

Club Uewersauer

Mai - August 2023

Mai - Août 2023



Inter-Actions
Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu











Stauséigemeng



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
	Preis / Prix
	Treffpunkt /Rendez-vous
	Kind-Erwachsener / Enfant-adulte
	Online-Vortrag oder Onlinekurs / Conférence ou cours en ligne
	Anmeldeschluss / Délai d'inscription
	Kursleiter(In) / Formateur(trice)

Kontaktieren Sie uns / Contactez-nous

Tel.: 27 40 27 80 • **GSM / Whatsapp:** 621 82 65 36

E-Mail: clubuewersauer@i-a.lu

Adresse: 39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden

www.clubuewersauer.lu

  / clubuewersauer

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

Sie halten unser neues Frühlings- und Sommerprogramm für die Monate Mai bis August 2023 in den Händen.

Wir haben uns bemüht unser Programm durch einige außergewöhnliche Aktivitäten resp. Erlebnisse zu erweitern, so zum Beispiel „Eine Bergsteigertour in der Araratregion in der Türkei“, um unser Angebot noch interessanter zu gestalten. Aber auch die altbewährten Aktivitäten kommen nicht zu kurz.

Entdecken Sie auch in diesem Sommer weitere neue Sportkurse wie Pilates, Outdoor-Zumba oder Yoga mit den Alpakas. Begleiten Sie uns in diesem Sommer auf unseren Touren durch die herrliche vielfältige Natur- und Kulturlandschaft der luxemburgischen Naturparks und erkunden Sie mit uns das interessante Kultur- und Industrieerbe der Grossregion. Daneben laden abwechslungsreiche Workshops und intergenerationelle Angebote zum aktiven Mitmachen ein.

Auch die beliebten regelmäßigen Aktivitäten haben wir erweitert zum Beispiel durch Schach-Nachmittage, Kegel-Nachmittage sowie unser „Gut-gelaunt-in-die-Woche“-Angebot.

Falls Sie also Lust haben etwas Neues auszuprobieren, Ihre Freizeitaktivitäten zu erweitern oder sich neuen Herausforderungen zu stellen, melden Sie sich bei uns. Das Team des Club Uewersauer freut sich bereits jetzt mit Ihnen gesellige Stunden in lustiger Runde zu verbringen.

„Auf Veränderungen zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof stehen und auf ein Schiff zu warten“ (Albert Einstein).

In diesem Sinne freuen wir uns auf Sie,

Pax Corinne

Verantwortliche „Club Uewersauer“



Gangler Jeff

Präsident des Vorstandes „Club Uewersauer“



Objectif « bon vivre » toutes générations confondues

Rassembler et intégrer ! Deux termes qui correspondent parfaitement au leitmotiv du Club Uewersauer. Pourtant il n'y a pas si longtemps, ces valeurs étaient mises à mal suite à la pandémie qui nous a frappé de plein fouet. Apparaissaient alors de nouvelles directives imposées à tout un chacun afin de se protéger et aux antipodes des objectifs et principes de l'asbl. Qu'à cela ne tienne, le Club Uewersauer s'est adapté en intégrant et respectant le précepte de distanciation sociale. Ces temps sombres révolus, l'asbl, qui met le troisième âge et son bien-être au centre de ses priorités, a concocté un programme printanier mêlant à la fois activité physique, détente et bon vivre.

« Une qualité de vie élevée pour tous en tenant compte des besoins de sa population diversifiée et grandissante », voilà ce à quoi aspire la commune du Lac de la Haute-Sûre, qui s'emploie ardemment à son maintien au quotidien par la concrétisation de projets d'envergure tels que la construction d'une nouvelle mairie à Bavigne, d'une crèche communale à Harlange ou encore l'installation d'un centre médical agencé de sorte à pouvoir accueillir une multitude de professions de santé.



Ces installations sont également pensées pour pourvoir y loger une pharmacie ainsi qu'un laboratoire d'analyses afin de compléter au mieux l'offre médicale et paramédicale; le tout idéalement situé à Nothum, à deux pas du « Schumannseck », axe d'échange stratégique entre Wiltz, Ettelbruck et Bastogne.

De la nécessité d'un tel centre médical, il va de soi qu'elle n'est plus à remettre en question. Au vu de la population grandissante dans notre commune et celles avoisinantes, ce projet a toute sa légitimité. D'ailleurs, l'obtention d'une autorisation d'implantation d'une pharmacie est en bonne voie et les laboratoires d'analyses du pays ont montré un grand intérêt pour ce dernier. Concernant le début du chantier, il devrait démarrer à l'automne 2023 pour une durée approximative de deux ans.

Cette parenthèse faite pour mettre en lumière l'objectif commun entre la commune du Lac de la Haute-Sûre et le Club Uewersauer qui est de faire perdurer le bon vivre toutes générations confondues au sein d'une même région.



René Michels,

Bourgmestre de la Commune du Lac de la Haute-Sûre

„Ouschtermaart 2023 vum Club Uewersauer“

Am 25. März lud der „Club Uewersauer“ zu seinem ersten Ostermarkt in Eschdorf ein. Bei guter Live-Musik, sowie dem Besuch des Osterhasen persönlich, wurde gelacht und getanzt oder bei einer guten Tasse Kaffee, mit selbstgebackener Torte, die gesellige und gutgelaunte Stimmung genossen. Natürlich konnten auch wieder Dekorationsartikel & Blumengestecke, welche allesamt von unserer Bastelgruppe hergestellt wurden, gekauft werden.





Aufgepasst - Attention



Aufgrund der hohen Nachfrage, wurde unser monatlicher „BingoTreff“ von Donnerstag auf Dienstag verlegt. Dieser wird aber weiterhin in Dahl im Restaurant „Deeler Bistro“ stattfinden.

Unser monatliches „Rummikub mit Kaffee und Kuchen“ wurde ebenfalls von Donnerstag auf Dienstag nach Winseler verlegt. Künftig werden wir abwechselnd Petanque in Baschleiden oder Kegeln in Eschweiler anbieten.

En raison de la forte demande, notre « BingoTreff » mensuelle a été déplacée du jeudi au mardi. Cependant, cela continuera à avoir lieu à Dahl dans le restaurant « Deeler Bistro ».

Notre « Rummikub & Co » a également été déplacé à Winseler du jeudi au mardi. En outre, nous proposerons alternativement de la pétanque à Baschleiden ou du jeu de quilles à Eschweiler.

Neu im Programm - Nouveau dans le programme



Wir haben unser Angebot an Kursen ausgebaut und werden künftig in Nocher Aerobik Kurse anbieten und in Neunhausen wird ein Pilates Kurs stattfinden.

Nous avons élargi notre gamme de cours et proposerons des cours d'aérobic à Nocher et un cours de Pilates aura lieu à Neunhausen.

Inhalt - Contenu

	Workshops / Ateliers.....	11-18
	Kultur & Ausflüge / Culture et visites	21-32
	Gesellige regelmäßige Aktivitäten / Activités conviviales régulières.....	35-44
	Sport, Gesundheit & Wohlbefinden / Sport, Santé & Bien- Être	47-53
	Für Gross und Klein / Pour les Grands et les Tout-Petits	57-68
	De Club Bei lech Doheem.....	71-76
	Wie wäre es mit / Pourquoi pas	79-81



Workshops / Ateliers

Schnupperkurs: Aerobik "Bauch-Beine-Po"	11
Cours d'initiation: aérobic	
Es wird wieder genäht	12
On recommence à coudre	
Keramikkurs: Herbstdekoration	13
Cours de céramique : décoration d'automne	
BBQ Workshop: Vom Grillen bis zum Genuss	14
Atelier BBQ : du barbecue au plaisir	
Keramikkurs: „Freies Schaffen“	15
Cours de céramique : créer son propre projet	
Kula Yoga Festival 2023	16
Schnupperkurs: Pilates	17
Cours d'initiation: Pilates	
Cocktailkurs : Geschüttelt und gerührt	18
Atelier Cocktails : secoué et remué	



Schnupperkurs: Aerobik „Bauch -Beine -Po“ Cours d' initiation: aérobic



De Ein dynamisches Fitnesstraining, bei dem tänzerische Elemente mit Bewegungen der Gymnastik und dem Bauch-Beine-Po kombiniert werden.

Unterstützt durch motivierende, rhythmische Musik, trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Fr Un entraînement dynamique dans lequel des éléments de danse sont combinés avec des mouvements de gymnastique.

Soutenu par une musique motivante et rythmée, vous entraînez l'endurance, la force, la coordination et la flexibilité.



19:30 - 20:30



16.05.2023



10.05.2023



„Hal sportif“, Nocher



Julie Wagner,
Holistic Health Coach



Keramikkurs: Herbstdekoration

Cours de céramique : décoration d'automne



De Ein zweiteiliger Workshop, für alle, die kreativ mit Ton arbeiten wollen.

Am 1. Kurstag werden die Figuren, welche zu einem späteren Zeitpunkt gebrannt werden, erstellt.

Am 2. Kurstag erfolgt das Glasieren und die Fertigstellung der Werke.

Fr Un atelier en deux parties consacrées à la fabrication de petits objets de décoration pour la maison :

1^{ère} partie : création des figurines qui seront ensuite séchées et cuites dans l'atelier.

2^{ème} partie : émaillage de vos pièces.



08:00 - 12:00 oder/ou
13:00 - 17:00



19.08.2023 & 30.09.2023



14.08.2023



70 € (Material inbegriffen /
matériel inclus)



« Korschthaus - A Frantzen »,
Heiderscheid



Carine
Boentges-Reckinger

BBQ Workshop: Vom Grillen bis zum Genuss Atelier BBQ: du barbecue au plaisir



11:00 - 15:00



26.08.2023



08.08.2023



115 €



"Centre Culturel",
Kaundorf



Gilbert Welter,
„Feier & Flam“

De Unter Anleitung eines Profis, wird ein viergängiges Grill-Menü zubereitet. Dabei werden ausschließlich frische Zutaten wie Gemüse, Kräuter und natürlich hochwertiges Fleisch verwendet. Hier kommen nicht nur Anfänger auf ihre Kosten, auch für Fortgeschrittene gibt es viele neue Tipps, Techniken zum Grillen und Backen, Räuchern auf einem Holzkohle- oder Gasgrill oder sonstige Anregungen.

Im Preis inbegriffen: Material, 4 Gänge Menü, Rezepte und Getränke

Fr Sous guidance d'un professionnel, un menu de grillades à quatre plats sera préparé. Seuls des ingrédients frais tels que des légumes, des herbes et bien sûr de la viande sont utilisés. Le cours n'est non seulement pour débutants, mais il y a aussi de nombreuses nouvelles astuces, des techniques pour griller et cuire, fumer sur un barbecue à charbon ou à gaz ou d'autres suggestions pour les utilisateurs avancés.

Le prix comprend : ingrédients, menu, recettes et boissons

Keramikkurs : "Freies Schaffen" Céramique : créer son propre projet



De Ob Skulpturen, Keramikbehälter oder eine knifflige Gartendekoration. Die TeilnehmerInnen bekommen individuelle Hilfe bei der Realisierung ihrer Ideen. Praktisch für alle, die bereits Erfahrungen mit dem Töpfern haben und/oder einen Kurs besucht haben.

Fr Qu'il s'agisse de sculptures, de récipients en céramique ou d'une décoration de jardin délicate. Les participants reçoivent une aide individuelle dans la réalisation de leurs idées. Pratique pour toute personne ayant déjà une expérience en poterie et/ou ayant suivi un cours.



08:00 - 12:00 ou
13:00 - 17:00



06.05.2023



30.04.2023



60€ (ohne Material /
sans matériel)
80€ (Material inbegriffen /
matériel inclus)



« Korschthaus - A Frantzen »,
Heiderscheid



Carine
Boentges -Reckinger

Kula Yoga Festival 2023



De Gönnen Sie sich, inmitten der wunderschönen Natur, eine Auszeit für Körper und Seele. Besuchen Sie die zahlreichen verschiedenen Workshops zum Thema Yoga, Meditation, Tanz, Sound und vieles mehr.

Fr Profitez d' une pause pour le corps et l'esprit au milieu de la magnifique nature du« Naturpark Obersauer ». Visitez les différents ateliers sur le yoga, la méditation, la danse, le son et bien plus encore.



09.06. - 11.06.2023



Preis auf Anfrage /
prix sur demande



"Camping Fuussekaul",
Heiderscheid

GRATIS

NEW



Schnupperkurs: Pilates Cours d'initiation: Pilates



De Pilates ist ein sanftes ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse (Körpermitte) aktiviert.

Fr Le Pilates est un entraînement doux et holistique de tout le corps qui équilibre la respiration et le mouvement. En contractant les muscles profonds de l'abdomen, du dos et

du plancher pelvien, le tronc est stabilisé et le "Powerhouse" (milieu du corps) activée.



19:30 - 20:30



11.05.2023



05.05.2023



„Coque“, Neunhausen



Julie Wagner,



Cocktailkurs: Geschüttelt und gerührt Atelier Cocktails : secoué et remué

De Wer glaubt, für einen Cocktail müsse man nur Saft mit Alkohol mischen, wird bei diesem Workshop überrascht: Bei einem gelungenen Drink sind die Zutaten perfekt aufeinander abgestimmt. Damit in Zukunft auch zu Hause die leckeren Drinks gelingen, bekommen Alle eine Kursunterlage mit vielen Tipps, Tricks und Rezepten.

Im Preis inbegriffen: Material, Verköstigung, Rezepte mit einem CocktailSet und einzelne Getränke.

Fr Quiconque pense qu'il suffit de mélanger du jus avec de l'alcool pour un cocktail sera surpris de cet atelier : pour une boisson réussie, les ingrédients sont parfaitement assortis. Pour s'assurer que les délicieuses boissons réussissent également à la maison à l'avenir, chaque participant reçoit un document de cours avec de nombreux conseils, astuces et recettes.

Le prix comprend : le matériel, la nourriture, les recettes avec un set Cocktail et certains boissons.



10.06.2023



04.06.2023



80 €



„Landwirtschaft“,
Baschleiden

Fotogalerie: Workshops & Kurse





Ausflüge & Kultur/ Culture et visites

Panoramafahrt auf der M.S. Marie-Astrid	21
Croisière panoramique sur la M.S. Marie-Astrid	
Schwarzwaldreise 2023	22
Voyage en Forêt noire 2023	
Tasting Tour: „Sou schmaacht Echternach“	23
Besichtigung der „Air Rescue“ und des amerikanischen Militärfriedhofes	24
Visite guidée : „Air Rescue » et du cimetière américain de Luxembourg	
Besichtigung des „AquaTowers“ in Berdorf und „Ramborn“ in Rosport.....	25
Visite guidée du „AquaTower“ à Berdorf & « Ramborn » à Rosport	
Besichtigung der Schreinerei „Reckinger“	26
Visite guidée de la menuiserie « Reckinger »	
Shoppingtag in Trier / Shopping à Trèves	27
Besuch des IKEA Arlon/ Visite chez IKEA Arlon	28
„TrakGourmande 2023“	29
Moselwanderung / Randonnée en Moselle	30
Vianden - Perle der Luxemburger Ardennen	31
Vianden - Perle des Ardennes luxembourgeoises !	
« Straussefest 2023 »	32



Panoramafahrt auf der M.S. Marie-Astrid Croisière panoramique sur la M.S. Marie-Astrid



De Bewundern Sie die abwechslungsreichen Landschaften des Moseltals. Typische Weindörfer & blühende Weinberge soweit das Auge reicht.

Im Preis inbegriffen sind: Fahrt mit dem Reisebus, Eintritt sowie das 3-Gänge Menü.

Fr Admirez les magnifiques paysages changeants de la vallée de la Moselle. Bourgades viticoles typiques et vignobles florissants se succéderont à tour de rôle.

Le prix comprend : voyage en autocar, prix d'entrée, menu 3 plats



Ausflug mit Reisebus/
Excursion en autocar



29.06.2023



22.06.2023



80 €

Feine Gemüsecremesuppe
Velouté de légumes

♦
Coq au Riesling mit Bandnudeln und Salat
Coq au Riesling avec tagliatelles et salade

♦
Apfeltorte Grossmutterart mit Vanilleeis
Tarte aux pommes façon grand-mère, glace vanille



Schwarzwaldreise 2023 Voyage en Forêt noire 2023

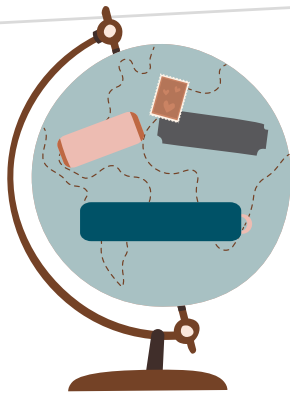


HIGHLIGHTS:

- Essen in der Gaststätte "Pferdestall" in Titisee & eine Fahrt mit dem nostalgischen „Zäpfle-Bähnle“
- Triberger Wasserfälle & weltgrößte Kuckucksuhr
- Besichtigung der Schwarzwaldbrennerei "Ritter"
- Besichtigung der Wallfahrtskirche Maria in der Tanne
- Besuch der Dorotheenhütte Wolfach



#Tifisee



Busreise /
voyage avec autobus



21.08.2023 -24.08.2023



15.06.2023



Preis wird Ihnen bei der
Anmeldung mitgeteilt



02.06.2023

Infoveranstaltung /
Séance d'information

De

Unsere Busreise führt Sie dieses Jahr, in den Schwarzwald, nach Triberg. Erleben Sie zum Beispiel die Triberger Wasserfälle, die weltgrößte Kuckucksuhr und weitere Highlights.

Unsere Reise bietet für jeden Geschmack etwas, lassen Sie sich überraschen.

Fr

Notre voyage en bus vous emmène cette année, en Forêt-Noire, à Triberg. Découvrez, par exemple, les cascades de Triberg, la plus grande horloge à coucou du monde et d'autres points forts.

Notre voyage offre quelque chose pour tous les goûts, laissez-vous surprendre.



Tasting Tour: „Sou schmacht Echternach“



Tagesausflug mit Bus /
Excursion avec bus



01.07.2023



22.06.2023



80€



Steve Bermes

De

Sie werden Teil des Kulturlebens in Echternach und lernen, die schönsten Plätze der regionalen Gastronomie und Lokale kennen. Gleichzeitig lernen Sie, in entspannter Atmosphäre, viel Wissenswertes über die Abtei-Stadt. Wir werden gemeinsam bis zu 4 verschiedene Lokale in Echternach besuchen und erkunden.

Im Preis inbegriffen: Transport, geführte Besichtigungen, Eintrittspreise, 3 regionale und traditionelle Speisen & 6 Getränke.

Fr

Vous ferez partie de la vie culturelle d'Echternach et découvrirez les plus beaux endroits de la gastronomie et des pubs régionaux. En même temps, vous apprendrez beaucoup de faits intéressants sur la ville abbatiale dans une atmosphère détendue. Nous visiterons et explorerons ensemble jusqu'à 4 bars différents à Echternach.

Inclus dans le prix : transport, visites guidée, entrées, 3 repas régionales & 6 boissons.



Besichtigung der „Air Rescue“ und des amerikanischen Militärfriedhofes Visite guidée : „Air Rescue » et du cimetière américain de Luxembourg



De Bei der geführten Besichtigung erfahren Sie alles Wissenswerte der LAR und besichtigen einen Helikopter, ein Hangar und Ambulanzjets (nach Verfügbarkeit). Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Hamm, zu der Besichtigung des amerikanischen Militärfriedhofes.

Im Preis inbegriffen: Bustransport geführte Besichtigungen.

Fr La visite guidée comprend la présentation du LAR, la visite d'un hélicoptère, d'un hangar et d'un avion



Tagesausflug mit Bus /
Excursion avec bus



01.06.2023



15.05.2023



15€

ambulance (sous réserve de disponibilité). Après un repas, nous continuons vers Hamm pour visiter le cimetière militaire.

Le prix comprend : le transport en bus et les visites guidées.



Besichtigung des „AquaTowers“ in Berdorf und „Ramborn“ in Rosport Visite guidée du „AquaTower“ à Berdorf & « Ramborn » à Rosport



De Morgens genießen wir in einer Höhe von 50 Metern atemberaubende Aussichten und tauchen, in die Welt des Trinkwassers und der Geologie ein. Nach dem Mittagessen geht es nach Born, wo wir die Möglichkeit haben, den Cider bei einer Führung zu verkosten und mehr über seine Herstellung zu erfahren.

Im Preis inbegriffen: Transport, Eintrittsgebühren, geführte Besichtigungen & Verkostungen.

Fr Le matin, nous profitons d'une vue imprenable à 50 mètres de hauteur et plongeons dans le monde de l'eau potable et de la géologie. Après

le déjeuner ensemble, nous continuons vers Born, où nous avons l'occasion de goûter le cidre lors d'une visite guidée et d'en apprendre davantage sur la production.

Le prix comprend : le transport en bus, les tickets d'entrée, les visites guidées & les dégustations.



Tagesausflug mit Bus /
Excursion avec bus



17.06.2023



09.06.2023



50€



Besichtigung der Schreinerei "Reckinger"

Visite guidée de la menuiserie « Reckinger »



De

Werfen Sie an diesem Tag einen Blick auf die Arbeit in einem Schreinereibetrieb. Während der Besichtigung, durch den modernen Betrieb, erhalten Sie viele theoretische und praktische Informationen und haben natürlich die Möglichkeit Ihre Fragen an den Chef persönlich zu stellen. Nach der Besichtigung haben Sie die Möglichkeit den Tag bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen zu lassen.

Fr

Découvrez le travail dans une menuiserie. Au cours de la visite de l'entreprise moderne, vous recevrez de

nombreuses informations théoriques et pratiques et vous aurez bien sûr la possibilité de poser personnellement vos questions au patron. Après la visite, vous avez la possibilité de terminer la journée par un repas en commun.



10:00 - 12:00



14.07.2023



09.07.2023



Shopping in Trier Shopping à Trèves



De

Bummeln Sie mit uns durch Trier und halten Sie Ausschau nach Schnäppchen und tollen Angeboten. Von kleinen Boutiquen bis hin zu den großen Kaufhäusern findet man hier alles. Wer sich nach oder während dem Shopping ausruhen möchte, kann sich in einem der vielen Cafés in der Innenstadt entspannen.

Fr

Promenez-vous dans Trèves avec nous et gardez un oeil sur de bonnes affaires et les meilleures offres. De petites boutiques aux grands magasins, vous trouverez tout ici. Ceux qui

veulent se reposer après ou pendant le shopping peuvent se détendre dans l'un des nombreux cafés du centre-ville.



Tagesausflug mit Bus /
Excursion avec bus



22.06.2023



19.06.2023



20€



Besuch des IKEA Arlon Visite chez IKEA Arlon



De Kennen Sie schon MALM, BILLY, BESTA oder PLATSA? Falls nicht, begleiten Sie uns nach Arlon zu IKEA. Natürlich kommen Sie auch, bei einem gemeinsamen Mittagessen, in den Genuss der traditionellen schwedischen Fleischbällchen Köttbullar.

Fr Connaissez-vous MALM, BILLY, BESTA ou PLATSA ? Sinon, rejoignez-nous à Arlon chez IKEA. Bien sûr, vous pouvez également déguster ensemble les boulettes de viande suédoises traditionnelles « Köttbullar » pendant un repas.



Tagesausflug mit Bus /
Excursion avec bus



24.05.2023



23.05.2023



20€



Moselwanderung Randonnée en Moselle



De Gewandert wird meistens auf Weinbergwegen - immer begleitet von einem herrlichen Blick auf die Mosel und die Weinberge. Als Abschluss erwartet uns ein gemeinsames Essen in einem Restaurant, wo wir den Tag gemütlich ausklingen lassen werden.

Fr La marche se fait généralement sur les chemins viticoles - toujours accompagné d'une vue magnifique sur la Moselle et les vignobles. Enfin, un repas commun nous attend

dans un restaurant où nous terminerons la journée confortablement.



Tagesausflug mit Bus /
Excursion avec bus



20.05.2023



15.05.2023



15€



Vianden - Perle der Luxemburger Ardennen! Vianden - Perle des Ardennes luxembourgeoises !



De Wie wäre es mit einem Besuch der mittelalterlichen Hofburg oder einer Fahrt mit dem Sessellift? Falls Sie sportbegeistert sind, nutzen Sie einen der vielen, sorgfältig angelegten Wanderwege mit zahlreichen wunderschönen Aussichten! Falls Sie eher historisch interessiert sind, können Sie das Victor-Hugo- Museum besuchen. Zu Mittag werden wir gemeinsam im Restaurant „Hotel Petry“ essen um uns für den Nachmittag zu stärken.

Fr Que diriez-vous d'une visite du château médiéval ou d'un tour en télésiège? Si vous aimez le sport, profitez de l'un des nombreux sentiers

de randonnée soigneusement aménagés avec de nombreuses vues magnifiques! Si vous êtes plutôt intéressé par l'histoire, vous pouvez visiter le musée "Victor Hugo". Nous déjeunerons ensemble à l' "Hotel Petry" pour reprendre des forces pour l'après-midi.



Tagesausflug mit Bus /
Excursion avec bus



22.07.2023



18.07.2023



15€



„Straussefest 2023“



De

Begleiten Sie uns zum Tag der offenen Tür zur Straussenfarm in Contern und verbringen Sie einen informativen Nachmittag voller Überraschungen. Als Mittagessen gibt es die Möglichkeit ein exklusives „Straußen-Menü“ zu genießen.

Fr

Rejoignez-nous aux portes ouvertes de la ferme d'autruches et passez un après-midi plein d'activités et d'informations. Pour le déjeuner, il y a la possibilité d'un « menu -autruche ».



Tagesausflug mit Bus/
Excursion en bus



13.05.2023



08.05.2023



15€



« Straussenfarm »,
Contern

 Fotogalerie: Ausflüge und Besichtigungen





Gesellige regelmäßige Aktivitäten / Activités conviviales régulières

Kreativer Töpfertreff.....	35
Coin céramique	
"Restaurant Treff"	36
„Konter & Matt Treff“	38
Rummikub & Co bei Kaffee und Kuchen	39
Rummikub & Co avec une bonne tasse de café	
Shoppingcenter Massen	40
Bingo für Alle.....	41
Bingo pour tous	
Alpakawanderung.....	42
Randonnées avec les alpagas	
Gut gelaunt in die neue Woche.....	43
Bonne humeur pour la nouvelle semaine	
„Jewersauer Schachtreff“	44



Kreativer Töpertreff Coin céramique



De Sie wollen gerne in Ihrer Freizeit kreativ sein, können aber aus Zeitgründen keine langfristigen Kurse buchen? Dann nutzen Sie unseren Kreativtreff, zum freien Gestalten Ihrer Keramikobjekten in gemütlicher Atmosphäre, sowie zum Austausch mit anderen Keramikfans. (Achtung: kein Kurs!)

Fr Vous aimeriez être créatif pendant votre temps libre, mais vous ne pouvez pas réserver de cours de longue durée en raison de contraintes de temps ? Profitez ensuite de notre

lieu de rencontre créatif pour concevoir librement des objets en céramique dans une ambiance cosy, ainsi que pour échanger des idées entre créatifs. (Attention : pas de cours !)



17:00 - 21:00



Fr/Ve



15 €



« Korschthaus - A Frantzen »,
Heiderscheid



Restaurant Treff
Ensemble au restaurant



De Zusammen in gemütlicher Runde treffen wir uns in der näheren Umgebung zu einem guten Essen. Wir freuen uns auf ein gemeinsames Essen mit Ihnen.

Fr Nous nous retrouvons autour d'un bon repas, en bonne compagnie, dans un restaurant régional. Nous nous réjouissons déjà de manger avec vous.



11:30 - 14:00

**Commune Lac de la Haute Sûre,
Restaurant "Um Schumanns' Eck"**

04.05.2023

01.06.2023 & 15.06.2023

06.07.2023 & 20.07.2023

14.07.2023

03.08.2023 & 17.08.2023

**Commune Goesdorf,
Restaurant "Deeler Bistro"**

23.05.2023

20.06.2023

25.07.2023

29.08.2023

Commune Winseler

16.05.2023

Restaurant „Pizza Hut“

27.06.2023

Restaurant „An der Schleef“

18.07.2023

Restaurant „Pizza Hut“

01.08.2023

Restaurant „An der Schleef“

**Commune Boulaide,
Restaurant „Bauschelter Stuff“**

08.06.2023

10.08.2023

Autres communes

11.05 & 13.07.2023

Restaurant „An de Gaessen“, Eschweiler



„Konter & Matt Treff“



De Jeden 1. & 3. Donnerstag im Monat treffen wir uns und lassen die Karten fliegen. Im Restaurant „Um Schumanns-Eck“ nutzen wir die Gelegenheit für ein gemeinsames Mittagessen, bevor wir uns dann anschließend ganz den Karten widmen werden.

Fr Tous les 1er et 3ème jeudi du mois, nous nous rencontrons pour jouer aux cartes. Dans le restaurant « Schumann's-Eck », nous avons la possibilité de commencer par un repas commun, avant de nous consacrer complètement aux cartes.



11:30 - 17:30



04.05., 01.06., 15.06.,
06.07., 20.07., 03.08. &
17.08.2023



1 Tag im Vorfeld /
1 jour avant l'activité



Restaurant
"Schumann's -Eck"



Rummikub & Co mit Kaffee und Kuchen

Rummikub & Co avec une bonne tasse de café



De Sie spielen gerne Rummikub oder Karten aber Ihnen fehlen die Mitspieler? Wir treffen uns zur Nachmittagszeit bei Kaffee und Kuchen und verbringen, in gemütlicher Runde, die Zeit beim Kartenspielen oder mit Rummikub.

Fr Vous aimez jouer au rummicub ou aux cartes, mais vous manquez des autres joueurs ? Nous nous retrouvons dans l'après-midi avec du café et des gâteaux et passons, dans une ronde confortable, le temps à jouer aux cartes ou rummicub.



14:00 - 17:00



06.06., 11.07., 08.08.2023



1 Tag im Vorfeld /
1 jour avant l'activité



"An der Gemeng",
Winseler



Shoppingcenter Massen



De Bummeln, shoppen und den Nachmittag gemütlich bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen. Verbringen Sie gemeinsam mit uns ein paar abwechslungsreiche Stunden.

Fr Promenez-vous, faites du shopping et terminez l'après-midi confortablement avec une bonne tasse de café. Passez quelques heures amusantes avec nous.



Tagesausflug mit Bus/
Excursion en bus



10.05., 14.06., 05.07. &
09.08.2023



2 Tage im Vorfeld/
2 jours avant l'activité



15 €



Bingo für Alle Bingo pour tous



De Sie glauben Bingo ist langweilig und fade? Nehmen Sie teil und lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen. Für die Gewinner hat sich unser Team kreative Preise ausgedacht. Wir beginnen wie immer mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Fr Vous pensez que le bingo est un jeu ennuyeux et fade ? Participez et laissez-vous convaincre du contraire. Notre équipe s'est fait un plaisir de prévoir des prix créatifs pour les gagnants. Comme toujours, nous commençons par déjeuner ensemble.



11:30 – 17:00



23.05., 20.06., 25.07. &
29.08.2023



1 Tag im Vorfeld /
1 jour avant l'activité



Restaurant
"Deeler Bistro", Dahl



Alpaka-Wanderung Randonnée avec les alpagas



De Sind Sie auf der Suche nach ein paar Stunden Gelassenheit und Entspannung? Dann ist eine Alpaka-wanderung genau das Richtige für Sie.

Fr Vous recherchez quelques heures de sérénité et de détente ? Alors une randonnée en alpaga est faite pour vous.



14:00 - 16:00



27.05., 24.06., 29.07. &
26.08.2023



24.05., 21.06., 26.07. &
24.08.2023



12€



Heiderscheid



Claudia Keiser -Delbeck



Gut gelaunt in die neue Woche

De bonne humeur dans la nouvelle semaine



De Perfekt für einen entspannten Start in die Woche. Möchten Sie sich noch Plätze in Aktivitäten sichern, sich anmelden für einen Ausflug? Sei es ein Schlemmer-Frühstück in gemeinsamer Runde oder ein flotter Espresso zwischendurch: Kommen Sie vorbei und gesellen Sie sich zu uns. Abwechselnd treffen wir uns im Pommerloch und in Heiderscheid.

Fr Parfait pour un début de semaine. Vous souhaitez réserver encore des places dans des activités ou vous inscrire à une excursion ?

Qu'il s'agisse d'un petit-déjeuner en groupe ou d'un expresso rapide entre les deux : venez nous rejoindre. Nous nous réunissons alternativement à Pommerloch et à Heiderscheid.



09:00 - 11:00



Mo/Lu



Bäckerei "Fischer"
Pommerloch /
Bäckerei "Jos & Jean-Marie",
Heiderscheid



„Uewersauer Schachtreff“



De Jeder ist willkommen. Sowohl die, die schon spielen können, als auch diejenigen, die es lernen möchten. Jede Generation kann von der anderen etwas lernen.

Fr Tout le monde est le bienvenu. Aussi bien ceux qui savent déjà jouer que ceux qui veulent apprendre. Chaque génération peut apprendre quelque chose de l'autre.



14:00 - 17:00



06.06., 11.07. &
08.08.2023



1 Tag im Vorfeld /
1 jour avant l'activité



„An der Gemeng“,
Winseler

Fotogalerie: Regelmäßige Aktivitäten





Sport, Gesundheit & Wohlfühlen/ Sport, Santé & Bien-Être

Kegelnachmittag	47
Jeu de quilles	
Outdoor Zumba für Alle	48
Outdoor Zumba pour tous	
Pétanque	49
Anfängeryoga am Montagmorgen	50
Yoga pour les débutants	
Pilates Kurs.....	51
Cours de Pilates	
„Jewersauer Wandergrupp“	52
Aerobik Kurs „Bauch-Beine-Po“	53
Cours d'aérobic	



Kegelnachmittag Jeu de quilles



De Verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde. Egal ob Profi oder AnfängerIn. Wir beginnen wie immer mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Fr Passez un après-midi en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant en jeu de quilles, vous êtes les bienvenus. Comme toujours, nous commençons par déjeuner ensemble.



11:30 - 17:00



11.05.2023 & 13.07.2023



1 Tag im voraus/
1 jour avant l'activité



Restaurant
„An de Gaessen“, Eschweiler



Outdoor Zumba für Alle Zumba pour tous



De Sie haben Freude an Bewegung und Tanz? Dann kommen Sie vorbei und trainieren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Der Spaßfaktor ist garantiert!

Fr Visitez notre cours et entraînez votre condition, l'endurance et la force. Le facteur de plaisir est garanti !



18:30 - 19:30



17.07. oder/ou
04.09.2023



10.07. oder/ou
28.08.2023



"Hall Sportif",
Heiderscheid



Claudine Laporal



Pétanque



De Egal ob AnfängerIn oder Profi, kommen Sie vorbei und nehmen Sie teil. Wir beginnen wie immer mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Fr Passez un après-midi en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant(e), vous êtes les bienvenus. Comme toujours, nous commençons par déjeuner ensemble.



14:30 - 17:30



08.06. & 10.08.2023



1 Tag im voraus/
1 jour avant l'activité



"Hannert der Kierch",
Baschleiden



Anfänger Yoga am Montagmorgen

Yoga pour les débutants



De Sie haben wenig bis gar keine Yogaerfahrung und möchten stärker, beweglicher werden und Stress abbauen? Im Anfängerkurs lernen Sie die grundlegenden Körperhaltungen, sowie Atem- und Entspannungstechniken.

Fr Vous avez peu ou pas d'expérience en yoga et souhaitez devenir plus fort, plus souple et réduire votre stress ? Dans le cours pour débutants, vous apprendrez les postures de base ainsi que les techniques de respiration et de relaxation.



09:20 - 10:20



19.06. - 04.09.2023



130€
(10 Einheiten/ seances)



"Hannert der Kierch",
Baschleiden



Sarah Cattani



Pilates Kurs Cours de Pilates



De Pilates ist ein sanftes ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, R&u00fccken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse (Körpermitte) aktiviert.

Fr Le Pilates est un entra&icaronnement doux et holistique de tout le corps qui équilibre la respiration et le mouvement. En contractant les muscles profonds de l'abdomen, du dos et du plancher pelvien, le tronc est stabilisé

et le "Powerhouse" (milieu du corps) activée.



19:30 - 20:30



08.06. - 13.07.2023



05.06.2023



72€
(6 Einheiten / séances)



„Coque“, Neunhausen



Julie Wagner

GRATIS



„Uewersauer Wandergrupp“



De Sie sind auf der Suche nach Wanderbegleitern in der Nähe? Dann sind Sie hier richtig: Einfach anmelden und nette Leute in Ihrer Nähe zum Wandern treffen. Gerne können Sie auch Ihre Nordic-Walking Stöcke mitbringen oder Ihre 4-Beinigen Begleiter.

Fr Vous cherchez des compagnons de randonnée dans le coin ? Alors, inscrivez-vous et rencontrez des gens

sympas près de chez vous. Vous pouvez aussi apporter vos bâtons de marche nordique ou votre chien.



14:00 - 16:00



Mi/ Me



Melden Sie sich an unter /
Inscrivez vous:
+352 621 82 65 36



Aerobikkurs „Bauch-Beine-Po“ Cours d'aérobic



De Ein dynamisches Fitnesstraining, bei dem tänzerische Elemente mit Bewegungen der Gymnastik und dem Bauch-Beine-Po kombiniert werden. Unterstützt durch motivierende, rhythmische Musik, trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Fr Un entraînement dynamique dans lequel des éléments de danse sont combinés avec des mouvements de gymnastique. Soutenu par une musique motivante et rythmée, vous entraînez l'endurance, la force, la coordination et la flexibilité.



19:30 - 20:30



08.06. - 11.07.2023



02.06.2023



72€ (6 Einheiten / séances)



"Hall Sportif", Nocher



Julie Wagner

Fotogalerie: Sport & Gesundheit



Cheque Cadeau



FIR MAMMENDAG ODER GEBUERTSDAG

Sie suchen nach dem perfekten Geschenk?

Ob als Geschenk, als Dankeschön, oder sogar als Geburtstagsüberraschung. Mit einem Gutschein vom Club Uewersauer liegen Sie genau richtig!

Gerne beraten wir Sie auch für den optimal passenden Kurs. Oder Sie legen einfach einen bestimmten Geldbetrag fest und der Beschenkte hat mit diesem Budget die freie Wahl.



Vous cherchez le cadeau idéal ?

Que ce soit comme cadeau, comme remerciement ou même comme surprise d'anniversaire, avec un bon du Club Uewersauer, vous êtes au bon endroit!

Nous vous conseillons volontiers pour suivre le cours idéal. Ou vous pouvez simplement fixer une certaine somme d'argent et laisser à la personne de choisir dans ce budget.



Für Groß und Klein /Pour grands et petits

„Louschläissen“ (7+)	57
„En Dag op der Buurschtermillen“ (8+).....	58
Schnupperkurs: Yogaworkshop für Kinder (6+)	59
Cours d' initiation : yoga pour les enfants (6+)	
Schnupperkurs: Yoga bei den Alpakas (3-5 Jahre)	60
Cours d' initiation : yoga avec les alpagas (3-5 ans)	
Streichelzoo/ Ferme pédagogique sur le "HansHaff" (jusqu'à 3 ans)..	61
Nachmittag auf dem Bauernhof/ Après-midi à la ferme (4+)	62
Der Weg der Milch/ Le chemin du lait (4+).....	63
Workshop: Backschule für Kinder & (Gross)Eltern	64
Atelier : école de pâtisserie pour les enfants	
Workshop: Professionelle Kinderkochschule	65
Atelier : école de cuisine pour enfants	
"Escape Room Outdoor" (6+)	66
„Trak Gourmande 2023“	67
Auf den Spuren des Rangers durch den Naturpark	68
Sur les traces du ranger à travers le parc naturel	



„Louschläissen“ (7+)



De Bei diesem Workshop erleben wir die frühere Lohheckenbewirtschaftung hautnah und können sogar selbst mit anpacken beim Schälén der Eichenbäume.

Fr Dans cet atelier, nous ferons l'expérience de l'ancienne gestion des haies et pourrons même participer à l'épluchage des chênes.



10:00 - 15:00



27.05.2023



21.05.2023



Waldendeckungszentrum
"Um Burfelt", Insenborn



Lambotte Laurence



„Een Dag op der Buurschtermillen“ (8+)



De Bei einer geführten Wanderung entlang der Sauerschleife, erfahren wir Wissenswertes, Spannendes und Geheimnisvolles über das Tal mit dem Namen „Buurschtermillen“. Im Schatten der Burg von Bourscheid wird geschichtliches und naturgeschichtliches Wissen anschaulich vermittelt.

Fr Lors d'une randonnée guidée le long de la boucle de la Sûre, nous apprenons des choses intéressantes, passionnantes et mystérieuses sur la vallée appelée Buurschtermillen. À

l'ombre du château de Bourscheid, les connaissances historiques et naturelles sont clairement transmises.



13:30 - 17:30



08.07.2023



03.07.2023



Bahnhof Michelau



Nesen Peggy



Yoga Workshop für Kinder (6+)



De Brüllen wie ein Löwe, mit dem Schwanz wedeln wie ein Hund oder einen Buckel machen wie die Katze. Kinderyoga ist fantasievoller als Yoga für Erwachsene, tut dem Körper und der Seele aber genauso gut. Für Kinder von 6 bis 10 Jahren.

Fr Rouler comme un lion, remuez avec votre queue comme un chien ou une bosse comme le chat. Le yoga pour enfants est plus imaginatif que le yoga pour les adultes, mais est tout aussi bon pour le corps et l'âme. Pour les enfants de 6 à 10 ans.



15:00 - 16:00



17.06.2023



10.06.2023



„Hannert der Kierch“,
Baschleiden



Sarah Cattani



Schnupperkurs: Kinderyoga (3-5 Jahre) bei den Alpakas Cours d'initiation : yoga d'enfants (3-5 ans) auprès des alpagas



De Gemeinsames Yoga für ein Kind zusammen mit einer erwachsenen Person* wie Mama, Papa oder Oma. Hier geht es um Spaß, Entspannung und ein gutes Körpergefühl, zu recht geschnitten auf die Entwicklung und Bedürfnisse von Kindern.

Fr Yoga commun pour un enfant (avec une personne adulte * comme maman, papa ou grand-mère). Il s'agit de plaisir, de relaxation et d'une bonne sensation de corps, à juste titre coupé au développement, aux compétences et aux besoins des enfants.



15:00 - 16:00



08.07.2023



03.07.2023



Heiderscheid



Sarah Cattani



Streichelzoo um "HansHaff" (bis 3 Jahre, Ferme pédagogique sur le "HansHaff" (jusqu' à 3 ans)



De Ob Großeltern, Eltern, Onkel oder Tanten – Begleiten Sie die Aller kleinsten auf den Erlebnisbauernhof der Familie Hans. Von Hühnern füttern, über Kaninchen streicheln Ziegen, Kühe und Kälber füttern, alles ist dabei!

Fr Grands-parents, parents, oncles ou tantes - Accompagnez les petits à la ferme pédagogique de la famille Hans. De l'alimentation des poules aux caresses des lapins, des chèvres, des vaches et des veaux, tout y est !



09:30-11:00



10.06 & 29.07.2023



05.06 & 24.07.2023



20 € (👤👤) / 15 € (👤)



"HansHaff", Bockholtz



Sandra Hans



Nachmittag auf dem Bauernhof (4+)

Après-midi à la ferme (4+)



De Kaninchen kuscheln, Hühner füttern, Pferde streicheln und mit Ziegen spielen: Wir pflegen und füttern die Tiere und basteln Futterspielzeug für sie, mit allem was die Natur zu bieten hat. Abschließend stellen wir gemeinsam Butter her und verfeinern diese mit frischen Kräutern aus unserem Garten.

Fr Câliner les lapins, nourrir les poules, caresser les chevaux et jouer avec les chèvres : Nous soignons, nourissons et prenons soin des animaux. préparons de délicieuses assiettes de nourriture, avec tout ce que

la nature a à offrir. Pour finir, nous fabriquons du beurre et l'affinons avec des herbes fraîches de notre jardin



14:00 - 16:00



10.06.2023



05.06.2023



20 € (👤) / 15 € (👤)



"HansHaff", Bockholtz



Sandra Hans



Der Weg der Milch (4+) Le chemin du lait (4+)



De Zusammen erleben wir den Weg der Milch von der Kuh bis in den Milchtank und erfahren nebenbei alles Wichtige über die Fütterung und Haltung von Kühen. Abschließend stellen wir gemeinsam Butter her und verfeinern diese mit frischen Kräutern aus unserem Garten.

Fr Nous découvrons ensemble le parcours du lait, de la vache au tank à lait, et apprenons en même temps tout ce qu'il faut savoir sur l'alimentation et l'élevage des vaches. Pour finir, nous fabriquons du beurre et l'affinons avec des herbes fraîches de notre jardin.



14:00 - 16:00



29.07.2023



24.07.2023



20 € (👤👤) / 15 € (👤)



"HansHaff", Bockholtz



Sandra Hans



Workshop: Backenschule für Kinder & (Gross)Eltern

Atelier : école de pâtisserie pour
les enfants et les (grand) parents



De Unter professioneller Leitung werden leckere Obsttörtchen zubereitet. Die Rezepte gibt es zum Nachkochen mit nach Hause (Material und Zutaten inbegriffen).
Für Kinder von 6 - 12 Jahren.

Fr Des délicieuses tartes aux fruits sont préparées sous la supervision d'un professionnel. Les recettes sont à emporter chez vous (matériel et ingrédients inclus).
Pour les enfants de 6 à 12 ans.



15:00 - 17:00



26.07.2023



19.07.2023



70 € (2 Personen)



"Am Paalsbau",
Noertrange



Joëlle Hinger



Workshop: Professionelle Kinderkochschule Atelier : école de cuisine pour enfants



10:00 - 13:00



26.07.2023



19.07.2023



80 € (2 Personen)



"Am Paalsbau",
Noertrange



Joëlle Hinger

De

Wir kochen gemeinsam ein Drei-Gänge-Menü. Zu Mittag essen wir die leckeren Gerichte gemeinsam. Die Rezepte gibt es zum Nachkochen mit nach Hause (Material und Zutaten inbegriffen).

Für Kinder von 6 - 12 Jahren.

Fr

Nous cuisinons ensemble un repas trois services. A l'heure du déjeuner, nous mangeons ensemble les délicieux plats. Les recettes sont à emporter chez vous (matériel et ingrédients inclus).

Pour les enfants de 6 à 12 ans.



„Escape Room Outdoor“ (6+)



De Gemeinsam müssen Rätsel gelöst, versteckte Gegenstände gefunden und kombiniert werden. Nur mit gemeinsamen Teamgeist können alle Geheimnisse des Spiels gelüftet und so der Code der Schatzkiste geknackt werden.

Fr Ensemble, vous devez résoudre des énigmes, trouver des objets cachés et les combiner. Ce n'est qu'avec

un esprit d'équipe commun que tous les secrets du jeu peuvent être révélés et ainsi le code de la boîte au trésor peut être déchiffré.



14:00 - 16:30



13.08.2023



08.08.2023



„Trak Gourmande 2023“



De Es erwartet Sie eine wunderschöne Fahrt mit alten Vintage Traktoren durch das traumhafte Sauerthal. Unterwegs werden Sie an verschiedenen Stationen zudem verköstigt. Insgesamt handelt es sich um ein 7-Gänge Menü.

Fr Une belle balade avec de vieux tracteurs vintage vous attend dans la magnifique vallée de la Sûre.

Sur le chemin, vous serez servis dans différentes stations, un menu de 7 services au total.



09.05.2023



01.05.2023



20 € (1) / 48 € (2)

GRATIS



 **Auf den Spuren des Rangers durch den Naturpark**
Sur les traces du ranger à travers le parc naturel



De Groß und Klein entdecken, mit dem Naturpark-Ranger Tom Schmit, auf einer Wanderung von +/- 7km den Naturpark Öwersauer. Während der Wanderung werden verschiedene Themen wie der Obersauerstausee, Wasserschutz, Wildtiere und viele mehr aufgegriffen.

Fr Découvrez le parc naturel d'Öwersauer lors d'une randonnée de +/- 7 km avec le „Naturpark-Ranger“ Tom Schmit .Divers sujets tels que

le réservoir de la Haute Sûre, la protection de l'eau, les animaux sauvages et bien d'autres sont abordés au cours de la randonnée.



09:30 - 12:00



05.08.2023



01.08.2023



Tom Schmit

 Fotogalerie: Aktivitäten für Jung & Alt





De Club bei lech Doheem

Laptop, Smartphone & Tablet	71
Facebook, Whatsapp & Skype	72
« Uewersauer SprochenEck » - Online	73
« Uewersauer SprochenEck » en ligne	
Online Yoga.....	74
Yoga en ligne	
Webinar: Sprich mit mir – Sprachentwicklung bei Kleinkindern	75
Webinar: Parle avec moi – Le développement du langage	
Webinar: Die Rolle der Großeltern in der Erziehung	76
Webinar: Le rôle des grands-parents dans l'éducation	



Laptop, Smartphone & Tablet



De Computer und Internet bieten viele Möglichkeiten der Information, Kommunikation oder Unterhaltung. Wir unterstützen Sie beim Kennenlernen der neuen Technologien.

Fr L'ordinateur et l'internet offrent de nombreuses opportunités d'information, de communication et de divertissement. Nous vous accompagnons dans la découverte des nouvelles technologies.

PC, Smartphone oder Tablet
sind vorhanden, falls Sie
kein Eigenes besitzen.

Un PC, un smartphone
ou une tablette sont disponibles
si vous n'en possédez pas.



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous



Facebook, Whatsapp & Skype



PC, Smartphone oder Tablet
sind vorhanden, falls Sie
kein Eigenes besitzen.

Un PC, un smartphone
ou une tablette sont disponibles
si vous n'en possédez pas.

De Lernen Sie Kommunikationsplattformen wie Facebook, WhatsApp oder Skype kennen. Wir helfen Ihnen diese Funktionen auf Ihrem Gerät zu installieren und zu bedienen und stehen Ihnen danach beratend zur Seite.

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.



Auf Anfrage / Sur rendez-vous



« Uewersauer SproochenEck » – Online « Uewersauer SproochenEck » – en ligne



De Sie suchen eine neue Herausforderung und möchten gerne eine neue Sprache lernen? In unserem Online "SproochenEck" können Sie online verschiedene Sprachen lernen.

Fr Vous recherchez un nouveau défi et souhaitez apprendre une nouvelle langue ? Dans notre "SproochenEck" en ligne, vous pouvez apprendre différentes langues.



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous



12€ pro Kurs/ séance



Anna Hollenbach /
Nicole Heffels/
Luc Heuschbourg/
Felix Larbière



Online Yoga Yoga en ligne



De 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 pouvez participer à notre cours de yoga en ligne depuis chez vous. Grâce aux services modernes de streaming en direct, la proximité avec le professeur de yoga peut être recréée



Sa



120€
(12 Einheiten/ séances)



Sarah Cattani



Sprachentwicklung bei (Klein-)Kindern

Parle avec moi – Le développement du langage



De Wie entwickelt sich Sprache bei einem Kind? Was können Sie als Eltern tun, um Ihr Kind zu unterstützen? Wie soll man reagieren, wenn das Kind Sprachprobleme hat?

Für Eltern von Kindern von 1-5 Jahren.

Fr Comment le langage se développe-t-il chez un enfant? Que peut-on faire en tant que parent pour soutenir son enfant? Comment réagir si

l'enfant a des problèmes au niveau du langage?

Pour parents d'enfants de 1-5 ans



12.05.2023



10.05.2023



19:00 - 21:00



Joanna Dabrowska



Die Rolle der Großeltern in der Erziehung Le rôle des grands-parents dans l'éducation



De Großeltern sein - gestern und heute. Welche Rolle spielen Großeltern heute in unserer sich wandelnden Gesellschaft mit neuen Familienstrukturen? Was wird von ihnen erwartet und welche haben sie an sich selbst? Warum ist die Beziehung zu den Enkelkindern so wertvoll?

Fr Être grands-parents - hier et aujourd'hui. Quel rôle les grands-parents jouent-ils aujourd'hui dans notre société en mutation avec de nouvelles

structures familiales ? Qu'attend-on d'eux et qu'ont-ils en eux ? Pourquoi la relation avec les petits-enfants est-elle si précieuse ?



27.06.2023



25.06.2023



18:00 - 20:00



Tania Hemmer

“Club am Duerf“

De Club am Duerf – Immer in Ihrer Nähe:

Sei es Sie spontan beim Spazieren zu begleiten, Ihnen einen Botengang zur Post abzunehmen oder auch ganz einfach auf einen kleinen Plausch bei Ihnen vorbeischaun. Regelmässig ist unser Team, in den Dörfern der 5 Partnergemeinden unterwegs und freut sich, Ihnen mir Rat und Tat zur Seite stehen zu können.

Sprechen Sie uns an!

Dienstag / Mardi



Gemeinde
Wingeler

Donnerstag / Jeudi

Gemeinde Esch-Sauer



Montag / Lundi



Gemeinde
Bauschelt

Mittwoch / Mercredi



Gemeinde
Goesdorf

Freitag / Vendredi

Stauseegemeinde



Stauseegemeng

Club Uewersauer - Anmeldung & Infos:

Tel.: 27 40 27 80 • GSM / Whatsapp: 621 82 65 36



Wie wäre es mit...
Pourquoi pas...

Einer geführten Araratour	79
Une visite guidée des aras	
Luxemburg by Night	80
Einem Flug mit einem Segelflieger	81
Un vol avec un planeur	
...einem Kurs richtigem Umgang mit der Sense	82
...une formation initiation à l'utilisation de la faux	



...einer geführten Araratour ...une visite guidée des aras



De Gemeinsam mit Anna, unserer Kursleiterin, erleben wir eine technisch leichte und somit ideale Einsteiger-Hochtour. Wir akklimatisieren uns zunächst in der Gebirgsregion um den Vansee um dann den Nemrut und Süphan zu besteigen. Angekommen auf der Spitze des höchsten Berges der Türkei, können wir dann den Ausblick auf die Weite Anatoliens genießen

Fr Avec Anna, nous faisons l'expérience d'une randonnée en haute altitude techniquement facile et donc idéale pour les débutants. Pour aug-

menter les chances de sommet, nous nous acclimatons au préalable dans la région montagneuse autour du lac de Van et escaladons le Nemrut et le Süphan avant de nous tenir au sommet de la plus haute montagne de Turquie.



23.06.2023 – 02.07.2023



15.05.2023



Preis auf Anfrage/
prix sur demande



Anna Hollenbach



...Luxemburg by Night



De Die 2-stündige Tour beginnt am Park „Amélie“, führt über den Kirchberg, durch den Grund und die Altstadt zurück zum Startort.

Fr Le tour, de 2 heures, commence au « Parc Amélie » et passe par le Kirchberg, le « Grund » et la vieille ville, et traverse les parcs de la ville de Luxembourg jusqu'au point de départ.



**Auf Anfrage/
sur demande**



80 €



...einem Flug mit einem Segelflieger
...un vol avec un planeur



De Der "Cercle Luxembourgeois de Vol à Voile" betreibt seit mehr als 50 Jahre Segelflug in Luxemburg und lädt Sie ein, das Flugfeld zu besuchen. Sie können sich entweder über unsere fliegerischen Aktivitäten informieren oder das Fliegen im Segelflugzeug als Gast an Bord selbst erleben.

Fr Le « Cercle Luxembourgeois de Vol à Voile » pratique le vol à voile au Luxembourg depuis plus de 50 ans

et vous invite à visiter l'aérodrome. Vous pouvez soit vous renseigner sur nos activités de vol, soit faire l'expérience de voler en planeur en tant qu'invité à bord.



September /Septembre
2023



01.08.2023



80 €



...einem Kurs richtigem Umgang mit der Sense
...une formation initiation à l'utilisation de la faux



De Zusammen mit 2 Sensenlehrern lernen Sie das richtige schärfen (Dengeln und Schleifen) und das rückschonende Mähen mit der Sense. Eigenes Sensenmaterial kann zur Begutachtung mitgebracht werden. Dies ist eine gemeinsame Aktion der Naturparke Öwersauer und Our.

Fr Encadré par 2 instructeurs de la faux, vous apprenez à aiguiser la faux (battage et aiguisage) et à faucher l'herbe en ménageant votre dos. Il est possible d'apporter son propre ma-

tériel de faux pour le faire examiner. Il s'agit d'une action commune des parcs naturels de la Haute-Sûre et de l'Our.



27.05.2023 oder/ou
28.05.2023



09:30 - 16:30



15.05.2023



50€



Naturpark Öwersauer

Club Uewersauer

Mëllt Iech bei eis!

- Hu Dir Zäit a Loscht?
- Wëll Dir Iech engagéieren?
- Kennt Dir eppes besonnesch gutt a wëllt dat mat aneren deelen?

MIR BRAUCHEN IECH

MIR SICHE BENEVOLE,
déi eis bei eisen Aktivitéiten ënnerstëtzen
Club Uewersauer: 27 40 27 80



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



Stauséigemeng



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

SENIOR DRIVERS DAY

FAHR SICHERHEIT IM FOKUS /
LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE EN PRATIQUE

7. JUNI / 7 JUIN 2023



Programm / programme

Workshops / ateliers pratiques



7. Juni / 7 juin 2023, 8:00-17:30

50 € (incl. café/croissant, BBQ)

Centre de Formation pour Conducteurs Colmar-Berg
Luxemburgisch/français

Teilnahme mit eigenem Fahrzeug

jeweils eine Person pro PKW, bei Anmeldung bitte eine
Kopie von Versicherung und Führerschein beifügen.

Participation avec votre propre véhicule

une seule personne par voiture, lors de l'inscription,
veuillez joindre une copie de votre assurance et
de votre permis de conduire.

ANMELDUNG /
INSCRIPTION:

GERO – Kompetenz-
zentrum für den Alter

☎ 36 04 78-1
info@gero.lu
www.gero.lu

Auf Initiative von / à l'initiative



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

Organisiert von / organisé par

gero
KOMPETENZ-ZENTRUM
FÜR DEN ALTER

Partner / partenaires



GARAGE THOMMES
HEFFENGEN/MERSCH



Mit Unterstützung von / avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Mobilité
et des Travaux publics



Vorschau September - Dezember 2023

Workshops

**Aromatherapie
bei Mensch und Tier**

Ausflüge:

Train1900 – Fond de Gras

**Besichtigung der
„Abtei Orval“**

**Besichtigung der
Nationalbibliothek &
Kaffeerösterei Leesch**

Aktivitäten

**„Kniddelsowend
mam Club Uewersauer“**

Konter&Matt Tournoi

"Uewersauer Kleederbourse"

"Uewersauer Hierschtmaart"

... und vieles mehr!

Teilnahmebedingungen

Der Club Uewersauer wurde in erster Linie für die Einwohner aus den Gemeinden Boulaide, Goesdorf, Esch-Sauer, Winseler und der Stauseegemeinde geschaffen. Aber auch Bürger aus anderen Gemeinden sind herzlich willkommen.

Teilnahme an den Aktivitäten

Für die Teilnahme an den Aktivitäten brauchen Sie keine Mitgliedskarte des Club Uewersauer. Die Teilnahme an Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko. Bei gesundheitlichen Problemen nehmen Sie bitte vor den Aktivitäten, Ausflügen oder Reisen Rücksprache mit Ihrem Hausarzt. Des Weiteren übernimmt Club Uewersauer keine Haftung für eventuell entstandene Schäden.

Bei Teilnahmen an spezifischen Aktivitäten bitte entsprechende Ausstattung oder vorgegebene Materialien mitbringen.

Aus Rücksicht auf alle Teilnehmer beginnen wir unsere Aktivitäten pünktlich bzw. pfeilen bei Ausflügen und Reisen pünktlich abzufahren.

Da unsere Mitarbeiter keine medizinische Ausbildung haben, sind sie nicht berechtigt Hilfestellungen bei medizinischen Problemen zu leisten. Falls Sie gesundheitliche Einschränkungen haben und pflegende Unterstützung brauchen, müssen Sie eine Begleitperson mitbringen.

Anmeldungen

Anmeldungen für Aktivitäten sind möglich per Telefon 2740 2780 oder per Mail clubuewersauer@i-a.lu

Wenn Sie sich angemeldet haben, müssen diese Anmeldungen von uns bestätigt werden. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dem Ablauf der Aktivität, den internen Teilnahmebedingungen des Club Uewersauer und Teilnahmegebühr einverstanden. Falls eine Aktivität bereits ausgebucht ist, könne wir Sie auf eine Warteliste setzen für den Fall, dass ein Platz frei wird.

Zahlung

Für alle Aktivitäten erhalten Sie eine Rechnung. Nach Erhaltung überweisen Sie bitte den Teilnehmerbetrag mit Angabe der Referenz des Schreibens auf die Kontonummer LU59 1111 7207 6656 0000 (Bank CCPLLULL).

Der Club behält sich vor Teilnehmer bei gebührenpflichtigen Aktivitäten abzulehnen, wenn die Teilnahmegebühr nicht entrichtet, ist resp., wenn der Teilnehmer sich weigert die Teilnahmegebühr zu bezahlen.

Bei Reisen oder Urlauben mit einem Reiseveranstalter gelten die Fristen und Rückzahlungsbedingungen des Reiseunternehmers. Weitere Informationen zum Datenschutzgesetz erhalten Sie auf unserer Homepage. www.clubuewersauer.lu

Datenschutz

Während den Aktivitäten können Sie fotografiert oder gefilmt werden. Der Club Uewersauer nutzt dieses Bildmaterial zu Publikationszwecken. Mit Ihrer Anmeldung erklären sie sich mit dieser Nutzung einverstanden. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, bitten wir sie uns dies schriftlich mitzuteilen.

Der Club Uewersauer legt Wert auf die regelkonforme Beachtung des „Réglement Grand-ducal de la Protection des Données“. Für die Anmeldung zu verschiedenen Aktivitäten benötigen wir aus organisatorischen oder statistischen Gründen verschiedene persönliche Daten von Ihnen. Wir versichern Ihnen, damit vertraulich umzugehen und Ihre Daten nur in Bezug auf die Organisation der Aktivitäten zu nutzen.

Abmeldungen

Falls Sie Ihre Teilnahme an einer Aktivität rückgängig machen müssen, bitte schnellstmöglich Bescheid sagen, damit eventuell ein anderer Teilnehmer gefunden werden kann. Ist dies nicht der Fall, können wir entstandene Unkosten (Reservierung, Essen, Tickets, usw.) nicht rückerstatten.

Bei Abwesenheit ohne Abmeldung oder falls Sie eine Aktivität abbrechen müssen, müssen Sie trotzdem den gesamten Unkostenbeitrag bezahlen. Einzelne verpasste Kurseinheiten, sowie Teilleistungen einer Tagesfahrt oder Reisen werden nicht erstattet.

Absage einer Aktivität

Der Club Uewersauer behält es sich vor Aktivitäten abzusagen oder zu verschieben. Bei vollständiger Absage bzw. falls Ihnen der neue Termin nicht passt, wird Ihnen die vollständige Teilnahmegebühr rückerstattet.



Stauséigemeng



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

Club Uewersauer

39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden

Tel.: 27 40 27 80 • GSM: 621 82 65 36

Email: clubuewersauer@i-a.lu

www.clubuewersauer.lu

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

  /clubuewersauer



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu