Club Uewersauer

Summerprogramm
Programme d'été

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

ESCH SUR SÛRE

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

Legende / Légende

	Datum / Date
	Uhrzeit / Horaire
	Treffpunkt / Rendez-vous
	Preis / Prix
	Online-Vortrag oder Onlinekurs
	Begrenzte Teilnehmeranzahl
	Kursleitung

Kontaktieren Sie uns / Contactez nous

Tel.: 27 40 27 80

E-Mail: clubuewersauer@inter-actions.lu

Adresse: 39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden

www.clubuewersauer.lu

/ clubuewersauer

Vorwort

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“ (J.W. von Goethe)

Dies ist das Motto der Aktivitätenbroschüre für den Sommer 2021.

Wahrscheinlich sind wir gerade jetzt mehr denn je auf der Suche nach Ablenkung, Erholung, Entspannung, Freude oder Genuss. Und wohl noch nie zuvor wurde uns klar, welch hohen Wert die Natur um uns herum und die dadurch möglichen Aktivitäten für unser Wohlergehen haben.

Da insbesondere Aktivitäten an der frischen Luft die wenigsten Covid-19-Einschränkungen mit sich bringen und die Sommermonate zur Bewegung in der Natur einladen, haben wir unser Outdoor-Aktivitätsangebot deutlich verstärkt. Begleiten Sie uns auf unserer Entdeckungsreise und erleben Sie hautnah die naturverbundenen Aktivitäten rund um den Obersauer-Stausee und darüber hinaus.

Erleben Sie eine Auszeit beim Waldbaden oder genießen Sie entspannte Stunden bei geführten Alpaka- und Eselwanderungen. Wanderungen oder die neu gegründete Nordic- Walking -Truppe laden zum Relaxen in der Umgebung rundum den „Séi“ ein. Neu im Programm ist auch „Angeln am Weiher“ um einige ruhige Stunden zu verbringen oder Besuche auf dem Erlebnisbauernhof der Familie Hans.

Auch an die allerjüngsten Einwohner der Gemeinden haben wir gedacht: ein Besuch im Streichelzoo des HansHaff! Begleiten Sie die Allerkleinsten zwischen 0 und 4 Jahren zu Streichelzoo-Besuchen, wo Anfassen und Füttern der Tiere erlaubt ist.

Das „Wandern für Singles“ ist eine Neuheit in unserem Programm, wobei wir nicht nur Menschen ansprechen wollen, die auf der Suche nach einem Partner sind, sondern es steht vielmehr das gemeinsame Erleben der Natur im Vordergrund.

Weitere sportliche Herausforderungen sind Tretbootfahren und Kajaken. Aus dem altbekannten Kaffeeklatschnachmittag wird diesen Sommer ein „Terrassen-Klatsch“.

Neben so viel Neuem bleibt aber auch das Altbewährte bestehen, so zum Beispiel die Aktivitäten des „Club bei lech doheem“, welche sich großer Beliebtheit erfreuen.

In diesem Sinne, wünschen wir Ihnen eine schöne Sommerzeit und wir hoffen Sie zahlreich bei unseren Aktivitäten begrüßen zu dürfen.

Ihre Team Club Uewersauer

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wie die Zeit vergeht! In einigen Wochen wird unser „Club Uewersauer“ schon seinen 2. Geburtstag feiern.

In dieser doch kurzen Zeit hat, meiner Meinung nach, der Club Uewersauer sich eine wichtige Stellung im täglichen Leben unserer älteren Mitbürger erobert. Die Zahl der Mitglieder ist permanent im Steigen. Wir sind stolz darauf, dass diese Initiative von den 5 Gemeinden der Stauseeregion einen großen Anklang gefunden hat.

Für eine Gemeinde allein wäre dieses Unterfangen mit größeren organisatorischen Schwierigkeiten verbunden gewesen und auch die kritische Masse in Sachen Bevölkerung fehlte. Darum bin ich sehr froh, dass es uns 5 Gemeinden gelungen ist, dieses Projekt zusammen auf die Beine zu stellen.

In diesem Sinne spreche ich hier die Hoffnung aus, dass wir noch mehrere solcher Projekte in unserer Region auf die Beine stellen können. Gerade in der aktuellen Covid Zeit hat der Stellenwert des Club Uewersauer noch zugenommen. Unter dem Motto „Club Bei lech Doheem“ wurde hier in unserer Region eine Initiative in die Wege geleitet, die beispielhaft und einzigartig auf Landesebene ist. Aufgrund der großen Nachfrage wurden hier auch Freiwillige eingebunden und die Initiative bekam einen regen Zuspruch in unserer Bevölkerung und hat vielen geholfen diese schwierige Zeit zu überbrücken.

Zum Schluss möchte ich Allen danken die an diesem Projekt mitarbeiten, sei es dem Träger des Projektes, der Vereinigung „Inter-Actions“, den hauptberuflichen Mitarbeiter(innen) vor Ort, den Kollegen im „Comité de pilotage“ und den vielen Freiwillgen die das Rad am Drehen halten.

René Daubenfeld
Bürgermeister Gemeinde Bauschleiden

“Club am Duerf“
Club en village

Montag / Lundi	Gemeng Boulaide	
Dienstag / Mardi	Gemeng Winseler	
Mittwoch / Mercredi	Gemeng Goesdorf	
Donnerstag / Jeudi	Gemeng Esch-Sauer	ESCH SUR SURE
Freitag / Vendredi	Stausee Gemeng	

Teilnahmebedingungen
Conditions de participations COVID-19

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

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

Ihren Mund-Nasenschutz selbst mitbringen.

Apporter votre masque.

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

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

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

Signer au début de chaque activité un formulaire avec les règles générales et faire un test antigénétique rapid.

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

Wir bitten alle Teilnehmer um gegenseitigen Respekt und Geduld. Die Reglungen werden je nach Situation angepasst.

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

Nous prions tous nos clients de reprendre nos activités dans le respect mutuel et d'avoir la patience. Les règles seront adaptées en fonction de la situation.

Ihr Club Uewersauer Team

Inhalt - Contenu

Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières 8-15

Sport 16-23

Gesundheit / Bien-être 24-31

Kalender zum Herausnehmen / Calendrier à arracher

Kultur / Culture 32-35

"De Club bei lech doheem" 36-47

Gesellige regelmäßige Aktivitäten
Activités de convivialité régulières

Terrassen – Klatsch mit Steven 9
Terasses- Papotage avec Steven

Alpaka - Wanderung 10
Randonnée avec les alpagas

Streichelzoo um Hans Haff (für die Kleinsten) 11
Zoo pour enfants de 0-4 ans sur le Hanshaff

Wandern für Singles 12
Randonnée pour les célibataires

Muppen-Treff: 4 Pfoten 1 Paar Schuhe 13
Muppen Treff: 4 pattes 1 paire de chaussures

Esel- Wanderung 14
Randonnée avec les ânes

Nachmittag auf dem Bauernhof für Jung und Alt 15
Après-midi à la ferme pour petits et grands

Terrassen – Klatsch mit Steven
Terrasses – Papotage avec Steven

GRATIS

De Verbringen Sie einen Nachmittag in einer entspannten und geselligen Runde.

Fr Passez l'après-midi dans l'atmosphère détendue d'un cercle convivial et discutez des thèmes actuels.

	14.30-16.30
	07.07., 04.08., 01.09.2021
	Gratis / gratuit
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Alpaka-Wanderung
Randonée avec les alpagas

De Zu Beginn der Wanderung stellen wir Ihnen zuerst unsere kuscheligen Vierbeiner – die Alpakas – vor. Nach dem ersten Kennenlernen halftern wir die Tiere und es geht in Begleitung hinaus in die freie Natur.

Fr Au début de la randonnée, nous vous présentons d'abord les alpagas. Après la première rencontre, les alpagas nous accompagneront pour une randonnée.

	14.30 -16.30
	31.07., 07.08., 28.08., 25.09.2021
	5 € / 10 €
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Streichelzoo um Hanshaff: Für Kinder von 0 - 4 Jahre
Zoo pour enfants de 0-4 ans sur le Hanshaff

De Sie wollen einige unvergessliche Stunden auf dem Bauernhof verbringen? Dann begleiten Sie uns auf den Erlebnisbauernhof der Familie Hans. Von Hühnern füttern, über Kaninchen streicheln bis hin zum Ponybesuch.

Fr Vous souhaitez passer quelques heures inoubliable à la ferme ? Alors accompagnez-nous à la ferme de la Famille Hans. Nourrir les poules, caresser les lapins et beaucoup plus vous attend.

Places limitées

	14.30 -17.00
	26.06., 20.07., 25.08., 11.09.2021
	15 € ( )
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Wandern für Singles
Randonnée pour les célibataires

GRATIS

De Das „Singlewandern“ richtet sich an alle, die gern in ihrer Freizeit wandern möchten, aber keinen Mitwanderer haben. Beim „Singlewandern“ haben Sie die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Fr La « randonnée des célibataires » est une offre pour tous ceux qui veulent faire de la randonnée pendant leur temps libre, mais qui n’ont pas d'accompagnement randonneur. Ici, vous avez l’occasion de rencontrer des personnes et de faire de nouvelles connaissances.

	14.30 -18.00
	17.07. & 04.09.2021
	Gratis / gratuit
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

GRATIS

Muppen-Treff: 4 Pfoten 1 Paar Schuhe
“Muppen-Treff”: 4 pattes 1 paire de chaussures

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

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

	09.00 - 11.00
	14.07., 26.07., 12.08., 08.09.2021
	Gratis / gratuit
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Places limitées

Eselwanderung
Randonnée avec des ânes

De Wir begrüßen Sie auf unserem Eselhof "Om Bechel". Gemeinsam werden die Esel für den Ausflug vorbereitet, bevor wir zu der 7 km langen Wanderung aufbrechen.

Fr Nous vous accueillons dans notre asinerie et préparons les ânes ensemble.

Vous pourrez brosser et câliner votre compagnon avec les enfants avant de partir pour la balade de 7km.

	13.30 -18.00
	23.07., 24.08., 10.09.2021
	20 €
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Places limitées

Nachmittag auf dem Bauernhof für Jung und Alt
Après-midi à la ferme pour petits et grands

De Wo kommt die Milch her? Was frisst eine Kuh? Was sieht man alles auf einem Bauernhof? Wie leben die Tiere auf dem Bauernhof?

Wir erleben den Alltag eines Bauern und finden dabei die Antworten.

Fr D'où vient le lait ? Que mange une vache ? Que voit-on tout sur une ferme ? Comment les animaux vivent-ils à la ferme? Nous vivons le quotidien d'un paysan et trouvons les réponses.

	14.00 -17.00
	28.06., 20.07., 25.08., 11.09.2021
	20 € ( ) / 10 € ( )
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Sport

Nordic Walking 17

Pétanque 18

Tretboot in Weiswampach 19
Pédalo à Weiswampach

Wandern 20
Randonnée

Fischen in Erpeldange an der Sauer 21
Pêche à Erpeldange-sur-Sûre

Kajak – Schnupperkurs 22
Kajak- Journée d'essai

Uewersauer-Tour (40 km) 23

Nordic Walking

GRATIS

De An die Stöcke fertig los! Wer Spaß an Bewegung und Spazieren hat, ist herzlich willkommen. Es gibt keinerlei Leistungsdruck oder Mindestgeschwindigkeiten.

Fr Ceux qui aiment faire de l'exercice et se promener sont les bienvenus. Il n'y a pas de pression de puissance ou de vitesse minimale.

	09.00 - 11.00
	Annette Glod
	Mittwoch / Mercredi
	Gratis/ gratuit
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Pétanque

GRATIS

De Die Kugel – die „Boule“ – steht an diesem Nachmittag im Mittelpunkt. Für das beliebteste französische Spiel, genannt Pétanque, braucht man keine Vorkenntnisse

Fr La boule - la pétanque - est au centre de l’après-midi. Le jeu français le plus populaire, peut être joué sans connaissance préalable.

	14.30 - 17.00
	29.06. & 05.08.2021
	Gratis/ gratuit
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

In die Pedale, fertig, los
Montez sur les pédales, prêt, partez

Places limitées

De ie Sonne scheint, die Temperaturen sind sommerlich warm und ein freier Tag steht an. Optimale Bedingungen für eine Tour über den See in Weiswampach. Das Tretbootfahren verspricht Erholung und jede Menge Spaß.

Fr Affréter un pédalo et devenir son propre capitaine. Profitez du soleil et des gabelages rafraîchissants de l'eau.

	14.30 - 15.30
	03.07.2021
	5 €
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

GRATIS

Wandern: Gemeinsam über Stock und Stein
Partez en randonnée ensemble

De Sie sind auf der Suche nach Wanderbegleiter und Wanderpartner in der Nähe? Dann sind Sie hier richtig: Einfach anmelden und nette Leute in Ihrer Nähe zum Wandern finden.

Fr Vous cherchez des accompagnateurs de randonnée dans le coin ? Alors vous êtes au bon endroit : Il suffit de s'inscrire et de trouver des gens sympas près de chez vous pour la randonnée.

	09.00 - 11.00
	24.06., 21.07., 17.8., 13.09.2021
€	Gratis/ gratuit
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Angeln: Die schönste Nebensache der Welt
Une journée de pêche

De Der frühe Vogel fängt den Wurm…. Abseits vom stressigen Arbeitsalltag oder der Hektik, die Angelroute auswerfen. Gespannt auf die Angel zu schauen, bis sie sich bewegt und eine Forelle am Haken ist.

Fr Loin du stress de la vie professionnelle quotidienne ou de l'agitation, le temps de jeter la route de pêche. Regarder la canne à pêche avec impatience jusqu'à ce qu'elle bouge et qu'elle soit une truite à l'hameçon.

	07.30 - 17.30
	25 €
	28.08.2021
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Kajak-Schnuppertag
Kajak - Jour d'essai

GRATIS

De Wollten Sie schon immer mal wissen, wie man ein Kajak richtig fährt? Hier haben Sie die Möglichkeit die wichtigsten Elemente beim Kajakfahren kennen zu lernen. Kajaken ist ganz einfach, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Fr Avez-vous toujours voulu savoir comment faire un kayak ? Ici vous avez la possibilité de découvrir et de pratiquer les éléments les plus importants lors du kayak. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

	14.30 - 16.30
	Gratis / gratuit
	20.07.2021
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Uewersauer – Tour (40km)

GRATIS

De Ganz in das „Vakanz doheem“ – Motto passt auch der „Velossummer 2021“ ein: Im August das Land vom Fahrrad aus entdecken und das auf zwölf ausgeschilderten Rundungen mit einer Gesamtlänge von 550 Kilometern.

Fr Cette année, douze circuits ont été retenus à travers le pays, soit 550 km de piste. Tour Uewersauer, 40 km : pour voir le château historique d’Esch-sur-Sûre et se rafraîchir au lac de la Haute-Sûre.

Gratis / gratuit

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Gesundheit / Bien-être

Waldbaden: Entspannung im Wald 25
Waldbaden: Détente en forêt

Hypnose 26

Pilates Online Schnupperkurs 27
Pilates – Cours d'essai Online

Progressive Muskelentspannung 28
Relaxation musculaire progressive

Autogenes Training 29
Gestion du stress

Stressmanagement 30
Gestion du stress

Infoabend – Schlafmanagement 31
Soirée d'information - Gestion du sommeil

Places limitées

Waldbaden: Entspannung im Wald
Waldbaden: Détente en forêt

De Wer Entspannung sucht oder seine Gesundheit stärken will, sollte “Shinrin Yoku“ oder “Waldbaden«, wie der Trend aus Japan hierzulande heißt, unbedingt einmal ausprobieren. Warum? Es baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, verbessert Schlaf und Konzentrationsfähigkeit.

Fr Le « Shinrin Yoku » ou « Waldbaden » vous aide à vous détendre ou à renforcer votre santé. Cette methode japonaise de relaxation soulage le stress, renforce le système immunitaire et améliore le sommeil et la concentration.

	14.00 - 16.00
	Marike Kremers
	29.07.21
	Bis zum / jusqu’au 20.07.2021 Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

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

De Ein spannender Online-Vortrag zum Thema „Hypnose". Nehmen Sie teil und informieren Sie sich über die Hypnosetherapie, den Ablauf einer Sitzung, mögliche Themenfelder und streichen so im Anschluss Ihre Bedenken über Hypnose und deren Mythen.

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

	18.30 - 20.00
	Karin Krausch
	22.07.21
	10 €
	Bis zum / jusqu'au 16.07.2021 Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

GRATIS

Pilates - Online Schnupperkurs
Pilates – Cours d'essai Online

De Pilates gemütlich von zuhause aus – mit den Onlinekursen live via Zoom, kommt das Training ganz einfach zu Ihnen. Sie sparen Zeit, sind in Ihrer gewohnten Umgebung, brauchen nur Platz für Ihre Matte und eine Internetverbindung. Pilates ist für alle geeignet.

Fr Avec les cours en ligne via Zoom, l'entraînement vous parviendra très facilement. Vous gagnez du temps, vous êtes dans votre environnement habituel, vous avez juste besoin de place pour votre tapis et une connexion internet. Le Pilates convient à tous.

	10.00 - 11.00
	Axinja Granier, Trainerin
	31.07.21
	Gratis / gratuit
	Bis zum / jusqu'au 25.07.2021 Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Progressive Muskelentspannung
Relaxation musculaire progressive

De Lernen Sie in 12 Sitzungen, wie durch die richtige An- und Entspannung der Muskeln Spannungen erkannt und gelöst werden können. Mit dieser Methode reduzieren Sie Stress, da diese sowohl das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden erhöht.

Der Kurs (12 Einheiten) kann in der Gruppe oder individuell gebucht werden.

Fr Apprenez dans 12 séances cette méthode de relaxation. En contractant et en relaxant les muscles, les tensions peuvent être détectées et relâchées. De plus il y a une réduction de stress, car les exercices augmentent le bien-être physique, mental et émotionnel.

	19.00 - 20.30
	Berchem Patricia, Entspannungstrainerin
	ab 21.09.21
	180 €
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Autogenes Training

De Autogenes Training baut Stress ab, verbessert Schlaf, Verdauung, Durchblutung, erhöht die innere Ruhe und erhöht das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. Der Kurs (12 Einheiten) kann in der Gruppe oder individuell gebucht werden.

Fr L'entraînement autogène réduit le stress, améliore le sommeil, la digestion et la circulation sanguine, augmente la paix intérieure et augmente le bien-être physique, mental et émotionnel. Le cours peut être réservé en groupe ou individuellement.

	19.00 - 20.30
	Berchem Patricia, Entspannungstrainerin
	ab 22.09.21
	180 €
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Stressmanagement
Gestion du stress

De Gemeinsam nehmen wir den Alltag unter die Lupe und versuchen stressauslösende Faktoren aufzuspüren. Kleine Workshops, Selbstreflektion, Tipps für Zeitmanagement und Entspannungsübungen helfen und einen Überblick zu verschaffen.

Der Kurs (8 Einheiten) kann in der Gruppe oder individuell gebucht werden.

Fr Ensemble, nous examinons de près la vie quotidienne et essayons d'identifier les facteurs qui déclenchent le stress. Petits ateliers, autoréflexion, conseils pour la gestion du temps et exercices de relaxation aident et donnent un aperçu.

Le cours peut être réservé en groupe ou individuellement

	19.00 - 20.30
	Berchem Patricia, Entspannungstrainerin
	ab 23.09.21
	140 €
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Die Suche nach dem verlorenen Schlaf
La recherche du sommeil perdu

De Rund ein Drittel der Bevölkerung leidet an Schlafmangel bzw. Schlafstörungen. Die Betroffenen finden keinen erholsamen Schlaf, sind tagsüber müde und abgeschlagen.

Wieso schlafen wir schlecht und was ist eigentlich ein normaler Schlaf? Was können wir tun, um zu einem erholsamen Schlaf zurückzufinden?

Fr Environ un tiers de la population souffre d'un manque de sommeil ou de troubles du sommeil. Les personnes concernées ne trouvent pas de sommeil réparateur.

Pourquoi dormons-nous mal et qu'est-ce qu'un sommeil normal ? Que pouvons-nous faire pour retrouver un sommeil réparateur ?

	18.30 - 20.00
	François Steies, Stress-Coach
	24.06.21
	10 €
	Bis zum / jusqu'au 20.06.2021 Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Kultur - Culture

Marie-Astrid Endeckungsfahrt 33
Marie-Astrid – Voyage découverte Sarrebourg

Solarboot 34
Bateau solaire

Biller vum Kriich 35
Images sur la guerre

Marie-Astrid – Saarburg Entdeckungsfahrt
Marie-Astrid – Voyage découverte Sarrebourg

De Nehmen Sie mit uns Kurs auf das idyllische Saarburg und entdecken Sie die pittoresken Gassen seines historischen Zentrums, die imposante Burgruine, malerische Fachwerkhäuser sowie den größten innerstädtischen Wasserfall Europas.

Fr Mettez le cap avec nous à destination de Saarebourg et découvrez les ruelles pittoresques de son centre historique, les ruines imposantes de son château, ses maisons à colombages ou encore la plus grande chute d'eau citadine d'Europe

Places limitées

	Tagesausflug / Excursion d'une journée
	45 €
	21.08.2021
	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung

Solarboot: Unterwegs mit Sonnenenergie
Bateau solaire: en mouvement avec l'énergie solaire

De Mit der Sonne im Tank über den Stausee. Entdecken Sie Luxemburgs größtes Trinkwasserreservoir aus einer neuen Perspektive! Erfahren Sie, während 2 Stunden, Interessantes über die Geschichte des Stausees. Eingeplant ist ebenfalls ein Halt im "Wald-Besucherzentrum" Burfelt.

Fr Découvrez le plus grand réservoir d'eau potable du Luxembourg sous un angle nouveau Apprenez des détails intéressants sur la faune et la flore sur, dans et autour du Lac de la Haute-Sûre.

Places limitées

	15.30 - 18.00
	10.08.2021
	Bis zum / jusqu'au 20.06.2021 **Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung**

Uewersauer - Telefon

En oppent Ouer fir lech

621 82 65 36

Informatioune fir Leit déi

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

Tëscht 8.30 an 10.30 Auer

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

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@inter-actions.lu
www.clubuewersauer.lu

Suivéiert eis op Facebook an Instagram!
/clubuewersauer

De Club bei lech Doheem

Laptop, Smartphone & Tablet 37

Facebook, Whatsapp & Skype 38
Service fleurs pour la toussaint

Hilfe bei Online-Einkäufen 39
Aide aux achats en ligne

Club Uewersauer „SprochenEck“ **40**

No Stress 41

Kreativ-Box 42
Set de bricolage

Dekorations-Set 43
Set de décoration

Beratungs- und Besuchsdienst 44
Service de conseil et de visite

Online Yoga mit Sarah Cattani 45
Online Yoga avec Sarah Cattani

Einkaufsservice 46
Service d’achats

Digitalisation 47

Laptop, Smartphone & Tablet

GRATIS

De Computer und Internet bieten viele Möglichkeiten der Information, Kommunikation oder Unterhaltung, welche immer wichtiger im Alltag werden. Wir kommen zu Ihnen nach Hause und unterstützen Sie beim Kennenlernen der neuen Technologien.

Fr L'ordinateur et l'internet offrent de nombreuses opportunités d'information, de communication et de divertissement, qui prennent de plus en plus d'importance dans la vie quotidienne. Nous venons chez vous à la maison et vous accompagnons dans la découverte des nouvelles technologies.

PC, Smartphone oder Tablet bringen wir mit, falls Sie kein Eigenes besitzen.

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

Gratis / gratuit

Nach Terminabsprache / Sur rendez-vous

Facebook, Whatsapp & Skype

GRATIS

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

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

PC, Smartphone oder Tablet bringen wir mit, falls Sie kein Eigenes besitzen.

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

Gratis / gratuit

Nach Terminabsprache / Sur rendez-vous

Hilfe bei Online-Einkäufen
Aide aux achats en ligne

GRATIS

De Die Möglichkeit für Online-Shopping nimmt stetig zu. Wir bieten Ihnen zu Hause Unterstützung an, damit Sie, Schritt für Schritt, lernen Ihre Einkäufe selbstständig per Computer zu tätigen.

Fr La possibilité de faire des achats en ligne devient de plus en plus populaire. Nous vous proposons un accompagnement à domicile afin que vous puissiez apprendre à faire vos propres achats en ligne.

PC, Smartphone oder Tablet bringen wir mit, falls Sie kein Eigenes besitzen.

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

Gratis / gratuit

Nach Terminabsprache / Sur rendez-vous

***Pour chaque activité** veuillez vous inscrire :* ☎ *27 40 27 80* @ *clubuewersauer@inter-actions.lu*

Club Uewersauer „SprochenEck“

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

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

5 €

Nach Terminabsprache / Sur rendez-vous

No Stress

De Wenn durch äußere Reize eine psychische und körperliche Anspannung entsteht, spricht man von Stress. Wirkt er dauerhaft auf uns ein, kann das krank machen. Hier erhalten Sie Tipps, wie Sie besser mit Stress umgehen können.

Fr Lorsque des stimuli externes créent une tension psychologique et physique, on parle de stress. Si cela nous affecte de façon permanente, cela peut nous rendre malades.

10 €

Nach Terminabsprache / Sur rendez-vous

Kreativ-Box
Set de bricolage

De Wie kann man sich zu Hause mit spannenden Projekten die Zeit vertreiben? Wir haben fertig gepackte Sets zusammengestellt, welche Sie sich einfach nach Hause liefern lassen können.

Fragen Sie nach unserem Gratiskatalog und stellen sich Ihre Bestellung zusammen.

Fr Comment passer le temps à la maison avec des projets passionnants ? Nous avons préparé des kits prêts que vous pouvez facilement vous faire livrer à la maison.

Demandez notre catalogue gratuit et assemblez votre commande

Dekorations-Set
Set de décoration

De Auf Wunsch liefern wir Ihnen ein Dekorationsset nach Hause, damit Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können. Die Sets sind sowohl saisonal als auch ganzjährlich nutzbar.

Fr Nous vous livrons le matériel nécessaire pour que vous puissiez laisser libre cours à votre imagination. Les kits sont utilisables aussi bien en saison que toute l'année.

Fragen Sie nach unserem Gratiskatalog und stellen sich Ihre Bestellung zusammen.

Demandez notre catalogue gratuit et assemblez votre commande

GRATIS

Beratungs- und Besuchsdienst
Service de conseil et de visite

De Um der durch die „# Bleif - Doheem“ Devise drohende Einsamkeit und Isolation entgegenzuwirken, bietet unser Team Ihnen einen gratis Besuchs- oder Beratungsdienst an.

Fr Afin de contrer la solitude et l'isolement menacés par la devise « # Bleif Doheem », notre équipe vous propose un service de visite ou de conseil.

Gratis / gratuit

Nach Terminabsprache / Sur rendez-vous

Online Yoga mit Sarah Cattani
Online Yoga avec Sarah Cattani

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

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

10 € pro Kurs / par cours

ab September 2021 /
à partir de sptembre 2021

GRATIS

Einkaufsservice
Service d'achats

De Wir gehen für Sie zur Post oder kaufen Produkte des täglichen Bedarfs ein: Lebensmittel, Tiernahrung, Hygieneartikel oder sonstige Artikel. Kontaktieren Sie uns und geben Sie uns Ihre Einkaufsliste durch. Unser Team geht für Sie einkaufen und danach wird der Einkauf vor Ihrer Tür abgestellt.

Fr Nous à la poste pour vous ou nous faisons des achats de produits de consommation courante. Contactez-nous et donnez-nous votre liste de courses. Notre équipe va faire vos courses pour vous et ensuite les courses sont garées devant votre porte.

€ **Gratis / gratuit**

Nach Terminabsprache / Sur rendez-vous

Erweiterung Online-Kurse

Wir erweitern unser Angebot an Online-Kursen. Um Sie beim Einrichten und dem Zugang zur Online-Plattform ZOOM zu unterstützen, finden Sie hier eine kurze Anleitung.

Sie benötigen einen Computer mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikro, alternativ ein Tablet oder Smartphone und eine E-mail Adresse.

Und so geht's:

- Bitte melden Sie sich bis 1 Stunde vor Kursbeginn an!
- Circa eine halbe Stunde vor Beginn erhalten Sie eine E-Mail mit dem Zugangslink.
- Übertragen werden die jeweiligen Kurse mit der ZOOM App. In der E-Mail finden Sie einen Link und eine Meeting Room ID. Klicken Sie auf den Link.
- Sie haben die Option die ZOOM App zu installieren (empfohlen) oder an dem Meeting einfach mit deinem regulären Webbrowser teilzunehmen (auch gut).
- Die ZOOM App finden Sie unter www.zoom.us

Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Es geht wirklich ganz einfach, sehr schnell und problemlos – innerhalb weniger Minuten ist man startklar.

Wenn Sie sich noch unsicher sind, ob das virtuelle Lernen etwas für Sie ist, bieten wir Ihnen einen kostenlosen ZOOM-Schnupperkurs an.

Nous élargissons notre offre de cours en ligne. Pour vous aider à vous installer et à accéder à la plateforme en ligne ZOOM, vous trouverez ici des instructions succinctes.

Vous avez besoin d'un ordinateur avec accès à Internet, caméra et micro, ou d'une tablette ou d'un smartphone et une adresse mail.

Voici comment faire:

- Veuillez-vous inscrire jusqu'à une heure avant le début du cours !
- Environ une demi-heure avant le début, vous recevez un courriel avec le lien d'accès.
- Les cours sont retransmis via l'application ZOOM Vous trouverez dans le courriel un lien et un ID de réunion en cliquant sur le lien.
- Vous avez la possibilité d'installer (recommandé) l'application ZOOM ou de participer simplement à la réunion avec votre navigateur Internet habituel (également bien).
- L'application ZOOM est disponible sur www.zoom.us

Suivez les instructions. C'est vraiment très simple, très rapide et sans problème - en quelques minutes, vous êtes prêt.

Si vous n'êtes pas encore certain que l'apprentissage virtuel soit quelque chose pour vous, nous vous proposons un cours d'initiation ZOOM gratuit.

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 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. pflegen 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@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. Falls eine Aktivität bereits ausgebucht ist, könne wir Sie auf Ihren Wunsch hin, 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 Uewersauer behält sich vor Teilnehmer bei gebührenpflichtigen Aktivitäten abzulehnen, wenn dieTeilnahmegebühr 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 bei Besichtigungen und Ausflügen an die Sicherheitskontrollen weiterzugeben, usw. Weitere Informationen zum Datenschutzgesetz erhalten Sie auf unserer Homepage. www.clubuewersauer.lu

Datenschutz

Während den Aktivitäten können Sie fotographiert 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 benötigt der Club Uewersauer 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

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.

Covid19 Maßnahmen

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt, daher besteht für alle Aktivitäten eine Anmeldepflicht! Sie müssen sich auf einer Anwesenheitsliste eintragen und mit Ihrer Unterschrift bestätigen, dass Sie die vorliegenden Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen verstanden haben und zu Ihrem und zum Schutz der anderen Teilnehmer einhalten werden. Alle Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen des Personals sind einzuhalten. Desinfizieren Sie sich Ihre Hände vor und nach jeder Aktivität. Setzen sie Ihre Maske (welche obligatorisch ist) auf beim Betreten des jeweiligen Gebäudes der Veranstaltung. Es gilt die allgemeine Abstandsregel von 2 Meter Distanz. Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie, in den letzten 48 Stunden weder Symptome der Krankheit COVID-19 noch in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer infizierten Person gehabt zu haben. Sie verpflichten sich, das Team des Club Uewersauer im Falle einer positiven Diagnose mit COVID-19 unverzüglich zu informieren.

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

Inter-Actions
Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

Club Uewersauer

39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden
Tel.: 26 44 45 21
Email: clubuewersauer@inter-actions.lu

www.clubuewersauer.lu

Folgen Sie uns auch auf Facebook!
/clubuewersauer