

# Club Uewersauer

## Hierschtprogramm Programme d'automne



September - Dezember 2022



**Inter-Actions**  
Développement & Action Sociale

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











**Stauséigemeng**



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

## Legende / Légende

	Datum / Date
	Uhrzeit / Horaire
	Preis / Prix
	Treffpunkt / Rendez-vous
	Online-Vortrag oder Onlinekurs / Conférence ou cours en ligne
	Begrenzte Teilnehmeranzahl / Nombre limité de participants
	Anmeldeschluss / Délai d'inscription
	Kursleiter(in) / Formateur(trice)

## Kontaktieren Sie uns / Contactez nous

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

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

**Adresse:** 39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden

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

  / clubuewersauer

**Liebe Leserinnen, Liebe Leser,**

*„Wer immer tut, was er schon kann,  
bleibt immer, was er schon ist.“ (Henry Ford)*

Wenn Sie liebe Leserinnen und Leser offen sind neue Dinge kennenzulernen, sich weiterentwickeln wollen oder der alltäglichen Routine für einige Stunden entfliehen wollen, dann nutzen Sie die Angebote der Herbstbroschüre des Club Uewersauer.

Neben den bereits bekannten und bewährten regelmäßigen Aktivitäten bieten wir im Herbst 2022 auch wieder zahlreiche Aktivitäten an, welche Ihnen erlauben Neues zu versuchen und an den Herausforderungen zu wachsen. Das Angebot ist, wie immer, vielfältig und breitgefächert. So bieten wir beispielsweise passend zu unseren „The Dansant – Nachmittagen“ Tanzkurse für Paare an oder wenn Sie einige Stunden mit Ihren Liebsten verbringen wollen, sind Kürbisschnitzen oder Alpakaglühweinwanderung genau das Richtige in der Vorweihnachtszeit.

Wir haben aber auch aktuelle bzw. Alltags-Themen im Programm: Energiesparen, Lebensmittel konservieren, Erste -Hilfe -Kurse oder „Elterenschoul“ (sowohl für Eltern als auch für Großeltern) sind nur einige Highlights aus unserem Angebot.

Verweilen Sie nicht im Stillstand, sondern genießen Sie mit uns einige interessante Stunden.

Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und freuen uns Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

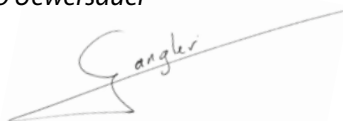
**Pax Corinne**

*Responsable du Club Uewersauer*



**Gangler Jeff**

*Président du Comité d'Accompagnement  
du Club Uewersauer*





## **Chères lectrices, chers lecteurs**

Après trois années d'existence, le moment est venu pour le Club Uewersauer de jeter un regard rétrospectif sur ce qui a été accompli. Dès le départ, notre nouveau club a connu des débuts assez difficiles, et puis le Covid n'a pas tardé à nous mettre des bâtons dans les roues. Notre équipe, alors composée de trois membres, s'est vue contrainte de retravailler l'intégralité du programme du jour au lendemain. Elle ne s'est pas découragée pour autant. Au contraire, elle a tout mis en œuvre pour tirer le meilleur parti de cette situation mouvementée. Et elle a bien eu raison de persévérer. En plus des activités, nous avons en outre pu compter sur l'aide de nouveaux bénévoles qui nous ont donné un coup de main dès que le besoin s'en faisait sentir. Les activités ont été organisées de manière à ce que chacun puisse y participer en toute sécurité. Dans un même temps, nous avons lancé un concept inédit : les activités intergénérationnelles. Loin d'être uniquement réservé aux plus de 50 ans, le club se fait également un plaisir d'accueillir leurs petits-enfants.

En effet, la question de savoir comment mamie ou papy pouvait participer à l'une ou l'autre activité avec leurs petits-fils ou petites-filles se faisait de plus en plus fréquente.

Mais revenons-en à présent à nos activités au sein de la commune. Le nombre de membres a fortement augmenté depuis 2019, avec une tendance toujours à la hausse. Les activités ont d'ores et déjà battu tous les records. En d'autres termes, en tant qu'échevin de la commune d'Esch-sur-Sûre et vice-président du comité de pilotage du Club Uewersauer, je ne puis qu'exprimer de la fierté par rapport à ce succès retentissant. Grâce à l'excellente collaboration entre politiques et responsables, nous avons mis sur pied un projet qui fonctionne à merveille et qui est tourné vers l'avenir.

J'espère que nous pourrons encore compter sur votre participation et vous invite à encourager vos collègues et proches à consulter cette brochure.

**Frank Pereira Gonçalves**

*Echevin de la commune d'Esch-sur-Sûre et vice-président du « Club Uewersauer »*

## RéckBléck 2022 mit dem Club Uewersauer

Am Donnerstag, den 5. Mai, hatte der "Club Uewersauer", gemeinsam mit seinen 5 Partnergemeinden, die 750 TeilnehmerInnen des Clubs zum ersten "RéckBléck mam Club" geladen. Rund 120 KlientenInnen kamen dem Aufruf nach und verbrachten einige Stunden im "Centre Culturel" in Bavigne.

Auf die Gäste warteten nicht nur, ein von der Stauseegemeinde angebotener Ehrenwein, sondern auch eine Verköstigung mit Häppchen des "Restaurant Beim Sheila". Zudem konnten die präsenten Gäste an einer Gratistombola und einem Quiz, der besonderen Art teilnehmen und sich über kreative Preise freuen, welche das Team des Club Uewersauer vorbereitet hatte.



## Inhalt - Contenu

	Gesellige regelmäßige Aktivitäten / Activités conviviales régulières.....	8-15
	Sport, Gesundheit & Wohlbefinden / Sport, Santé & Bien- Être.....	16-25
	Konferenzen& Infoveranstaltung / Conférences & Séances d'informations ...	26-33
	Workshops/ Ateliers.....	34-41
	Für Gross und Klein/ Pour les Grands et les Tout-Petits petits.....	42-51
	Kultur & Ausflüge/ Culture et visites .....	52-63
	E-Learning .....	64-69
	“De Club bei lech doheem”.....	70-77
	Kalender / Calendrier .....	80-83



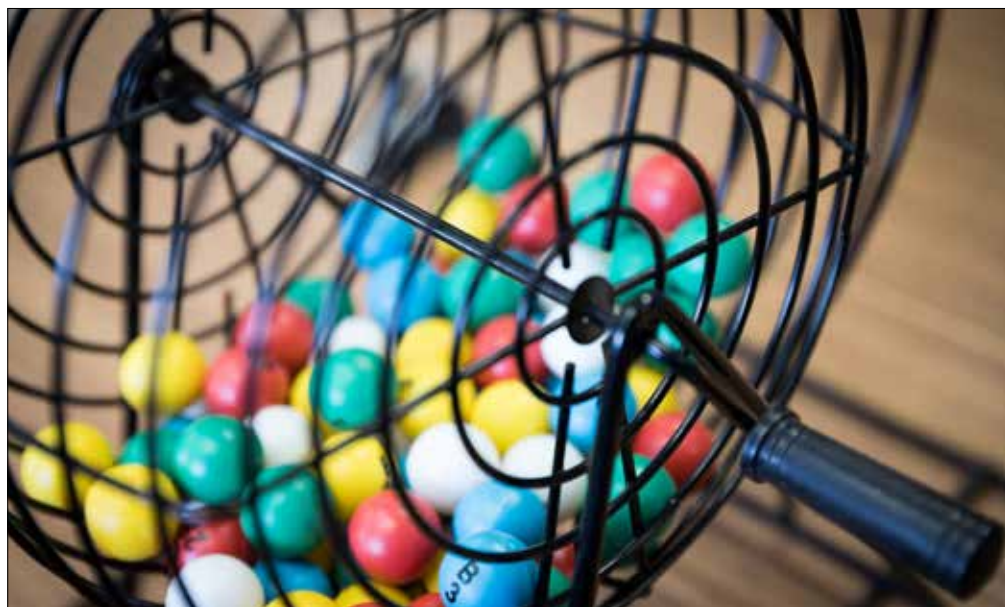
## Gesellige regelmäßige Aktivitäten Activités conviviales régulières

Bingo für Alle.....	9
Bingo pour tous	
Immer wieder Dienstags : Restaurant Treff .....	10
Tous les mardis : Ensemble au restaurant	
Konter a Matt.....	12
Töpfer-, Mal- & Bastelecke .....	13
Coin céramique, de peinture et de bricolage	
Rummikub & Co bei Kaffee und Kuchen .....	14
Rummucub & plus avec une bonne tasse de café	
Alpakawanderung.....	15
Randonnée avec les alpagas	





## Bingo für Alle Bingo pour tous



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

**Fr** Vous pensez que le bingo est un jeu ennuyeux et fade ? Participez et laissez-vous convaincre du contraire. Notre équipe s'est fait un plaisir de pré-

voir des prix créatifs pour les gagnants. Comme toujours, nous commençons par déjeuner ensemble.



11.30 - 17.00



22.09 | 27.10 | 24.11 |  
22.12.2022



Dahl,  
Restaurant "Deeler Bistro"



## Immer wieder Dienstags: Restaurant Treff Tous les mardis : Ensemble au restaurant



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

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

**Commune Boulaide**

**„Bauschelter Stuff“**

27.09.2022

25.10.2022

22.11.2022

**Commune Lac de la Haute-Sûre**

**„Beim Sheila“**

20.09.2022

15.11.2022

24.12.2022

**Commune Esch-sur-Sûre**

**„Auberge Fussekaul“**

04.10.2022

13.12.2022

27.12.2022

**Commune Winseler**

**"McDonalds"**

13.09.2022

**"Pizza Hut"**

18.10.2022

20.12.2022

**Commune Goesdorf,**

**„Deeler Bistro“**

11.10.2022

08.11.2022

06.12.2022



11.30 - 14.00



Konter a Matt



**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>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi du mois, nous nous rencontrons pour jouer aux cartes. Dans le restaurant « Um Schumanns-Eck », nous avons la

possibilité de commencer par un repas commun, avant de nous consacrer complètement aux cartes.



11:30 - 17:30



01.09. | 15.09. | 06.10. |  
20.10. | 03.11. | 17.11. |  
01.12. | 15.12. 2022



Nothum, Restaurant  
„Schumann's -Eck“



## Töpferei-, Mal- und Bastelecke

Coin céramique, de peinture et de bricolage



**De** Ob Anfänger oder Profi: Kommen Sie mit Ihren Kunstwerken vorbei und setzen diese in gemütlicher Umgebung um. Natürlich können Sie auch einfach „nur“ zum Kaffee trinken vorbeischauen.

**Fr** Débutant ou professionnel : venez avec vos projets et réalisez-les. Bien sûr, vous pouvez simplement passer et prendre une tasse de café.



14:00 - 20:00



Do/Je



Heiderscheid,  
„Konschthaus - A Frantzen“



## Rummikub & Co bei Kaffee und Kuchen

Rummicub & co avec une bonne tasse de café



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

**Fr** Vous aimez jouer au rummicub ou aux cartes, mais vous manquez d'autres joueurs ? Nous nous retrouvons dans l'après-midi avec du café

et des gâteaux et passons, dans une ronde confortable, le temps à jouer aux cartes ou rummicub.



14:00 - 17:30



13.10. | 10.11. |  
08.12.2022



Noertrange,  
„Am Paalsbau“



## Alpakawanderungen Randonnées avec les alpagas



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

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



14:00 - 16:00



24.09. | 29.10. |  
05.11. 2022



5 € (i) / 10 € (ii)



Heiderscheid



Claudia Keiser-Delbeck



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

<b>Uewersauer Wandergrupp</b> .....	17
Groupe Randonnée Uewersauer	
<b>Paartanz - Kurs</b> .....	19
Cours de danse en couple	
<b>Selbstverteidigung für Alle</b> .....	20
Auto défense pour tous	
<b>Immer Montags: Zumba für Alle</b> .....	21
Chaque lundi : Zumba pour tous	
<b>Anfänger - Yoga am Montagmorgen</b> .....	22
Yoga pour débutants le lundi matin	
<b>Wanderung mit Likörverköstigung</b> .....	23
Randonnée guidée et dégustation liqueur	
<b>Aqua- Pilates</b> .....	24
Aquapilates	
<b>Réckenschoul</b> .....	25
École du dos	





## Uewersauer Wandergrupp Groupe Randonnée Uewersauer



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

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

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



14:00 - 16:00



Mi/ Me

*Lust etwas Neues  
auszuprobieren?*

*Envie d'essayer quelque  
chose de nouveau?*

Niemand weiß im Vorfeld, ob die neue Freizeitbeschäftigung auch Spaß machen wird. In unseren „Schnuppereinheiten“ können Sie (bei der ersten Teilnahme stunde) unverfänglich testen ob Ihnen der Kurs zusagt.

*Dans nos unités d'initiation, vous pouvez tester gratuit  
(à la première heure de participation) si le cours vous convient.*

**Das Angebot gilt für folgende Kurse:  
L'offre s'applique aux cours suivants :**

- Online Yoga
- Anfänger Yoga am Montagmorgen
- Aqua Pilates
- Réckenschoul
- Zumba für Alle
- Selbstverteidigung für Alle





## Tanzkurs für Paare Cours de danse en couple



**De** Dieser Kurs ist perfekt geeignet, wenn Sie „ganz von vorne“ anfangen möchten. (Auch wenn einer der beiden Partner schon Tanzerfahrung hat.) Auf dem Programm stehen Tango, Walzer, Rumba, uvm.

**Fr** Les cours sont parfaits si vous souhaitez repartir « à zéro ». (Même si l'un des deux partenaires a déjà une expérience de la danse.) Le programme comprend du tango, de la valse, de la rumba etc.



20:30 - 21:30



Ab/ À partir du  
19.09.2022



200 € (12 Einheiten/ séances)



Eschdorf,  
" Ancienne Mairie "



Gäiten Fontaine

Sprache/langue : FR



## Selbstverteidigung für Alle Auto défense pour tous



**De** Ob zur Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins oder zur Nothilfe. André Degros, führt Sie in die Welt der Selbstverteidigung ein.

**Fr** Qu'il s'agisse d'accroître sa confiance en soi ou d'apporter une aide d'urgence, André Degros vous introduit dans le monde de l'auto défense.



19:00 - 20:00



Ab/ À partir du  
22.09.2022



120 € (12 Einheiten/ séances)



Harlange, " Centre sportif "



André Degros,  
Taekwondo-Trainer



## Immer Montags: Zumba für Alle Chaque lundi : Zumba pour tous



**De** Sie haben Freude an Bewegung und Tanz? Dann besuchen Sie unseren Kurs und trainieren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv, und jeder kann es. Spaßfaktor garantiert!

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



19:30 - 20:30



Ab/ À partir du  
19.09.2022



200 € (12 Einheiten/ séances)



Eschdorf,  
" Ancienne Mairie "



Claudine Laporal

Sprache/langue : FR



## Anfänger Yoga am Montagmorgen Yoga pour débutants le lundi matin



**De** In unserem Anfängerkurs lernen Sie, die grundlegenden Körperhaltungen, sowie Atem- und Entspannungstechniken.

**Fr** Dans le cours pour débutants, vous apprendrez les postures de bases ainsi que les techniques de respiration et de relaxation.



09:00 - 10:00



19.09.2022 – 24.10.2022



155 € (12 Einheiten/ séances)



Baschleiden,  
„Hannert der Kierch“



Sarah Cattani,  
Yoga Trainer

Sprache/langue : LU



## Wanderung mit Likörverköstigung Randonnée avec dégustation liqueur



**De** Gemeinsam brechen wir zu einer geführten Tour von zirka 7km auf. Sie bekommen eine Einführung in das Brenngeheimnis und natürlich darf als krönender Abschluss eine Verkostung, der edlen Schnäpse, nicht fehlen.

**Fr** Ensemble, nous partons pour une visite guidée d'environ 7 km. Vous recevriez une introduction à la distillerie. Bien sûr, diverses liqueurs seront également dégustées à la fin.



14:30 - 16:30



17.09.2022



09.09.2022



20 €



Eschweiler (Wiltz)



## Aqua - Pilates Aquapilates



**De** Aqua-Pilates eignet sich zur Stärkung der Muskulatur. Es ähnelt dem traditionellen Pilates, weil es die Bauch- und Rückenkraft erhöht. Es ist eine Mischung von Pilates-, Fitness und Cardioübungen.

**Fr** Aquapilates, sont des mouvements de la mobilité, la stabilité dynamique et du renforcement profond sans douleurs. Cette spécialité est ouverte à tous niveau sportifs.

Sprache/langue : FR



Gruppe A: 17:15 - 18:15  
Gruppe B: 18:30 - 19:30  
Gruppe C: 19:45 - 20:45



Ab/À partir du 19.09.2022



13.09.2022



150 € (6 Einheiten/ séances)



Oberfeulen,  
" Centre Oa6 "



Siska Castelein, Trainerin





## Réckenschoul École du dos



**De** Sanfte rückenschonende Gymnastik (Stabilität, Koordination, Kräftigung und Dehnung) verbessert Ihre Haltung und Beweglichkeit. Stretching ist eine Methode, die die Muskulatur entspannt, den Bewegungsspielraum vergrößert und die Gelenke fit hält. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters.

**Fr** La gymnastique douce pour le dos (stabilité, coordination, renforcement et étirement) améliore votre posture et votre souplesse. Le stretching permet de détendre la musculature, d'augmenter votre souplesse et de maintenir vos articulations en for-

me. Le cours s'adresse aux hommes et aux femmes de tout âge.



10:00 - 11:00



Ab/À partir du 24.09.2022



19.09.2022



120 € (6 Kurse / Séances)



Nocher, "Salle sportif"



Siska Castelein, Trainerin

Sprache/langue : FR



## Konferenzen & Informationsveranstaltungen Conférences et événements d'information

<b>„Erzegung mecht stark“</b> .....	27
<b>Einführung in die integrative Medizin</b> .....	28
Introduction à la médecine intégrative	
<b>Einführung in die Baubiologie</b> .....	29
Introduction à la médecine environnementale clinique	
<b>Energiesparen im Haushalt</b> .....	30
conomiser de l'énergie à la maison	
<b>Brandschutz: Gefahren erkennen</b> .....	31
Risques d'incendie	
<b>„Derf ech et haart soen?“</b> .....	32
Main (Enkel-) Kand brengt mech u meng Grenzen“	
<b>Konferenz: Einführung in die biologische Zahnmedizin</b> .....	33
Conférence : Introduction à la médecine dentale	



## **i** „Erzeung mecht stark“



**De** Mit einer starken Erziehung können (Enkel)Kinder ihre Zukunft und die der Gesellschaft besser gestalten – aber was macht Kinder stark? Wie können sie ihr Leben meistern? Im Rahmen des Workshops erfahren Sie, was (Enkel)Kinder brauchen, um später stürmische Zeiten im Leben zu meistern.

**Fr** Avec une éducation solide, les (petits-)enfants peuvent mieux faonner leur avenir- mais (petits-)enfants ? Comment, ils peuvent gérer leur vie ? Apprenez ce que les (petits-)

enfants ont besoin pour maitriser les moments de la vie.



10:00 - 11:30



03.12.2022



29.11.2022



Noertrange,  
"Am Paalsbau"



Fellerich Rolande,  
Psychologue



**i** Einführung in die integrative Medizin  
Introduction à la médecine intégrative



**De** Erfahren Sie mehr über verschiedene Krankheitsbilder (chronische Kopfschmerzen, Atemwegs- und Schleimhautreizungen...), die mit Umweltfaktoren wie Wasser-, Boden- und Lufthygiene, Schutz vor Strahlungen (asw) in Verbindung gebracht werden.

**Fr** Pendant cette soirée, vous obtenez des informations concernant les différentes images cliniques (maux de têtes chroniques, irritations respiratoires et muqueuses...) qui sont associés à des facteurs environnementaux tel que l'eau, l'hygiène du sol et de l'air.



19:00 - 21:00



26.10.2022



21.10.2022



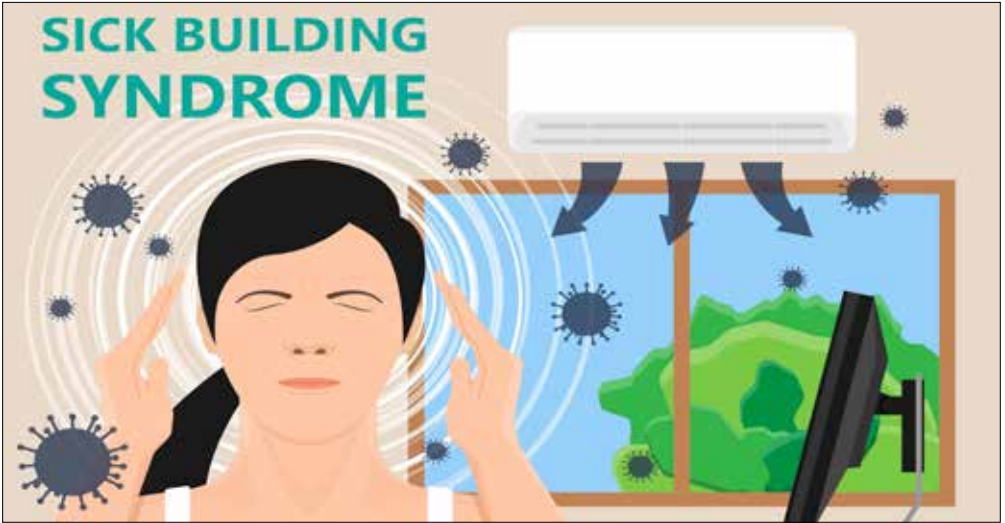
Goesdorf, "Centre culturel"



Dr. med. Joé Diederich,  
Allgemeinmediziner



**i** Einführung in die Baubiologie  
Introduction à la biologie du bâtiment



**De** Informieren Sie sich über die gesundheitlichen und ökologischen Aus- und Wechselwirkungen von Baumaterialien, Baukonstruktionen und Installationen auf den Menschen. Dazu zählen eine mangelnde Lüftung, Innenraumbelastung durch Staub und Biozide sowie Schimmelpilze, Milben und Bakterien.

**Fr** Découvrez les effets et les interactions sanitaires et écologiques des matériaux de construction, des constructions et des installations sur les personnes. Ceux-ci incluent un

manque de ventilation, la pollution intérieure par la poussière et des biozides.



19:00 - 21:00



12.10.2022



07.10.2022



Goesdorf, "Centre culturel"



Ralph Baden, Baubiologe



## Energiesparen im Haushalt Économiser de l'énergie à la maison



**De** Gerade in Zeiten steigender Energiepreise ist es unabkömmlich, den Strom- und Heizenergieverbrauch in Ihrem Haushalt zu senken. Informieren Sie sich zu folgenden Themen: Durchschnittsverbrauch im Haushalt sowie die grundsätzlichen Einsparpotentiale, energiesparend Heizen sowie Strom sparen im Haushalt.

**Fr** Surtout en période de hausse des prix de l'énergie, il est essentiel de réduire la consommation d'électricité et d'énergie de votre ménage. Renseignez-vous sur : la consommation

moyenne du ménage et des possibilités d'économiser, le chauffage économe en énergie et économie d'électricité dans le ménage.



19:00 - 21:00



22.09.2022



16.09.2022



Buederscheid, "Am Sall"



Barros Michael,  
Energieberater



## **i** Brandschutz: Gefahren erkennen Protection contre le feu



**De** Schon Kleinigkeiten und Unachtsamkeiten können zu einem verheerenden Brand führen. Oftmals verschlimmert sich der Brand durch Fehlverhalten beim Löschen. Erfahren Sie, wie Sie vorbeugend Brandschutz leisten können und wie Sie reagieren, wenn es doch einmal brennt.

**Fr** Même de petites choses peuvent provoquer un incendie dévastateur. Souvent la situation s'aggrave par un comportement incorrect lors de l'extinction. Découvrez comment vous

pouvez assurer une protection préventive contre les incendies et comment réagir en cas d'incendie.



09:00 - 11:30



22.10. oder 29.10.2022



19.10. resp. 26.10.2022



Heiderscheid,  
"CIS Alebesch"



Frank Pereira



**i** Däerf ech et soen?  
Mäin (Enkel-) Kand brengt mech un meng Grenzen



**De** Es ist nicht immer einfach, die richtige Balance zwischen Grenzen und Freiheit in der Kindererziehung zu finden – vor allem, wenn man mental an seine persönlichen Grenzen kommt. Die Erzieherungsberaterin Ariane Töpfer hilft Ihnen, Ihren Weg zu finden.

**Fr** Il n'est pas toujours facile de trouver le bon équilibre entre les limites et la liberté dans l'éducation des enfants - surtout quand on atteint mentalement ses limites personnelles. La pédagogue Ariane Töpfer vous aide à trouver un bon équilibre.



10:00 - 11:30



12.11.2022



08.11.2022



Noertrange,  
„Am Paalsbau“



Töpfer Ariane,  
Youth Life Coach





## **i** Einführung in die biologische Zahnmedizin Introduction à la dentisterie biologique



**De** Die biologische Zahnmedizin bietet gesunden Menschen Behandlungsmöglichkeiten, die den Organismus kaum bis gar nicht beeinträchtigen. Bei der Behandlung haben wir die allgemeine Gesundheit und das Immunsystem im Blick, um mögliche Belastungen zu verhindern.

**Fr** La dentisterie biologique offre des méthodes de traitement qui n'affectent que peu ou pas du tout l'organisme humaine. Il s'agit d'un traitement doux et préventif pour la santé générale et le système immunitaire.



19:00 - 21:00



19.10.2022



14.10.2022



Goesdorf, "Centre culturel"



Dr. Hendrik Schwatgen,  
Zahnarzt



## Workshops / Ateliers

<b>Es wird wieder genäht</b> .....	35
On recommence à coudre	
<b>Obst und Gemüse konservieren</b> .....	36
Conserver les des fruits et légumes, sûre, saine et délicieuse	
<b>Filzen mit Alpakawolle</b> .....	37
<b>Die Kunst des Würzens</b> .....	38
L´art de l´assaisonnement	
<b>Keramikkurs: Winterliche Dekoration</b> .....	39
Cours de céramique : Décorations hivernales	
<b>Schmuckdesign</b> .....	40
Atelier de création des bijoux	
<b>Erste Hilfe Kurs</b> .....	41
Formation de premier secours	



## Es wird wieder genäht On recommence à coudre



**De** Die Teilnehmer bekommen individuelle Hilfe bei der Realisierung ihrer Ideen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Nähen Sie sich Ihr Traumkleid, Tasche oder sonstiges.

**Fr** Chaque participants reçoit une aide individuelle dans la réalisation de ses projets (une robe, un sac ou autres pièces). Pour débutants et avancés.



9:00 - 11:30 oder/ou  
19:00 - 21:30



Ab/À partir du 29.09.  
oder/ou 28.09.2022



146 € (10 Kurse / séances)



Heiderscheid, „Konscht-  
haus – A Frantzen“



Ursula Huppertz-Scheuern



## Obst und Gemüse konservieren Conservation des légumes et des fruits



De

Im 4-stündigen Workshop lernen wir die Grundtechniken des Konservierens kennen: Einkochen mit Zucker, Entsaften, Sterilisieren im Wasserbad, sowie das Einlegen in Öl oder Salz – Schritt für Schritt erklärt.

Fr

Pendant 4 heures, nous apprendrons les techniques de base de la conservation : faire bouillir avec du sucre, presser du jus, stériliser au bain-marie et tremper dans de l'huile ou du sel - expliquées étape par étape.



14:00 - 18:00



24.09.2022



19.09.2022



45 €



Goesdorf,  
"Centre Culturel"



Stefania Filice,  
« Microtarians »



## Filzen mit Alpakawolle

### Feutrage avec la laine des alpagas



**De** Jedes Jahr werden die Alpakas geschoren. Die Rohwolle wird nach Jahrtausend alten Techniken verarbeitet. Nassfilzen oder Nadelfilzen sind schnell erlernt und schon nach kurzer Zeit entstehen kreative Werkstücke. Außerdem werden die flauschigen Alpakas zu einer kleinen Runde ausgeführt.

**Fr** Chaque année, les alpagas sont tondus et la laine brute est traitée selon des techniques millénaires. Le feutrage humide ou le feutrage aiguilleté sont rapidement appris et des pièces créatives sont créées en peu de

temps. De plus, les alpagas pelucheux sont menés dans un petit tour.



10:00 - 16:00



15.10.2022



10.10.2022



70 €



Heiderscheid, „Konscht-haus – A Frantzen“



Ursula Scheuren &  
Claudia Keiser - Delbeck

## Die Kunst des Würzens L'art de l'assaisonnement



**De** Lernen Sie die Kunst des Würzens zu beherrschen und fermentierte Saucen im handumdrehen selber zuzubereiten. Geschmacks- und Gesundheitsbomben!

**Fr** Apprenez à maîtriser l'art de l'assaisonnement et préparez vous-même des sauces fermentées en un tour de main. Bombes de goût et de santé!



14:00 - 18:00



22.10.2022



17.10.2022



45 €



Nocher, "Centre Culturel"



Stefania Filice,  
« Microtarians »



## Keramikkurs: Winterliche Dekorationen Cours de céramique : Décorations hivernales



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

1. Teil: Erstellung der Figuren, die dann im Atelier getrocknet und gebrannt werden. 2. Teil: Glasieren Ihrer Werke.

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

1ère partie : création des figurines qui seront ensuite séchées et cuites dans l'atelier. 2ème partie : émaillage de vos pièces.



13:00 - 17:00



08.10 & 12.11.2022



30.09.2022



50 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



Heiderscheid,  
„Konschthaus – A Frantzen“



Carine Boentges-Reckinger,  
Künstlerin



## Schmuckdesign für Alle

Atelier de création des bijoux pour tous



**De** Der Kurs ist perfekt für alle Anfänger, welche sich für die Schmuckherstellung interessieren und ein individuelles Schmuckstück anfertigen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Fr** Apprenez l'art de fabriquer votre propre bracelet, collier où boucle d'oreille avec la technique "Wire Jewelry". L'atelier est parfait pour tous les débutants qui s'intéressent à la fabrication de bijoux, ou qui veulent fabriquer un bijou personnalisé. Aucune expérience n'est requise!



14:00 - 17:00



5.11.2022



29.10.2022



50 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



Heiderscheid,  
„Konschthaus – A Frantzen“



Mila Corazon, Künstlerin





## Erste Hilfe Kurs

Formation de „Premier secours“



**De** Die 16 Stunden umfassende Ausbildung stellt eine Mischung aus Theorie und Praxis dar, wobei der theoretische Teil auf ein notwendiges Minimum reduziert wird. Behandelt werden alle grundlegenden Erste-Hilfe-Techniken.

**Fr** Les 16 heures de formation mêlent théorie et pratique, la partie théorique étant réduite au minimum. Tous les gestes élémentaires de secourisme sont abordés.



18:00 - 22:00



28.09. | 05.10. | 12.10. |  
19.10.2022



20.09.2022



Heiderscheid,  
„CIS Alebesch“



Gaston Zellinger,  
Instructeur CGDIS



## Für Groß und Klein /Pour grands et petits

- Tiere im Wald: Der Igel** ..... 43  
Animaux de la forêt : Le hérisson
- Geführte Besichtigung des Vitarium Luxlait** ..... 44  
Visite guidée „Vitarium Luxlait“
- Geführte Besichtigung Lohnunternehmen Jeff Reiff** ..... 45  
Visite guidée de l'entreprise agricole Jeff Reiff
- Apfelernte auf dem Bauernhof** ..... 46  
Atelier „Jus de pomme“
- Besichtigung des « Musée national de la Police Grand Ducale »** ..... 47  
Visite guidée du musée nationale de la Police Grand-Ducale
- Halloween auf dem Bauernhof** ..... 48  
Halloween à la ferme
- „Nikloosatelier um HansHaff“** ..... 49  
Atelier de Noël au HansHaff
- Schnupperkurs: Tennis** ..... 50  
Cours d'initiation „Tennis“



## Tiere im Wald: Der Igel (6+)

Animaux de la forêt : Le hérisson (6+)



**De** Was fressen Igel? Warum rollen sich Igel zu einer Kugel? Wir begeben uns auf die Spur des putzigen Igels und erfahren wie er lebt, was er frisst und wie ein „Igeljahr“ aussieht.

**Fr** Que mangent les hérissons ? Pourquoi ils se roulent-ils en boule ? Nous suivons la piste du hérisson et découvrons comment il vit, ce qu'il mange et à quoi ressemble une année hérisson.



14:00 - 17:00



19.11.2022



15.11.2022



15 € (👤👤) / 10 € (👤)



Natur- & Waldendeckungs-  
zentrum „Um Burfelt“



Lambotte Laurence,  
Naturpädagogin



## Erlebniswelt „Vitarium“ Visite guidée ” Vitarium “



**De** Wie kommt die Milch eigentlich in die Tüte, wie entsteht Butter und wie kommen die Löcher eigentlich in den Käse? Das erfährt man alles in der Erlebniswelt des „Vitarium“ in Bissen. Nach der Besichtigung, wird gemeinsam Milchmarmelade hergestellt.

Wir beginnen die Besichtigung im hausinternen Restaurant, mit einem Mittagessen.

**Fr** Comment le lait entre-t-il dans le sac ? comment le beurre est-il fabriqué et comment les trous pénètrent-ils réellement dans le fromage ?

Trouvez les réponses dans le monde d'aventure du " Vitarium " à Bissen. Après la visite, nous avons fait de la confiture de lait ensemble. Nous commençons notre visite avec un repas commun.



Tagesausflug mit Bus/  
Excursion en bus



03.11.2022



25.10.2022



15 € (👤) / 10 € (👤)



 **Besichtigung des Lohnunternehmens Jeff Reiff**  
Visite guidée de l'entreprise agricole Jeff Reiff



**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 weiter ins Restaurant „Reiff“ in Fischbach, wo, wir zum Abschluss, gemeinsam zu Mittagessen werden.

**Fr** Nous faisons une visite guidée de la plus grande entreprise agricole « Jeff Reiff ». Après la visite, nous continuons vers le restaurant « Reiff » à Fischbach pour prendre un repas ensemble.



Tagesausflug mit Bus/  
Excursion en bus



01.10.2022



25.09.2022



15 € (👤) / 10 € (👤)



Troisvierges



Josy Reiff



## Apfelernte auf dem Bauernhof (4+) Atelier „Jus de pomme“ (4+)



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

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

les lavons, les broyons en pulpe et en extrayons le jus.



14:00 - 16:00



08.10.2022



05.10.2022



15 € (👤👤) / 10 € (👤)



Bockholtz, „HansHaff“



Sandra Hans-Leyder

## Besichtigung Museum „Police Grand-Ducale“ Visite guidée du musée nationale de la police



**De** Gemeinsam werfen wir einen Blick hinter die Kulissen vom Luxemburger Museum der Gendarmerie & Polizei. Was genau kennen wir über die Geschichte der Polizei und der Gendarmerie? Begleiten Sie uns bei einer 90-minütigen Reise durch die Zeit, die 1797 startet und 2000 endet. Wir beginnen die Besichtigung im hausinternen Restaurant, mit einem Mittagessen

**Fr** Ensemble, nous lançons un coup d'œil dans les coulisses du « Musée de la gendarmerie et de la police luxembourgeoises ». Que sait-on exactement de l'histoire de la police et de la gendarmerie ? Rejoignez-nous pour un

voyage de 90 minutes dans le temps, commençant en 1797 et se terminant en 2000. Nous commençons notre visite avec un repas commun.



Tagesausflug mit Bus /  
Excursion en bus



29.10.2022



20.10.2022



15 € (  ) / 10 € (  )



Capellen, " Musée de la  
gendarmerie et de la police  
luxembourgeoise "



## „Nikloosatelier“ um HansHaff (4+) „Atelier de Noël“ à la ferme (4+)

Special Guest:  
Die Eseln vom Nikolaus  
sind bei uns zu Besuch!



**De** Nicht nur der Nikolaus mag selbst gebackene Kekse. Kurz vor dem Nikolaustag backen wir leckere Weihnachtskekse, erzählen eine schöne Geschichte in gemütlicher Vorweihnachtsstimmung und lassen den Nachmittag bei einer Tasse Kakao und selbstgebackenen Keksen ausklingen. Jedes Kind bekommt eine Tüte Kekse mit nach Hause.

**Fr** Non seulement, le Père Noël aime les biscuits faits maison. Nous préparons de délicieux biscuits de Noël, racontons une belle histoire dans une ambiance chaleureuse avant Noël et terminons l'après-midi avec une tasse

de cacao et des biscuits faits maison. Chaque enfant reçoit un sac de biscuits à emporter à la maison.



14:00 - 17:00



26.11.2022



20.11.2022



15 € (👤👤) / 10 € (👤)



Bockholtz, „HansHaff“



Sandra Hans-Leyder





## Halloween auf dem Bauernhof (4+) Halloween à la ferme (4+)



**De** Wir verbringen einen gruseligen Nachmittag auf dem Bauernhof, jedes Kind schnitzt ein Gesicht in einen Kürbis, welchen du mit nach Hause bekommst. Gerne darfst du verkleidet kommen.

**Fr** Nous passons un après-midi effrayant à la ferme et sculptons un visage dans une citrouille. Les enfants peuvent ramener leurs créations à la maison. Naturellement, vous pouvez venir déguisé.



14:00 - 16:00



29.10.2022



25.10.2022



15 € (👤👤) / 10 € (👤)



Bockholtz, „HansHaff“



Sandra Hans-Leyder



## Schnupperkurs: Tennis (6+) Cours d'initiation: Tennis (6+)



**De** Lust auf Tennis? Wir bieten Ihnen eine Schnupperstunde, bei denen Sie alle Fragen zu den Angeboten, Spielmöglichkeiten etc. persönlich beantwortet bekommen. Wenn Sie möchten, können Sie unter Anleitung eines qualifizierten Trainers, auch den Schläger schwingen.

**Fr** Envie de tennis ? Nous vous proposons une séance d'essai, au cours de laquelle vous obtiendrez des informations à toutes vos questions sur les cours, les options de jeu, etc. Si vous

le souhaitez, vous pourrez également balancer une raquette, sous la direction d'un entraîneur qualifié, selon votre humeur.



14:30 - 16:30



08.10.2022



06.10.2022



Heiderscheid,  
Centre sportif

Club Uewersauer

# Adventsnomëtteg am Paalsbau

MIR INVITÉIEREN IECH GANZ  
HÄRZLËCH OP EEN FLOTTEN

20.11  
AB 15:00

## „The Dancant“

AM CENTRE CULTUREL ZU NÄERTRECH.

BRÉNGT ÄR GUDD LAUN MAT FIR  
E PUER GEMITTELECH STONNEN  
AN FAMILIÄRER ATHMOSPÄR!



FIER IESSEN A GEDRENKS  
AS GESUERGT

MAT ENGER FLOTTER TOMBOLA,  
LIVE MUSIK & FLOTTEN DEKOARTIKELN  
FIR D'CHRESCHTZÄIT



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

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

Club Uewersauer

39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden  
Tél.: 27 40 27 80 • GSM: 621 82 65 36  
Email: [clubuewersauer@inter-actions.lu](mailto:clubuewersauer@inter-actions.lu)

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

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

  /clubuewersauer



## Ausflüge & Kultur/ Culture & Visites

Weinschmeckertour .....	53
Visite de dégustation de vins	
Herbstzeit ist Wildzeit .....	54
Automne: La saison du gibier	
Shoppingzenter "Massen" .....	55
Expogast 2022.....	56
Landwirtschaft trifft Brennerei .....	57
L'agriculture rencontre la distillerie	
Schokoladenmuseum in Köln .....	59
Musée du chocolat de Cologne	
Pferdekutschfahrt in Merscheid .....	60
Balade en calèche à Merscheid	
Weihnachtsessen „Beim Sheila“ .....	61
Réveillon de Noël „Beim Sheila“	
Weihnachtsmarkt in Trier .....	62
Marché de Noël à Trèves	
Alpaka Glühwein-Wanderung.....	63
Randonnée des alpagas au vin chaud	



## Weinschmeckertour

Découverte et dégustation des caves à vin



**De** Erfahren Sie alles über Maison-Viticole Schmit-Fohl aus Ahn. Während der Besichtigung, mit anschließender Verkostung, erhalten Sie einen Einblick in die Produktionshallen und können die verschiedenen Weinsorten entdecken. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Wormeldange zur "Domaine-Viticole Schumacher". Auch hier erwartet Sie eine Verkostung.

**Fr** Au cours de la visite, chez la Maison-Viticole Schmit-Fohl à Ahn, suivie d'une dégustation, vous aurez un aperçu des halles de production et pourrez découvrir les

différents types de vins. Après le repas de midi, nous continuons vers Wormeldange à la "Domaine-Viticole Schumacher". Ici, il vous attend de nouveau une dégustation.



Tagesausflug mit Bus /  
Excursion d'une journée avec bus



15.10.2022



07.10.2022



60€ (inkl. Mittagessen/exkl.  
Weinproben und Getränke)  
(incl. déjeuner/excl.  
dégustations et boissons)



## Herbstzeit ist Wildzeit Automne: La saison du gibier



De

Es ist so weit, Wild, Pilze und Esskastanien haben Saison.

Begleiten Sie uns in das Restaurant und verbringen Sie mit uns einen angenehmen Sonntag! Nach dem Essen lassen wir den Mittag mit einer Tasse Kaffee und einem Plausch in gemütlicher Runde ausklingen.

Fr

L'automne est la saison du gibier, des champignons et châtaignes. Passez un agréable dimanche avec nous. Après le repas, nous terminons

l'après-midi avec une bonne tasse de café dans une atmosphère détendue.



11:30 - 16:00



23.10.2022



19.10.2022



Harlange, Restaurant  
„Beim Sheila“



## Shoppingcenter Massen



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

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



Tagesausflug mit Bus /  
Excursion avec bus



05.10. | 16.11.2022



03.10. | 14.11.2022



15€ (1)

## EXPO GAST 2022



**De** Alle 4 Jahre finden auf der Expogast einige der größten Kochwettbewerbe der Welt statt. Die Menüs des Wettbewerbes können nicht nur bewundert, sondern sogar gegessen werden. Begleiten Sie uns zu diesem Wettbewerb.

**Fr** Tous les 4 ans, certains des plus grands concours de cuisine du monde ont lieu à Expogast. Les menus du concours peuvent non seulement être admirés, mais même mangés. Rejoignez-nous à cet événement.



Tagesausflug mit Bus /  
Excursion avec bus



29.11.2022



15.11.2022



20 € (  )



Kirchberg, Luxexpo  
„The Box“





## Landwirtschaft trifft Destillerie L'agriculture rencontre la distillerie



**De** Während der 2-stündigen Führung durch den Familienbetrieb erfahren Sie alles nennenswerte rund um die Schnaps- und Likörherstellung (inklusive Verkostung) sowie den landwirtschaftlichen Betrieb der Familie Barzen. Vor der Besichtigung, stärken wir uns im „Restaurant Pit Weydert“ in Dickweiler.

**Fr** Lors de la visite guidée de 2 heures, vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir sur la production de liqueur (y compris la dégustation) et sur l'exploitation agricole de la famille Barzen. Avant la visite, nous nous ren-

forçons avec un bon repas, au « Restaurant Pit Weydert » à Dickweiler.



Tagesausflug mit Bus /  
Excursion avec bus



09.10.2022



03.10.2022



20 € ( 1 )



Barzen Chantal,  
"Hierber Brennerei"

# Club Uewersauer

Mëllt Iech bei eis!

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

# MIR BRAUCHEN IECH

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



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

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



Stauséigemeng



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



## Schokoladenmuseum in Köln Musée du chocolat de Cologne



**De** Begleiten Sie uns nach Köln. Nach dem Besuch des Museums mit einer 90minütigen geführten Besichtigung und einem gemeinsamen Mittagessen, steht Ihnen der Nachmittag zur freien Verfügung. Was auch immer Ihre Wünsche sind, in Köln werden Sie bestimmt fündig.

**Fr** Venez avec nous à Cologne. Après une visite guidée de 90 minutes au musée du chocolat, on reprend un repas commun. L'après-midi est libre

pour chacun, pour faire le shopping ou le sightseeing. Quels que soient vos souhaits, vous les trouverez à Cologne.



Tagesausflug mit Bus /  
Excursion avec bus



15.09.2022



09.09.2022



50 € (Bus und Eintrittskarte  
Schokoladenmuseum)



## Pferdekutschfahrt Balade en calèche



**De** Bequem, romantisch, erlebnisreich, etwas Besonderes: sich in der Pferdekutsche durch die Landschaft kutschieren lassen. Freuen Sie sich - unabhängig vom Wetter - auf die idyllische Landschaft mit ihren Tälern, Wiesen und Wäldern.

**Fr** Confortable, romantique, mouvementé, quelque chose de spécial : laissez-vous conduire à travers la campagne en calèche. Quel que soit le temps, vous pouvez vous réjouir du

paysage idyllique avec ses vallées, ses prairies et ses forêts.



14:00 - 15:30



26.09.2022



20.09.2022



10 € (1)



## Weihnachtsessen „Beim Sheila“ Réveillon de Noël „Beim Sheila“



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

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

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



11:30 - 15:00



24.12.2022



20.12.2022



## Weihnachtsmarkt in Trier Marché de Noël à Trèves



**De** Schlendern Sie durch die Einkaufsstraße und genießen Sie dabei eine Pause bei Glühwein, Punsch und frisch gebackenen Waffeln auf dem Weihnachtsmarkt.

**Fr** Flânez dans les boutiques et profitez d'une pause avec du vin chaud, du punch et des gaufres fraîchement cuites au marché de Noël.



Tagesausflug mit Bus /  
Excursion avec bus



10.12.2022



06.12.2022



20 € (1)



## Alpaka Glühwein-Wanderung Randonnée des alpagas au vin chaud



**De** Eine Wanderung mit Alpakas durch die Winterlandschaft - gerade in der oft so hektischen Adventszeit - ein tolles Erlebnis. Daheim angekommen erwartet uns schon Glühwein, Punsch und Tee dazu Gebäck bei gemütlichen Beisammensein.

**Fr** Une randonnée avec des alpagas à travers le paysage hivernal - pendant la saison de l'Avent souvent mouvementée - une expérience formidable. De retour à la maison, vin chaud,

punch et thé accompagné de viennoiseries nous attendent lors d'une conviviale rencontre.



10.11.2022



08.11.2022



15 € (👤👤) / 10 € (👤)



Claudia Keiser-Delbeck



## E-Learning zu Hause / E-learning à domicile

Laptop, Smartphone & Tablet .....	63
Facebook, Whatsapp & Skype .....	64
„Vinted – die Secondhand Plattform“ .....	65
« Vinted – la plateforme d’occasions » .....	65
Instagram für Anfänger .....	65
Instagram pour débutants .....	65
Zoom – so einfach geht es .....	65
A quoi sert Zoom ? .....	65





## Laptop, Smartphone & Tablet



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

*PC, Smartphone oder Tablet sind vorhanden, falls Sie kein Eigenes besitzen.  
Nous avons un PC, un smartphone ou une tablette si vous n'avez pas de votre propre.*

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



**Nach Terminabsprache /  
Sur rendez-vous**



## Facebook, Whatsapp & Skype



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

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

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

**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.



**Nach Terminabsprache /  
Sur rendez-vous**



„Vinted – die Secondhand Plattform“  
„Vinted – la plateforme d’occasions“



**De** „Vinted“ ist eine Secondhand (Flohmarkt) Plattform, auf der Interessierte Kleider kaufen oder verkaufen können. Wir helfen Ihnen diese Funktionen auf Ihrem Gerät zu installieren und zu bedienen und stehen Ihnen danach beratend zur Seite.

**Fr** « Vinted » est une plateforme d'occasion où les personnes intéressées peuvent acheter ou vendre des vêtements. Nous vous aiderons à les installer et à les utiliser sur votre appareil.



Nach Terminabsprache /  
Sur rendez-vous



## Zoom – so geht es ! A quoi sert Zoom?



**De** Lernen Sie, wie Sie ganz einfach mit Ihrer Familie und Freunden mit Videobild telefonieren können. Man kann mit mehreren Personen gleichzeitig telefonieren und sie dabei sehen

**Fr** Découvrez comment passer facilement des appels vidéo avec vos proches et vos amis. Vous pouvez appeler plusieurs personnes en même temps et les voir en même temps.

*Tablets zum Ausprobieren der ersten Schritte werden gratis zur Verfügung gestellt.*

*Les appareils pour essayer les premières étapes sont spécialement mises à disposition.*



**Nach Terminabsprache /  
Sur rendez-vous**



## Instagram für Anfänger Instagram pour débutants



**De** Instagram ist heute in aller Munde. Instagram ist eine Plattform bei der man seine eigenen Bilder hochladen und die Bilder der anderen Nutzer sehen und kommentieren kann

**Fr** Instagram, c'est un réseau social dont la vocation première est le partage de photos entre utilisateurs. On peut constituer sa propre communauté (choisir qui a accès à votre contenu) et devenir membre des communautés des autres utilisateurs.



Nach Terminabsprache /  
Sur rendez-vous



## De Club bei lech Doheem

<b>Weihnachtsbaumlieferung nach Hause</b> .....	<b>69</b>
Livraison „Sapin Noël“	
<b>Adventsexpress</b> .....	<b>70</b>
<b>« Uewersauer SprochenEck »– Online</b> .....	<b>71</b>
« Uewersauer SprochenEck » en ligne	
<b>Kreativ- &amp; Dekorationsbox für zu Hause</b> .....	<b>72</b>
Set de bricolage à la maison	
<b>Beratungs- und Besuchsdienst</b> .....	<b>73</b>
Service de conseil et de visite	
<b>Online Yoga mit Sarah Cattani</b> .....	<b>74</b>
Yoga en ligne avec Sarah Cattani	
<b>« De Club am Duerf »</b> .....	<b>75</b>



## Weihnachtsbaum Lieferdienst Livraison „Sapin Noël“



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

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

# Gemeinsam den Advent erleben und ein paar schöne Stunden verbringen.

Das bietet unser „ADVENTSEXPRESS“, der ab dem 1. Dezember, Freitags von 16:00 bis 20:00 Uhr unterwegs sein wird.



Goesdorf

02.12

Glühwein  
Tombola  
Snacks



09.12

Heiderscheid



16.12

Winseler

23.12

Baschleiden



24.12

Restaurant  
„Beim Sheila“







## “Uewersauer SprochenEck“ – Online Coin linguistique en ligne



**De** Sie suchen eine neue Herausforderung und möchten gerne eine neue Sprache lernen? In unserem Online “SprochenEck” 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.



10 € pro Kurs/séance



Nach Terminabsprache /  
Sur rendez-vous



Anna Hollenbach /  
Nicole Heffels



## Kreativ-& Dekorationsbox für zu Hause Set de bricolage à la maison



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

**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.



Bestellen Sie sich den kostenlosen Katalog / Commandez le catalogue gratuit



## Beratungs- und Besuchsdienst Service de conseil et de visite



**De** Während der Corona Pandemie ist unser Beratungs- und Besuchsdienst fester Bestandteil unserer Aktivitäten geworden. Dieses Angebot wird demnach auch zukünftig fester Bestandteil unseres Aktivitätsangebotes sein.

**Fr** Pendant la pandémie de Corona, notre service de conseil et de visite est devenu une partie intégrante de nos activités. En conséquence, ce service continuera à faire partie intégrante de notre gamme d'activités à l'avenir.



Nach Terminabsprache /  
Sur rendez-vous



## Online Yoga Yoga en ligne



**De** Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zuhause aus mitmachen. Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden.

**Fr** Participez à notre cours de yoga en ligne dans le confort de votre domicile. Grâce aux services modernes de diffusion en direct, la proximité avec le professeur de yoga se fait sentir.



120 €  
(pro Trimester/par trimestre)



Sarah Cattani & John Taye,  
Yoga Trainer

## “Club am Duerf“

De Club am Duerf – Immer in Ihrer Nähe:

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

Sprechen Sie uns an!

Dienstag / Mardi



Gemeinde  
Wingersdorf

Mittwoch / Mercredi



Gemeinde  
Goesdorf

Donnerstag / Jeudi

Gemeinde Esch-Sauer



Freitag / Vendredi

Stauseegemeinde



Stauseীগемeng

Club Uewersauer - Anmeldung & Infos:

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

# Gutschein

**Sie suchen nach dem perfekten Geschenk?**

Ob als Geschenk, als Dankeschön, oder sogar als Geburtstagsüberraschung. Mit einem Gutschein vom Club Uewersauer liegen Sie genau richtig! Gerne beraten wir Sie auch für den optimal passenden Kurs. Oder Sie legen einfach einen bestimmten Geldbetrag fest und der Beschenkte hat mit diesem Budget die freie Wahl.

# Chèque cadeau

**Vous cherchez le cadeau idéal ?**

Qu'il s'agisse d'un cadeau, d'un merci ou même d'une surprise d'anniversaire. Avec un chèque cadeau du Club Uewersauer, vous êtes exactement au bon endroit ! Nous vous conseillons volontiers pour suivre le cours idéal. Ou vous pouvez simplement fixer une certaine somme d'argent et laisser à la personne de choisir dans ce budget.

## Moien Annette und Sandra

Ab September wird unser Team durch Annette Glodt, welche viele bereits kennen und Sandra Becker verstärkt. Wir heißen beide willkommen im Team und freuen uns zusammen mit ihnen, auf viele lustige und schöne Momente gemeinsam mit Ihnen in unseren Aktivitäten.



## Tschüss Tina und Desirée

Wir möchten uns bei Tina Jacoby und Desirée Thill für die gute Arbeit der letzten Jahre bei uns im Club bedanken. Danke für die Unterstützung, ihre Ideen, ihre Flexibilität und die zahlreichen schönen und lustigen Momente welche wir gemeinsam hatten.



1	Do / Je	Konter a Matt   Keramik- & Bastelecke	12   13
2	Fr / Ve		
3	Sa / Sa		
4	So / Di		
5	Mo / Lu	Bodenseesreise	
6	Di / Ma	Bodenseesreise	
7	Mi / Me	Bodenseesreise	
8	Do / Je	Bodenseesreise	
9	Fr / Ve		
10	Sa / Sa		
11	So / Di		
12	Mo / Lu		
13	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
14	Mi / Me	Wandergruppe	17
15	Do / Je	Konter a Matt   Keramik- & Bastelecke   Ausflug Köln	12   13   59
16	Fr / Ve		
17	Sa / Sa	Dröspe-Wanderung   Online Yoga	23   76
18	So / Di		
19	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga   Aqua-Pilates	19   21   22   24
20	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
21	Mi / Me	Wandergruppe	17
22	Do / Je	Bingo   Keramik- & Bastelecke   Selbstverteidigung Energiesparen	9   13   20 30
23	Fr / Ve		
24	Sa / Sa	Alpaka-Wanderung   Rückenschule   Online Yoga Obst und Gemüse konservieren	15   25   76 36
25	So / Di		
26	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga Aqua-Pilates   Pferdekutschfahrt	19   21   22 24   60
27	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
28	Mi / Me	Wandergruppe   Nähen   Erste-Hilfe	17   35   41
29	Do / Je	Keramik- & Bastelecke   Selbstverteidigung   Nähen	13   20   35
30	Fr / Ve		





1	Sa / Sa	Rückenschule   Reiff   Online Yoga	25   45   76
2	So / Di		
3	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga   Aqua-Pilates	19   21   22   24
4	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
5	Mi / Me	Wandergruppe   Nähen   Erste-Hilfe   Massen	17   35   41   55
6	Do / Je	Konter a Matt   Keramik- & Bastelecke   Selbstverteidigung   Nähen	12   13 20   35
7	Fr / Ve		
8	Sa / Sa	Rückenschule   Keramik   Apfelernte Schnupperkurs: Tennis   Online Yoga	25   39   46 50   76
9	So / Di	Brennerei-Hierber	57
10	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga   Aqua-Pilates	19   21   22   24
11	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
12	Mi / Me	Wandergruppe   Baubiologie   Nähen   Erste-Hilfe	17   29   35   41
13	Do / Je	Keramik- & Bastelecke   Rummikub Selbstverteidigung   Nähen	13   14 20   35
14	Fr / Ve		
15	Sa / Sa	Rückenschule   Weinschmecker-Tour   Online Yoga Filzen mit Alpakawolle	25   53   76 37
16	So / Di		
17	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga   Aqua-Pilates	19   21   22   24
18	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
19	Mi / Me	Wandergruppe   Zahnmedizin   Nähen   Erste-Hilfe	17   33   35   41
20	Do / Je	Konter a Matt   Keramik- & Bastelecke Selbstverteidigung   Nähen	12   13 20   35
21	Fr / Ve		
22	Sa / Sa	Rückenschule   Brandschutz   Kunst des Würzens   Online Yoga	25   31   38   76
23	So / Di	Herbstzeit=Wildzeit	54
24	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga   Aqua-Pilates	19   21   22   24
25	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
26	Mi / Me	Wandergruppe   Einführung – Integrative Medizin Nähen	17   28 35
27	Do / Je	Bingo   Keramik- & Bastelecke   Selbstverteidigung Nähen	9   13   20 35
28	Fr / Ve		
29	Sa / Sa	Alpaka-Wanderung   Rückenschule   Brandschutz   Policemusée   Halloween	15   25   31 47   49
30	So / Di		
31	Mo / Lu		



1	Di / Ma		
2	Mi / Me	Wandergruppe	17
3	Do / Je	Konter a Matt   Keramik- & Bastelecke   Vitarium	12   13   44
4	Fr / Ve		
5	Sa / Sa	Alpaka-Wanderung   Schmuckdesign	15   40
6	So / Di		
7	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga	19   21   22
8	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
9	Mi / Me	Wandergruppe   Nähen	17   35
10	Do / Je	Keramik- & Bastelecke   Rummikub Selbstverteidigung   Nähen   Alpaka-Glühwein	13   14 20   35   61
11	Fr / Ve		
12	Sa / Sa	(Enkel) Kind bringt mich an meine Grenzen   Keramik Online Yoga	32   39 76
13	So / Di		
14	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga	19   21   22
15	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
16	Mi / Me	Wandergruppe   Nähen   Massen	17   35   55
17	Do / Je	Konter a Matt   Keramik- & Bastelecke Selbstverteidigung   Nähen	12   13 20   35
18	Fr / Ve		
19	Sa / Sa	Tiere im Wald   Online Yoga	43   76
20	So / Di	Thé Dansant	51
21	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga	19   21   22
22	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
23	Mi / Me	Wandergruppe   Nähen	17   35
24	Do / Je	Bingo   Keramik- & Bastelecke   Selbstverteidigung Nähen	9   13   20 35
25	Fr / Ve		
26	Sa / Sa	Nikloosatelier   Online Yoga	48   76
27	So / Di		
28	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga	19   21   22
29	Di / Ma	Expo Gast 2022	56
30	Mi / Me	Wandergruppe   Nähen	17   35

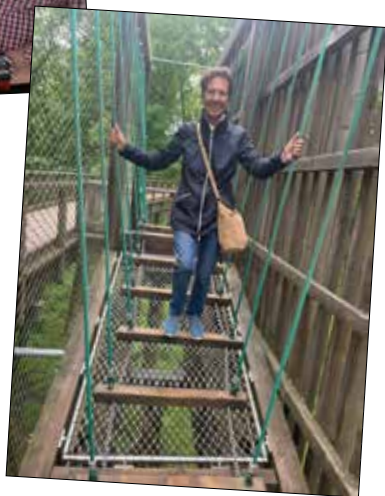


1	Do / Je	Konter a Matt   Keramik- & Bastelecke Selbstverteidigung   Nähen	12   13 20   35
2	Fr / Ve	Advents-Express	72
3	Sa / Sa	Erziehung macht Stark   Online Yoga	27   76
4	So / Di		
5	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga	19   21   22
6	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
7	Mi / Me	Wandergruppe   Nähen	17   35
8	Do / Je	Keramik- & Bastelecke   Rummikub Selbstverteidigung   Nähen	13   14 20   35
9	Fr / Ve	Advents-Express	72
10	Sa / Sa	Weihnachtmarkt Trier   Online Yoga	62   76
11	So / Di		
12	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba   Anfänger-Yoga	19   21   22
13	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
14	Mi / Me	Wandergruppe	17
15	Do / Je	Konter a Matt   Keramik- & Bastelecke Selbstverteidigung	12   13 20
16	Fr / Ve	Advents-Express	72
17	Sa / Sa	Online Yoga	76
18	So / Di		
19	Mo / Lu	Tanzkurs   Zumba	19   21
20	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
21	Mi / Me	Wandergruppe	17
22	Do / Je	Bingo   Keramik- & Bastelecke	9   13
23	Fr / Ve	Advents-Express	72
24	Sa / Sa	Weihnachtsessen	61
25	So / Di		
26	Mo / Lu		
27	Di / Ma	Restaurant-Treff	10
28	Mi / Me	Wandergruppe	17
29	Do / Je	Keramik- & Bastelecke	13
30	Fr / Ve		
31	Sa / Sa		

# 2022 in Bildern



## 2022 en images



## Teilnahmebedingungen

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

### **Teilnahme an den Aktivitäten**

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

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

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

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

### **Anmeldungen**

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

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

### **Zahlung**

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

Der Club behält sich vor Teilnehmer bei gebührenpflichtigen Aktivitäten abzulehnen, wenn die Teil-

nahmegebühr nicht entrichtet, ist resp., wenn der Teilnehmer sich weigert die Teilnahmegebühr zu bezahlen.

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



**Inter-Actions**

Développement & Action Sociale

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



**Stauséigemeng**



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

## Club Uewersauer

39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden

Tel.: 27 40 27 80 • GSM: 621 82 65 36

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

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

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

  /clubuewersauer