

Club Uewersauer

Vakanz Doheem mam Club Uewersauer



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



1, an der Bech • L-9633 Baschleiden

Tel.: 26 44 45 21

E-mail: clubuewersauer@inter-actions.lu

www.clubuewersauer.lu

Suivez-nous sur Facebook!

[f/clubuewersauer](https://www.facebook.com/clubuewersauer)

Wir freuen uns, Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können.

Bei der Erstellung haben wir versucht uns bestmöglich, der aktuellen Situation anzupassen.

Wir hoffen auf Ihr Dabeisein und freuen uns Sie begrüßen zu können.

Bis sehr bald.



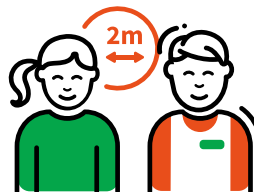
Diese Aktivität ist wetterabhängig.



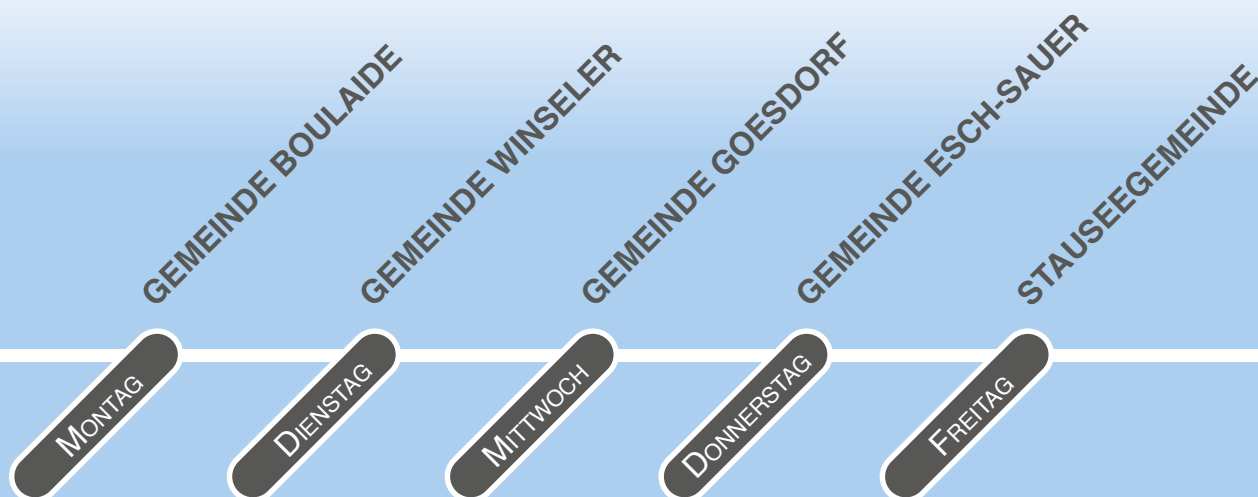
Für diese Aktivitäten, gelten besondere Sicherheitsmaßnahmen.

Die Teilnehmeranzahl ist aufgrund der aktuellen Situation begrenzt.
Daher gilt für alle Aktivitäten eine Anmeldepflicht.

Bitte beachten Sie, dass alle unsere Aktivitäten unter den aktuellen Sicherheitsmaßnahmen stattfinden.



#VAKANZDOHEEM



Woche vom 10. August - 16. August 2020



Montag 10.08	Dienstag 11.08	Mittwoch 12.08	Donnerstag 13.08	Freitag 14.08
De Club am Duerf	Wandern  8.30 Uhr	Einkaufsservice	NEW Mobbille Poterdösch 14.00 Uhr	De Club am Duerf
Offener Nachmittag  14.30 Uhr	De Club am Duerf	De Club am Duerf		Fit ins Wochenende 14.30 Uhr

Woche vom 17. August - 23. August 2020

Montag 17.08	Dienstag 18.08	Mittwoch 19.08	Donnerstag 20.08	Freitag 21.08
De Club am Duerf	Gemütliche Spazieren  9.00 Uhr	De Club am Duerf	De Club am Duerf	Nordic Walking  9.30 Uhr
Oppene Mëtteg  14.30 Uhr	De Club am Duerf	Bingo-nachmittag  14.30 Uhr	Quiz Mittag  14.30 Uhr	Fit ins Wochenende 14.30 Uhr

Bitte für jede Aktivität anmelden:



26 44 45 21



clubuewersauer@inter-actions.lu

#VAKANZOHEEM



Woche vom 24. August - 30. August 2020

Montag 24.08	Dienstag 25.08	Mittwoch 26.08	Donnerstag 27.08	Freitag 28.08
Wandern ☁️ 8.30 Uhr	Kosettchen mam Corinne 9.00 Uhr	Einkaufsservice	NEW Mobillen Poterdäsch 14.00 Uhr	Fit ins Wochenende 9.00 Uhr
De Club am Duerf	De Club am Duerf	De Club am Duerf		De Club am Duerf

Woche vom 31. August - 6. September 2020

Montag 31.08	Dienstag 01.09	Mittwoch 02.09	Donnerstag 03.09	Freitag 04.09
Gemütliches Spazieren ☁️ 9.00 Uhr	Kosettchen mam Corinne 9.00 Uhr	Einkaufsservice	Nordic Walking ☁️ 9.30 Uhr	Fit ins Wochenende 9.00 Uhr
De Club am Duerf	De Club am Duerf	De Club am Duerf	De Club am Duerf	De Club am Duerf

Woche vom 7. September - 13. September 2020

Montag 07.09	Dienstag 08.09	Mittwoch 09.09	Donnerstag 10.09	Freitag 11.09
De Club am Duerf	Wandern ☁️ 8.30 Uhr	Einkaufsservice	NEW Mobillen Poterdäsch 14.00 Uhr	De Club am Duerf
Offener Nachmittag ! 14.30 Uhr	De Club am Duerf	De Club am Duerf		Fit ins Wochenende 14.30 Uhr

Autofreier Tag	16.08.2020 von 09.00 - 12.00 Uhr	Heiderscheid-Eschdorf
Outdoor Spinning	15.08.2020 von 10.00 - 11.00 Uhr	Fitness-Lounge, Fuussekaul
Sunset Yoga	05.08.2020 von 19.00 - 20.15 Uhr	Eschdorf, Beim Monument

Bitte für jede Aktivität anmelden:



26 44 45 21



clubuewersauer@inter-actions.lu

#VAKANZDOHEEM

1 Jahr Club Uewersauer

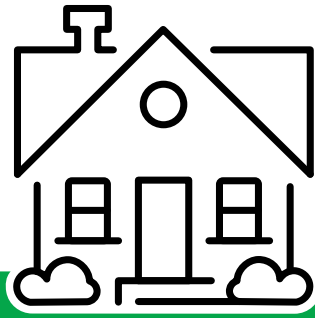


Bitte für jede Aktivität anmelden:

☎ 26 44 45 21

✉ clubuewersauer@inter-actions.lu

#VAKANZDOHEEM



„De Club bei Iech Doheem“

- Uewersauer Masken Projekt
- Uewersauer Kachstudio
- Uewersauer Telefon
- Rätsel & Mandalagruppe
- Sprachkurse
- Online Yoga Kurse
- Einkaufsservice
- De Club am Duerf
- Mam Club an de Gaart
- u.v.m.



Die 5 goldenen Regeln während großer Hitze

1. Viel **TRINKEN**
2. Halten Sie sich in **GEKÜHLTEN RÄUMEN** oder im Schatten auf.
3. **KEINE KÖRPERLICHE ANSTRENGENDEN AKTIVITÄTEN** während der heißesten Tageszeit
4. Kühlen Sie sich durch **DUSCHEN ODER TEILBÄDER**
5. Sehen Sie nach **ALLEINSTEHENDEN, ÄLTEREN MENSCHEN** in Ihrem Umfeld

Bitte für jede Aktivität anmelden:

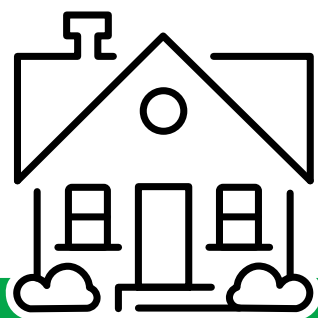


26 44 45 21



clubuewersauer@inter-actions.lu

#VAKANZDOHEEM



„Club Uewersauer chez vous à la maison“

- Projet masque
- „Uewersauer Kachstudio“
- „Uewersauer Telefon“
- Quiz & Mandala
- Cours de langue
- Cours de yoga en ligne
- Service de courses et livraison
- „De Club am Duerf“
- „Mam Club an de Gaart“
- et beaucoup plus



5 règles d'or lors de grandes chaleurs

1. **BOIRE** beaucoup
2. Passez plusieurs heures par jours dans **DES ENDROITS FRAIS OÙ L'OMBRE**
3. **EVITER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES** pendant les heures les plus chaudes
4. **PRENEZ DES BAINS FRAIS** ou prenez une douche fraîche pour **VOUS RAFRAÎCHÎR**
5. Prendre soin des **PERSONNES ÂGÉES** de votre entourage qui vivent seules



#VAKANZDOHEEM

1 an Club Uewersauer



Pour plus d'informations:  26 44 45 21

 clubuewersauer@inter-actions.lu

#VAKANZDOHEEM



Semaine du 24 août au 30 août 2020

Lundi 24.08	Mardi 25.08	Mercredi 26.08	Jeudi 27.08	Vendredi 28.08
Randonnée ☁️ 8.30 h	Babillage avec Corinne 9.00 h	Service achats	NEW Parlerie mobile 14.00 h	En forme pour le week-end 14.30 h
De Club am Duerf	De Club am Duerf	De Club am Duerf		De Club am Duerf

Semaine du 31 août au 6 septembre 2020

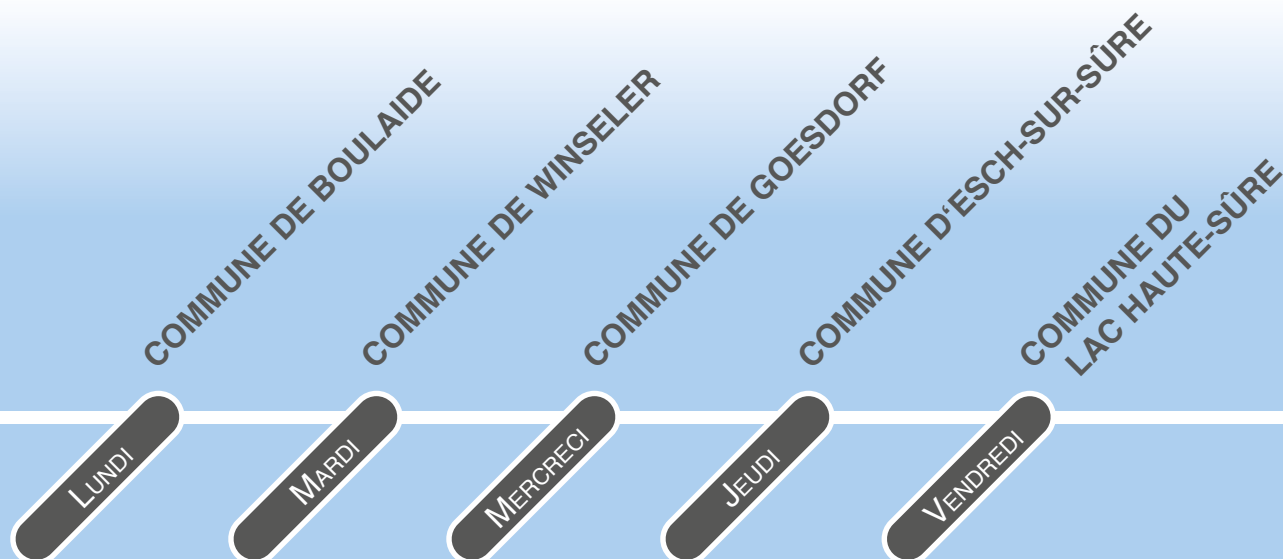
Lundi 31.08	Mardi 01.09	Mercredi 02.09	Jeudi 03.09	Vendredi 04.09
Promenade agréable ☁️ 9.00 h	Babillage avec Corinne 9.00 h	Service achats	Nordic Walking ☁️ 9.30 h	En forme pour le week-end 9.00 h
De Club am Duerf	De Club am Duerf	De Club am Duerf	De Club am Duerf	De Club am Duerf

Semaine du 7 septembre au 13 septembre 2020

Lundi 07.09	Mardi 08.09	Mercredi 09.09	Jeudi 10.09	Vendredi 211.09
De Club am Duerf	Randonnée ☁️ 8.30 h	Service achats	NEW Parlerie mobile 14.00 h	De Club am Duerf
Après-midi détente ! 14.30 h	De Club am Duerf	De Club am Duerf		En forme pour le week-end 9.00 h

Journée sans voiture	16.08.2020 de 09.00 à 12.00 heures	Heiderscheid-Eschdorf
Outdoor Spinning	15.08.2020 de 10.00 à 11.00 heures	Fitness-Lounge, Fuussekaul
Sunset Yoga	05.08.2020 de 19.00 à 20.15 heures	Eschdorf, Près du monument

#VAKANZDOHEEM



Semaine du 10 août au 16 août 2020



Lundi 10.08	Mardi 11.08	Mercredi 12.08	Jeudi 13.08	Vendredi 14.08
De Club am Duerf	Randonnée 8.30 h	Service achats	NEW Parlerie mobile 14.00 h	De Club am Duerf
Après-midi détente 14.30 h	De Club am Duerf	De Club am Duerf		En forme pour le week-end 14.30 h

Semaine du 17 août au 23 août 2020

Lundi 17.08	Mardi 18.08	Mercredi 19.08	Jeudi 20.08	Freitag 07.08
De Club am Duerf	Promenade agréable 9.00 h	De Club am Duerf	De Club am Duerf	Nordic Walking 9.30 h
Après-midi détente 14.30 h	De Club am Duerf	Après-midi Bingo 14.30 h	Après-midi Quiz 14.30 h	En forme pour le week-end 14.30 h

Pour plus d'informations: 26 44 45 21

clubuewersauer@inter-actions.lu

Nous avons le plaisir de vous proposer à nouveau un programme varié.

Lors de la rédaction, nous avons essayé de nous adapter au mieux à la situation actuelle.

Nous espérons vous y voir et nous nous réjouissons de vous accueillir.
À très bientôt



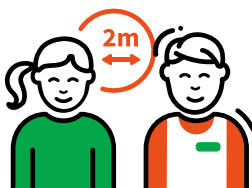
L'activité est dépendante de la météo.



Des mesures générales sont à respecter lors de l'activité.

Le nombre de participants est limité en raison de la situation actuelle.
Par conséquent, l'inscription est obligatoire pour toutes les activités

Veuillez noter, que toutes nos activités auront lieu en vertu des mesures de sécurité actuelles.



Club Uewersauer

Vacances à la maison avec le Club Uewersauer



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



1, an der Bech • L-9633 Baschleiden
Tel.: 26 44 45 21
E-mail: clubuewersauer@inter-actions.lu

www.clubuewersauer.lu

Suivez-nous sur Facebook!

[f/clubuewersauer](https://www.facebook.com/clubuewersauer)