

Club Uewersauer

Juni

*Club Uewersauer
bei Ihnen zuhause*



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!

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

#Mir senn fir lech do!

Der Club Uewersauer hat Zuwachs bekommen und freut sich über ein neues Teammitglied:

Désirée wird sich besonders den sportlichen Aktivitäten widmen. Unser Angebot können Sie über Facebook verfolgen oder Sie melden sich einfach telefonisch oder per Mail bei uns und wir informieren Sie über die aktuellen Angebote



Désirée

Ihr Team Club Uewersauer



Tina

Corinne

Steven

Für weitere Infos:  26 44 45 21 -

 clubuewersauer@inter-actions.lu

Coronavirus: Lachen erlaubt!

Gerade in schwierigen Zeiten ist Humor besonders wichtig. Humor ist das natürlichste Anti-Stress-Mittel der Welt. Die Beispiele aus Städten, wo Menschen in den Hinterhöfen gemeinsame Balkon-Konzerte veranstalten oder die Witze über Klopapier-Hamsterkäufe und Nudeln machen es vor.

Und die Gelegenheiten zu lachen gibt es im Grunde auch. Wir müssen sie nur wieder bewusster wahrnehmen und aktiver aufsuchen.



Uewersauer – Sprachenkaffee

Sie begeistern sich für Sprachen und haben Lust eine neue Sprache zu erlernen? Melden Sie sich bei uns! Um die luxemburgische Sprache zu fördern, bieten wir ab jetzt einen luxemburgischen Sprachkurs über Skype an! Bei Interesse melden Sie sich bei uns! Ein Datum wird nach Absprache festgelegt.



Mobile Telefonkabine



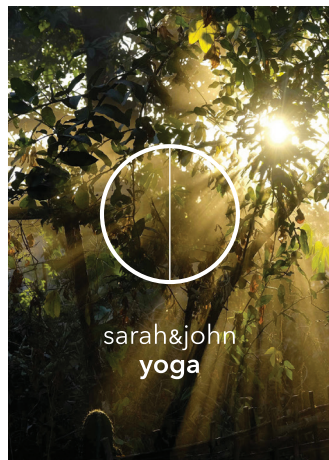
Sie wollen sich mit der Familie oder mit Bekannten unterhalten und diese gleichzeitig sehen? Kein Problem. Falls Ihnen ein mobiles Telefon mit Kamera fehlt, melden Sie sich bei uns. Die mobile Telefonkabine kommt gleich zu Ihnen und ermöglicht ein Gespräch mit Ihren Liebsten zu führen und sich gleichzeitig zu sehen!

Yoga mit Sarah Cattani (Sprache: LU)

Durch das Coronavirus ist es derzeit nicht möglich Yoga im Kurs vor Ort auszuüben. Daher bieten wir Ihnen ein Online-Yoga-Angebot an. Hier können Sie von zu Hause, auf der eigenen Matte teilnehmen.

Yoga für alle, ohne Vorkenntnisse.

60,-€ für 6 Sitzungen



Uewersauer Kach Studio



Regelmäßig wird der Club Uewersauer Sie auf Facebook mit einem Kochvideo verwöhnen. Schritt für Schritt Anweisungen erleichtern ein schnelles Nachkochen..

Wenn Sie unser Kochstudio unterstützen wollen und eigene leckere Rezepte haben, welche Sie uns gerne zur Verfügung stellen, damit Steven sie noch einmal kochen kann, zögern Sie nicht:

Melden Sie sich bei uns!

Quiche Lorraine

Für den Teig:

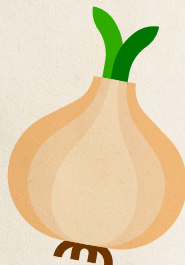
- 250 gr Mehl
- 160 gr Butter
- 1 Ei



Alles zusammen vermischen und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Ofen bereits auf 160 Grad und Umluft stellen.

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 1 Lauch
- 150 gr Speck
- 4 Eier
- 250 ml Sahne



Zwiebeln und Lauch klein schneiden. Speck in der Pfanne mit Lauch und Zwiebel anbraten. Währenddessen die Sahne mit den Eiern vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig vorsichtig ausrollen und in eine Form geben. Die Füllung hinzugeben und für ca. 20-30 Minuten in den Ofen schieben.



Handarbeiten



Sie haben Ihre Liebe zum Nähen entdeckt?
Wir bieten Komplett-Set's an damit Sie Ihren eigenen
"Eulen-Türstopper", Loop-Schals, „Buff“, u.a. nähen
können. Deshalb sind wir wieder auf der Suche nach
Stoff aus Jersey.

Einkauf Service

Da für viele Menschen
der Blumenschmuck und
die Gartenarbeit in dieser
Zeit eine willkommene
Abwechslung sind, möchten
wir denjenigen, die zur
Risikogruppe gehören
anbieten, Ihnen Pflanzen und
Blumen zu besorgen und vor
Ihrer Haustür abzustellen.

Des Weiteren erledigen wir
weiterhin Ihre Einkäufe. Sei
es für Lebensmittel oder
zur Apotheke. Ebenfalls können wir für Sie bei Ihrer Gemeinde Valorlux Tüten
besorgen.





		5			7			
						9		2
7		1	2		9	6		
9	5			8		3		
	2			3	6			
		7			5		1	
			6				5	9
5	3			9				
			1	5		2	6	

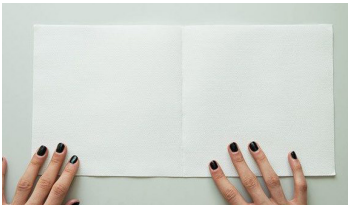
Optimist ist, wer sein Sudoku
mit Kugelschreiber ausfüllt

Serviettentechnik – so funktioniert's

Viel Spaß beim Nachmachen und guten Appetit!

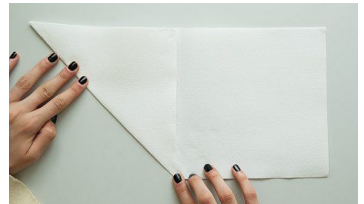
Material:

Servietten und Büroklammer zum Fixieren.



Schritt 1: Öffnen Sie die Serviette einmal, sodass die geschlossene Kante unten liegt.

Schritt 2: Falten Sie die untere, linke Ecke an die mittlere Kante



Schritt 3: Falten Sie die obere, rechte Ecke an die mittlere Kante.

Schritt 4: Legen Sie die Serviette so, dass Sie eine Raute Ihnen liegt.



Schritt 5: Drehen Sie die Serviette um 180°, sodass die gefalteten Seiten auf der Tischplatte liegen.



Schritt 6: Das vor Ihnen liegende Muster muss nun einmal der Länge nach, von unten nach oben, auf die Hälfte zusammenfallen.

Schritt 7: Die rechte untere Seite vorsichtig anheben und das hinten geklappte Dreieck nach unten ausklappen.



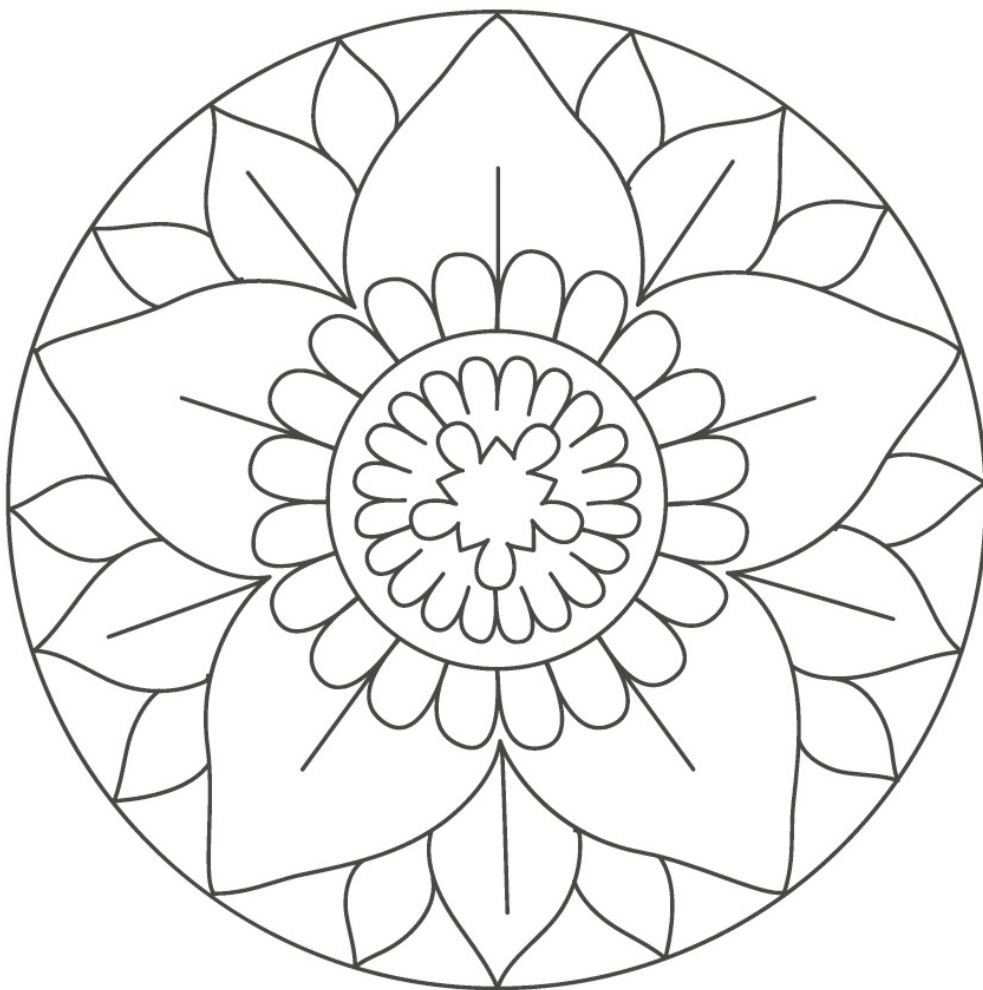
Schritt 8: Die Serviette um 180° drehen und so halten, dass die Dreiecke oben liegen.

Schritt 9: Danach falten Sie das linke und rechte Ende zu einer Rollen zusammen, indem Sie den Zipfel der rechten Seite in eine Falte der linken Seite feststeckt.

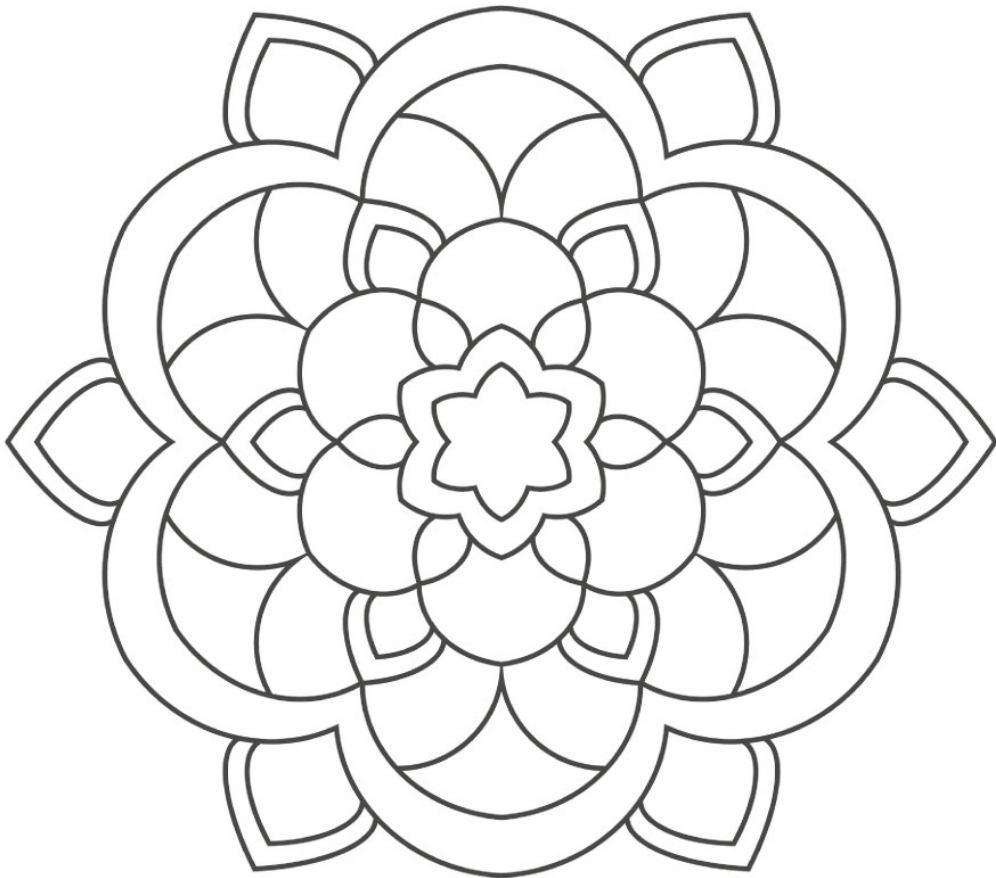


Schritt 10: Die Bischofsmütze mithilfe einer Büroklammer fixieren.

Mandala zum Ausmalen:
Stress abbauen & neue Kraft schöpfen



Mandala à peindre:
Réduisez votre stress et rechargez vos
batteries

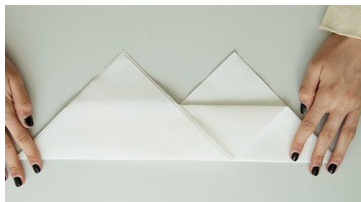




Étape 10: Fixer les bonnets à l'aide d'un trombone.



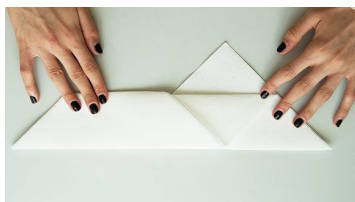
Étape 9: Ensuite, pliez l'extrémité gauche et l'extrémité droite en un rouleau en insérant la pointe du côté droit dans un pli du côté gauche.



Étape 8: Tourner la serviette à 180° et maintenir les triangles au-dessus.



Étape 7: Soulever délicatement le côté intérieur droit et déplier le triangle replié vers le bas.



Étape 6: Le motif devant vous doit être plié en deux sur la longueur, du bas vers le haut sur le milieu.

Technique des serviettes - voici comment procéder

Amusez-vous à copier et profitez de votre repas!
Matériel: une serviette et une trombone pour la fixation.

Étape 1:

Pour commencer votre pliage,
prenez une serviette de couleur
et dépliez-la devant vous.



Étape 2:

Pliez le coin inférieur gauche sur
le bord médian.



Étape 3:

Pliez le coin supérieur droit sur le
bord médian.



Étape 4:

Posez la serviette de manière à
ce qu'elle soit en losange.



Étape 5:

Tournez la serviette à 180°, afin
que les côtés pliés se trouvent
sur la table.

L'optimiste remplit son
sudoku avec un stylo.

			7	1	4			2
				8	9	2		
	9							1
			5		2	7		4
						4	8	9
6	4						3	
			9		7			5
	1					3	4	9
		2			8			

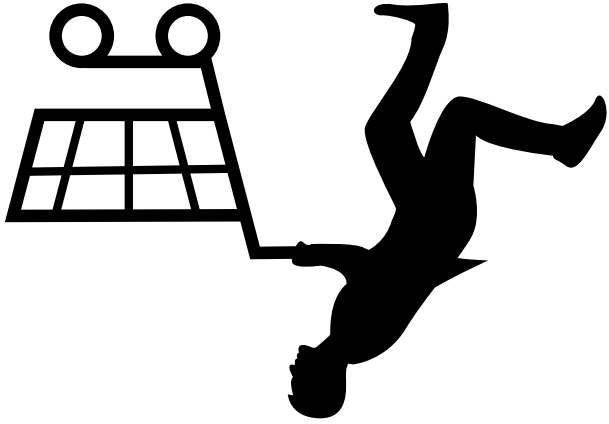
Travaux de couture

Vous avez découvert la couture? Nous proposons des sets complets pour que vous puissiez coudre vos propres "butoirs de porte de hiboux", écharpes de loop, Buff, etc.



Service de courses et livraison

Comme pour beaucoup de nos clients la décoration florale et le jardinage sont des passe-temps bienvenus, le Club Uewersauer continue à offrir aux personnes vulnérables des 5 communes participantes d'effectuer leurs achats et de les livrer dans les meilleurs délais. Nous continuons également à faire des achats dans la pharmacie. D'autant plus nous vous pouvons livrer à



partir du 1^{er} juin les achats Valorig en cas de besoin. .



Quiche Lorraine

Pour la pâte:

- 250 gr de farine
- 160 gr de beurre
- 1 oeuf



Mélangez le tout et mettez au réfrigérateur pendant environ 30 minutes. Préchauffez le four à 160 degrés et à air pulsé.

Pour la farce:

- 1 oignon
- 1 poireau
- 150 gr de lardons
- 4 oeufs
- 250 ml de crème



Coupez l'oignon et le poireau en petits morceaux. Faites frire les lardons avec le poireau et l'oignon dans la poêle.

Mélanger la crème avec les oeufs et assaisonner de sel et de poivre. Étalez soigneusement la pâte et placez-la dans un moule. Ajoutez la farce et faites-la glisser à l'air pulsé pendant environ 20-30 minutes.

Le Club Uewersauer offre régulièrement des vidéos de préparations culinaires sur Facebook. Les instructions étape par étape rendent la cuisson rapide et facile. Si vous souhaitez soutenir notre studio de cuisine et vous avez des recettes que vous voulez proposer, n'hésitez pas : contactez-nous et Steven va les cuisiner à nouveau.

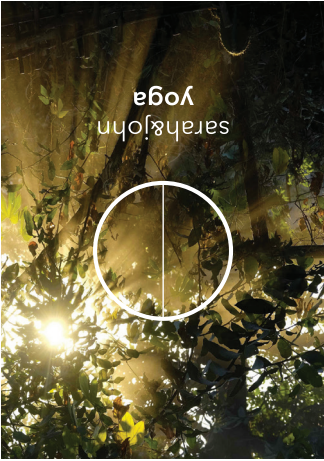
Uewersauer Kach Studio



Suite au coronavirus, il n'est actuellement pas possible de pratiquer le yoga dans le cours sur place, donc nous vous offrons une séance de yoga en ligne. Ainsi, vous pouvez participer de chez vous. Pratiquer le yoga pour tous, sans aucune connaissance préalable.

60€ pour 6 séances.

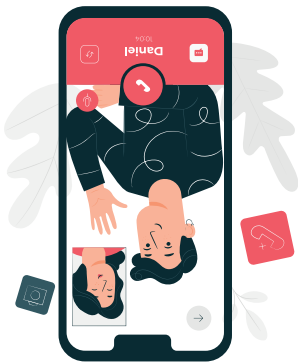
Yoga avec Sarah Cattani (Langue: LU)



Uewersauer - Café des langues

Voulez-vous apprendre la langue luxembourgeoise ? Nous vous proposons notre « café des langues » en langue luxembourgeoise sur Skype! Si vous êtes intéressé, contactez-nous!

LANGUAGES



Vous voulez parler à la famille ou à vos amis et les voir en même temps ? Aucun problème ! Notre cabine téléphonique mobile vient chez vous à la maison et vous pouvez téléphoner par Skype ou Zoom avec vos proches à l'aide de notre smartphone.

Cabine téléphonique mobile

Coronavirus : Permis d'en rire !

Surtout dans les moments difficiles, l'humour est spécialement important. Il est l'outil anti-stress le plus naturel au monde.

Les villes où les gens organisent des concerts communs balcon dans les ar-rière-cours, ou les blagues sur les achats du papier hygiénique ou des nouilles sont des bons exemples.

Il y a essentiellement des occasions de rire. Nous devons simplement être plus lucides d'eux et regarder plus activement.



#Nous sommes là pour vous!

L'équipe du Club Uewersauer s'est agrandie et nous sommes contents d'accueillir Désirée Thill dans notre équipe.

Désirée sera particulièrement responsable pour les activités sportives et actives. Vous pouvez suivre notre offre sur Facebook ou vous pouvez contactez - nous par téléphone ou par mail pour que nous puissions vous informer sur nos activités sportives.

Votre équipe du Club Uewersauer

Désirée



Tina



Corinne



Steven



Club Uewersauer
Juin



Inter-Actions
Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

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

Suivez-nous sur Facebook!

www.clubuewersauer.lu

E-mail: clubuewersauer@inter-actions.lu

Tel.: 26 44 45 21

1, an der Bech • L-9633 Baschleiden



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



Club Uewersauer
chez vous à la maison