festive. Une expérience inoubliable pour petits et grands, à ne pas manquer pendant la saison des fêtes !

**De** Ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt in Valkenburg ist wie ein Ausflug in ein Wintermärchen. Inmitten romantischer Gassen und stimmungsvoll beleuchteter Höhlen verwandelt sich die niederländische Stadt zur Adventszeit in ein einzigartiges Weihnachtserlebnis. Besonders beeindruckend ist der Markt in der Gemeindegrotte – ein unterirdisches Labyrinth voller Lichter, Kunsthandwerk und festlicher Musik. Wer auf der Suche nach außergewöhnlicher Weihnachtsstimmung ist, wird hier garantiert fündig. Ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein!



**Je / Do 04.12.2025**



**09h00**



**17.11.2025**



**ETTELBRUCK,  
devant le Hall du Deich  
vor der Deichhalle**



**59,00 €**  
(Bus de voyage, entrée /  
Reisebus, Eintritt)



**Equipe / Team  
Nordstad Aktiv+**



## Plongez dans la magie de St. Nicolas à Nancy !

### *Tauchen Sie ein in die Magie des Nikolaus in Nancy!*

**Fr** Rejoignez-nous pour une journée inoubliable à Nancy à l'occasion du célèbre défilé de Saint Nicolas, l'un des plus beaux événements festifs de la région. Découvrez un spectacle féerique avec des chars illuminés, des musiciens, des jongleurs et bien sûr, Saint Nicolas en personne !

Profitez également de l'ambiance chaleureuse des marchés de Noël, des spécialités locales et de l'élégance architecturale de cette ville lorraine.

Ne manquez pas cette sortie conviviale pour petits et grands !

**De** Begleiten Sie uns zu einem unvergesslichen Tag in Nancy beim berühmten Nikolauszug, einem der schönsten Festumzüge in der Region. Erleben Sie ein zauberhaftes Spektakel mit leuchtenden Wagen, Musikern, Jongleuren und natürlich dem heiligen Nikolaus höchstpersönlich!

Genießen Sie außerdem die festliche Atmosphäre der Weihnachtsmärkte, regionale Spezialitäten und die beeindruckende Architektur dieser lothringischen Stadt.

Ein Ausflug für Groß und Klein - seien Sie dabei !



**Sa / Sa 06.12.2025**



**13h00**



**21.11.2025**



**ETTELBRUCK,  
devant le Hall du Deich  
vor der Deichhalle**



**48,00 €  
60,00 € (Prix famille: 1 adulte +  
1 enfant / Familienpreis:  
1 Erwachsener + 1 Kind)**



**Equipe / Team  
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-Bërg

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](mailto:INFO@NORDPOOL.LU)



[nordpool.lu](http://nordpool.lu)

# Associations locales pour seniors

## Lokale Seniorenvereine

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

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

### **Amiperas Ettelbréck**

Personne de contact :

*Kontaktperson:*

John Dusseldorf

### **Porte Ouverte**

#### **Amiperassall**

tous les mardis

*jeden Dienstag*

14h00 - 17h00

### **Natation**

Lycée Technique

tous les mercredis

*jeden Mittwoch*

17h00 - 18h00

### **Déi Jonk vu gëschter Feelen a.s.b.l.**

Personne de contact:

*Kontaktperson:*

Viviane Reinartz-Krack

### **Porte Ouverte**

#### **Primärschule Oberfeulen**

tous les 1ers et 3es jeudis du mois

*jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat/*

14h00 - 17h00

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

#### **Porte Ouverte**

#### **Maison de l'Orientation Diekirch**

tous les mercredis, après-midi de jeux  
de société

*jeden Mittwoch, Spielnachmittag*

à partir de / ab 14h00

#### **Aqua Gym**

#### **Schwimmbad Diekirch**

tous les mercredis

*jeden Mittwoch*

17h00 - 18h00

tous les samedis

*jeden Samstag*

10h00 - 11h30

(réservé exclusivement à l'Amicale /  
*exklusiv für unsere Amicale reserviert*)

#### **Petanque**

#### **Café Al Schwämm**

de mars - octobre

*von März - Oktober*

### **Gilsdorfer Senioren**

Personne de contact:

*Kontaktperson:*

Liliane Schuler

#### **Porte Ouverte**

#### **Parsall Gilsdorf,**

tous les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis du mois

*jeden 2. und 4. Dienstag im Monat*

14h00 - 17h00

### **Turelbacher Senioren Mertzig a.s.b.l.**

Personne de contact:

*Kontaktperson:*

Jos Clees

#### **Porte Ouverte**

#### **Foyer neben der Sporthalle,**

tous les quinze jours le mardi

*alle 2 Wochen Dienstags,*

14h30 - 17h30

# Règlements d'inscriptions

## Modalités d'inscription et de désistement

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

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

## L'inscription est nominative et non échangeable.

Pour l'adhésion, uniquement, à un nouveau cours de sport, excepté l'aquagym, il est possible de réaliser un **cours d'essai gratuit le 1<sup>er</sup> 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.

## Nos horaires d'ouverture

LU - VE  
08h30 - 12h00 | 13h30 - 17h00

# 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 anonymen 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.

## Unsere Öffnungszeiten

MO - FR  
08h30 - 12h00 | 13h30 - 17h00





# Contacts & Mentions légales

## Kontakt & Impressum

### Gestionnaire

#### Träger

Inter-Actions a.s.b.l.

### Président

#### Vorsitzender

M. Faber Roger

### Adresse postale

#### Postanschrift

Nordstad Aktiv+

B.P. 54

L-9001 ETTTELBRUCK

### Adresse bureau

#### Büroadresse

3, rue de l'École agricole

Parking Supermarché E.LECLERC

L-9016 ETTTELBRUCK

Telefon: 26 81 37 43

### Inscriptions

#### Reservierungen

Telefon: 26 81 37 43

E-Mail: clubnordstad@inter-actions.lu

### Informations

#### Informationen

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

[www.inter-actions.lu/type\\_portfolio/nordstad-aktiv/](http://www.inter-actions.lu/type_portfolio/nordstad-aktiv/)

### Horaire d'ouverture :

08h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

### Öffnungszeiten:

08.30 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr

© 05/2025 Nordstad Aktiv+

Nordstad Aktiv+

### Compte bancaire

#### Bankverbindung

IBAN: LU48 0030 7788 1031 0000

BIC: BGLULL

### Editeur

#### Herausgeber

Nordstad Aktiv+

### Responsable

#### Verantwortliche

Dumay Maud

### Directeur

#### Direktor

Skrijelj Edvard

### Communes

#### Gemeinden

Bettendorf, Bourscheid, Colmar-Berg,

Diekirch, Erpeldange-sur-Sûre,

Ettelbruck, Feulen, Mertzig, Schieren

### Agrément Ministère de la Famille

#### Genehmigung Familienministerium

PA/23/05/043

### Edition

#### Auflage

3 x jährlich / an

### Concept & réalisation

#### Konzept & Umsetzung

yo.ko.graphics



*Nouvelle saison*

25  
26

  
ETTELBRÉCK



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

Centre des Arts  
Pluriels Ettelbruck  
[www.ape.lu](http://www.ape.lu)

25 Joer  
ape