

# Club Uewersauer

Mai - August 2025

Mai - Août 2025



Inter-Actions  
Développement & Action Sociale









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

clubaktiv<sup>+</sup>



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil

## Legende / Légende

	Datum / Date
	Uhrzeit / Horaire
	Preis / Prix
	Treffpunkt / Rendez-vous
	Kind-Erwachsener / Enfant-adulte
	Anmeldeschluss / Délai d'inscription
	Kurssprache / Langue du cours
	KursleiterIn / Formateur/-trice
	Clubübergreifende Aktivitäten / Activités transversales

## Kontaktieren Sie uns / Contactez-nous

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

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

**Postanschrift / Adresse postale :**

39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden

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

  / clubuewersauer

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

*Alt machen Dich nicht die Jahre und auch nicht die grauen Haare.  
Du wirst alt, wenn Du Deinen Lebensmut verlierst  
und Dich für nichts mehr interessierst. (Unbekannt)*

Alter(n) sollte nicht nur mit Abbau, Verlust und Einschränkungen in Verbindung gebracht werden, sondern als eine bedeutende und wertvolle Lebensphase betrachtet werden. Daher ist es wichtig, beispielsweise nach dem Eintritt in den Ruhestand, eigene Interessen und Hobbys weiterzuverfolgen, zu reaktivieren oder etwas völlig Neues für sich selbst zu entdecken und sich neuen Herausforderungen zu stellen.

Wir freuen uns daher, Ihnen auch in diesem Sommer ein prall gefülltes Programm, mit einem spannenden Kursangebot, online oder in Präsenz, als einmalige oder wöchentliche Veranstaltung präsentieren zu dürfen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie altbewährte, aber auch neue Kurse, Workshops, Ausflüge und andere gesellige Zusammenkünfte. Wir haben uns bemüht, Ihnen bei sportlichen, kulturellen und geselligen Aktivitäten Gelegenheit zu bieten, neue Erfahrungen zu sammeln, neue Kontakte zu knüpfen oder bestehende wieder aufleben zu lassen.

Unsere vielfältigen Kurse ermöglichen es Ihnen, moderne Medien, wie Smartphones sicher zu bedienen, Körper und Geist zu trainieren, Neues zu entdecken und die eigene Kreativität zu entfalten.

Egal ob Jung oder Alt, alteingesessen oder neu dazugekommen - im Mittelpunkt steht dabei das Miteinander: Menschen unterschiedlicher Kulturen und Generationen kommen zusammen, um gemeinsam eine bereichernde Zeit zu verbringen - oft sind es nämlich die kleinen Momente, die den grössten Wert haben.

Lassen Sie sich von unserem Programm inspirieren, probieren Sie Neues aus und entdecken Sie, wie viel Freude es macht, aktiv zu sein.

In diesem Sinne freuen wir uns auf Sie,

**Pax Corinne**

*Verantwortliche „Club Uewersauer“*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'P' followed by a horizontal line and a vertical stroke.

**Gangler Jeff**

*Präsident des Vorstandes „Club Uewersauer“*

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'G' followed by the name 'Gangler' written in a cursive script.

Avec l'arrivée des beaux jours, le Club Uewersauer dévoile toute sa richesse et son dynamisme.

Cette nouvelle édition vous propose un programme varié, conçu pour valoriser notre patrimoine naturel, culturel et artisanal.

Au fil des pages, découvrez une sélection d'activités alliant découverte, détente et engagement en faveur d'un tourisme durable.

Que ce soit à travers des randonnées thématiques, des événements culturels ou des initiatives locales, chaque expérience vous invite à explorer votre région sous un nouveau regard.

Nous vous souhaitons une belle saison, rythmée par la nature et la découverte.

An deem Sënn bleift gesond a monter,

**Will Toex**

*Conseiller de la commune de Winseler*

## Wo Sie uns finden / Comment nous trouver



### **SALLE DES FÊTES "HANNERT DER KIERCH"**

Rue de la vieille Église  
L-9633 Baschleiden

### **"OP DER FLÉIBER"**

39, rue Flebour  
L-9633 Baschleiden

### **SALLE DES FÊTES - "MAIRIE"**

3, rue de la Mairie  
L-9640 Boulaide



### **SALLE POLYVALENTE "AN DER COQUE"**

5, rue Principale  
L-9671 Neunhausen

### **CENTRE CULTUREL**

Neiewee  
L-9157 Heiderscheid

### **"CAMPUS - AM ALE BËSCH"**

1, Heischerwee  
L- 9150 Eschdorf

### **„AL SCHOUL"**

1, Kiirfechtswee  
L-9157 Heiderscheid



**SPORTSHAL**

1, Um Knupp  
L-9674 Nocher

**CENTRE CULTUREL**

4, Um Knupp  
L-9653 Goesdorf

**SALLE POLYVALENTE**

21, Duerfstrooss  
L-9643 Buederscheid



**CENTRE CULTUREL**

12, an der Lee  
L-9662 Kaundorf



**CENTRE CULTUREL  
"PAALSBAU"**

1, op der Louh  
L-9676 Noertrange

**AN DER GEMENG**

27, Duerfstrooss  
L-9696 Winseler

# Newsletter

**De** Wenn Sie an unserer „Uewersauer Newsletter“ interessiert sind, scannen Sie den untenstehenden QR-Code und melden Sie sich bei unserer kostenlosen **WhatsApp-Gruppe** an. So haben wir die Möglichkeit, Ihnen, zusätzlich zu unserem bestehenden Programm, weitere Angebote (Last Minute Plätze, Aktivitäten welche nicht im Programm aufgelistet sind) mitzuteilen.

**Fr** Si vous êtes intéressé par notre « Uewersauer Newsletter », scannez le code QR ci-dessus et inscrivez-vous à notre **groupe WhatsApp** gratuit. Cela nous donne la possibilité de vous informer d'autres offres (places de dernière minute, offres spontanées, etc.) en plus de notre programme existant.

*Scan me*





## Inhalt - Contenu

	Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières ..... 11-19
	Gesundheit & Wohlbefinden / Santé & Bien-Être ..... 20-25
	Geselligkeit / Convivialité..... 26-41
	Sport & Bewegung / Sport & activité physique ..... 42-55
	Kreativ Aktiv / Créativement actif ..... 56-63
	Kultur & Ausflüge / Culture & visites ..... 63-77
	Sichern Sie sich Ihre Plätze... / Réservez vos places ..... 78-81
	After-Work ..... 82-85
	Für Gross & Klein / Pour grands & petits ..... 86-95
	Fit for Future ..... 96-100



## Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

„Gut gelaunt in die neue Woche“ .....	11
„FloristikTreff“ .....	12
„De Club Stamminet“ .....	13
„Jewersauer Wandergrupp“ .....	14
Strickkränzchen - Handarbeit bei Kaffee und Kuchen .....	15
Tricoter - avec du café et du gâteau	
Leichte Wanderung .....	16
Petites promenades	
„Keramik Treff“ .....	17
„De Club am Duerf“ .....	18



„Gut gelaunt in die neue Woche“



**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.

**Fr** Parfait pour un début de semaine. Vous souhaitez réserver encore des places dans des activités où 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.



09:00 - 11:00



"Bäckerei Fischer",  
Pommerloch



„Floristik Treff“

**Montag**



**De** Gemeinsam kreativ sein. Hier entstehen neue Ideen und sogar vielleicht neue Freundschaften. Wir möchten das Sie während Ihrer Zeit bei uns der eigenen Kreativität freien Lauf lassen.

**Fr** Être créatif avec les autres, c'est là que naissent de nouvelles idées et peut-être même de nouvelles amitiés. Nous voulons que vous laissiez libre cours à votre créativité pendant votre séjour chez nous.



13:30 - 17:00



10 €



„Al Schoul“, Heiderscheid

**Fragen Sie nach unserer  
WhatsApp Floristikgruppe!**

**Demandez notre groupe WhatsApp!**



„De Club Stamminet“

*Dienstag*



**De** Der Stammtisch ist nicht nur eine Gelegenheit, um sich zu entspannen und zu amüsieren sondern auch um neue Leute kennen zu lernen. Tauschen sich aus, sprechen bei einem Gläschen über aktuelle Themen oder über die guten alten Zeiten.

**Fr** Cette « stamminet » est non seulement l'occasion de se détendre et de s'amuser mais aussi de faire de nouvelles connaissances, d'échanger sur des sujets d'actualité ou du bon vieux temps autour d'un verre.



19:00 - 21:30



Restaurant  
"Deeler Bistro", Dahl



De

Sie sind auf der Suche nach Wanderbegleitern in der N&euml;he? Dann sind Sie hier richtig: Einfach anmelden und nette Leute in Ihrer N&euml;he zum Wandern treffen. Gerne k&ouml;nnen Sie auch Ihre Nordic-Walking St&ouml;cke mitbringen oder Ihre 4-Beinigen Begleiter. Gewandert wir immer zwischen 8- 10km.

Fr

Vous cherchez des compagnons de randonn&eacute;e dans le coin ? Alors, inscrivez-vous et rencontrez des gens

sympas pr&eacute;s de chez vous. Vous pouvez aussi apporter vos b&acirc;tons de marche nordique ou votre chien. Les randonn&eacute;es sont entre 8 et 10 km.



14:00 - 16:30

Fragen Sie nach unserer  
WhatsApp Wandergruppe!

Demandez notre groupe WhatsApp!

# Donnerstag



## Strickkränzchen - Handarbeit bei Kaffee und Kuchen Tricoter - avec du café et du gâteau



**De** Unser Strickkränzchen richtet sich an alle, die gerne Handarbeiten, Kaffee trinken, Kuchen essen, plaudern oder sich austauschen. Hier bekommen Sie Tipps und Tricks und lernen neue Leute kennen. Jeder kann sein Projekt mitbringen und fertigstellen.

**Fr** Notre groupe de tricot s'adresse à tous ceux qui aiment bricoler, boire du café, manger des gâteaux, discuter ou échanger des idées. Ici, vous pouvez obtenir des trucs et astuces et rencontrer de nouvelles personnes.

Tout le monde peut apporter son projet et le réaliser.



13:30 - 17:00



"Op der Fléiber",  
Baschleiden

**Fragen Sie nach unserer  
WhatsApp Handarbeitsgruppe!  
Demandez notre groupe WhatsApp!**



## Leichte Wanderung Petites promenades



**De** Mit kurzen Spaziergängen in der Natur die Batterien wieder aufladen und etwas für die eigene Fitness und Gesundheit tun. Mit maximal 4 Kilometern Länge sind diese Wanderwege perfekt für einen gemütlichen Spaziergang geeignet.

**Fr** Avec de courtes promenades dans la nature, rechargez vos batteries et faites quelque chose pour

vosre propre forme physique et santé.

D'une longueur maximale de 4 kilomètres, ces randonnées sont parfaits pour une balade tranquille.



9:30 - 11:00

**Fragen Sie nach unserer  
WhatsApp Gruppe!**

**Demandez notre groupe WhatsApp!**





**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 Ideen in gemütlicher Atmosphäre, sowie zum Austausch mit anderen Keramikfans.

**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.



17:00 - 21:00



15 €



“Al Schoul“, Heiderscheid

**Fragen Sie nach unserer  
WhatsApp Gruppe!**

**Demandez notre groupe WhatsApp!**

## “Club am Duerf“

Sei es Sie spontan beim Spazieren zu begleiten, Ihnen einen Botengang zur Post abzunehmen oder Sie bei Fragen oder Problemen im Alltag zu unterstützen. 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  
Boulaide

Mittwoch / Mercredi



Gemeinde  
Goesdorf

Freitag / Vendredi

Stauseegemeinde



Stauseegemeng

**Club Uewersauer - Anmeldung & Infos:**

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

 Fotogalerie





## Gesundheit & Wohlbefinden / Santé & Bien-Être

Reise in die Welt des Geschmacks ..... 21 Déguster les senses	21
Mediation & Achtsamkeit ..... 22 Méditation et pleine conscience	22
Wellnessnachmittag : „A moment just for you“ ..... 23 Après-midi bien-être : « A moment just for you »	23
„Sunday Stretch & Brunch“ ..... 24	24
Auf Wildkräutersuche zum Verkosten ..... 25 À la recherche d'herbes sauvages à déguster	25

## Reise in die Welt des Geschmacks Défier les senses



**De** Zusammen mit der „Ecole du Goût“ in Brandenburg tauchen Sie ein in die Welt der Sinne und lernen, wie man Gerichte zaubert, die nicht nur gut schmecken, sondern auch Ihre Begeisterung fürs Kochen neu ankurbeln. Im Preis inbegriffen: Eintritt, Kursgebühr, Verzehr und Transport.

**Fr** En collaboration avec l'« Ecole du Goût », vous vous plongerez dans le monde des sens et apprendrez à concocter des plats qui non seulement ont bon goût, mais qui ravivent également votre enthousiasme pour la cui-

sine. Inclus dans le prix : prix d'entrée, frais de cours, consommation et transport.



Tagesausflug mit Minibus /  
Excursion en minibus



15.07.2025



08.07.2025



35 €

**Ecole  
du Goût**



## Meditation & Achtsamkeit Méditation et pleine conscience



**De** Der Kurs bietet die Möglichkeit, bewährte Techniken der Achtsamkeit zu erlernen um den alltäglichen Stress zu bewältigen. Durch gezielte Übungen und Meditationen werden Sie in die Lage versetzt, Stress abzubauen, die Konzentration zu steigern und ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln.

**Fr** Le cours vous offre l'occasion d'apprendre des techniques éprouvées de pleine conscience pour gérer efficacement le stress dans votre vie. Grâce à des exercices et des méditations ciblés, vous serez en mesure de réduire le stress, d'augmenter votre concentration et de développer une compréhension plus profonde de vous-même.



**Groupe A :**  
19:15 - 20:00



16.05.2025



08.05.2025



**Groupe B :**  
09:45 - 10:30



19.07.2025



11.07.2025



15 €



„An der Coque“,  
Neunhausen



Julie Wagner



## Wellnessnachmittag : „A moment just for you” Après-midi bien-être : « A moment just for you »



**De** Wir genießen ein Gesichtsdampf-  
bad, eine Gesichtsmaske, Übungen  
um unsere Hormone wieder in  
Schwung und Balance zu bringen...  
Besuchen Sie einen oder alle unserer  
thematischen Nachmittage.

**Fr** Nous profitons d'un bain de va-  
peur pour le visage, d'un masque  
pour le visage, d'exercices pour rééqui-  
librer nos hormones...  
Participez à un ou tous les 3 après-mi-  
dis thématiques.



14:00 - 16:30



26.07.2025 - Wellness  
02.08.2025 - Handmassage  
16.08.2025 - Aktivierung  
des Hormonsystems



18.07.2025



20 € (Pro Einheit / par séance)



„An der Coque”,  
Neunhausen



Martine Bram

## „Sunday Stretch & Brunch“



**De** Gönnen Sie sich eine vitalisierende Stretching-Lektion. Das Training soll die Haltung verbessern und Verspannungen lösen. Dank verschiedener Übungen und Optionen wird ein vielfältiges Dehnprogramm angeboten. Im Anschluss gibt es einen leckeren Brunch und Ernährungstipps.

**Fr** Offrez-vous une leçon d'étirement revitalisante. L'entraînement a pour but d'améliorer la posture et de soulager les tensions. Grâce à divers exercices et options, un programme d'étirement varié est proposé. Ensuite,

il y aura un délicieux brunch et des conseils nutritionnels.



09:30 - 11:30



20.07.2025



11.07.2025



25 €



„Al Schoul“, Heiderscheid



Julie Wagner





## Auf Wildkräutersuche zum Verkosten

## À la recherche d'herbes sauvages à déguster



**De** Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der essbaren Wildpflanzen! Wir streifen gemeinsam durch die wunderschöne Landschaft des Burfelt, lernen spannende Kräuter kennen und sammeln diese auf nachhaltige Weise. Nach der Wanderung lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Die gesammelten Kräuter werden gemeinsam verarbeitet oder auf andere Weise erkundet.

**Fr** Plongez dans le monde fascinant des plantes sauvages comestibles ! Nous nous promenons ensemble dans le magnifique paysage du Burfelt,

apprenons à connaître des herbes passionnantes et les collectons de manière durable. Après la randonnée, nous avons laissé libre cours à notre créativité. Les herbes collectées sont traitées ensemble ou explorées d'autres manières.



14:00 - 17:00



10.05.2025



02.05.2025



Jessica Antony-Fischbach



## Geselligkeit / Convivialité

„Spanischstammtisch - se habla español“ .....	27
« Table des habitués espagnols - se habla español »	
„Konter & Matt Owend“ .....	28
Gemütliche Terrassentour durch die Region.....	29
Visite en terrasse à travers la région	
„Bingo für Alle“ .....	30
Rummikup & Co bei Kaffee und Kuchen .....	31
Rummikub & co avec une bonne tasse de café	
„Konter & Matt Treff“ .....	32
„Uewersauer Gesangstreff“ .....	33
„RestaurantTreff“ .....	34
„Oppenen Mëtteg“ .....	35
Kulinarische Weltreise .....	36
Tour du monde culinaire	
Lust Forellen zu angeln ?.....	37
Intéressé par la pêche à la truite ?	
Shoppingtour .....	38



„Spanischstammtisch – se habla español“

« Table des habitués espagnols - se habla español »



**De** Sie sind gerne unter netten Leuten, die ein Faible für Spanien oder Lateinamerika haben? Haben Sie einfach Lust, sich einen Abend lang in entspannter Atmosphäre ausschließlich auf Spanisch zu unterhalten? Dann sind Sie genau richtig bei uns!

**Fr** Aimez-vous être parmi des gens sympas qui ont un faible pour l'Espagne ou l'Amérique latine ? Vous avez simplement envie de parler en

espagnol pour une soirée dans une atmosphère détendue ? Alors vous êtes au bon endroit !



Auf Anfrage / sur demande



Anna Hollenbach



Spanisch / espagnol



## „Konter & Matt Owend“



**De** Zweimal monatlich treffen wir uns, um gemeinsam einige Runden „Konter & Matt“ zu spielen. Verbringen Sie einen gemütlichen Abend mit anderen Kartenliebhabern.

**Fr** Nous nous retrouvons deux fois par mois pour jouer ensemble quelques parties de « Konter & Matt ». Passez une soirée agréable avec d'autres amateurs de cartes.



18:30 - 21:30



14.05.2025 & 28.05.2025  
11.06.2025 & 25.06.2025  
09.07.2025 & 23.07.2025  
13.08.2025 & 27.08.2025



2 Tage im Vorfeld /  
2 jours à l'avance



„Auberge Fuussekaul“,  
Heiderscheid



## Gemütliche Terrassentour durch die Region Visite en terrasse à travers la région



**De** Blauer Himmel und Sonnenschein- die Sommerabende laden zum Verweilen auf einer Terrasse ein. Jeden 1. und 3. Montag entdecken wir, gemeinsam mit Ihnen, die schönsten Restaurants mit Terrasse in der Region. Gerne können Sie auch eigenen Vorschläge machen.

**Fr** Ciel bleu et soleil, les soirées d'été vous invitent à vous attarder sur une terrasse. Un lundi sur deux, nous découvrons avec vous les plus beaux

restaurants avec terrasse de la région. Vous êtes également invités à faire vos propres suggestions.



14:00 - 19:30



05.05.2025 & 19.05.2025  
02.06.2025  
07.07.2025 & 21.07.2025  
04.08.2025 & 18.08.2025



2 Tage im Vorfeld /  
2 jours à l'avance



## „Bingo für Alle“



**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.

**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.



11:30 - 18:00



27.05.2025  
24.06.2025  
22.07.2025  
26.08.2025



1 Tag im Vorfeld /  
1 jour à l'avance



Restaurant "Deeler Bistro",  
Dahl



## 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 Rummikub.

**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 - 18:00



06.05.2025  
03.06.2025  
01.07.2025  
05.08.2025



1 Tag im Vorfeld /  
1 jour à l'avance



"Op der Fléiber",  
Baschleiden



## „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 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> 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 - 18:00



15.05.2025

05.06.2025 & 19.06.2025

03.07.2025 & 17.07.2025

07.08.2025 & 21.08.2025



2 Tage im Vorfeld /  
2 jours à l'avance



Restaurant

„Schumann's -Eck“, Nothum



## „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 - 17:00



23.05.2025  
13.06.2025 & 27.06.2025  
11.07.2025 & 25.07.2025  
08.08.2025 & 22.08.2025



1 Tag im Vorfeld /  
1 jour à l'avance



„Al Schoul“, Heiderscheid



## „Restaurant Treff“



**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



1 Tag im Vorfeld /  
1 jour à l'avance

**Restaurant "Schumanns 'Eck",  
Nothum**

15.05.2025

05.06.2025 & 19.06.2025

03.07.2025 & 17.07.2025

07.08.2025 & 21.08.2025

**Restaurant "Deeler Bistro",  
Dahl**

27.05.2025

12.06.2025 & 24.06.2025

10.07.2025 & 22.07.2025

14.08.2025 & 26.08.2025

**"PizzaHut",  
Pommerloch**

02.05.2025

04.07.2025

**"Burger King",  
Pommerloch**

06.06.2025

01.08.2025

**Restaurant "An de Gaessen",  
Eschweiler**

08.05.2025

26.06.2025

24.07.2025

28.08.2025

„Oppenen Mëtteg“





**De** Zweimal monatlich treffen wir uns zu einem gemütlichen Nachmittag. Das gesellige Treffen bei Kaffee und Kuchen soll zum Gedankenaustausch und zum Knüpfen neuer Kontakte einladen. Nehmen Sie diese Gelegenheit gerne wahr, um uns ohne Verpflichtungen kennenzulernen und zu prüfen, ob die „Chemie“ stimmt.

**Fr** Deux fois par mois, nous organisons un après-midi convivial. Cette rencontre autour d'un café et d'un gâteau a pour but de vous inviter à échanger des idées et à nouer de nouveaux contacts. Vous êtes invités à profiter de cette opportunité pour faire notre connaissance sans engagement et découvrir si la « chimie » est bonne.



14:00 - 17:30



1 Tag im Vorfeld /  
1 jour en avance

“Al Schoul”,  
Heiderscheid

13.05.2025 - Frische Waffeln

“An der Gemeng”,  
Winseler

10.06.2025 - Rummikub

17.06.2025 - Frisches Eis

“Op der Fléiber”,  
Baschleiden

08.07.2025 - Gesellschaftsspiele

15.07.2025 - Kinonachmittag  
mit Popcorn

“Centre Culturel”,  
Kaundorf

12.08.2025 - Bingo

19.08.2025 - "Petanque am Park"



## Kulinarische Weltreise Tour du monde culinaire



**De** Gehen Sie mit uns auf eine genussvolle Reise durch die Küchen dieser Welt und lassen Sie sich von exotischen Aromen, feurigen Gewürzen und ungewöhnlichen Zutaten verzaubern.

**Fr** Participez à un voyage culinaire plaisant autour du globe et laissez-vous séduire par les senteurs exotiques, les épices piquantes et les composants atypiques.



11:30 - 14:00



2 Tage im Vorfeld /  
2 jours à l'avance

**"Restaurant El Payador",  
Bissen**

14.05.2025

**"Restaurant Op der Gare",  
Lintgen**

18.06.2025

**"Restaurant Japonais Osaka",  
Diekirch**

30.07.2025

**"Restaurant Chiche",  
Ettelbruck**

29.08.2025



## Lust Forellen zu Angeln?

Intéressé par la pêche à la truite ?



De

Begleiten Sie uns zu einem gemütlichen Tag an den Fischweihher in Bauschleiden. Gemeinsam werfen wir die Angel aus. Egal ob Anfänger oder nicht, hier gilt der Spaßfaktor. Im Preis inbegriffen: Mittagessen und die gefangenen Fische.

Fr

Partagez une journée agréable à l'étang de poissons de Boulaide. Si vous êtes débutant ou non, il ne s'agit pas d'une compétition. Inclus dans le prix : le déjeuner et les poissons pêchés.



17.05.2025 & 09.08.2025



08.05.2025 & 01.08.2025



45 € pro Tag / par jour



Etangs de Boulaide,  
Boulaide

## ShoppingTour



**De** Verbringen Sie gemeinsam mit uns oder auf eigene Faust, einen geselligen Tag bei unseren verschiedenen Shoppingzielen. Wer vom vielen Schauen und Stöbern hungrig geworden ist, kann gerne zusammen mit uns zu mittag essen.

**Fr** Venez passer une journée de convivialité avec nous ou à votre rythme dans nos différentes destinations de shopping. Ceux qui ont faim après avoir vu et fouillé, viennent avec nous déjeuner.



**Tagesausflug mit Minibus /  
Excursion en minibus**



**1 Tag im Vorfeld /  
1 jour en avance**

**Belle Etoile, Strassen**

**15€**

**07.05.2025**

**Cora, Messancy**

**20€**

**04.06.2025**

**Massen, Weiswampach**

**15€**

**02.07.2025**

**Ikea, Arlon**

**20€**

**06.08.2025**



## Fotogalerie





## Sport & Bewegung / Sport & activité physique

Rückengymnastik.....	43
Gymnastique du dos	
LineDance .....	44
AquaGym .....	45
Aerobic - Pilates - Mix .....	46
Pilates - Kurs .....	47
Cours de pilates	
Wandertag - Hohes Venn .....	48
Journée de randonnée - Hautes Fagnes	
Stretch & Relax .....	49
„Zumba für Alle“ .....	50
Kegelnachmittag .....	51
Après midi aux quilles	
Kickboxen .....	52
Kickboxing	
Yoga - Kurs - Entspannung für Körper und Geist.....	53
Cours de Yoga - relaxation du corps et de l'esprit	
„Walk & Talk“ .....	54



## Rückengymnastik Gymnastique du dos



**De** Rückengymnastik hilft, die Muskeln rund um die Wirbelsäule zu kräftigen, die Durchblutung zu fördern und die Flexibilität zu verbessern. Dies kann Rückenschmerzen vorbeugen und bestehende Beschwerden lindern.

**Fr** Les exercices pour le dos aident à renforcer les muscles autour de la colonne vertébrale, favorisent la circulation sanguine et améliorent la flexibilité. Cela peut prévenir les maux de dos et soulager les symptômes existants.



10:00 - 11:00



16.05. - 11.07.2025



08.05.2025



110 € (8 Einheiten / séances)



“Centre Culturel”,  
Heiderscheid



Julie Wagner



## LineDance



**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



05.05. - 28.07.2025



02.05.2025



100 € (10 Einheiten / séances)



“Centre Culturel”,  
Goesdorf



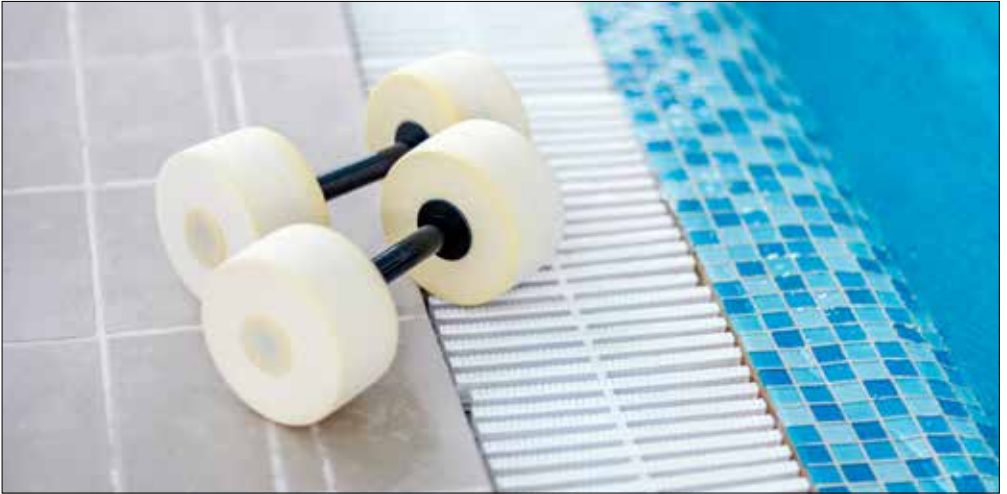
FR



Alexandra Esnault



## Aquagym



**De** Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind. Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen! Werden Sie aktiv und besuchen einen unserer Aquakurse.

**Fr** L'aquagym est particulièrement destiné aux personnes qui ne sont pas nécessairement de grands athlètes. Un minimum de travail avec un maximum de résultats ! Veuillez participer à un de nos cours d'aquaculture.



22.04. - 01.07.2025 ou  
24.04. - 03.07.2025

Di/Ma

Groupe A: 18:45 - 19:30

Groupe B: 19:45 - 20:30



Do/Je

Groupe C: 19:00 - 19:45

Groupe D: 19:45 - 20:30



60 € (10 Einheiten/ séances)



"Lycée du Nord Wiltz",  
Wiltz



FR

## Aerobic-Pilates-Mix



**De** Eine Kombination aus 30-minütigem dynamischen Aerobic und einer halben Stunde sanftem Pilates-training. Der Kurs ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit sowie Dehnbarkeit trainieren.

**Fr** Une combinaison de 30 minutes d'aérobic dynamique et d'une demi-heure d'entraînement Pilates doux. Le cours est un entraînement complet du corps dans lequel vous entraînez l'endurance, la force, la coordination, la flexibilité ainsi que l'élasticité.



19:30 - 20:30



06.05. - 15.07.2025



29.04.2025



135 € (10 Einheiten / séances)



“Hall Sportif“, Nocher



Julie Wagner



## 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-, 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 stabili-

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



19:30 - 20:30



08.05. - 17.07.2025



02.05.2025



135 € (10 Einheiten / séances)



"Hall Sportif", Nocher



Julie Wagner



## Wandertag - Hohes Venn Journée de randonnée - Hautes Fagnes



**De** Die Wanderung von Roetgen ins Hohe Venn ist ein grenzüberschreitender Rundwanderweg, der von der deutschen Gemeinde Roetgen in Nordrhein-Westfalen ausgehend ins belgische Hohe Venn - französisch Hautes Fagnes - zur einstigen Siedlung Reinartzhof, entlang romantischer Vennbächlein, durchs Hochmoor und wieder zurück zum Ausgangspunkt führt. Mit einem ausgiebigen Abendessen, lassen wir gemeinsam den Tag ausklingen.

**Fr** La randonnée de Roetgen aux Hautes Fagnes est un sentier de randonnée circulaire transfrontalier qui part de la commune allemande de Roetgen en Rhénanie du Nord-West-

phalie dans les Hautes Fagnes belges - Hautes Fagnes en français - jusqu'à l'ancien village de Reinartzhof, le long des ruisseaux romantiques de Venn, à travers la lande surélevée et revient au point de départ. Nous terminons la journée ensemble par un dîner ensemble.



09.08.2025



01.08.2025



Roetgen, Belgien





## Stretch & Relax



**De** Eine Stunde mit Dehn- und Flexibilitätsübungen, die Ihnen dabei helfen können, körperliche Anspannungen zu mindern. Lernen Sie nicht nur ihren Körper, sondern auch ihren Geist zu entspannen. Konzentrieren Sie sich ganz auf ihren Körper und ihren Atem und gelangen Sie so zu einer tiefen körperlichen und geistigen Entspannung.

**Fr** Une heure d'exercices d'étirement et de flexibilité qui peuvent vous aider à réduire les tensions physiques. Apprenez à détendre non seulement votre corps, mais aussi votre esprit. Concentrez-vous entièrement sur votre

corps et votre respiration et réalisez une relaxation physique et mentale profonde.



18:30 - 19:30



05.05. - 14.07.2025



28.04.2025



110 € (8 Einheiten / séances)



„Centre Culturel“,  
Heiderscheid



Julie Wagner

## „Zumba für Alle“



**De** Haben Sie Spaß an Bewegung und Tanz? Dann ist unser Zumbakurs genau das Richtige für Sie. Es ist eine Mischung von lateinamerikanischen Tänzen und Aerobic, und kombiniert somit perfekt Ausdauertraining, Beweglichkeit und Koordination. Zudem schert es noch gute Laune. Es geht vor allem um den Spaß dabei.

**Fr** Aimez-vous le mouvement et la danse? Alors notre cours de zumba est fait pour vous. C'est un mélange de danses latino-américaines et d'aérobic qui combine parfaitement entraî-

nement d'endurance, agilité et coordination. De plus, la bonne humeur est importante, surtout pour le plaisir.



19:30 - 20:30



05.05 - 24.07.2025



30.04.2025



120 € (10 Einheiten/ séances)



„Salle des Fêtes“,  
Boulaide



Isabelle Engels



## Kegelnachmittag Après-midi aux quilles



**De** Verbringen Sie, zweimal im Monat, einen Kegelnachmittag in geselliger Runde. Egal ob Profi oder AnfängerIn.

**Fr** Passez, mensuellement, deux après-midi de quilles en bonne compagnie. Même si vous êtes débutant, vous êtes les bienvenus.

**Restaurant "An de Gaessen",  
Eschweiler**

**08.05.2025, 26.06.2025, 24.07.2025,  
28.08.2025**

**Restaurant "Deeler Bistro",  
Dahl**

**12.06.2025, 10.07.2025, 14.08.2025**



**11:30 - 18:00**



**2 Tage im Vorfeld /  
2 jours à l'avance**



## Kickboxen Kickboxing



**De** Lernen Sie Techniken und Taktiken, die für das Kickboxen relevant sind. Der Kurs eignet sich daher sowohl für AnfängerInnen bzw. Personen, die mal "reinschnuppern" möchten, als auch für aktive Sportler, die ihre Basics verbessern möchten.

**Fr** Apprenez les techniques et tactiques pertinentes au kickboxing. Le cours convient donc aux débutants ou aux personnes souhaitant s'y initier, ainsi qu'aux sportifs actifs souhaitant améliorer leurs bases.



19:30 - 20:30



06.05. - 15.07.2025



30.04.2025



70 € (10 Einheiten/ séances)



Campus „Ale Besch“,  
Eschdorf



Aline Hansen



## Yoga-Kurs - Entspannung für Körper und Geist Cours de Yoga - relaxation du corps et de l'esprit



**De** Mit den Übungen des Yoga wird die Körperhaltung verbessert, die Halte- und Bewegungsmuskulatur gestärkt und ein besseres Körperbewusstsein erarbeitet. Berufsbedingten einseitigen Belastungen und Verspannungen wird entgegen gewirkt. Die Yoga-Übungen verhelfen ebenfalls zu Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden.

**Fr** Avec les exercices de yoga, la posture est améliorée, les muscles de maintien et de mouvement sont renforcés et une meilleure conscience du corps est développée. Le stress et les

tensions unilatéraux liés au travail sont neutralisés. Les exercices contribuent également à la relaxation, au calme et au bien-être.



10:30 - 11:30



05.05. - 14.07.2025



30.04.2025



110 € (8 Einheiten/ séances)



„Hannert der Kierch“,  
Baschleiden



Julie Wagner



## „Walk and Talk“



**De** Werden Sie Teil unserer „Walk & Talk“ Runde und frischen Sie, während einem gemütlichen Spaziergang, Ihre Spanischkenntnisse auf. Es herrscht eine ungezwungene Atmosphäre, in der man einfach drauflosredet, seine Kenntnisse erweitert und neue Leute kennenlernt.

**Fr** Participez à notre groupe « Walk & Talk » et rafraîchissez, lors d’une promenade, vos compétences linguistiques en espagnol. Il y a une atmosphère agréable dans laquelle vous

parlez, en même temps élargissez vos connaissances et rencontrez de nouvelles personnes.



Auf Anfrage /  
sur demande



20 €



Anna Hollenbach



Spanisch/espagnol



9 Juillet  
2025  
10h - 11h

11 Juillet  
2025  
14h - 15h

## Prendre du temps pour soi à la retraite, est-ce possible?

### INFOS

Pour toute personne à la  
retraite depuis min. 3 ans

Participation gratuite

Discussion en français

Au Club Uewersauer

Inscription :  
Tél : 2740 2780  
[clubuewersauer@i-a.lu](mailto:clubuewersauer@i-a.lu)

Café &  
gâteau  
offert

Organiser par:

**gero**  
KOMPETENZENTER  
FIR DEN ALTER

Avec le soutien de:



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil



## Kreativ Aktiv / Créativement actif

<b>Diamont Painting-was ist das? .....</b>	<b>57</b>
Peinture au diamant - c'est quoi ?	
<b>Nähkurs : Für Anfänger und Fortgeschrittene .....</b>	<b>58</b>
Cours de couture pour débutants et avancés	
<b>Muttertags Spezial Workshop.....</b>	<b>59</b>
Atelier spécial de la fête des mères	
<b>Gestalten Sie Ihren Schmuck aus Epoxidharz.....</b>	<b>60</b>
Créez vos bijoux en résine époxy	
<b>Die Magie von Pop-Up-Karten .....</b>	<b>61</b>
La magie des cartes pop-up	
<b>Gartendeko aus Keramik.....</b>	<b>62</b>
Décoration de jardin au céramique	





## Diamond Painting – Was ist das?

Peinture au diamant – c'est quoi ?



**De** Jeder kennt Malen nach Zahlen, aber was ist Diamond Painting? Dieses kreative Hobby fördert die eigene Kreativität und ist eine entspannende Abwechslung zum Alltag. Beim Diamond Painting werden kleine Harzsteine auf eine selbstklebende Leinwand gesetzt. Die Leinwand ist beim Diamond Painting mit einem vorgedruckten Muster versehen

**Fr** Tout le monde connaît la peinture par numéros, mais qu'est-ce que la peinture au diamant ? Ce passe-temps créatif favorise sa propre créativité et constitue un changement relaxant à la vie quotidienne. Dans la peinture

au diamant, de petites pierres de résine sont placées sur une toile autocollante. La toile est pourvue d'un motif pré-imprimé en peinture au diamant



14:00 - 17:00



16.05.2025, 20.06.2025,  
18.07.2025, 01.08.2025



2 Tage im Vorfeld/  
2 jours à l'avance



10 €



“Al Schoul“, Heiderscheid



## Nähkurs: Für Anfänger und Fortgeschrittene Cours de couture pour débutants et avancés



**De** In unserem Nähkurs erhalten Sie Näh-Tipps, wie man den Stoffbedarf berechnet und worauf man beim Stoffeinkauf besonders achten muss. Verschiedene Näh- und Verarbeitungstechniken werden im Kurs thematisiert. Am Ende des Nähkurses können Sie fachgerecht zuschneiden, Schnittmuster auflegen, Fadenlauf beachten usw.

**Fr** Dans notre cours de couture, vous recevez des conseils de couture sur la façon de calculer les besoins en tissu et à quoi vous devez faire particulièrement attention lors de l'achat de tissu. Différentes techniques de couture

et de traitement sont thématiques dans le cours. À la fin du cours, vous pouvez couper correctement, appliquer des motifs de couture, observer le parcours du fil, etc.



09:00 - 11:30



08.05. - 31.07.2025



30.04.2025



135 € (9 Einheiten/séances)



“Al Schoul”, Heiderscheid



Fabienne Streng-Darquenne

## Muttertags Spezial Workshop Atelier spécial de la fête des mères



**De** Statt einfach nur einen Strauß zu kaufen, können Sie unseren Workshop besuchen und ein eigenes Kunstwerk aus Blumen kreieren. Das gibt dem Ganzen eine persönliche Note und ist eine tolle Möglichkeit Kreativität zu zeigen.

**Fr** Au lieu de simplement acheter un bouquet, vous pouvez visiter notre atelier et créer votre propre cadeau floral. Cela donne une touche personnelle à l'ensemble et est un excellent moyen de faire preuve de créativité.



18:30 - 20:30



05.06.2025



29.05.2025



Preis auf Anfrage /  
prix sur demande



„Al Schoul“, Heiderscheid



FleuRebelle

## Gestalten Sie Ihren Schmuck aus Epoxidharz Créez vos bijoux en résine époxy



**De** Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuckunikate aus Epoxidharz!

Ob mit echten Blüten, Farbe oder etwas Glitzer - Sie entscheiden selbst. Diese Technik ist besonders für Broschen, Ketten-, Schlüsselanhänger und Ohrringe geeignet.

**Fr** Créez votre propre bijou unique en résine époxy !

Que ce soit avec de vraies fleurs, de la couleur ou des paillettes - vous décidez vous-même. Cette technique est

particulièrement adaptée aux broches, chaînes, clés et boucles d'oreilles.



09:00 - 12:00



28.06.2025



24.06.2025



20 €



Centre Culturel, Kaundorf



Michaela Feguenne

## 👏 Die Magie von Pop-Up-Karten

### La magie des cartes pop-up



**De** „Pop-Up-Karten“ sind mehr als nur einfache Grußkarten – durch das Öffnen der Karte entfaltet sich ein kleines Kunstwerk. In diesem Workshop zeigt Michaela Feguenne, Ihnen verschiedene Techniken zur Gestaltung Ihrer persönlichen Karte.

**Fr** Les « cartes pop-up » sont plus que de simples cartes de vœux – en ouvrant la carte, une petite œuvre d'art se déploie. Dans cet atelier, Michaela Feguenne vous montrera différentes techniques pour concevoir votre carte personnelle.



09:00 - 12:00



14.06.2025



09.06.2025



20 €



Centre Culturel, Kaundorf



Michaela Feguenne



## Gartendeko aus Keramik

### Décoration de jardin au céramique



De

Ein zweiteiliger Workshop, für alle, die kreativ mit Ton arbeiten wollen. Am 1. Kurstag werden die einzelnen Elemente, 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<sup>ère</sup> partie : création des figurines qui seront ensuite séchées et cuites dans l'atelier.

2<sup>ème</sup> partie : émailage de vos pièces.



08:00-12:00



31.05.2025 & 09.08.2025



22.05.2025



80 €



„Al Schoul“, Heiderscheid



Carine Boentges-Reckinger

 Fotogalerie





## Kultur & Ausflüge / Culture & visites

<b>Ein Tag in Bernkastel-Kues</b> .....	65
Excursion vers Bernkastel-Kues	
<b>Panoramafahrt auf der „M.S. Princesse Marie-Astrid“</b> .....	66
Promenade panoramique avec la « M.S Princesse Marie-Astrid »	
<b>Dinant</b> .....	67
<b>„Parc Thermal“ in Mondorf &amp; « Spirit of Schengen »</b> .....	68
Parc thermal de Mondorf & « Spirit of Schengen »	
<b>Vulkanhof Ziegenkäserei &amp; Gerolsteiner Besucherzentrum</b> .....	69
Fromagerie de chèvre „Vulkanhof“ & « Centre d'accueil Gerolsteiner »	
<b>Tagesausflug nach Koblenz</b> .....	70
Excursion d'une journée à Coblence	
<b>Venlo &amp; Schlossgärten Arcen</b> .....	71
Venlo & « Les jardins du Château d'Arcen »	
<b>SEBES „Käerzefabrik“ &amp; „Duchfabrik“</b> .....	72
<b>Mons in Belgien: Klein, aber oho!</b> .....	73
Mons en Belgique : petite mais puissante !	
<b>Abtei von Orval, ein spirituelles und kulinarisches Erlebnis</b> .....	74
Une visite religieuse et gastronomique - Abbaye Notre-Dame d'Orval	
<b>„Grosbusch“ &amp; „Domaine Viticole Krier-Welbes“</b> .....	75





## Ein Tag in Bernkastel-Kues Excursion vers Bernkastel-Kues



**De** Bernkastel-Kues hat eine Fülle von Sehenswürdigkeiten zu bieten. Zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten gehören die St. Michaelskirche, das Renaissance-Rathaus, das Graacher Tor und das Spitzhäuschen. Eine der neueren Attraktionen von Bernkastel-Kues ist die Seilbahn, die uns über die Stadt hinweg bis zum Aussichtspunkt am Pinnerkreuz führt.

**Fr** Bernkastel-Kues offre une multitude de sites touristiques qui emmènent les visiteurs dans un voyage à travers l'histoire et la culture de la ville. Les sites touristiques les plus connus sont l'église Saint-Michel, la mairie de

style Renaissance, la porte Graacher et le « Spitzhäuschen ». L'une des attractions les plus récentes de Bernkastel-Kues est le téléphérique qui nous conduit à travers la ville jusqu'au point de vue du « Pinnerkreuz ».



Tagesausflug mit Reisebus /  
Excursion en bus de voyage



13.06.2025



06.06.2025



45 €

(ohne Besichtigung/sans visite)

60 €

(mit Besichtigung/ avec visite)



## Panoramafahrt auf der “M.S. Pincesse Marie-Astrid“ Promenade panoramique avec la « M.S Princesse 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 Bus, Eintritt sowie das 3-Gänger 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 bus, prix d'entrée, menu 3 plats

### Menü

Entrée: Soupe à la crème de légumes  
◇  
Plat: Coq au Riesling  
◇  
Dessert: Tarte grand-mère, glace vanille



Tagesausflug mit Reisebus /  
Excursion en bus de voyage



31.07.2025



21.07.2025



85 €



## Dinant



**De** Dinant, eingebettet im Herzen der Felsen entlang der Maas, bietet eine einzigartige, fotogene Kulisse. Beginnen Sie den Tag mit einem Besuch der Zitadelle, die einen atemberaubenden Blick auf die Stadt und den Fluss bietet, und fahren Sie dann mit der Seilbahn ins Stadtzentrum. Anschließend genießen Sie eine kleine Bootsfahrt auf der Maas. Beenden Sie den Tag mit dem Fest „Fête de Sax“, eine Feier zu Ehren von Adolphe Sax mit einem Konzert der The Dixie Boys Band können Sie diesen Ausflug ausklingen lassen.

**Fr** Dinant, perchée au cœur des roches et bordée par la Meuse, offre un cadre photogénique unique. Commencez par visiter la citadelle avec sa vue imprenable, puis descendez en

téléphérique vers le centre-ville. Profitez ensuite d'une croisière paisible sur la Meuse. Terminez par la Fête de Sax, un événement vibrant en hommage à Adolphe Sax, avec un concert des The Dixie Boys Band.



08:00



04.08.2025



21.07.2025



51 € (Transport Reisebus, Seilbahn, Flussfahrt / Trajet en bus, téléphérique, croisière)



**Ettelbruck,**  
vor der Deichhalle /  
devant le Hall du Deich



**Aktivität mit /**  
**Activité commune avec**  
Nordstad Aktiv +



## „Parc Thermal“ Mondorf & „Spirit of Schengen“



**De** Unser Tag startet in Mondorf, wo wir eine geführte Besichtigung des „Parc Thermal“ erhalten. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Schengen in das Europäische Museum. Während der Besichtigung, erfahren wir alles Wissenswerte über das weltweit bekannte Schengener Abkommen und den europäischen Kontext. Im Preis inbegriffen sind: Transport & geführte Besichtigungen.

**Fr** Notre journée commence à Mondorf avec une visite guidée du « Parc Thermal ». Après avoir déjeuné nous continuons vers Schengen au

« Musée Européen ». Au cours de la visite, nous apprendrons tout ce que vous devez savoir sur le célèbre « Accord de Schengen » et le contexte européen. Inclus au prix : transport & prix visites guidées



Tagesausflug mit Minibus /  
Excursion en minibus



02.08.2025



27.07.2025



35 €



## Vulkanhof Ziegenkäserei & Gerolsteiner Besucherzentrum Fromagerie de chèvre « Vulkanhof » & « Centre d'accueil Gerolsteiner »



**De** Wie entsteht eigentlich Mineralwasser? Wie viele Flaschen werden täglich bei Gerolsteiner abgefüllt? Während Rundgang verraten uns Experten Antworten auf all diese Fragen. Eine Verkostung von Apfelschorle und Co. rundet die Führung ab. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Gillenfeld, zum „Vulkanhof - Ziegenkäserei“ zu einer geführten Besichtigung. Abschliessend können wir bei einer Verkostung hofeigener Produkte, uns so richtig auf den Geschmack einstellen, um dann im Hofladen einzukaufen. Im Preis inbegriffen sind: Transport & geführte Besichtigungen.

**Fr** Comment est réellement créée l'eau minérale? Combien de bouteilles sont remplies chaque jour chez

Gerolsteiner? Au cours d'une visite, des experts révèlent les réponses à toutes ces questions. Une dégustation des produits complète la visite. Après un déjeuner partagé, nous continuons vers Gillenfeld vers le « Vulkanhof – Fromagerie de chèvre ». Lors d'une dégustation, nous pouvons vraiment nous mettre dans l'ambiance du goût et acheter au magasin de la ferme. Inclus au prix : transport & prix visites guidées



Tagesausflug mit Minibus /  
Excursion en minibus



28.05.2025



21.05.2025



45 €



## Tagesausflug nach Koblenz

### Excursion d'une journée à Coblence



**De** Koblenz gehört zu den ältesten Städten in Deutschland. Wir bieten Ihnen ein abgerundetes Programm mit einem interessanten Besuch der Festung Ehrenbreitstein, eine Fahrt mit der Seilbahn Koblenz oder einer Schiffsrundfahrt auf Rhein oder Mosel an. Natürlich können Sie auch die Altstadt auf eigene Faust entdecken.

**Fr** Coblence est l'une des plus anciennes villes d'Allemagne. Nous vous proposons un programme complet avec une visite intéressante de la forteresse d'Ehrenbreitstein, une ba-

lade en téléphérique de Coblence ou une promenade en bateau sur le Rhin ou la Moselle. Bien entendu, vous pouvez également découvrir la vieille ville par vous-même.



Tagesausflug mit Reisebus /  
Excursion en bus de voyage



08.07.2025



25.06.2025



45 €

(ohne Besichtigung/sans visite)

60 €

(mit Besichtigung/ avec visite)



## Venlo & Schlossgärten Arcen

Venlo & Les jardins du château d'Arcen



**De** Venlo - die grüne Stadt an der Maas - hat noch mehr zu bieten als nur Shopping. Schlendern Sie durch das historische Stadtzentrum, schlendern Sie über den Platz voller Museen. Alternativ können Sie ebenfalls auf eigene Faust, die Schlossgärten Arcen erkunden. Diese gehören zu den vielseitigsten Blumen- und Pflanzenparks Europas (gegen Aufpreis).

**Fr** Venlo - la ville verte au bord de la Meuse - a bien plus à offrir que du shopping. Visitez le centre-ville historique et la place regorgeant de musées.

Alternativement, vous pouvez également découvrir les célèbres jardins du château d'Arcen (moyennant un supplément).



Tagesausflug mit Bus /  
Excursion en bus



13.05.2025



05.05.2025



45 €



## SEBES, „Käerzefabrik“ & „Duchfabrik“



**De** Wir starten in Eschdorf im Gebäude der „SEBES“, wo wir während einer Besichtigung viele Informationen über die Herkunft unseres Trinkwasser erhalten. Nach einem gemeinsamen Mittagessen, machen wir einen kurzen Stop in der „Käerzenfabrik Peters“ bevor es weiter in die Tuchweberei im Naturparkzentrum Öewersauer geht, wo wir mehr zur faszinierenden Geschichte der Wollverarbeitung erfahren werden, sowie restaurierte Maschinen in Aktion erleben. Im Preis inbegriffen sind: Transport & geführte Besichtigungen.

**Fr** Nous commençons à Eschdorf dans le bâtiment du « SEBES », où nous recevons de nombreuses informations sur l'origine de notre eau

potable. Après le repas ensemble, nous ferons un court arrêt à la « Käerzenfabrik Peters » avant de continuer vers la fameuse « Duchfabrik » du « Parc Naturel Uewersauer » où nous apprendrons davantage sur l'histoire fascinante de la transformation de la laine et verrons des machines restaurées en action. Inclus au prix : transport & prix visites guidées



Tagesausflug mit Minibus /  
Excursion en minibus



21.06.2025



14.06.2025



30 €





Mons in Belgien: Klein, aber oho!

Mons en Belgique : petite mais puissante !



De

Erleben Sie in zwei Stunden eine Zeitreise vom Ursprung der Stadt Mons bis heute. Lassen Sie sich vom Rathaus von Mons, durch alte Straßen, in Richtung des barocken Belfrieds mit seiner Parkanlage zur Stiftskirche der Heiligen Waltraud führen.

Natürlich können Sie auch die Altstadt auf eigene Faust entdecken.

Fr

En deux heures, vivez un voyage dans le temps depuis les origines de la ville de Mons jusqu'à nos jours. Laissez-vous guider depuis la mairie de

Mons à travers les vieilles rues jusqu'au beffroi baroque avec son parc à la collégiale Saint Waltraud.

Bien entendu, vous pouvez également découvrir la vieille ville par vous-même.



Tagesausflug mit Reisebus /  
Excursion en bus de voyage



26.04.2025



23.04.2025



45 €

(ohne Besichtigung/sans visite)

60 €

(mit Besichtigung/ avec visite)



## Abtei von Orval, ein spirituelles und kulinarisches Erlebnis

Une visite religieuse et gastronomique -  
Abbaye Notre-Dame d'Orval



De

Die Führung dauert anderthalb Stunden und umfasst den historischen Teil der Abtei, die Geschichte des Klosters, das Leben der heutigen Klostergemeinschaft und das Zisterziensermuseum mit seinen neuen Ausstellungsräumen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen können Sie noch frei die Apotheke und den Kräutergarten, sowie das Museum Abraham, das Oratorium des Wortes und den Abteihop entdecken. Im Preis inbegriffen sind: Transport & geführte Besichtigung

Fr

La visite dure une heure et demie et couvre la partie historique de l'abbaye, l'histoire du monastère,

la vie de la communauté monastique actuelle et le Musée cistercien avec ses nouvelles salles d'exposition. Après le déjeuner ensemble vous pourriez découvrir librement la pharmacie et le jardin des plantes aromatiques, ainsi que le musée Abraham, l'Oratoire de la Parole et la boutique de l'abbaye. Inclus au prix : transport & prix visite guidée



Tagesausflug mit Minibus /  
Excursion en minibus



12.07.2025



14.06.2025



40 €



## „Grosbusch“ & „Domaine viticole Krier-Welbes“



**De** Die Firma „Grosbusch“ hat fast ein Jahrhundert Erfahrung im Bereich Import und Handel mit Obst und Gemüse. Nach der 1stündigen Besichtigung, auf dem 18.000 m<sup>2</sup> großen Gelände, ist ein gemeinsames Mittagessen, in der Brasserie Maus Kätti, vorgesehen, bevor es dann zu einer geführten Besichtigung des „Domaine viticole Krier- Welbes“ weitergeht. Im Preis inbegriffen: Transport, mehrere Weinproben und geführte Besichtigungen.

**Fr** L'entreprise „Grosbusch“ possède près d'un siècle d'expérience dans l'importation et le commerce de fruits et légumes. Après la visite

d'1 heure des 18 000 m<sup>2</sup>, un repas de groupe, dans la « Brasserie Maus Kätti », est prévu avant de poursuivre la visite guidée du « Domaine viticole Krier-Welbes ». Inclus dans le prix : le transport, plusieurs dégustations de vins et visites guidées.



Tagesausflug mit Minibus /  
Excursion en minibus



19.06.2025



14.06.2025



45 €

 Fotogalerie



# HISTORY KEEPER

**Sind Sie dabei?**  
**Et si c'était vous ?**



**Deemools**  
Eis  
Geschicht(en)

Die Internetseite **deemools.lu** möchte  
Zeitzeugnisse aus Luxemburg sammeln und für  
zukünftige Generationen zugänglich machen

*Le site **deemools.lu** souhaite collecter des  
témoignages du Luxembourg et les rendre  
accessibles aux générations futures.*

Verstärken Sie als Ehrenamtliche\*r unser Team! Je nach Interessen und Profil,  
tragen Sie zu verschiedenen Aufgaben bei: Interviews, audiovisuelle  
Gestaltung oder Transkriptionen.

*En tant que bénévole, venez intégrer notre équipe ! Selon votre profil et vos  
envies, vous contribuerez à des tâches variées telles que les interviews,  
l'enregistrement audiovisuel ou les transcriptions.*

## Infoveranstaltungen / Séances d'information (LU, FR, DE)

<b>31.03.2025</b>	<b>25.04.2025</b>	<b>28.04.2025</b>
<b>14h00-16h00</b>	<b>14h00-16h00</b>	<b>14h30-16h30</b>
<b>GERO</b>	<b>Club Uewersauer</b>	<b>Club Uelzechtdall</b>
1, Dernier Sol	3, rue de la Mairie	10, rue des Martyrs
L-2543 Bonnevoie	L-9640 Boulaide	L-7375 Lorentzweiler

**Anmeldung und Infos /  
Inscription et infos**



Eine Initiative von /  
Une initiative de



**gero**  
KOMPETENZCENTER  
FÜR DEN ALTER



**uni.lu**  
UNIVERSITÉ DU  
LUXEMBOURG



Mit der Unterstützung von /  
Avec le soutien de



soutenu par  
**œuvre  
nationale**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Culture

In Zusammenarbeit mit /  
En collaboration avec

**club  
aktiv**



Sichern Sie sich Ihre Plätze...  
Réservez vos places...

<b>Kurztrip im Herbst: Heidelberg</b> .....	<b>79</b>
Petit voyage en automne: Heidelberg	
<b>Saisonale Workshops mit FleuRebelle</b> .....	<b>80</b>
Ateliers saisonniers avec FleuRebelle	
<b>Überraschungsausflug</b> .....	<b>81</b>
Une excursion pleine de surprises	



*Kurztripp im Herbst*  
*Petit voyage en automne*

# *Heidelberg*



## *Highlights :*

*Altstadt- und Schlossführung von Heidelberg*

*„Körperwelten - „Anatomie des Glücks“*

*Ausflug nach Speyer*

*Technik Museum Speyer*



13.10.2025 - 15.10.2025



01.08.2025



## Saisonale Workshops mit FleuRebelle

Ateliers saisonniers avec FleuRebelle



### Kürbisworkshop

Atelier citrouille



18:00 - 20:00

### Herbstkranz

Couronne d'automne



18:00 - 20:00



25.09.2025



### Adventskranz

Couronne d'advent



18:00 - 20:00





## Überraschungsausflug

Une excursion pleine de surprises



**De** Ein Ausflug voller Überraschungen - nichts wird im Voraus verraten! Erst am Ziel, - aber vielleicht schon etwas früher - werden Sie erfahren, wo es hin geht.

**Fr** Une excursion pleine de surprises, rien n'est révélé à l'avance! Ce n'est qu'à destination - mais peut-être un peu plus tôt - que vous saurez où vous allez.



Tagesausflug



04.10.2025



01.08.2025



45 €



## After-Work

- Demenzprävention : Wie kann ich mein Risiko senken?..... 83**  
Prévention de la démence : comment puis-je réduire mon risque?
- DSP- Ihre persönliche und sichere elektronische Gesundheitsakte.... 84**  
DSP- Votre dossier de santé électronique personnel et sécurisé
- Eigenbewegung für Alle, in jedem Alter ..... 85**  
Le mouvement en soi, à tout âge



## Demenzprävention : Wie kann ich mein Risiko senken? Prévention de la démence : comment puis-je réduire mon risque ?



**De** Die meisten Formen von Demenzerkrankungen sind nicht heilbar und bislang gibt es keinen Schutz davor, an Demenz zu erkranken. Allerdings – und das ist die gute Nachricht – gibt es zahlreiche Faktoren, die das Risiko verringern. Ziel dieses Vortrags ist es, Ihnen konkrete und wissenschaftlich fundierte Tipps zu geben, wie Sie Ihr persönliches Risiko minimieren können, um ein gesundes und aktives Leben zu führen.

**Fr** La plupart des formes de démence sont incurables et, à ce jour, il n'existe pas de protection contre la démence. Toutefois, et c'est la bonne nouvelle, il existe de nombreux facteurs

qui permettent de réduire le risque. L'objectif de cette conférence est de vous donner des conseils concrets et scientifiquement fondés sur la manière dont vous pouvez minimiser votre risque personnel afin de mener une vie saine et active.



19:00 - 21:00



07.05.2025



30.04.2025



“Op der Fléiber“,  
Baschleiden



Info-Zenter-Demenz



## DSP- Ihre persönliche und sichere elektronische Gesundheitsakte

DSP- Votre dossier de santé électronique personnel et sécurisé



De

Egal, ob Sie Patient oder Gesundheitsdienstleister sind, durch die Aktivierung Ihres eSanté Kontos haben Sie direkten und sicheren Zugang zu den verschiedenen digitalen Diensten im Gesundheitsbereich.

Fr

Qu'est-ce que le DSP ? À quoi sert-il ? Quels sont ses avantages pour moi et pour les professionnels de santé ? Comment l'utiliser ? Et comment donner accès à mon médecin ? Lors de

cette réunion d'information, les experts de l'Agence eSanté répondront à toutes ces questions et à bien d'autres encore.



19:00 - 21:00



04.06.2025



30.05.2025



"Op der Fléiber",  
Baschleiden



## Eigenbewegung für Alle, in jedem Alter Le mouvement en soi, à tout âge



**De** Ob jung oder alt, alle Menschen können ihre Bewegungskompetenz weiterentwickeln. Bewegung ist mit Gesundheit und Lernfähigkeit verbunden. Wenn wir bewusst auf unsere eigene Bewegung im Alltag achten, können wir neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken, und lernen wie wir sicher, sanfter und effektiver durch diesen Alltag kommen. Desgleichen können wir auch unsere Mitmenschen in ihrer Bewegung unterstützen. So kann aus unserem Körper ein interessantes Werkzeug fürs ganze Leben werden ....

**Fr** Du plus jeune au plus âgé, tout le monde peut développer ses compétences de mouvement. Ce dernier est lié à la santé et à la capacité d'apprendre. Plus nous serons conscients de notre propre mouvement de tous les

jours, plus nous pourrons découvrir de nouvelles possibilités pour nous mouvoir et apprendre à gérer le quotidien de manière plus sûre, plus douce et plus efficace. De même, pouvons-nous alors mieux soutenir nos semblables dans leurs mouvements. Nous comprenons ainsi notre corps comme un outil essentiel dans nos vies.



19:00 - 21:00



25.06.2025



18.06.2025



“Op der Fléiber“,  
Baschleiden



Mary Weisser Cassao  
Doris Schneider Peter



## Für Groß & Klein / Pour grands & petits

Trommelworkshop für Gross & Klein (7+).....	87
Workshop de tambour pour grands & petits (7+)	
Lohnunternehmen Jeff Reiff & Musée Rural.....	88
Entreprise agricole Jeff Reiff & Musée rural	
Bowling (7+) .....	89
Schnupperkurs Karate (5+).....	90
Cours d'initiation au karaté (5+)	
Adler- und Wolfspark Kasselburg .....	91
Parc de l'Aigle et du Loup de Kasselburg	
Wald im Wandel - Opfer und Hoffnungsträger .....	92
Forêt en transition - victimes et porteuses d'espoir	
Geführte Rundfahrt im Solarboot .....	93
Visite guidée en bateau solaire	
Auf den Spuren des Rangers durch den Naturpark .....	94
Sur les traces du ranger à travers le parc naturel	
Erlebnis Bauernhof / Bauernhofrallye .....	95
Aventure à la ferme / Rallye à la ferme	



## Trommelworkshop für Gross und Klein (7+)

### Workshop de tambour pour grands & petits (7+)



**De** Trommeln begeistert und bereits einfache Rhythmen sind leicht zu lernen. An diesem Nachmittag lernen wir die Spielweise der Djembé-Trommel kennen und erhalten Einblicke in die Welt westafrikanischer Rhythmen. Die Trommeln werden gestellt. Eigene Djembés können aber gerne mitgebracht werden.

**Fr** La batterie est passionnante et même les rythmes simples sont faciles à apprendre. Cet après-midi, nous apprendrons à jouer du djembé et aurons un aperçu du monde des

rythmes ouest-africains. Les tambours sont fournis. Vous pouvez apporter vos propres djembés.



14:00 - 15:30



10.07.2025



03.07.2025



"Al Schoul",  
Heiderscheid



Mohamed Soumah



FR



## Lohnunternehmen Jeff Reiff & Musée Rural Binsfeld

### Entreprise agricole Jeff Reiff & Musée Rural Binsfeld



**De** Gemeinsam werfen wir einen Blick hinter die Kulissen von Luxemburgs größtem Lohnunternehmens „Jeff Reiff“ in Ulflingen. Ein Blickfang wird vor allem die größte Fendt Oldtimer Sammlung der Welt sein. Nach der Besichtigung geht es zum Mittagessen weiter ins Restaurant „Reiff“ in Fischbach. Anschliessend werden wir eine Besichtigung des „Musée Rural“ in Binsfeld machen.

**Fr** Nous faisons une visite guidée de la plus grande entreprise agricole « Jeff Reiff ». Après la visite, nous conti-

nuons vers le restaurant « Reiff » à Fischbach pour prendre un repas ensemble. Ensuite, nous visiterons le « Musée Rural » à Binsfeld.



**Tagesausflug mit Minibus /  
excursion en minibus**



**23.07.2025**



**20.07.2025**



**35 €**



**Josy Reiff**





## Bowling (7+)



**De** Wir werden auf der Bowling Bahn eine ruhige Kugel schieben bzw. für etliche Strikes und Spares sorgen. Getränke und kleine Speisen können vor Ort erworben werden. Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Freundschaft und der Geselligkeit.

**Fr** Nous pousserons une balle lisse sur le bowling et assurerons un certain nombre de strikes et de re-changes. Des boissons et des petits repas peuvent être achetés sur place.

L'après-midi est placé sous le signe de l'amitié et de la convivialité.



17:00 - 19:00



29.07.2025



22.07.2025



10 €



"All In Center",  
Heiderscheid



## Schnupperkurs Karate (5+) Cours d'initiation au karaté (5+)

Anmeldungen  
für Karatekurs  
ab September  
jetzt schon möglich

Inscriptions pour  
les cours de karaté  
en septembre  
possible dès  
maintenant



**De** Karate steigert das Selbstvertrauen und damit die Lebensfreude enorm. In der Gruppe lernen die Kinder den respektvollen und hilfsbereiten Umgang miteinander. Ihren natürlichen Bewegungsdrang können sie im Karatetraining ausleben und dabei lernen, ihre Energie kontrolliert und gezielt einzusetzen.

**Fr** Le karaté permet d'accroître la confiance en soi et la joie de vivre. Dans le groupe, les enfants apprennent à adopter des relations respectueuses et utiles les uns avec les

autres. Ils peuvent vivre leurs besoins naturels en mouvement dans le karaté et apprendre à utiliser leur énergie de manière contrôlée et ciblée.



13:45 - 14:30



08.07.2025



24.06.2025



« Campus Scolaire »,  
Eschdorf



Léa Schirtz



## Adler- und Wolfspark Kasselburg



De

Wie der Name schon verrät, stehen im Mittelpunkt dieses Tierparks Greifvögel und Wölfe. Bei der Flugvorführung können Sie die Greifvögel und ihre Flugkünste aus nächster Nähe bestaunen. Ein weiteres Highlight ist die Wolfsfütterung, hierbei erfahren wir durch die Mitarbeiter des Parks viel Wissenswertes über diese beeindruckenden Raubtiere.

Fr

Comme son nom l'indique, ce zoo se concentre sur les oiseaux de proie et les loups. Pendant la démonstration en vol, vous pourrez admirer de près les oiseaux de proie et leurs

compétences en vol. Un autre point fort est le nourrissage des loups, où les employés du parc nous apprennent de nombreux faits intéressants sur ces impressionnants prédateurs.



Tagesausflug mit  
Minibus / excursion  
en minibus



26.07.2025



21.07.2025



35 €

 **Wald im Wandel – Opfer und Hoffnungsträger**  
**Forêt en transition – victimes et porteuses d’espoir**



**De** Große Baumbestände zeigen Anzeichen von Trockenstress und befinden sich in einer Schwächephase. Gleichzeitig soll der Wald jedoch das Klima retten, Holzlieferant und Lebensraum sein. All-inklusiv, geht das noch? Erfahren Sie, am Beispiel des Gemeindewaldes Rambrouch, mehr darüber, wie ein zukunftsweisendes, naturnahes Waldmanagement aussehen kann.

**Fr** Beaucoup des populations d’arbres montrent des signes de stress dû à la sécheresse et sont dans une phase de faiblesse. En même temps, la forêt doit sauver le climat, être

un fournisseur de bois et un habitat. Tout compris, est-ce encore possible ? En prenant l’exemple de la forêt communale de Rambrouch, apprenez-en davantage sur ce à quoi peut ressembler une gestion forestière prospective et quasi naturelle.



14:00 - 17:00



27.05.2025



20.05.2025



Serge Hermes



## Geführte Rundfahrt im Solarboot Visite guidée en bateau solaire



**De** Neben verschiedenen Streifzügen in abgelegene Seitenarme ist auch ein Abstecher an Land zum Waldentdeckungszentrum "Burfelt" vorgesehen. Die umweltfreundliche Exkursion dauert ca. 2 Stunden.

**Fr** En plus de diverses expéditions sur des affluents isolés, le programme comprend également un détour par le « Centre de découverte de la forêt Burfelt ». Cette excursion écologique dure 2 heures environ.



16:00 - 18:00



05.08.2025



21.07.2025



12 €



Lultzhausen

 **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 +/- 8km den Naturpark Öewersauer. Während der Wanderung werden verschiedene Themen wie der Obersauerstausee, Wasserschutz, Wildtiere und viele mehr aufgegriffen.

bien d'autres sont abordés au cours de la randonnée.



09:00 - 12:00



29.06.2025 et/ou  
27.07.2025



Tom Schmit

**Fr** Découvrez le parc naturel d'Öewersauer 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



Scan me



## Erlebnis Bauernhof / Bauernhofrallye Aventure à la ferme / Rallye à la ferme



**De** Erlebe den Bauernhof mit allen Sinnen. Wie werden die Kühe gemolken? Wie wird Butter gemacht? Ist in jedem Ei ein Küken? Auf diese und viele weitere Fragen finden wir bei uns auf dem Hof eine Antwort.

**Fr** Découvrez la ferme avec tous vos sens. Comment sont traitées les vaches ? Comment est fabriqué le beurre ? Y a-t-il un poussin dans chaque œuf ? Nous pouvons trouver des réponses à ces questions et à bien d'autres dans notre ferme.



09:30 - 11:30



28.06.2025  
Erlebnis Bauernhof  
09.08.2025  
Bauernhofrallye



1 Woche im Vorfeld /  
1 semaine en avance



25 €



HansHaff, Bockholtz



Sandra Hans-Leyder



## Fit for future

„Uewersauer SprochenEck,.....	97
Online Yoga: Bequem von zuhause aus .....	98
Yoga en ligne	
Sprechstunde PC, Smartphone & Co .....	99
Consultation pour ordinateur, smartphone & co	
Kennenlernen von alltagstauglichen Apps .....	100
Découvrez les applications adaptées à un usage quotidien	





## „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 Einheit / unité



## Online Yoga: Bequem von zuhause aus 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



132 € (12 Einheiten / séances)



Sarah Cattani



## Sprechstunde PC, Smartphone & Co

Consultation pour ordinateur, smartphone & co



**De** Wir unterstützen Sie beim Kennenlernen und der Installation Ihrer neuen Geräte. Wir behandeln die Grundlagen sowie die Bedienung der Geräte und halten einige Tipps für die Bedientasten bereit und zeigen Ihnen vor allem, wie Fotos, Videos und Kontakte vom alten auf das neue Gerät übertragen werden.

**Fr** Nous vous aidons à découvrir et à installer vos nouveaux appareils. Nous allons vous expliquer les bases et le fonctionnement des appareils. Nous vous donnerons des conseils sur les touches de commande, et surtout nous vous montrerons comment transférer des photos, vidéos et contacts de l'ancien appareil vers le nouveau.



Nach Terminabsprache /  
Sur rendez-vous



## Kennenlernen von alltagstauglichen Apps Découvrez les applications adaptées à un usage quotidien



**De** Fürs Smartphone gibt es deshalb zahlreiche Apps, die einen produktiv und informativ durch den Tag bringen. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps darüber, welche Apps ein Muss auf jedem Smartphone sind. Themen Gesundheit, Finanzen, Mobilität, Lernen, Freizeit, Musik, Einkaufen ...

**Fr** Il existe de nombreuses applications pour votre smartphone qui vous permettront de passer la journée

de manière productive et informative. Dans ce cours, vous obtiendrez des conseils sur les applications indispensables sur chaque smartphone. Thèmes santé, finances, mobilité, apprentissage, loisirs, musique, shopping...



Nach Terminabsprache /  
Sur rendez-vous



„Op der Fléiber“,  
Baschleiden



# simpa

## Information, Berodung a Médiation am Beräich vun de Servicer fir eeler Leit.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Service national d'information et de  
médiation dans le domaine  
des services pour personnes âgées




Numéro de téléphone :  
(+352) 247 765 00



E-mail :  
info@simpa.lu



11, rue Robert Stumper  
L-2557 Luxembourg



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

# 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 der Club keine Haftung für eventuell entstandene Schäden. Der Club lehnt auch jede Verantwortung im Falle eines Unfalls oder Diebstahls im Rahmen einer vom Club organisierten Aktivität ab.

Bei Teilnahmen an spezifischen Aktivitäten bitte entsprechende Ausstattung oder vorgegebene Materialien mitbringen. Aus Rücksicht auf alle TeilnehmerInnen beginnen wir unsere Aktivitäten pünktlich bzw. pflegen bei Ausflügen und Reisen pünktlich abzufahren. Da unsere MitarbeiterInnen 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@inter-actions.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. Die Reihenfolge der Anmeldungen ist ausschlaggebend. Falls eine Aktivität bereits ausgebucht ist, könne wir Sie auf eine Warteliste setzen.

## Zahlung

Für alle Aktivitäten erhalten Sie eine Rechnung. Nach Erhaltung überweisen Sie bitte den Teilnehmerbetrag mit Angabe der Referenz des Schreibens auf die Kontonummer **LU58 0030 6268 0626 0000** (BGLLULL).

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. Die Kosten für unsere Kurse gelten für jeweils ein Trimester und werden nach Kursbeginn nicht mehr zurückerstattet.

Bei Reisen oder Urlauben mit einem Reiseveranstalter gelten die Fristen und Rückzahlungsbedingungen des Reiseunternehmers. Die Teilnehmer sind eigens verantwortlich eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen. Weitere Informationen zum Datenschutzgesetz erhalten Sie auf unserer Homepage. **[www.clubuewersauer.lu](http://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 (per Mail, per Telefon oder persönlich), 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.

## Kontakt / Contact :

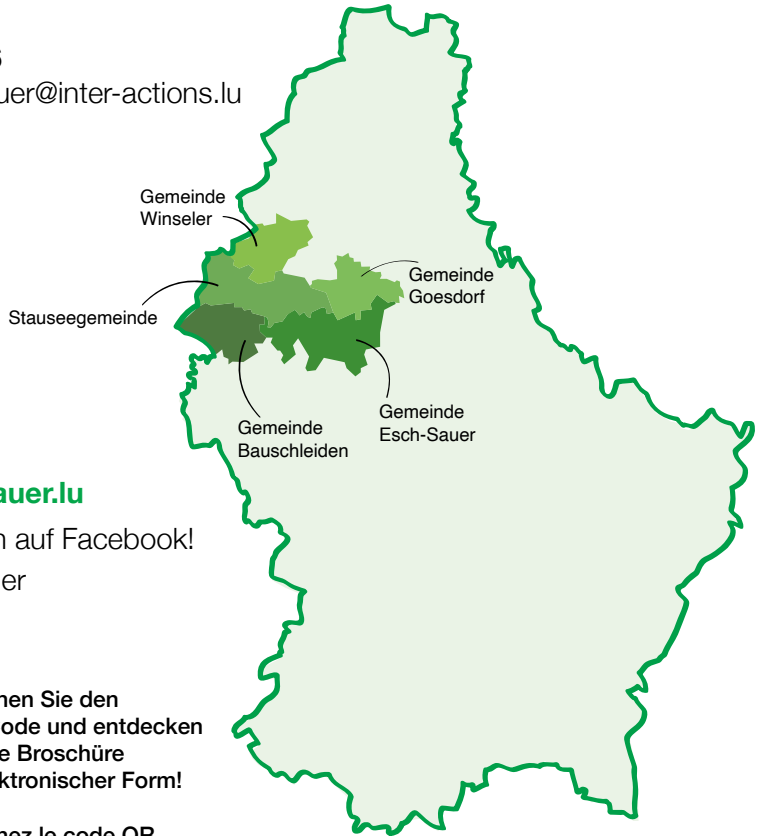
### Club Uewersauer

39, rue Flebour  
L-9633 Baschleiden

Tel.: 27 40 27 80

GSM: 621 82 65 36

Email: clubuewersauer@inter-actions.lu



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

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

  /clubuewersauer



Scannen Sie den  
QR-Code und entdecken  
sie die Broschüre  
in elektronischer Form!

Scannez le code QR  
et découvrez la brochure  
sous forme électronique !



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

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



Stauséigemeng

