

Club Uewersauer

September - Dezember 2023

Septembre - Décembre 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
	KursleiterIn / 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,

Das Motto unserer Herbstbroschüre 2023 lautet

“Sich regen, bringt Segen“ (Friedrich Rückert).

Wir freuen uns Ihnen ein vielfältiges Aktivitätenprogramm anbieten zu können, welches Sie dazu anregen soll auch im Herbst aktiv und kreativ zu bleiben.

Wir würden uns freuen, wenn Sie durch Ihre Teilnahme an unseren Aktivitäten spüren könnten, wieviel Wohlbefinden und Vitalität durch Bewegung und gesellige Treffen freigesetzt werden können.

Profitieren Sie von unserem Programm, um Ihren Wissensdurst oder Ihren Drang etwas Neues auszuprobieren zu stillen. Das Angebot ist vielfältig: Sportliche Aktivitäten wie Zumba, Boxen, Kegeln, Wandern, Pilates oder Yoga sowie Workshops und Kurse zur Steigerung des Wohlbefindens (von Kräuterkunde bis Aromatherapie) sollen dazu beitragen, dass Sie ausprobieren können, ob Bewegung und naturnahe Hilfsmittel Ihre Lebensqualität steigern.

Wenn Sie es etwas ruhiger angehen wollen, können wir Ihnen unsere regelmäßigen Aktivitäten inklusiv dem Restaurant-Treff oder die Angebote des „Club bei lech doheem“ empfehlen. Für diejenigen die eher Ausflüge in geselliger Runde bevorzugen haben wie auch einige Highlights im In- und Ausland im Programm.

Es lohnt sich also die Herbstbroschüre durchzublättern und dabei vielleicht genau die Aktivität zu entdecken, die zu Ihnen passt.

Wir würden uns jedenfalls freuen Sie bei dem einen oder anderen Treffen begrüßen zu können.

Pax Corinne

Verantwortliche „Club Uewersauer“



Gangler Jeff

Präsident des Vorstandes „Club Uewersauer“





Chères lectrices, chers lecteurs

C'est avec une profonde joie que le Club Senior avec les communes associées vous présente son tout nouveau programme, spécialement conçu pour favoriser votre bien-être, votre détente, ainsi que des moments conviviaux inoubliables à travers une variété d'activités telles que des workshops, des activités, des excursions, etc.

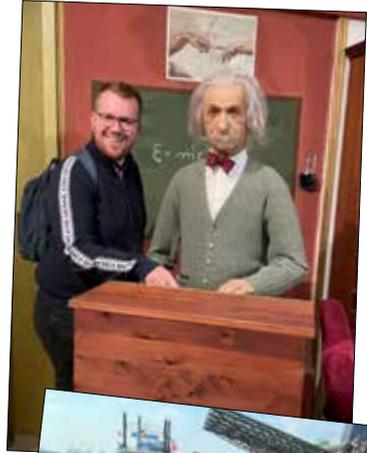
Nous souhaitons vous offrir des moments uniques où vous pourrez vous épanouir, apprendre, rire et partager ensemble. En espérant que ce programme saura susciter votre enthousiasme et répondre à vos attentes, nous avons hâte de partager ces moments privilégiés avec vous.

Avec toute notre sympathie,

Toex Will

Représentant de la commune de Winseler

Clubreise 2023 - Hamburg



“De 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
Wenzeler

Donnerstag / Jeudi

Gemeinde Esch-Sauer



Montag / Lundi



Gemeinde
Bauschelt

Mittwoch / Mercredi



Gemeinde
Goездorf

Freitag / Vendredi

Stauseegemeinde



Stauséigemeng

Club Uewersauer - Anmeldung & Infos:

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

CLUB UEWERSAUER HIERSCHTMAART

30.09.2023

14:00 - 18:00

NOCHER - CENTRE CULTUREL

**MAT KAFFI & KUCH & TOMBOLA
FLOTT DEKOARTIKELN
A VILLES MÉI**



CLUB UEWERSAUER PODCAST

SIE SIND GARTEN-
FAN UND MÖCHTEN
TEIL UNSERER PODCAST
REIHE WERDEN?

WIR SUCHEN INTERESSIERTE
LEUTE DIE ALS GAST IN UNSE-
REM GARTENPODCAST TEILNEH-
MEN MÖCHTEN.

MELDEN SIE SICH BEI UNS FÜR
WEITERE INFORMATIONEN!



Club Uewersauer

Mëllt lech bei eis!

- Hu Dir Zäit a Loscht?
- Wëll Dir iech engagéieren?
- Kennst 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

“Club Uewersauer Stollen”



10 €
ca. 250gr

Frisch wie vom Weihnachtsmarkt:

Der Christstollen wird klassisch mit kandierten Früchten und Rosinen verfeinert und mit Puderzucker bestäubt.

Frais comme au marché de Noël:

nos « Club Uewersauer Stollen » sont classiquement raffinés avec des fruits confits et des raisins secs et saupoudré de sucre glace.

Bestellung möglich bis zum:
20.11.2023

Auslieferungen am 08.12.2023
in unseren 5 Partnergemeinden

Inhalt - Contenu

	Gesundheit & Wohlbefinden / Santé & bien-être	12 - 17
	Workshop & Kurse / Ateliers & cours.....	18 - 29
	Kultur & Ausflüge/ Culture & visites	30 - 39
	Gesellige regelmäßige Aktivitäten / Activités conviviales régulières.....	40 - 51
	Sport & Bewegung / Sport & activité physique	52 - 63
	Für Gross & Klein/ Pour grands & petits.....	64 - 73
	De „Club bei lech Doheem“	74 - 80
	Wie wäre es mit... / Que diriez-vous...	82 - 85



Gesundheit & Wohlbefinden/ Santé & bien-être

Ätherische Öle für Pferde.....	13
Huiles essentielles chez les chevaux	
Aromatherapie: Stärken Sie Ihr Immunsystem.....	14
Aromathérapie : Renforcez votre système immunitaire	
Nutrithérapie: Was ist das?	15
Qu'est-ce que la nutrithérapie ?	
Naturkosmetik selber herstellen	16
Fabriquer soi-même ses cosmétiques naturels	
1x1 der ätherischen Öle	17
Initiation aux huiles essentielles	



Ätherische Öle für Pferde

Huiles essentielles chez les chevaux



De In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Pferd bestmöglich im Alltag mit den ätherischen Ölen unterstützen können. Wir besprechen eine Vielzahl an körperlichen und seelischen Problemen, gehen auf die passenden Öle sowie auf die genaue Anwendung ein.

Fr Dans cet atelier, vous apprendrez comment accompagner au mieux votre cheval au quotidien avec les huiles essentielles. Nous discutons d'une variété de problèmes physiques et mentaux et apprendrons à utiliser correctement les huiles.



13:00 - 17:00



02.12.2023



17.11.2023



60 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



« Centre Culturel », Kaundorf



Jill Kirsch



Aromatherapie: Stärken Sie Ihr Immunsystem Aromathérapie : Renforcez votre système immunitaire



De Lernen Sie, wie Ihr Immunsystem funktioniert und wie man die eigene Immunabwehr mit ätherischen Ölen stärken kann. Im Preis inbegriffen ist die Herstellung einer Mischung von Ölen, sowie alle nötigen Dokumente zur Zubereitung verschiedener Öle und Sprays.

Fr Dans ce séminaire, vous apprendrez comment fonctionne le système immunitaire et comment vous pouvez renforcer votre système immunitaire avec des huiles essentielles. Le prix comprend la préparation d'un mélange d'huiles, ainsi que tous les docu-

ments nécessaires à la préparation de diverses huiles et sprays.



14:00 - 17:00



15.11.2023



08.11.2023



80 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



"Al Schoul", Surré



Sabine Kinzinger



Nutrithérapie: Was ist das?

Qu'est-ce que la nutrithérapie ?



De Die Nutrithérapie ist eine medizinische Disziplin, die insbesondere darauf abzielt, unsere Essgewohnheiten zu verbessern. All diese Themen werden von Sabine Kinzinger, Aroma-Ernährungstherapeutin und Apothekerin, behandelt. Sie wird gemeinsam mit Ihnen versuchen, die Fehler zu identifizieren, die Sie am Abnehmen hindern.

Fr La nutrithérapie offre des solutions et complète la diététique. Tous ces thèmes seront abordés par Sabine Kinzinger, pharmacienne aroma-nutrithérapeute. Elle essayera avec vous d'identifier les erreurs qui vous empêchent de maigrir.



14:00 - 17:00



27.09.2023



20.09.2023



60 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



"Hannert der Kierch",
Baschleiden



Sabine Kinzinger



Naturkosmetik selbst herstellen

Fabriquer soi-même ses cosmétiques naturels



De In diesem Workshop stellen wir eigenes Deo, Lippenbalsam, Hautpeeling, Badekugeln u.v.m. her. Wir lernen die verschiedenen Pflanzen aus der Naturkosmetik, samt ihren Inhaltsstoffen kennen. Im Preis inbegriffen sind die Herstellung verschiedener Kosmetikprodukte, die Rezepte, sowie Getränke und Snacks.

Fr Dans cet atelier, nous fabriquons notre propre déodorant, baume à lèvres, gommage, bombes de bain et bien plus encore. Nous apprenons à connaître les différentes plantes et leurs ingrédients que nous utilisons dans les cosmétiques naturels.



10:00 - 15:00



23.09.2023



15.09.2023



80 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



“Konschthaus - A Frantzen“,
Heiderscheid



Valie Weber

1x1 der Ätherischen Öle Initiation aux huiles essentielles



De Erfahren Sie mehr über die Wirkungsweise und Anwendungsbereiche von ätherischen Ölen. Lernen Sie, wie Sie sich selbst kleine Wegbegleiter herstellen können, welche Sie einfach in die Tasche stecken können und zu jeder Zeit anwenden können.

Der Preis beinhaltet die Herstellung verschiedener Öle, sowie die Rezepte zur Nachbereitung.

Fr Découvrez comment vous pouvez créer vos propres petits compagnons que vous pouvez simplement mettre dans votre poche et utiliser à tout moment.

Le prix comprend la réalisation de diverses huiles, les ingrédients ainsi que les recettes de suivi.



13:00 - 17:00



21.10.2023



16.10.2023



60 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



« Centre Culturel », Kaundorf



Jill Kirsch



Workshops & Kurse / Ateliers & cours

Keramikkurs : Wichtelhaus	19
Cours de céramique : maison de leprechaun	
Ahnenforschung: Einführung	20
Introduction à la généalogie	
Schnupperkurs : Boxen	21
Cours d'initiation: la boxe	
Workshop: Skizzieren unter freiem Himmel	22
Séminaire : esquisse en plein air	
Workshop: Kreative Übungen beim Malen	23
Atelier: exercices créatifs en peinture	
Workshop: Feuerküche	24
Atelier: cuisiner sur le feu ouvert	
Schnupperkurs: Online Zeichenkurs für Jeden	25
Cours d'initiation : cours de peinture en ligne	
Schnupperkurs: Aerobik- „Bauch Beine Po“	26
Cours d'initiation : aérobic	
Schnupperkurs: Pilates	27
Cours d'initiation : Pilates	



Keramikkurs: Wichtelhaus

Cours de céramique : maison de leprechaun



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.



09:00 - 16:00



21.10. & 25.11.2023



09.10.2023



80 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



“Konschthaus - A Frantzen”,
Heiderscheid



Carine Boentges - Reckinger



Ahnenforschung: Einführung Introduction à la généalogie



De Wo fange ich mit der Suche nach meinen Vorfahren an? Wo findet man die Quellen, die Zivilstandsregister mit den Geburten, Heiraten und Sterbefällen?

Ein Mitarbeiter von „Luxroots“ bietet Ihnen Hilfe bei der Erstellung Ihres Familienstammbaumes an.

Fr Où dois-je commencer à chercher mes ancêtres ? Où peut-on trouver les sources, les registres de l'état civil avec les naissances, les mariages et les décès ?

Un collaborateur de « Luxroots » vous propose dans ce séminaire de vous aider à créer votre arbre généalogique.



19:00 - 20:00



21.09.2023



11.09.2023



“An der Gemeng”,
Winseler



Georges Eicher



Schnupperkurs: Boxen Cours d'initiation : la boxe



De Der Schnupperkurs ist für alle gedacht, die Boxen ausprobieren wollen.

Es werden die wesentlichen Techniken, speziell Schritt- und Schlagtechniken geschult und trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr Ce cours d'initiation est destiné à tous ceux qui veulent essayer la boxe.

Les techniques essentielles et de base, sont entraînées. Une expérience préalable n'est pas requise.



19:30 - 20:30



20.09.2023



15.09.2023



« Hall Sportif »,
Heiderscheid



Tom Koster

Workshop: Skizzieren unter freiem Himmel Atelier : esquisse en plein air



De Wenn Sie die Natur lieben und bereit sind, Ihrer kreativen Stimme näher zu kommen, ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Wir setzen uns in die Natur und skizzieren mit Hilfe von verschiedenen Übungen unsere Umgebung.

Fr Si vous aimez la nature et êtes prêt à vous rapprocher de votre créativité, cet atelier est fait pour vous. Nous nous asseyons dans la nature et dessinons notre environnement à l'aide de divers exercices.



14:00 - 17:00



30.09.2023



25.09.2023



50 €



Lenka Sevcikova

Workshop: Kreative Übungen beim Malen Atelier : exercices créatifs en peinture



De Sind Sie bereit, Ihr inneres Kind zu wecken und die Freude am Gestalten zu erleben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Freuen Sie sich auf eine Vielzahl von Techniken, die unsere künstlerischen Fähigkeiten erweitern.

Fr Êtes-vous prêt à réveiller votre enfant intérieur et à découvrir la joie de créer ? Alors ce cours est fait pour vous.

Attendez-vous à une variété de techniques qui élargissent vos capacités artistiques.



14:00 - 17:00



18.11.2023



13.11.2023



50 €



“Konschthaus - A Frantzen”,
Heiderscheid



Lenka Sevcikova



Workshop : Feuerküche

Atelier : cuisiner sur le feu ouvert



De

Lernen Sie von den Profis, mit unterschiedlichen Feuerarten auf unterschiedliche Art und Weise zu kochen (Garen im Ofen, Schmoren im Feuertopf, Garen in der Glut oder Backen im Gusseisernen Topf).

Im Preis:

6 Stunden Kurs mit einem Profi, Menü mit mehreren Gängen, Rezepte, Speisen und Getränke.

Fr

Apprenez à cuisiner de différentes manières avec différents types de feu : cuisson au four, mijotage dans un faitout, cuisson à la braise ou cuisson dans une marmite en fonte.

Le prix comprend :

un cours de 6 heures avec un menu professionnel à plusieurs plats, des recettes, les ingrédients et boissons.



10:00 - 16:00



10.09.2023



01.09.2023



100 €



« Centre Culturel »,
Goesdorf



Misch Ronkar



Schnupperkurs: Online Zeichenkurs für Jeden Cours d'initiation : cours de dessin en ligne pour tous



De

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und führt Sie auf spielerische Weise an das freie Malen und Zeichnen heran.

Die Aufgaben werden wöchentlich über E-Mail verschickt. Zusätzlich zum Live-Kurs hat jede(r) TeilnehmerIn die Möglichkeit, ein individuelles Feedback, vom Kursleiter, zu seinen Zeichnungen einzuholen.

Fr

Ce cours, qui s'adresse aux débutants, vous initie à la peinture et au dessin libres de manière ludique.

Les exercices sont envoyés par e-mail chaque semaine. Supplémentaire du cours en ligne, chaque participant a la possibilité d'obtenir des feedbacks individuels, du responsable du cours sur ses dessins.



18:30 - 20:00



03.10.2023



01.10.2023



Christiane Schmalen



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



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.



19:00 - 20:00



05.09.2023



03.09.2023



« Hall sportif », Nocher



Julie Wagner



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.



19:00 - 20:00



07.09.2023



05.09.2023



« Hall sportif », Nocher



Julie Wagner

**LUST ETWAS NEUES
AUSZUPROBIEREN?
DER SCHNUPPERKURS
IST GRATIS!**

**ENVIE D'ESSAYER
QUELQUE CHOSE
DE NOUVEAU?
LE COURS D'ESSAI
EST GRATUIT!**

BOXEN

**AKTIF
YOGA**

**ONLINE
ZEICHENKURS**

**DAS ANGEBOT GILT
FÜR FOLGENDE KURSE:**

**L'OFFRE S'APPLIQUE
AUX COURS SUIVANTS :**

ONLINE YOGA

LINEDANCE

**„BAUCH -
BEINE-
PO“**

**ZUMBA
FÜR ALLE**

ANFÄNGER YOGA

PILATES

Fotogalerie: Workshops & Kurse





Kultur & Ausflüge / Culture & visites

„Träipeniessen & Bingo Spezial“	31
Besichtigung der "Nationalbibliothék" & „Muerbelsmillen“	32
Visite guidée de la bibliothèque nationale & de la « Muerbelsmillem »	
„Weinschmeckertour 2023“	33
„Chrëschtmaart am Schiefermusée“	34
Geführte Besichtigung der Rennstrecke SPA Francorchamps	35
Visite guidée du circuit de SPA Francorchamps	
„KniddelsMëtteg mam Club Uewersauer“	36
Lesenachmittag mit Marco Schank & Nicole Winandy	37
Après-midi de lecture avec Marco Schank et Winandy Nicole	
Besichtigung der Glockengiesserei Mabilon in Saarburg	38
Visite guidée du musée de la fonderie de cloches à Saarburg	



« Träipeniessen & Bingo Spezial »



De Wie es die luxemburgische Tradition gebietet, laden wir Sie an Heiligabend zum traditionellen „Träipeniessen“ ein. Wir erheben unsere Gläser auf das sich dem Ende zuneigende Jahr und verbringen einen schönen Moment in guter Gesellschaft.

Fr Nous vous invitons à assister à notre activité traditionnelle, qui se déroulera le soir du réveillon de Noël, comme le veut la tradition luxembourgeoise. Nous porterons un toast

à l'année qui vient de s'écouler et passerons un agréable moment en bonne compagnie.



11:30 - 17:00



22.12.2023



18.12.2023



Restaurant
"Deeler Bistro", Dahl



Besichtigung der "Nationalbibliothék" & „Muerbelsmillen“.

Visite guidée de la Bibliothèque nationale & de la « Muerbelsmillem »



De

Nach einer Besichtigung der Nationalbibliothek, sowie einem gemeinsamen Mittagessen, besichtigen wir die „Muerbelsmillen“ in Pfaffental. Heute beheimatet das Gebäude neben der historischen Senfmühle auch eine Ausstellung. Anschließend haben Sie die Möglichkeit ein einem Workshop den Senf selbst herzustellen.

Fr

Après une visite de la Bibliothèque nationale et un repas ensemble, nous visitons la "Muerbelsmillen" à Pfaffental. Aujourd'hui, le bâtiment abrite non seulement le moulin

à moutarde historique mais aussi une exposition. Vous avez ensuite la possibilité de fabriquer vous-même la moutarde dans un atelier.



Tagesausflug mit Bus /
Excursion en bus



03.11.2023



27.10.2023



25 €



« Weinschmeckertour 2023 »



De Erfahren Sie alles über „Domaine Schramm et fils“ aus Bech-Kleinmacher. Während der Besichtigung, mit anschließender Verkostung, erhalten Sie einen Einblick in die Produktionshallen und können die verschiedenen Weinsorten entdecken. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Wintringen, zu „Domaine Schumacher-Knepper“. Auch hier erwartet Sie eine Verkostung.

Fr Découvrez tout sur le "Domaine Schramm et fils" à Bech-Kleinmacher. Au cours de la visite, avec dégustation, vous aurez un aperçu des salles

de production et vous pourrez découvrir les différentes variétés de vin. Après le déjeuner, rendez-vous à Wintringen, à la "Domaine Schumacher-Knepper", où une dégustation vous attend.



**Tagesausflug mit Reisebus/
Excursion en bus de voyage**



04.11.2023



27.10.2023



**45 € (Transport & Verkostungen /
Transport & dégustations)**



„Chrëschtmaart am Schiefermusée“



De Begleiten Sie uns zum Weihnachtsmarkt auf dem Gelände der früheren Schiefergruben von Haut-Martelange. Hier finden Sie einzigartige und handgemachte Produkte, Geschenke und Dekoartikel für die Winter- und Weihnachtszeit.

Das Ganze findet in einer wunderschönen, vorweihnachtlichen Atmosphäre statt.

Fr Visitez avec nous le marché de Noël sur le site des anciennes ardoisières du Haut-Martelange. Vous y trouverez des produits uniques et faits

à la main, des cadeaux et des objets de décoration pour l'hiver et la saison de Noël.

Le tout se déroule dans une merveilleuse ambiance d'avant Noël.



Tagesausflug mit Bus /
Excursion en bus



24.11.2023



22.11.2023



15 €



Geführte Besichtigung der Rennstrecke SPA Francorchamps

Visite guidée du circuit de SPA Francorchamps



De Während einer 1,5-stündigen Besichtigung erhalten wir spannende Einblicke hinter die Kulissen der Rennstrecke: Das Fahrerlager des 24-Stunden-Rennens und dem der Formel 1, dem Presseraum, den Kommentatoren- Kabinen, dem mythischen Podium, auf dem schon die größten Rennfahrer gestanden haben, und vieles mehr.

Im Preis inbegriffen: Busfahrt, Eintritt & Organisation.

Fr Au cours d'une visite d'une heure et demie, nous découvrons les coulisses du circuit : les paddock 24 Heures et paddocks Formule 1, la salle

de presse, les cabines speaker, le podium mythique sur lequel les plus grands pilotes ont résisté, et bien plus encore.

Inclus dans le prix : trajet en bus, entrée & organisation.



Tagesausflug mit Bus/
Excursion en bus



14.10.2023



05.10.2023



50 €



SPA Francorchamps



“KniddelsMëtteg mam Club Uewersauer“



De Wir freuen uns, Sie zu unserem ersten „KniddelsMëtteg“ einzuladen. Verbringen Sie bei Live-Musik, stimmungsvollem Ambiente einen geselligen Nachmittag und genießen unsere hausgemachten „Kniddelen“. Melden Sie sich an, kommen vorbei und lassen es sich schmecken.

Fr Nous avons le plaisir de vous inviter à notre premier "KniddelsMëtteg". Passez un après-midi convivial avec de la musique dans une

ambiance chalerueuse et dégustez nos "Kniddelen" faits maison. Inscrivez-vous, venez et profitez.



11:30 - 18:00



02.12.2023



24.11.2023



« Centre Culturel », Nocher



Lesenachmittag mit Marco Schank & Nicole Winandy

Après-midi de lecture avec Marco Schank
et Winandy Nicole



De Mit seinen Werken wie "Die Dornenfrauen", „Todeswasser“ oder vielen anderen Werken, wurde Marco Schank bekannt. Auf unserem Lesenachmittag stellt er, unter anderem, seinen neuen Roman, welcher 2024 erscheint, vor.

Weitere Bücher, aus welchen Marco Schank vorliest: "Todesengel" (Kurze Kriminalgeschichten aus Luxemburg) sowie "Die Wahrheit gehört ans Licht". Musikalisch begleitet wird die Lesung durch Frau Winandy-Biltgen Nicole.

Fr Marco Schank est devenu connu pour ses oeuvres telles que "Die Dornenfrauen", "Todeswasser" et bien d'autres oeuvres. Lors de notre

après-midi lecture, il présentera en outre, son nouveau roman, qui paraîtra en 2024.

De plus, l'auteur nous lit de ses oeuvres: "Todesengel" et "Die Wahrheit gehört ans Licht". La lecture sera accompagnée musicalement par Mme Winandy-Biltgen Nicole.



14:00 - 15:30



15.12.2023



10.12.2023



« Coque », Neunhausen



Besichtigung der Glockengiesserei Mabilon Visite du musée de la fonderie de cloches à Saarburg



De Besuchen Sie mit uns das einzige Glockengießerei-Museum Deutschlands in Saarburg. Auf rund 900 Quadratmetern Gesamtfläche erhalten wir, während der geführten Besichtigung, Einblicke in die original erhaltenen ehemaligen Arbeits- und Werkstätten und bekommen detaillierte Erläuterungen der Vorbereitungen der Lehmformen und des Glockengusses. Nach der Besichtigung steht Ihnen der restliche Nachmittag zur freien Verfügung.

Fr Visitez avec nous le seul musée de la fonderie de cloches en Allemagne. Sur une superficie totale

d'environ 900 mètres carrés, nous découvrons les anciens travaux et ateliers conservés à l'origine et obtenons des explications détaillées sur les préparations pour les moules en argile et le moulage des cloches. Après la visite, le reste de l'après-midi est libre.



Tagesausflug mit Bus /
Excursion en bus



15.09.2023



10.09.2023



30 €

Fotogalerie : Ausflüge und Besichtigungen





Gesellige regelmäßige Aktivitäten / Activités conviviales régulières

Kreativer Keramiktreff	41
Coin céramique	
Restaurant Treff.....	42
Ensemble au restaurant	
„Konter & Matt Treff“	44
Shoppingcenter Massen	45
Bingo für Alle.....	46
Bingo pour tous	
"Uewersauer Gesangstreff"	47
Rummikub & Co bei Kaffee und Kuchen	48
Rummikub & co avec une bonne tasse de café	
Gut gelaunt in die neue Woche.....	49
De bonne humeur dans la nouvelle semaine	
Shoppingtag in Trier	50
Shopping à Trèves	



Kreativer Keramiktreff

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 €



“Konschthaus - 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 Goesdorf:
Restaurant "Deeler Bistro"**

26.09.2023

31.10.2023

28.11.2023

22.12.2023

**Commune Winseler:
"PizzaHut"**

24.10.2023

21.11.2023

**Commune Esch-sur-Sûre:
Restaurant "Auberge Fuussekaul"**

19.09.2023

19.12.2023

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

07.09.2023 & 21.09.2023

05.10.2023 & 19.10.2023

02.11.2023 & 16.11.2023

07.12.2023 & 21.12.2023

**Eschweiler:
Restaurant "An de Gaessen"**

14.09.2023

12.10.2023

09.11.2023

14.12.2023



„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 1ers et 3èmes jeudis 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



07.09., 21.09., 05.10.,
19.10., 02.11., 16.11.,
07.12., 21.12.2023



1 Tag im Vorfeld /
1 jour avant l'activité



Restaurant
"Schumann's -Eck",
Nothum



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**



**06.09., 04.10., 08.11.,
06.12.2023**



**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



26.09., 31.10., 28.11.,
22.12.2023



1 Tag im Vorfeld /
1 jour avant l'activité



Restaurant
"Deeler Bistro", Dahl



„Uewersauer Gesangstreff“



De Wir können nicht sehr gut singen, aber trotzdem wagen wir es, denn es ist der Spaß an der Sache der zählt. Unser Gesangstreff ist also für jedermann, egal ob AnfängerIn, Hobby-sängerInnen oder diejenigen die unter der Dusche singen. Gesungen werden Lieder aus aller Welt, gerne können Sie Ihre Vorschläge mit einbringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr Nous ne savons pas très bien chanter, mais le faisons quand même, car c'est le plaisir qui compte. Notre « Uewersauer Gesangstreff » s'adresse à tous, que vous soyez un

débutant, un chanteur amateur ou quelqu'un qui chante sous la douche. Des chansons du monde entier sont chantées et vous pouvez aussi proposer des chants. La connaissance de la musique n'est pas requise.



14:00 - 16:00



29.09., 27.10., 24.11.,
29.12.2023



1 Tag im Vorfeld /
1 jour avant l'activité



« Coque », Neunhausen



Rummikub & Co bei 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 Rommikub.

Fr Vous aimez jouer au rummikub, 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 rummikub.



14:00 - 17:00



12.09, 10.10, 14.11,
12.12.2023



1 Tag im Vorfeld /
1 jour avant l'activité



"An der Gemeng",
Winseler



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, oder sich für einen Ausflug anmelden? Sei es ein Schlemmer-Frühstück in gemeinsamer Runde oder ein flotter Espresso zwischendurch: Kommen Sie vorbei und gesellen Sie sich zu uns.

Fr Parfait pour un début de semaine détendu. Vous souhaitez réserver encore des places dans des activités où vous inscrire à une excursion ? Que ce soit un petit-déjeuner gourmand ou un expresso rapide entre les deux : venez nous rejoindre.



09:00 - 11:00



Mo/Lu



Fr/Ve



“Bäckerei Fischer”,
Pommerloch



Shopping in Trier Shopping à Trèves



De Bummeln Sie, auf eigene Faust, durch Trier und halten Sie Ausschau nach neuesten Schnäppchen und tollen Angeboten. Von kleinen Boutiquen bis hin zu den großen Kaufhäusern findet man hier alles.

Fr Promenez-vous, tout seul, dans Trèves et soyez à l'affût des dernières bonnes affaires et des offres exceptionnelles. Des petites boutiques aux grands magasins, vous trouverez tout ici.



**Tagesausflug mit Bus/
Excursion en bus**



22.09.2023 & 17.11.2023



20.09.2023 & 15.11.2023



20 €

Fotogalerie: Regelmäßige Aktivitäten





Sport & Bewegung / Sport & activité physique

Kegelnachmittag	53
Jeu de quilles	
Zumba für Alle	54
Zumba pour tous	
Yoga für AnfängerInnen	55
Yoga pour les débutants	
Pilateskurs	56
Cours de Pilates	
"Uewersauer Wandergrupp"	57
Aktiv Yoga	58
Yoga actif	
Aereobik Kurs: Bauch Beine Po	59
Cours aérobic	
Boxkurs	60
Cours de boxe	
"LineDance" Kurs	61
Cours « LineDance »	



Kegelnachmittag Jeu de quilles



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

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



11:30 - 17:00



14.09., 12.10., 09.11.,
14.12.2023



1 Tag im Vorfeld/
1 jour avant l'activité



Restaurant
"An de Gaessen", Eschweiler



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 Vous aimez le mouvement et la danse? Visitez notre cours et entraînez votre condition, l'endurance et la force. Le facteur de plaisir est garanti !



19:30 - 20:30



02.10. -18.12.2023



25.09.2023



180 € (11 Einheiten/
séances)



« Hall Sportif » ,
Heiderscheid



Claudine Laporal



Yoga für AnfängerInnen 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.



09:30 - 10:30



20.09. - 13.12.2023



13.09.2023



155 €
(12 Einheiten/ séances)



“Hannert der Kierch”,
Baschleiden



Sarah Cattani



Pilateskurs 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-, 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



05.10. - 21.12.2023



28.09.2023



132 €
(11 Einheiten / séances)



« Hall Sportif », Nocher



Julie Wagner



“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.

Fragen Sie nach unserer WhatsApp Wandergruppe!
Demandez notre groupe de randonnée WhatsApp!



14:00 - 16:00



Mi/Me



Aktiv Yoga Yoga actif



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.



10:30 - 11:30



20.09. - 13.12.2023



13.09.2023



155 € (12 Einheiten / séances)



“Hannert der Kierch”,
Baschleiden



Sarah Cattani



Aerobic - Kurs: 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



03.10. - 19.12.2023



26.09.2023



132 € (11 Einheiten / séances)



« Hall Sportif », Nocher



Julie Wagner



Boxkurs Cours de boxe



De Der Basic & Einsteiger Boxkurs richtet sich an alle, die die essenziellen Box-Basics erlernen und gleichzeitig ihre Fitness und Kondition verbessern wollen.

Fr Le cours de boxe de base et débutant s'adresse à tous ceux qui souhaitent apprendre les bases essentielles de la boxe tout en améliorant leur condition physique.



19:30 - 20:30



27.09. - 20.12.2023



20.09.2023



160 € (12 Einheiten / séances)



« Hall Sportif »,
Heiderscheid



Tom Koster



“LineDance“ Kurs Cours « Line Dance »



De LineDance wird alleine ohne festen Partner in einer Linienformation hinter- und nebeneinander getanzt. Die Tänze bestehen aus schnell erlernbaren Schrittfolgen und sind für Anfänger geeignet. Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein hervorragendes Fitnessprogramm und macht Spaß!

Fr LineDance est dansé sans partenaire, dans une formation en ligne derrière et à côté de l'autre. Les danses ne sont pas difficiles et conviennent aux débutants. La danse en ligne crée un haut niveau de concentration et de coordination.



19:00 - 20:00



25.09. - 04.12.2023



20.09.2023



120 € (10 Einheiten / séances)



« Centre Culturel »,
Goesdorf



Alexandra Esnault

INTERNATIONALER TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN

ALTERSBILDER IM FOKUS

DIENSTAG, 3. OKTOBER 2023

TRAMSSCHAPP

49 Rue Ermesinde,
L-1469 Limpertsberg

Freier Eintritt

17.00 UHR

Filmvorführung

"La révolte de vieux"

unter der Regie von

Laure Adler und Jérémy

Frei, produziert von

Nova Production

18.00 UHR

Vernissage der Foto-Ausstellung

"Das Alter in Licht und Schatten"

 Begrüßung und Preisverleihung

 Musikalische Begleitung von **André Mergenthaler**

 Umtrunk und Austausch

Anmeldung
für den Film

info@gero.lu

3 6 0 4 7 8 - 1

WWW.GERO.LU

Mehr Infos:



Organisiert von:

gero
KOMPETENZZENTER
FIR DEN ALTER

Auf Initiative des:



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

Fotogalerie: Sport & Bewegung





Für Groß & Klein / Pour grands & petits

- Besuch des „Pomjeesmuseum an der Géitz“ 65**
Visite du « Pompjeesmusée an der Géitz »
- Alpaka-Wanderung 66**
Randonnée avec les alpagas
- Ein Besuch des Eifelpark..... 67**
Visite au « Eifelpark »
- „Vizpressen um HansHaff“ (4+)..... 68**
- „Nikloosatelier um HansHaff“ (4+)..... 69**
- Tolle Knolle: Die Kartoffel (4+) 70**
Un après-midi autour de la pomme de terre (4+)
- Halloween auf dem Bauernhof (4+)..... 71**
Halloween à la ferme (4+)
- Besichtigung des landwirtschaftlichen Unternehmens Weis 72**
Visite guidée de l'entreprise agricole Weis



Besuch des “Pomjeesmusée an der Géitz“ Visite du « Pomjeesmusée an der Géitz »



De Im Feuerwehrmuseum in Niederwiltz kann man nicht nur alte Feuerwehrautos und sonstige Ausstellungsstücke bestaunen sondern auch vieles über die Ausrüstung, die tägliche Arbeit der Feuerwehr erfahren.

Fr Dans le musée des pompiers de Niederwiltz, vous pouvez non seulement vous émerveiller devant les anciens camions de pompiers et autres expositions, mais aussi en apprendre beaucoup sur l'équipement et le travail quotidien des pompiers.



10:00 - 11:30



21.10.2023



16.10.2023



“An der Géitz”,
Niederwiltz



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



30.09. & 28.10.2023



25.09. & 23.10.2023



12€



“Um Maart“, Heiderscheid



Claudia Keiser -Delbeck



Ein Besuch des Eifelpark Visite au « Eifelpark »



De

Erleben Sie über 200 Wildtiere und mehr als 50 Attraktionen. Neben dem Tal der Wölfe, der Bärenschlucht oder der Eifelpark Falknerei gibt es viele weitere Tierarten zu entdecken. Ein besonderes Erlebnis ist, unter anderem, der Besuch der Greifvogel-Flugschau.

Im Preis inbegriffen: Busfahrt, Eintritt & Organisation.

Fr

Découvrez plus de 200 animaux sauvages et plus de 50 attractions. La Vallée des Loups, le Canyon de l'Ours ou encore la Fauconnerie du Eifelpark, de nombreuses autres espèces animales sont à découvrir. Une

expérience spéciale est, entre autres, une visite au spectacle de vol d'oiseaux de proie.

Inclus dans le prix : trajet en bus, entrée & organisation.



Tagesausflug mit Bus /
Excursion en bus



08.09.2023



05.09.2023



50 €  / 40 € 



“Eifelpark“, Gondorf



“Vizpressen um HansHaff“ (4+)



De Hast du schon mal aus eigener Muskelkraft einen leckeren Apfelsaft gepresst? Weißt du welche Arbeitsschritte notwendig sind, um Apfelsaft herzustellen? An diesem Nachmittag findest du die Antworten auf alle deine Fragen. Zuerst ernten und waschen wir die Äpfel zusammen. Danach mahlen wir sie zu Brei und pressen den Saft aus.

Fr As-tu déjà pressé un délicieux jus de pomme en utilisant ta propre force musculaire ? Connais-tu les étapes nécessaires pour produire du jus de pomme ? Cet après-midi, nous trouverons les réponses à toutes

questions. Nous récoltons les pommes, les lavons, les broyons en pulpe et en extrayons le jus.



14:00 - 16:00



14.10.2023



09.10.2023



20 €  / 15 € 



"HansHaff", Bockholtz



Hans-Leyder Sandra



“Nikloosatelier um HansHaff“ (4+)



De Kurz vor dem Nikolaustag backen wir leckere Kekse, erzählen eine schöne Geschichte in gemütlicher Vorweihnachtsstimmung und lassen den Nachmittag bei einer Tasse Kakao und selbstgebackenen Keksen ausklingen.

Fr Nous préparons de délicieux biscuits de Noël, racontons une belle histoire dans une ambiance chaleureuse avant Noël et terminons l'après-midi avec une tasse de cacao et des biscuits faits maison.



14:00 - 16:00



25.11.2023



20.11.2023



20 €  / 15 € 



"HansHaff", Bockholtz



Hans-Leyder Sandra



Tolle Knolle : Die Kartoffel (4+)

Un après-midi autour de la pomme de terre (4+)



De Woher kommt eigentlich die Kartoffel? In diesem Workshop lernen wir dies selber herausfinden, indem wir, eigenhändig im Kartoffelfeld die Knollen zusammen ernten. Nach der Arbeit werden gemeinsam „Gromperekiichelcher“ zubereitet und gegessen.

Fr D'où vient la pomme de terre ? Dans cet atelier, nous l'apprenons, en récoltant nous-mêmes les pommes de terre, ensemble dans le champ. Après le travail, les "Gromperekiichelcher" sont préparés et mangés ensemble.



14:00 - 16:00



23.09.2023



18.09.2023



20 €  / 15 € 



"HansHaff", Bockholtz



Hans-Leyder Sandra



Halloween auf dem Bauernhof (4+)

Halloween à la ferme (4+)



De Wir verbringen einen abenteuerlichen Nachmittag auf dem Bauernhof: Jedes Kind schnitzt einen Kürbis, welcher mit nach Hause genommen werden kann. Danach starten wir eine „Geisterralley auf dem Bauernhof“ und werden anschließend bei Geschichten im Heu, selbstgekochten Zaubertrank genießen

Fr Nous passons un après-midi effrayant à la ferme et sculptons un visage dans une citrouille. Les enfants peuvent ramener leurs créations à la maison.



14:00 - 16:00



28.10.2022



25.10.2022



20 €  / 15 € 



"HansHaff", Bockholtz



Hans-Leyder Sandra



Besichtigung des landwirtschaftlichen Unternehmens Weis

Visite guidée de l'entreprise agricole Weis



De Die Familie Weis in Colpach bewirtschaftet einen vielseitigen Betrieb. Neben der Milchviehhaltung zählen auch der Ackerbau und eine Biogasanlage zu den betrieblichen Standbeinen. Gemeinsam, mit dem Besitzer Romain Weis, werfen wir einen Blick hinter die Kulissen und bekommen in einer 2 stündigen das Unternehmen erklärt. Nach der Besichtigung geht es weiter ins Restaurant „Bistrot Relais-Postal“ nach Redange, wo, wir zum Abschluss, gemeinsam zu Mittagessen werden.

Fr La famille Weis à Colpach dirige une entreprise diversifiée. L'élevage bovin laitier, l'agriculture arable et une usine de biogaz font partie des

pilliers de l'entreprise. Avec le propriétaire Romain Weis, nous jetons un coup d'œil dans les coulisses et obtenons des informations de l'entreprise en 2 heures. Après la visite, nous continuons vers le restaurant « Bistrot Relais-Postal » à Redange, où, à la fin, nous déjeunerons ensemble.



Tagesausflug mit Bus/
Excursion en bus



30.10.2023



25.10.2023



30 €



Colpach-Bas

Fotogalerie: Aktivitäten für Jung & Alt





“De Club bei lech Doheem”

Webinair : Séparation/Divorce – Les besoins des enfants	75
Laptop, Smartphone & Tablet	76
“Uewersauer SproochenEck“	77
Online Yoga.....	78
Yoga en ligne	
Online Zeichenkurs für Jeden	79
Cours de dessin en ligne pour tous	
Webinair : La communication avec les petits enfants (0 – 4 ans)	80



Séparation/Divorce - Les besoins des enfants



Fr

La séparation ou le divorce des parents marque une césure dans la vie des enfants. Lors de cette soirée d'information nous nous intéresserons à la question comment les enfants vivent le divorce et comment les parents peuvent s'occuper de leurs besoins spécifiques pendant cette phase. Comment les parents peuvent-ils parler des changements à venir et valoriser les émotions des enfants afin de maintenir une bonne relation parent-enfant(s) ?



18:00 - 19:30



23.10.2023



17.10.2023



Steffen – Schauls Tiana



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.

Nous avons un PC, un smartphone ou une tablette si vous n'avez pas de votre propre.



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous



"Uewersauer SproochenEck"



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 „coin linguistique“ en ligne, vous pouvez apprendre des langues différentes.



**Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous**



15 € 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 Participez à notre cours de yoga en ligne dans le confort de votre domicile.

Grâce aux services modernes de diffusion en direct, la proximité avec le professeur de yoga se fait sentir.



Sa



120 €
(12 Einheiten/ séances)



Sarah Cattani



Online Zeichenkurs für Jeden Cours de dessin en ligne pour tous



De Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und führt Sie auf spielerische Weise an das freie Malen und Zeichnen heran. Die Aufgaben werden wöchentlich über E-Mail verschickt. Zusätzlich zum Live-Kurs hat jede(r) TeilnehmerIn die Möglichkeit, ein individuelles Feedback, vom Kursleiter, zu seinen Zeichnungen einzuholen.

Fr Ce cours, qui s'adresse aux débutants, vous initie à la peinture et au dessin libres de manière ludique. Les exercices sont envoyés par e-mail chaque semaine. Supplémentaire du

cours en ligne, chaque participant a la possibilité d'obtenir des feedbacks individuels, du responsable du cours sur ses dessins.



18:30 - 20:00



10.10., 17.10. &
24.10.2023



03.10.2023



75 € (3 Einheiten à
90 Minuten)



Christiane Schmalen



La communication avec les petits enfants (0 - 4 ans)



Fr La communication est essentielle dans une relation; si elle peut parfois mener à des malentendus et conflits, elle peut aboutir également à une grande joie. Quels sont les clés pour une communication bienveillante ? Quel est l'importance des mots dans une phrase? Quels messages non-verbaux donnons-nous? Comment communiquer de façon efficace?



18:00 - 19:30



29.11.2023



25.11.2023



Ana Luisa Carilho



RéckBléck 2023 - Lultzhausen





Wie wäre es denn mit... / Que diriez-vous...

...einem „Dinner in the Dark“	83
...d'un dîner dans le noir?	
...einem Neuanfang für Ihre Kleidung	84
...d'un nouveau départ pour vos vêtements?	
...einem "Wintertraum"	85
...du "Wintertraum"	



...einem "Dinner in the Dark"? ...d'un dîner dans le noir?



De Ein Essen im Dunkeln klingt ungewöhnlich? Genau deshalb sollten Sie diese außergewöhnliche Sinnesreise unbedingt einmal ausprobieren. Bei diesem Event kommt vom Gourmet bis zum Geschmacksabenteurer jeder auf seine Kosten!

Im Preis enthalten sind:
Getränke, 4-Gänge Menü, Aperitif & Transport

Fr Manger dans le noir vous semble inhabituel ? C'est exactement pourquoi vous devriez absolument essayer cet extraordinaire voyage des

sens. Lors de la soirée, des gourmets aux aventuriers du goût, chacun en a pour son argent !

Le prix comprend :
boissons, menu 4 plats, apéritif & transport



10.11.2023



31.10.2023



90 €



Restaurant "Chiggeri",
Luxembourg-Stadt

GRATIS



...einem Neuanfang für Ihre Kleider?

...d'un nouveau départ pour vos vêtements?



De Tauschen statt Kaufen. In einer gemütlichen Atmosphäre können Sie nach Klamotten stöbern, nette Leute treffen und zwischendurch bei Kaffee & Kuchen eine Pause einlegen. Bringen Sie einfach so viele Klamotten mit, wie Sie tauschen möchten. Voraussetzung ist lediglich, dass die Teile sauber und heil sind.

Fr Échanger au lieu d'acheter. Ici, vous pouvez chercher des vêtements, rencontrer des gens sympas et faire une pause avec un café et un gâ-

teau. Apportez simplement autant de vêtements que vous souhaitez échanger. La seule exigence est que les pièces soient propres et intactes.



13:30 - 17:30



28.10.2023



20.10.2023



« Centre Culturel »,
Buederscheid



...einem Wintertraum
...du « Wintertraum »



De Millionen Lichter und traumhafte Dekorationen – im Wintertraum verwandelt sich das Phantasialand in festliche Winterwelten voller Licht und Magie. Köstlich duftende Genüsse verführen die Sinne. Und das einzigartige Abenteuer von Fahrspaß im Dunkeln wartet nur darauf, Sie glücklich zu machen.

Fr Des millions de lumières et des décorations de rêve – à l'occasion du « Wintertraum », le Phantasialand se

transforme en un monde hivernal de fête, plein de lumière et de magie. Les bonnes odeurs vous accompagnent tout au long de votre visite. Et les attractions inédites dans le noir feront des heureux.



05.01.2024



22.12.2023



Brühl

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.



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

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