

# Club Uewersauer

Hierschtprogramm  
Programme d'automne

Aktiv ronderëm de Séi

November 2020 - Januar 2021



Inter-Actions  
Développement & Action Sociale

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



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

## Legende / Légende

	Datum / Date
	Uhrzeit / Horaire
	Treffpunkt / Rendez-vous
	Preis / Prix
	Anmeldefrist / Délai pour l'inscription
	Material / Matériel

## Kontaktieren Sie uns / Contactez nous

**Tel.:** 26 44 45 21

**E-Mail:** clubuewersauer@inter-actions.lu

**Adresse:** 1, an der Bech • L-9633 Baschleiden

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

 clubuewersauer

# Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wir freuen uns Ihnen unsere Aktivitätsbroschüre für die Herbstmonate vorlegen zu können. Nachdem unser Aktivitätsangebot in den letzten Monaten wegen den Restriktionen durch Covid 19 stark eingeschränkt war, ist es uns jetzt gelungen für die Monate November bis Januar 2021 ein kleines aber feines Aktivitätsprogramm zusammenzustellen.

Trotzdem bleibt dieses Herbstprogramm von der Covid 19 Pandemie geprägt: Zum einen müssen Sicherheitsabstände und Hygienemaßnahmen korrekt eingehalten werden, zum andern kann es sein, dass nicht alle angebotenen Aktivitäten genauso abgehalten werden können wie geplant. Aber wer uns kennt, der weiß dass wir uns nicht unterkriegen lassen. Für uns gilt die Devise: „Was uns nicht umhaut, macht uns stark“, stark als Gemeinschaft, stark als Club Uewersauer!

Wir haben bereits in den ersten Monaten der Pandemie bewiesen, dass wir durch innovative Ideen unsere Kunden motivieren konnten nicht zu Hause Frust zu schieben, sondern diese schwierige Zeit für neue Erfahrungen zu nutzen. Aktivitäten wie „Mund- und Nasenschutze nähen“, „Online Yoga Kurse“, „Lützebuerger Sprocheneck“ oder unser „Kachstudio“ erfreuten sich großer Beliebtheit.

Wir hoffen demnach auch mit unserer Herbstbroschüre Ihren Geschmack getroffen zu haben und Sie zu ermuntern, trotz der Einschränkungen durch Covid 19, zahlreich an unseren Aktivitäten teilzunehmen. Es ist für jede Altersklasse etwas dabei. Freizeitaktivitäten und Bildungsangebote wechseln sich ab. Gesellige Zusammenkünfte sind wieder möglich, natürlich unter Beachtung der staatlich vorgeschriebenen Schutzkonzepte.

Wir möchten Ihnen besonders unsere Computer-, Tablet-, Internet-, Facebook- und Handykurse ans Herz legen, da erweiterte Kenntnisse in diesen Bereichen unsere Kommunikation bei widerlichen Witterungsbedingungen oder neuen Coronarestriktionen erleichtern können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Durchblättern dieser besonderen Broschüre und hoffen Sie bald bei unseren Aktivitäten begrüßen zu können.

**GÄNGLER Jeff**

*Präsident des Comité de pilotage*

**PAX Corinne**

*Responsabel Club Uewersauer*

# Préface

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Als Vizepräsident des Komitee Club Uewersauer und Vertreter der Gemeinde Esch-Sauer, ist es mir wichtig unseren Leser das Projekt Uewersauer nahe zu bringen. Jeder von uns hat es schon mal gefühlt oder wurde schon damit konfrontiert: Dieses Gefühl alleine zu sein, nutzlos ja sogar hilflos. Irgendwo in unserer Gesellschaft gibt es Personen, die dieses Gefühl Tag ein Tag aus mit sich tragen. Wir finden Sie überall in unserer Umgebung: Ein Freund, ein Nachbar, vielleicht sogar ein Familienmitglied. Dies verbessert sich nicht mit zunehmendem Alter und die Gefahr der Totalisolation vergrößert sich. Damit Menschen in so einer Situation den Anschluss am sozialen Leben nicht verlieren, sind sie auf externe Hilfe angewiesen. Mit individuellen, angepassten, sozialen Aktivitäten versuchen wir diese Person aufzunehmen und somit ein soziales Umfeld zu schaffen. Im besten Falle erreichen wir diese Person noch im aktiven Alter und verhindern somit die Gefahr der Totalisolation. Um dies zu erreichen, sind wir auch auf externe Hilfe angewiesen und fordern hiermit jeden Bürger mitzumachen und seinen Teil beizutragen. Nur durch Freunde, Nachbarn, Familienmitglieder können wir diese Menschen erreichen und ihnen helfen. Deswegen fordere ich Sie noch mal persönlich auf, ihre Liebsten zu motivieren und mitzumachen.

Unser Team versucht die Aktivitäten so zahlreich und vielfältig zu gestalten, wie nur möglich. Somit ist für jedermann etwas dabei.

Hoffentlich ist auch etwas für Sie dabei.

**Pereira Gonçalves Franco**

*Vizepräsident des Comité de pilotage*



# Teilnahmebedingungen

## Conditions de participations COVID-19

Alle Aktivitäten müssen immer unter den aktuellen staatlich vorgeschriebenen Sicherheitsmaßnahmen stattfinden.

Nos activités doivent toujours être menées dans le respect des mesures de sécurité actuelle, ordonnées par l'Etat luxembourgeois.

Daher müssen Sie immer:

Vous devez toujours:



Sich für jede Aktivität anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Vous inscrire pour chaque activité, car le nombre de participants est limité.



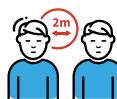
Ihren Mund-Nasenschutz selbst mitbringen, da das Tragen einer Maske während jeder Bewegung, abseits des für Sie reservierten Platzes, obligatorisch ist.

Apporter votre masque, car le port d'un masque est obligatoire lors de votre déplacement en dehors de la place prévue pour vous



Die Hände beim Betreten des Raumes, vor und nach der Aktivität desinfizieren (Desinfektionsmittel ist Vorort).

Désinfecter vos mains à l'arrivée, avant et après l'activité (le désinfectant est mis à votre disposition)



Im Raum immer die Abstandsregel von 2 Metern einhalten.

Garder la distance de 2 mètres.



Zu Beginn jeder Aktivität einen Bogen mit den allgemeinen Regeln unterschreiben.

Signer au début de chaque activité un formulaire avec les règles générales.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen, die Teilnahme an einer Gruppenaktivität behält immer ein Rest-Ansteckungsrisiko und erfolgt immer auf eigene Gefahr.

Malgré toutes les mesures de précaution, la participation à une activité de groupe conserve toujours un risque résiduel d'infection et est toujours à vos propres risques.

Wir bitten alle Teilnehmer um gegenseitigen Respekt und Geduld.

Nous prions tous nos clients de reprendre nos activités dans le respect mutuel et d'avoir la patience.

Ihr Club Uewersauer Team

# Inhalt - Contenu

	„Computer Eck“ / Coin informatique .....	8-12
	Gesellige regelmäßige Aktivitäten / ..... Activités régulières de convivialité	14-17
	Sportlich – Sport .....	18-23
	Infoveranstaltungen / Séances d'information .....	24-29
	Kalender zum Herausnehmen / Calendrier à arracher	
	Workshops - Ateliers .....	30-41
	“De Club bei lech doheem”.....	42-46
	Online Angebote / Activités sur internet .....	48-53
	Beratung / Assistance .....	54-56



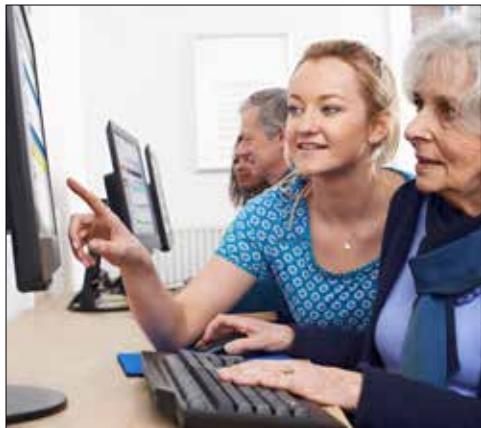
## „Computer Eck“ - Coin informatique

<b>PC Kurse für Einsteiger .....</b>	9
Cours informatique pour débutant	
<b>Facebook, WhatsApp &amp; Skype .....</b>	10
Facebook, WhatsApp & Skype	
<b>Handy, Smartphone &amp; Ipad .....</b>	11
GSM & Ipad	
<b>Mediensprechstunde .....</b>	12
Consultation médias	



## PC Kurse für Einsteiger

### Cours informatique pour débutant



**De** Computer und Internet bieten viele Möglichkeiten der Information, Kommunikation und Unterhaltung die immer wichtiger im Alltag werden. Wir bieten einen Grundkurs für Einsteiger oder Beratung bei Problemen an.

**Fr** L'ordinateur et l'internet offrent de nombreuses opportunités d'information, de communication et de divertissement qui prennent de plus en plus d'importance dans la vie quotidienne.

Nous proposons un cours de base pour les débutants ou des conseils personnalisés.



09.00-12.00



Goesdorf, "Am Sall"



5 €



Bis 1 Tag vor der Aktivität /  
jusqu'à un jour avant l'activité



Mi | Me 11.11.2020

**Basiskurs Computer für Einsteiger**  
*Cours de base ordinateurs pour débutants*



Mi | Me 25.11.2020

**Basiskurs Computer für Einsteiger**  
*Cours de base ordinateurs pour débutants*



Mi | Me 16.12.2020

**Umgang mit dem Internet /**  
*Travailler avec l'internet*



Mi | Me 13.01.2021

**Online einkaufen, Termine per Computer und Online Banking**  
*Achats en ligne, rendez-vous chez le médecin via ordinateur et banque en ligne*

## Facebook, WhatsApp & Skype



**De** Lernen Sie Kommunikationsplattformen wie Facebook und WhatsApp kennen. Wir helfen Ihnen diese auf Ihrem Gerät zu installieren und zu bedienen. Außerdem zeigen wir Ihnen wie Sie mit Skype oder Facetime digital mit Ihren Liebsten in Kontakt treten können.

**Fr** Apprenez à connaître les plateformes de communication comme Facebook et WhatsApp. Nous vous aiderons à les installer et à les utiliser sur votre appareil. Nous vous montrerons également comment vous pouvez entrer en contact avec vos proches en utilisant Skype.

	09.00-12.00
	Eschdorf, "Al Gemeng"
	5 €
	Bis 1 Tag vor der Aktivität / jusqu'à un jour avant l'activité

	<b>Mi   Me 04.11.2020</b>
	<b>Facebook-Seite erstellen und bedienen Créer et gérer votre compte Facebook</b>
	<b>Mi   Me 02.12.2020</b>
	<b>WhatsApp einrichten und bedienen Créer et gérer votre compte WhatsApp</b>
	<b>Mi   Me 06.01.2021</b>
	<b>Umgang mit Skype und Facetime Gérer Skype et Facetime</b>



## Handy, Smartphone & Ipad



09.00-12.00



Goesdorf, "Am Sall"



5 €



Bis 1 Tag vor der Aktivität /  
jusqu'à un jour avant l'activité



Mi | Me 18.11.2020

Smartphone für Einsteiger  
*Smartphone pour débutants*



Mi | Me 09.12.2020

iPad für Einsteiger  
*iPad pour débutants*



Mi | Me 20.01.2021

Facebook, Whatsapp und Skype  
auf dem Smartphone  
*Facebook, Whatsapp et Skype sur  
Smartphone*



Mi | Me 27.01.2021

Facebook, Whatsapp und Skype  
auf dem iPad  
*Facebook, Whatsapp et Skype sur iPad*

**De** Vom Einschalten bis zur Installation zusätzlicher Apps lernen Sie wichtige Tipps und Kniffe um sich per Smartphone oder iPad unterhalten zu können.

**Fr** De la mise sous tension de l'appareil à l'installation d'applications, vous apprendrez des trucs et astuces importants pour pouvoir communiquer via un smartphone ou un iPad.



## Medien Sprechstunde Consultation Medias



**De** Ein Zusatzangebot zu den Computer-, Smartphone- und iPad-Kursen um einzelne Aspekte zu vertiefen oder Fragen aufgreifen zu können, die zum Beispiel nicht in einen Kurs passen.

**Fr** Un accompagnement suite aux cours d'ordinateur, de smartphone et d'iPad pour approfondir certains points ou pour pouvoir aborder par exemple des problématiques individuelles qui ne sont pas abordés dans un cours.

	14.00-16.00
	5 €
	Bis 1 Tag vor der Aktivität / jusqu'à un jour avant l'activité

Mi   Me	
<b>04.11.2020</b>	Eschdorf, "Al Gemeng"
<b>11.11.2020</b>	Kaundorf, "Am Sall"
<b>18.11.2020</b>	w
<b>25.11.2020</b>	Eschdorf, "Al Gemeng"
<b>02.12.2020</b>	Kaundorf, "Am Sall"
<b>09.12.2020</b>	Eschdorf, "Al Gemeng"
<b>16.12.2020</b>	Goesdorf, "Am Sall"
<b>06.01.2021</b>	Kaundorf, "Am Sall"
<b>13.01.2021</b>	Goesdorf, "Am Sall"
<b>20.01.2021</b>	Eschdorf, "Al Gemeng"
<b>27.01.2021</b>	Eschdorf, "Al Gemeng"

# Club Uewersauer

MËLL DECH BEI EIS!

HUES DÜ ZÄIT?

HUES DU LOSCHT?

WËLLS DU DECH  
SOZIAL ENGAGÉIEREN?

KANNS DU EPPES  
BESONNESCH GUTT  
AN WËLLS DAT MAT  
ANREEN DEELEN?

MIR  
BRAUCHEN  
DECH

MIR SICHEN BENEVOLE, DÉI EIS BEI  
EISEN AKTIVITÉITEN ÉNNERSTËTZEN  
CLUB UEWERSAUER: 26 44 45 21



Inter-Actions  
Développement & Action Sociale

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



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



## Gesellige regelmäßige Aktivitäten Activités de convivialité régulières

<b>Oppene Mëtteteg .....</b>	15
Après-midi détente	
<b>„Mobile Poterdësch“ .....</b>	16
<b>Spezial Bingo .....</b>	17



## Oppene Mëtteg

### Après-midi détente



**De** Kommen Sie vorbei und verbringen Sie mit uns ein paar Stunden in einer geselligen Runde. Nutzen Sie hier die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich untereinander auszutauschen.

**Fr** Passez quelques heures avec nous dans une ambiance conviviale. Profitez de l'occasion ici pour nouer de nouveaux contacts et échanger des idées.



14.00-16.00



5 €



Bis 1 Tag vor der Aktivität /  
jusqu'à un jour avant l'activité

<b>12.11.2020</b>	<b>Eschdorf, "Al Gemeng"</b>
<b>20.11.2020</b>	<b>Kaundorf, "Am Sall"</b>
<b>23.11.2020</b>	<b>Baschleiden, "Hannert der Kierch"</b>
<b>03.12.2020</b>	<b>Eschdorf, "Al Gemeng"</b>
<b>11.12.2020</b>	<b>Kaundorf, "Am Sall"</b>
<b>14.12.2020</b>	<b>Baschleiden, "Hannert der Kierch"</b>
<b>04.01.2021</b>	<b>Baschleiden, "Hannert der Kierch"</b>
<b>14.01.2021</b>	<b>Eschdorf, "Al Gemeng"</b>
<b>22.01.2021</b>	<b>Kaundorf, "Am Sall"</b>
<b>25.01.2021</b>	<b>Baschleiden, "Hannert der Kierch"</b>



## Mobile Poterdësch



**De** Ganz neu ist unser „mobile Poterdësch“. Wenn Sie sich bei uns melden, empfangen wir Sie in den verschiedenen Dörfern an einer zentralen Stelle um ein wenig mit Ihnen zu plaudern.

**Fr** Notre « mobile Poterdësch » est tout neuf. Selon votre demande, nous vous accueillons dans un lieu central dans les différents villages et nous discuterons un peu avec vous et d'autres visiteurs.



Gratis/ gratuit



Auf Anfrage / sur demande

# Bingo Spezial



**De** In gemütlicher Runde wollen wir die Kugel laufen lassen. Die Regeln sind nicht schwierig, so dass sowohl Profis als auch Anfänger herzlich willkommen sind.

**Fr** Dans une ambiance conviviale nous jouons au bingo. Les règles ne sont pas difficiles ainsi les joueurs débutants peuvent facilement rejoindre les experts du bingo.



14.30 -17.00



Eschdorf, "Al Gemeng"



5 €



Bis 2 Tage vor der Aktivität /  
Jusqu'à 2 jours avant l'activité



Do | Je 12.11.2020

Advents-Bingo



Fr | Ve 29.01.2021

Winter-Bingo



## Sport

<b>Wandern .....</b>	19
Randonnée	
<b>Fahrrad-Gruppe .....</b>	20
Groupe de vélo	
<b>Kleine Spaziergänge .....</b>	21
Petite promenade	
<b>Nordic-Walking .....</b>	22
<b>Uewersauer „Muppen-Treff“ .....</b>	23



## Wandern



**De** Zusammen mit den Wanderern aus Winseler bieten wir Ihnen zweimal monatlich eine Wanderung von 8 bis 15 km an. Treffpunkt ist immer an verschiedenen Ausgangspunkten.

**Fr** En collaboration avec les randonneurs de Winseler, nous vous proposons une randonnée de 8 à 15 km deux fois par mois. Le point de rencontre est toujours à des points de départ différents.

	<b>10.00* / 09.00 **</b>
	Information erfolgt bei Anmeldung / informations avec l'inscription
	<b>Gratis/ gratuit</b>
	Bis 3 Tage vor der Aktivität / jusqu'�� 3 jours avant l'activité

	<b>So   Di 08.11.2020*</b>
	<b>Doncols, "Bei der Kierch"</b>
	<b>Di   Ma 01.12.2020**</b>
	<b>Kaeldorf, Denkmal</b>
	<b>Do   Je 07.01.2021**</b>
	<b>Insenborn, "Bei der Kierch"</b>



## Fahrradgruppe Groupe de vélo



**De** "Ich würde ja gerne Fahrrad fahren, aber alleine ist langweilig". Wenn es Ihnen auch so geht, dann melden Sie sich bei uns! Ob E-Bike oder nicht, ob Anfänger oder Profi, ob jung oder alt, jeder ist willkommen!"

**Fr** « J'aimerais faire du vélo, mais seul c'est ennuyeux » Si vous ressentez la même chose, contactez-nous ! Qu'il soit vélo électrique ou vélo normal, qu'il soit débutant ou professionnel, qu'il soit jeune ou plus âgé, tout le monde est le bienvenu !

	<b>09.00* / 14.00 **</b>
	Information erfolgt bei Anmeldung / informations avec l'inscription
	<b>Gratis/ gratuit</b>
	Bis 1 Tag vor der Aktivität/ jusqu'à 1 jour avant l'activité

	<b>Do   Je 05.11.2020*</b>
	<b>Winseler - Bastogne - Winseler (40km)</b>
	<b>Di   Ma 26.11.2020**</b>
	<b>Kaundorf - "Rondrëm den Stau" - Kaundorf (63km)</b>



## Kleine Spaziergänge Petite promenade



**De** Mit kurzen Spaziergängen in der Natur die Batterien aufladen und etwas für die eigene Fitness und Gesundheit tun.

**Fr** Rechargez vos batteries et avec de petites promenades dans la nature faites quelque chose pour votre santé.

	10.00
	Gratis/ gratuit
	Bis 1 Tag vor der Aktivität / jusqu'à 1 jour avant l'activité

	Mo   Lu 09.11.2020
	Baschleiden
	Di   Ma 24.11.2020
	Doncols
	Mi   Me 09.12.2020
	Dahl
	Do   Je 24.12.2020
	Heiderscheid
	Fr   Ve 08.01.2021
	Liefrange
	Mo   Lu 18.01.2021
	Surré



## Nordic Walking = garantierter Wohlf  uhleffekt! Nordic Walking = effet bien-être garanti !



**De** An die Stücke fertig los! Wer Spa   an Bewegung und Spazieren hat, ist herzlich willkommen. Es gibt keinerlei Leistungsdruck oder Mindestgeschwindigkeiten.

**Fr**    vos marques, prêt? Partez! Qui conque aime faire de l'exercice et marcher est le bienvenu. Il n'y a pas de compétition ou de vitesses minimales.

	<b>10.00</b>
Information erfolgt bei Anmeldung / informations avec l'inscription	
	<b>Gratis/ gratuit</b>
	Bis 1 Tag vor der Aktivität / jusqu'�� un jour avant l'activité

	<b>Do   Je 17.12.2020</b>
	<b>Esch-sur-S��re, "Le Postillion"</b>
	<b>Fr   Ve 15.01.2021</b>
	<b>Heiderscheid, "Auberge Fuussekaul"</b>



## Uewersauer Muppen-Treff

Uewersauer „Muppen-Treff“



**De** Sie möchten in geselliger Runde mit Ihrem Hund spazieren gehen? 1-mal monatlich trifft sich unser "Uewersauer Muppen-Treff". Selbstverständlich sind auch alle Nicht-Hundebesitzer herzlich willkommen.

**Fr** Vous souhaitez promener votre chien en bonne compagnie? Notre « Uewersauer Muppen- Treff» se réunit une fois par mois. Bien entendu, tous les propriétaires non-chiens sont également les bienvenus.



09.00 - 10.30



Gratis/ gratuit



Bis 2 Tage vor der Aktivität /  
jusqu'à 2 jours avant l'activité



Mi | Me 11.11.2020



Goesdorf, "Beim Sall"



Di | Ma 15.12.2020



Winseler, "Bei der Gemeng"



Mi | Me 13.01.2021



Dahl, "Deeler Bistrot"



## Infoveranstaltungen - Séances d'information

<b>Intervallfasten.....</b>	25
Jeûne intermittent	
<b>Progressive Muskelentspannung.....</b>	27
Relaxation musculaire progressive	
<b>Stressmanagement und Autogenes Training .....</b>	28
Gestion du stress et entraînement autogène	
<b>Hypnose - Was ist das? .....</b>	29
L'hypnose - c'est quoi?	



## Intervallfasten Jeûne intermittent



**De** Intervallfasten ist eine Fastenform, der verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Stoffwechsel zugeschrieben werden. Informieren Sie sich über die verschiedenen Arten des Intervallfastens der Funktionsweise, sowie den Vor- und Nachteilen.

**Fr** Le jeûne intermittent est une forme de jeûne qui a divers effets bénéfiques pour la santé sur le métabolisme. Découvrez les différents types de jeûne intermittent, leur fonctionnement, leurs avantages et leurs inconvénients.



19.00 - 20.30



5 €



Bis zum / jusqu'au 23.11.2020



Do | Je 26.11.2020



Eschdorf, "Al Gemeng"

# **WIR HABEN IDEEN, SIE HABEN IDEEN...**

Ihnen fehlen bestimmte Themen zu Informationsveranstaltungen oder Workshops in unserem Programm?

Sie wünschen sich einen Kurs, zu einem Thema, auf den Sie schon lange warten?

Oder Sie haben einen Vorschlag für einen Referenten für uns?

Dann kontaktieren Sie uns!

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Wünsche und Gedanken!

**clubuewersauer@inter-actions.lu**

**Tel.: 26 44 45 21**

Vous manquez, dans notre programme, des thèmes spécifiques pour des séances d'information ou des ateliers ?

Vous souhaitez faire un cours sur un sujet, que vous attendez depuis longtemps ?

Alors contactez-nous !

Nous nous réjouissons de vos suggestions, de vos idées et de vos propositions !



## i Progressive Muskelentspannung Relaxation musculaire progressive



**De** Was verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff „Progressive Muskelentspannung“? Wie funktioniert sie? Was bewirkt sie in uns und warum ist sie so eine beliebte Form der Entspannung? All das und noch viel mehr erfahren Sie auf unserem Infoabend.

**Fr** Que signifie réellement le terme « relaxation musculaire progressive » ? Comment ça marche ? Que fait-il en nous et pourquoi est-ce une forme de relaxation si populaire ?

Vous pouvez découvrir tout cela et bien plus encore lors de notre soirée d'information.



19.00 - 20.30



5 €



Bis zum / jusqu'au 30.10.2020

**Rednerin:** Frau Patricia Berchem,  
Entspannungstrainerin



Di | Ma 03.11.2020



Kaundorf, "Am Sall"



## i Stressmanagement und Autogenes Training Gestion du stress



**De** Was genau steckt eigentlich hinter Stress und was passiert in meinem Körper, wenn ich gestresst bin? Wie kann ich dem präventiv entgegenwirken und wie gehe ich mit Stress in Akutsituationen um? Ein Weg zur Abhilfe kann autogenes Training sein. Diese Veranstaltung gibt Ihnen auch einen ersten Einblick in das autogene Training.

**Fr** Qu'est-ce que le stress exactement et que se passe-t-il dans mon corps lorsque je suis stressé. Comment puis-je contrer cela de manière préventive et comment gérer le stress dans les situations aiguës ? Une façon de remédier à cela peut être la pratique de l'entraînement autogène. Cette séance d'information vous donne un premier aperçu de l'entraînement autogène.



19.00 - 20.30



5 €



Bis zum / jusqu'au 30.10.2020



Mi | Me 04.11.2020



Goesdorf, "Am Sall"



## Hypnose - Was ist das? L'hypnose - C'est quoi?



**De** Ein spannender Infoabend zum Thema „Hypnose“. Kommen Sie und informieren Sie sich über Hypnosetherapie, den Ablauf einer Sitzung, mögliche Themenfelder und streichen so im Anschluss Ihre Bedenken über Hypnose und deren Mythen. Kommen Sie und stellen Sie Ihre Fragen!

**Fr** Une soirée d'information et d'aventure passionnante sur le sujet de « l'hypnose ». Venez découvrir les différents mythes de l'hypnose, sa mise en œuvre et ses techniques. Venez poser toutes vos questions.



18.30 - 20.00



5 €



Bis zum / jusqu'au 26.11.2020

**Referentin:** Frau Karin Krausch,  
Hypnose-Therapeutin



Mo | Lu 30.11.2020



Eschdorf, "Al Gemeng"



## Workshops - Ateliers

<b>Pilzwanderung .....</b>	31
Randonnée aux champignons	
<b>Alpaka Wanderung .....</b>	32
Randonnée avec les alpagas	
<b>Malkurs .....</b>	33
Atelier de peinture	
<b>Floristik "Herbst" .....</b>	34
Atelier floristique « Automne »	
<b>Floristik "Feiertage" .....</b>	35
Atelier floristique « Fêtes »	
<b>Progressive Muskelentspannung .....</b>	36
Relaxation musculaire progressive	
<b>Autogenes Training .....</b>	37
Entraînement autogène	
<b>Schnupperkurs: Rückenturnen .....</b>	38
Cours d'essai: exercices du dos	
<b>Stressmanagement .....</b>	39
Gestion du stress	
<b>Fuerschung lëtzebuerger Auswanderer .....</b>	40
Recherche des émigrants luxembourgeois	
<b>Ahnenforschung .....</b>	41
Généalogie	

## Herbstzeit ist Pilzzeit

L'automne est la saison des champignons



**De** "Die Heimat erkunden, entdecken und genießen". Nach diesem Motto werden wir die Welt der Pilze entdecken. Auf einer geführten Wanderung durch den Wald werden die zum Verzehr geeigneten Pilze gesammelt und erklärt. Später bekommen Sie noch einige Tipps und Tricks vom Profi zur Zubereitung.

**Fr** «Explorer, découvrir et savourer notre région». Sous cette devise nous découvrons le monde des champignons. Lors d'une randonnée guidée un spécialiste nous explique les champignons et nous collectons des champignons à consommer. De plus le professionnel vous donnera quelques conseils et astuces pour la préparation.



09.00 – 12.00



Information erfolgt bei  
Anmeldung / informations  
avec l'inscription



5 €



Bis 3 Tage vor der Aktivität /  
jusqu'à 3 jours avant l'activité



Mo | Lu 09.11.2020



Stegen, Fussballfeld



## Alpaka-Wanderung

Randonnée avec les alpagas



**De** Große Augen, ein flauschiges Fell und richtig neugierig. Haben Sie schon einmal ein Alpaka gesehen? Erfahren Sie während einer Wanderung von ca. 2 Stunden (3km), gerne auch mit Ihren Enkeln oder Kindern, alles was man über diese Tiere wissen sollte.



14.30



5 € (Kinder < 12 Jahre = gratis,  
enfant < 12 ans = gratuit)



Bis 3 Tage vor der Aktivität /  
jusqu'à 3 jours avant l'activité



De grands yeux, une fourrure duveteuse et vraiment curieuse. Avez-vous déjà vu un alpaga? Au cours d'une randonnée d'environ 2 heures (3 km), vous pourrez découvrir, également avec vos petits-enfants ou vos enfants, tout ce que vous devez savoir sur ces animaux.



Sa | Sa 21.11.2020



Heiderscheid,  
"Konschthaus- A Franzen"



## Malkurs: Tauchen Sie ein in das Reich der Farben

### Atelier de peinture : Venez découvrir le monde des couleurs



14.30 – 16.30



Information erfolgt bei  
Anmeldung / informations  
avec l'inscription



5 €



Bis 5 Tage im Vorfeld /  
jusqu'à 5 jours avant l'activité

ab / à p. de Mi   Me	📍
09.11.2020	Eschdorf, "Al Gemeng"
16.11.2020	Eschdorf, "Al Gemeng"
23.11.2020	Eschdorf, "Al Gemeng"
30.11.2020	Eschdorf, "Al Gemeng"
07.12.2020	Eschdorf, "Al Gemeng"
14.12.2020	Eschdorf, "Al Gemeng"
04.01.2021	Eschdorf, "Al Gemeng"
11.01.2021	Eschdorf, "Al Gemeng"
18.01.2021	Eschdorf, "Al Gemeng"
25.01.2021	Eschdorf, "Al Gemeng"

**De** In dem Kurs, der sich für Anfänger sowie Fortgeschrittene eignet, arbeiten Sie mit verschiedenen Materialien und Farben, so dass jeder sich selbst einbringen kann.

**Fr** Dans ce cours, qui convient aux débutants et aux avancées, vous travaillez avec différents matériaux et couleurs.

**Kursleiterin:** Frau Claudine Nesser-Maillet, Künstlerin



Der Herbst ist da!

L'automne vient d'arriver!



**De** Der Herbst ist da! Fertigen Sie Arrangements in verschiedenen Formen, die den Herbst ins Haus holen. Unter Anleitung einer erfahrenen Floristin erfahren Sie, wie Sie Ihr persönliches herbstliches Kunstwerk zaubern.

**Fr** L'automne est là! Préparez différents arrangements qui font entrer l'automne dans la maison. Guidés par une fleuriste expérimentée, vous découvrirez comment créer votre propre arrangement d'automne.



09.30 - 11.30



45€



Bis 10 Tage im Vorfeld /  
jusqu'à 10 jours avant l'activité



Mo | Lu 09.11.2020



Baschleiden,  
"Hannert der Kierch"

# Weihnachten kann kommen! Prêt pour Noël!



**De** Unter fachgerechter Anleitung können Sie weihnachtliche Gestecke erstellen. Mit vielen Tipps vom Profi und einem reichhaltigen Materialangebot wie frischen, duftenden Zweigen, Schleifen und weiterem dekorativem Beiwerk kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen.

**Fr** Accompagnés par un professionnel vous pouvez créer des arrangements de Noël. Avec de nombreux conseils de professionnels et une large gamme de matériaux tels que des branches fraîches et parfumées, des ponçages et d'autres accessoires décoratifs, vous pouvez laisser libre cours à votre créativité.



14.00 – 16.30



Information erfolgt bei  
Anmeldung / informations  
avec l'inscription



45 €



Bis 10 Tage im Vorfeld /  
jusqu'à 10 jour avant l'activité



Mo | Lu 21.12.2020



Goesdorf, "Am Sall"



## Progressive Muskelentspannung



**De** Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode.

Durch die An- und Entspannung der Muskeln können Spannungen erkannt und gelöst werden. Zusätzlich wird Stress reduziert, da diese Methode sowohl das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden erhöht.

**Fr** La relaxation musculaire progressive est une méthode de relaxation facile à apprendre.

En contractant et en relaxant les muscles, les tensions peuvent être détectées et relâchées. De plus cette méthode permet de réduire le stress ce qui augmente le bien-être physique, mental et émotionnel.

	19.00 – 20.30
	<b>180€</b> (12 Einheiten / 12 séances)
	Bis zum / jusqu'au 06.11.2020

	<b>Di   Ma</b>	ab / à partir de <b>10.11.2020</b>
	Baschleiden, "Hannert der Kierch"	

**Kursleiterin:** Frau Berchem Patricia,  
Entspannungstrainerin

## Autogenes Training Entrainement endogène



**De** Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf der Vorstellung basiert und die man überall anwenden kann. Es baut Stress ab, verbessert Schlaf, Verdauung, Durchblutung, erhöht die innere Ruhe und erhöht das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. Der Kurs kann in der Gruppe oder individuell gebucht werden.

**Fr** L'entraînement autogène est une méthode de relaxation imaginaire qui peut être utilisée n'importe où. Il réduit le stress, améliore le sommeil, la digestion et la circulation sanguine, augmente la paix intérieure et augmente le bien-être physique, mental et émotionnel.

Le cours peut être réservé en groupe ou individuellement.

**Kursleiterin:** Frau Berchem Patricia,  
Entspannungstrainerin

	<b>19.00 – 20.30</b>
	<b>180€</b> (12 Einheiten / 12 séances)
	<b>Bis zum / jusqu'au 06.11.2020</b>

	<b>Mi   Me</b>	<b>ab / à partir de</b>
		<b>11.11.2020</b>
	<b>Baschleiden, "Hannert der Kierch"</b>	

## Club Uewersauer

# Yoga mit Sarah Cattani



Online Yoga-Kurse  
mit Sarah Cattani.  
Jeden Samstag.

Schöpfen Sie Energie  
und Entspannung.  
Sie sind interessiert?  
Melden Sie sich bei  
uns!



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

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

Email: [clubuewersauer@inter-actions.lu](mailto:clubuewersauer@inter-actions.lu)

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

Suivez-nous sur Facebook!

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



## 双手 Stressmanagement Gestion du stress



**De** Was ist Stress, wie entsteht er und was macht er mit uns? Gemeinsam nehmen wir den Alltag unter die Lupe und versuchen stressauslösende Faktoren aufzuspüren. Kleine Workshops, Tipps für Zeitmanagement und Entspannungsübungen helfen einen Überblick zu verschaffen. So können kleine positive Veränderungen den Alltag entlasten. Der Kurs kann in der Gruppe oder individuell gebucht werden.

**Fr** Qu'est-ce que c'est le stress, comment survient-il et que nous fait-il?

Ensemble, nous examinons de près la vie quotidienne et essayons d'identifier les facteurs qui déclenchent le stress. Petits ateliers, conseils pour la gestion du temps et exercices de relaxation aident et donnent un aperçu. En conséquence, des petits changements positifs peuvent soulager le stress quotidien. Le cours peut être réservé en groupe ou individuellement.

**Kursleiterin:** Frau Berchem Patricia,  
Entspannungstrainerin



## Fuerschung lëtzebuerger Auswanderer Recherche des émigrants luxembourgeois



**De** Begeben Sie sich zusammen mit René Daubenfeld auf die Spuren der luxemburgischen Emigranten, die vor 200 Jahren nach Amerika ausgewandert sind. Melden Sie sich an, um mehr über dieses Thema und die Nachkommen der Auswanderer zu erfahren.

**Fr** Suivez ensemble avec René Daubenfeld les traces des émigrants luxembourgeois qui ont émigré en Amérique il y a 200 ans. Inscrivez-vous pour en savoir plus sur ce sujet et les descendants des émigrants.

**Kursleiter:** Herr Daubenfeld René

	<b>Sa   Sa</b>	
<b>05.12.2020</b>	Surré, "Al Schoul"	
<b>12.12.2020</b>	Surré, "Al Schoul"	

	<b>10.00 - 11.30</b>
	<b>10 €</b>
	<b>Bis 2 Tage vor der Aktivität / jusqu'à 2 jours avant l'activité</b>

# Ahnenforschung Généalogie



**De** Nie war die Familienforschung einfacher als heute! Computer, Internet und die Digitalkamera machen heute vieles möglich. Begeben Sie sich mit uns in die Ahnenforschung.

**Fr** La recherche familiale n'a jamais été aussi simple qu'aujourd'hui ! Les ordinateurs, l'Internet et les appareils photo numérique permettent aujourd'hui de nombreuses choses. Rejoignez-nous dans la généalogie.

**Kursleiter:** Herr Daubenfeld René

	<b>19.00 - 20.30</b>
	Information erfolgt bei Anmeldung / informations avec l'inscription
	<b>20 €</b>
	Bis 2 Tage vor der Aktivität/ jusqu'à 2 jours avants l'activité

	<b>Lu   Mo</b>	
<b>09.11.2020</b>		Kaundorf, "Am Sall"
<b>16.11.2020</b>		Kaundorf, "Am Sall"
<b>23.11.2020</b>		Kaundorf, "Am Sall"
<b>30.11.2020</b>		Kaundorf, "Am Sall"



## De Club bei lech Doheem

Halloween-Set .....	43
<b>Blumenservice für Allerheiligen .....</b>	<b>44</b>
Service fleurs pour la toussaint	
<b>Chrëschtbeemchen &amp; Adventskranz .....</b>	<b>45</b>
Sapin de Noël et couronne de l'avent	
<b>Adventskranz-Set .....</b>	<b>46</b>
Set pour couronne de l'avent	



## Halloween-Set Set pour Hallowen



**De** Sie sind Halloweenfan und schnitzen gerne Kürbisse? Kein Problem. Auf Wunsch liefern wir Ihnen ein ganzen Halloween- Set (1 oder 2 Kürbise samt Vorlagen...) nach Hause, damit Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können.

**Fr** Vous adorez sculpter des courges pour Halloween ? Pas de problème. Nous vous livrons le matériel nécessaire pour que vous puissiez laisser libre cours à votre imagination.



**Gratis Lieferung /  
livraison gratuite**



**Auf Anfrage / sur demande**



## Service – Blumen für Allerheiligen Service fleurs pour la toussaint



**De** Allerheiligen steht vor der Tür und Sie haben noch kein Blumengesteck oder Ihnen fehlen noch die Blumen für die Grabbepflanzung? Wir gehen für Sie zum Gärtner und bringen Ihre Wunschgestecke oder Pflanzen zu Ihnen nach Hause.

**Fr** Vous n'avez pas la possibilité d'acheter un arrangement de fleurs/ des fleurs pour Toussaint ? Nous allons chez le jardinier pour vous et apportons vos arrangements ou plantes préférés chez vous.



**Gratis Lieferung /  
livraison gratuite**



**Auf Anfrage / sur demande**



## Weihnachtsbaum/ Adventskranz – Lieferdienst Sapin de Noël et Couronne de l'avent



**De** Sie wünschen sich einen Weihnachtsbaum oder Adventskranz, haben aber ein Problem bei der Beschaffung? Gerne können Sie sich bei uns melden. Wir kümmern uns darum.

**Fr** Vous souhaitez un sapin de Noël, mais avez-vous un problème avec l'acquisition ? Pas de problème. Nous organisons la livraison pour vous



**Gratis Lieferung /  
livraison gratuite**



**Auf Anfrage / sur demande**



## Uewersauer - Telefon

En oppent Ouer fir lech



### Informatioun fir Leit déi

- ▶ Informatioune fir d'Organisatioun vun hirem Alldag brauchen.
- ▶ sech eleng llen an ee Wee an d'Gesellegkeet vum Club Uewersauer sichen.

Tëscht 8.30 an 10.30 Auer



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

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

Email: [clubuewersauer@inter-actions.lu](mailto:clubuewersauer@inter-actions.lu)

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

Suivéiert eis op Facebook!

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



## Online

<b>Online Yoga mit Sarah Cattani .....</b>	49
Online Yoga avec Sarah Cattani	
<b>Club Uewersauer - SprochenEck .....</b>	50
Club Uewersauer « Coin linguistique »	
<b>“Stress: Nee Merci” mit Patricia Berchem .....</b>	51
« Stress: Non Merci » avec Patricia Berchem	
<b>“Kachstudio mam Steven” .....</b>	52
« Kachstudio avec Steven »	
<b>“Fit mam Desirée” .....</b>	53
« Fit avec Desirée »	



## Online Yoga mit Sarah Cattani

### Online Yoga avec Sarah Cattani



**De** Sie suchen Entspannung für Körper und Geist? Versuchen Sie es doch einmal mit Yoga. Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zuhause aus mitmachen. Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden.

**Fr** Vous recherchez la relaxation du corps et de l'esprit ? Essayez le yoga. Vous pouvez participer à notre cours de yoga en ligne dans le confort de votre foyer. Grâce aux services modernes de diffusion en direct, la proximité avec le professeur de yoga se fait sentir.



Sa | Sa

ab / à partir de  
**14.11.2020**



per Zoom /par « Zoom »



**09.30-10.30**



**60€ (6 Einheiten/séances)**



**Bis 2 Tage vor der Aktivität/  
jusqu'à 2 jours avant l'activité**



## Club Uewersauer “SprochenEck” Club Uewersauer « Coin linguistique »

WILLKOMMEN

欢迎

स्वागत

BIENVENIDA

WELCOME

BIENVENUE ようこそ

добро пожаловать

ترحيب BEM-VINDO

**De** Sie suchen eine neue Herausforderung und möchten gerne eine neue Sprache lernen? In unserem Online "SprochenEck" können Sie neben Luxemburgisch auch Spanisch oder Niederländisch lernen.

**Fr** Vous recherchez un nouveau défi et souhaitez apprendre une nouvelle langue ? Dans notre «coin linguistique» en ligne, vous pouvez apprendre l'espagnol ou le néerlandais en plus du luxembourgeois.



Auf Anfrage / sur demande



## “Stress: Nee Merci” mit Patricia Berchem « Stress? Non Merci » avec Patricia Berchem



**De** Wenn durch äußere Reize eine psychische und körperliche Anspannung entsteht, spricht man von Stress. Wirkt er dauerhaft auf uns ein, kann das krank machen. Patricia Berchem gibt Ihnen Tipps wie Sie besser Stress bewältigen.

**Fr** Lorsque des stimuli externes créent une tension psychologique et physique, on parle de stress. Si cela nous affecte de façon permanente, cela peut nous rendre malades. Patricia Berchem vous donne des conseils pour mieux gérer le stress



Auf Anfrage / sur demande



## “Kachstudio mam Steven” «Kachstudio avec Steven»



**De** In regelmäßigen Abständen stellt Ihnen Steven ein neues Gericht vor. Die Gerichte sind international und mit wenig Aufwand nachzukochen! Möchten Sie gerne, dass wir ein Rezept von Ihnen im “Kachstudio” kochen? Kein Problem. Senden Sie es uns zu und wir geben unser Bestes!

**Fr** Steven vous fera découvrir de nouveau plat à intervalles réguliers. Les plats sont internationaux et peuvent être cuisinés avec peu d'effort! Souhaitez-vous que nous vous préparions une recette dans le «Kachstudio»? Aucun problème. Envoyez-le nous et nous ferons de notre mieux!



**Gratis / gratuit**



**Auf Anfrage / sur demande**



## “Fit mam Desirée“ «Fit avec Désirée»



**De** Fit sein heißt nicht immer einen Marathon laufen zu können. In regelmäßigen Abständen werden wir Ihnen Übungen, Smoothies, leichte Gerichte, rund ums Thema Gesundheit vorstellen.

**Fr** Être en forme ne signifie pas toujours pouvoir courir un marathon. À intervalles réguliers, nous vous présenterons des exercices, des smoothies, des plats légers, le tout sur le thème de la santé.



**Gratis / gratuit**



**Auf Anfrage / sur demande**



## Beratung - Assistance

<b>Beratung mit Corinne .....</b>	55
Assistance Club Uewersauer	
<b>Uewersauer Telefon .....</b>	56



## Beratung mit Corinne Assistance avec Corinne



De

Dieses Angebot findet als individuelle Sprechstunden nach terminlicher Absprache statt.

Ziel ist es, dass Sie zeitnah und kompetent rund um alle sozial-pädagogischen Themen des Alltags informiert und beraten werden. Jede Beratung wird Ihrer Lebenslage und Ihren Wünschen angepasst.

Fr

Cette offre se présente sous la forme d'une consultation individuelle sur rendez-vous.

L'objectif est de vous informer et conseiller de façon rapide et compétente sur des thèmes d'ordre socio-éducatif de la vie quotidien.



Gratis / gratuit



Tél. : 26 44 45 21

Email : [pax@inter-actions.lu](mailto:pax@inter-actions.lu)

## Uewersauer Telefon



**De**

Um unsere Beratungen noch effektiver zu gestalten, wurde das Uewersauer-Telefon (Telefonnummer: 621 82 65 36) eingerichtet. Hier handelt es sich eine Art Helpline unter der sich die Einwohner täglich zwischen 8.30 Uhr und 10.30 Uhr telefonisch zu sozialpädagogischen Problemen beraten lassen und Informationen zur Lösung von Alltagsproblemen erhalten können. Ausgangssituation ist immer Ihre individuelle Lebenssituation und Ihre Vorstellungen und Wünsche.

**Fr**

Pour accroître encore davantage l'efficacité de cette assistance sociale, le téléphone Uewersauer (621 82 65 36) a été mis en place. Cette ligne d'assistance, qui est disponible tous les jours de 8 h 30 à 10 h 30, offre aux habitants des conseils sur des problèmes d'ordre socio-éducatif et leur propose des solutions. Votre situation de vie individuelle, de même que vos souhaits et vos attentes sont pris en considération.



**Der Club Uewersauer  
wünscht Ihnen  
frohe Weihnachten  
und ein frohes und  
gesundes Jahr 2021**



**Le Club Uewersauer  
vous souhaite  
joyeux Noël et une nouvelle  
année heureuse et sainte**

## 1 Jahr Club Uewersauer - 1 Jahr aktiv rondrëm de Séi

Es ist Zeit für einen kleinen Rückblick auf ein erstes Jahr Club Uewersauer, welches besonders seit März, bedingt durch die Corona- Pandemie einen veränderten Ablauf der vorgesehenen Aktivitäten verlangte.

Unsere Highlights waren neben unseren regelmäßigen Treffen, Spaziergängen, Spielnachmittagen, welche sehr zahlreich von älteren Mitbürgern besucht wurden, der „Rückenfit-Kurs“, der „Line Dance - Workshop“, der „Sushi Kochkurs“, „Appetit Häppchen Kochkurs“ und unser „Wantergrillen mit Ben Péporté- Workshop“.



Ab März mussten wir dann unser vorliegendes Aktivitätenprogramm wegen der Schutzmaßnahmen in Bezug auf die Corona

Pandemie ändern. Unsere Devise war jetzt: „Daheim und doch nicht allein!“.

Während dieser Zeit startete der Club Uewersauer einen Aufruf zum Nähen von Mund- und Nasenschutzmasken mit riesiger Resonanz: 150 freiwillige NäherInnen unterstützten die Aktion.

Bis Mitte Mai wurden 4000 Masken genäht und verteilt.



Gleichzeitig standen Aktivitäten wie Einkaufsdienste für Lebensmittel, Gartenzubehör, Apothekengänge, usw. auf dem Programm. Zusätzlich haben wir während der Zeit des „Bleif doheem“, damit begonnen Online -Aktivitäten anzubieten. Da diese Aktivitäten sich großer Beliebtheit erfreuen, werden wir sie auch weiterhin anbieten.

Für weitere Informationen oder um unser Programm zu erhalten, können Sie uns gerne unter der Nummer 26 44 45 21 erreichen, oder unsere Facebook Seite besuchen, auf welcher wir regelmäßig Neuigkeiten veröffentlichen.

Bis bald, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom  
Club Uewersauer



## 1 an Club Uewersauer: 1 an „aktiv rondrëm de Séi“

Il est donc temps de faire une petite rétrospective d'une première année du Club Uewersauer qui, surtout depuis mars, en raison de la pandémie corona, a exigé une modification du déroulement de ses activités prévues.



Les premiers mois du Club Uewersauer ont été très fructueux. L'idée d'associer la population à la conception de la future offre d'activités du Club d'Uewersauer a été pleinement mise en avant et les activités du premier semestre ont été bien fréquentées. Les après-midis au bingo, les repas de midi collectifs dans les différentes communes et les workshops ont été particulièrement appréciés.

Pendant les mois d'hiver, nos promenades, nos après-midis de jeux et de pâtisserie, le cours « Réckenschoul », les workshops « Line Dance », « Sushi » et le « Wantergrillen avec Ben Péporté » étaient bien fréquentés.

À partir de mars, nous avons dû modifier notre programme d'activités en raison des mesures de générales de sécurité contre la pandémie corona. Il s'agissait désormais de respecter les mesures d'hygiène

du gouvernement et le slogan « #Bleif doheem », tout en évitant l'isolement social des citoyens.

Au cours de cette période, le Club Uewersauer a lancé un appel à la couture de masques de protection. 150 couturières bénévoles ont soutenu l'action et 4000 masques ont été cousus et distribués. Dans le même temps, des activités telles que des services d'achat de denrées alimentaires, d'accessoires de jardin, de pharmacie, etc., étaient à l'ordre du jour. Afin d'éviter l'ennui, des idées créatives, des énigmes, etc. sur demande, étaient livrés aux citoyens intéressés, toujours dans le respect des mesures d'hygiène.

En outre, pendant la période du « Bleif doheem », nous avons commencé à proposer des activités en ligne. Étant donné que ces activités sont très populaires, nous continuerons à les proposer.

Pour plus d'informations ou pour obtenir notre programme, n'hésitez pas à nous contacter au

26 44 45 21 ou à visiter notre page Facebook, sur laquelle nous publions régulièrement des nouvelles.

A bientôt !

Votre équipe du Club Uewersauer



Inter-Actions  
Développement & Action Sociale

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



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

## Club Uewersauer

1, an der Bech • L-9633 Baschleiden  
Tel.: 26 44 45 21  
Email: [clubuewersauer@inter-actions.lu](mailto:clubuewersauer@inter-actions.lu)

**[www.clubuewersauer.lu](http://www.clubuewersauer.lu)**

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

/clubuewersauer