

Club Uewersauer

Januar - April 2024

Janvier - avril 2024



Inter-Actions
Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

clubaktiv⁺



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

Legende / Légende

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

Kontaktieren Sie uns / Contactez-nous

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

E-Mail: clubuewersauer@inter-actions.lu

Postanschrift / Adresse postale :

39, rue Flebour • L-9633 Baschleiden

www.clubuewersauer.lu

  / clubuewersauer

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

„Happy Aging statt Anti Aging“ (Unbekannt)

Wir laden Sie ein, beim Durchblättern und Lesen auf altbewährte, aber auch neue Kurse, Veranstaltungen, Vorträge, Exkursionen, Workshops und vieles mehr zu stoßen.

Nachdem in unserem vergangenen Herbstprogramm, die angebotenen Veranstaltungen und Kurse so gut angenommen wurden, haben wir uns wieder viel vorgenommen und ein abwechslungsreiches Paket an Angeboten für Sie zusammengestellt.

In unserer aktuellen Ausgabe finden Sie von Präventionsvorträgen wie „Mentale Gesundheit“ und „Gesunde Ernährung“ über praktische Kurse wie „Gesundes Kochen“, „Aqua Gymnastik“ bis hin zu kreativen Workshops wie „Nähkurse“ oder Floristikworkshops ein breitgefächertes Angebot.

Darüber hinaus bereichern zahlreiche Neuheiten das Programm. Neu in unserem Programm ist beispielsweise der „Club Stamminet“ im Deeler Bistro, wo Sie die Möglichkeit erhalten, neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und in geselliger Runde zusammen zu sein.

Ab 2025 veranstalten wir zudem regelmässig eine Reihe von kostenlosen „Afterworks“ zu verschiedenen Themen. Wir bieten Interessierten eine Plattform, um sich von aktuellen Vorträgen inspirieren zu lassen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Die Vorträge dauern gewöhnlich ca. 90 Minuten und werden von einer ausgiebigen sowie offenen Fragen- & Diskussionsrunde begleitet.

Erfreulicherweise verzeichnen wir stetig steigende Anmeldezahlen, viele Rückmeldungen zu Themenwünschen und ein großes Interesse an unseren Aktivitäten und Kursen, was darauf schließen lässt, wie wichtig der Club Uewersauer für die EinwohnerInnen unserer Region ist.

Neben spannenden Kursen, Workshops, Vorträgen und Exkursionen ist das Wichtigste die persönliche Bereicherung, neue Erfahrungen zu sammeln und interessante Menschen kennenzulernen.

Neugierig geworden? Dann wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unseren Angeboten und freuen uns über Ihre Anmeldung.

Pax Corinne

Verantwortliche „Club Uewersauer“



Gangler Jeff

Präsident des Vorstandes „Club Uewersauer“



Léif Membere vum Club Uewersauer,

Et ass mir eng besonnesch Freed dëse Preface ze schreiwen, fir dem Gebuertsdayskand, dem "Club Uewersauer" nach emol all Guddes fir seng 5 Joer an nach vill Erfolleg fir Zukunft ze wënschen.

Eng flott Gebuertsdaysfeier, konnten mir all zesummen den 21. Oktober am Centre Culturel zu Heischent a Präsenz vum Minister Max Hahn feieren.

Des 5 Joer hätt de Club net kritt, wann dir léif Memberen an dat fläisseg a kreatiivt Engagement vun dem Team net gewiescht wier. Dofir e grouse Merci.

De Wanter steet erëm virun der Dir, mee de Club Uewersauer kennt kee Wanterschlof. De Programm fir des méi ongemittlech Zäit am Joer ass erëm ganz ofwiesslungsräich.

Fir gesond a fit duerch de Wanter ze komme bitt de Club eng helle Wull vu Sportscoursen un, wéi Aquagym, Réckeschoul, Online-Yoga an TaijiQuan.

Och eng gesond Ernährung ass wichteg an hält Kierper a Séil zesumme. Dofir ginn et Themenowender zur „Gesonder Ernährung“ a „Mentaler Gesondheet“.

Vakanzen, kulturell Visitten an Dagesausflich, déi vill a gäre vun de Membere besicht sinn, stinn natierlech och erëm um Programm.

Eleng muss keen seng Wanterowender doheem verbréngen dofir si dir all härerlech

op de „Stamminee fir Jiddwieren“ am Deeler Bistro invitéiert wat ganz nei an dem Programm ass.

Ee Liebesbingo fir Våltesdag an een Ouschterbingo fir Ouschtere sinn och nach passend Aktivitéite fir eng agreabel Zäit a gudder Gesellschaft kënnen ze verbréngen. Weider Informatiounen zum Programm fannt Dir an dëser Broschür. Dofir bliedert séier doduerch a loosst lech iwwerzeegen.

Ech wënschen lech schéi Feierdeeg, alles Guddes fir 2025 a vill Freed, Gesellegheet a flott Stonnen am Club Uewersauer.

An deem Sënn bleift gesond a monter,

Carole Bück

Schäffin aus der Stauséigemeng

Sekretärin vum Comité de Pilotage « Club Uewersauer »



WhatsApp Newsletter



Sie möchten nichts mehr verpassen (Last Minute Plätze, spontane Angebote usw.) und immer schnellstmöglichst informiert werden.

Dann speichern Sie unsere Nummer und melden Sie sich bei unserer kostenlosen **WhatsApp-Gruppe** an.



Mit dem Club Uewersauer durch die Adventszeit

Einen großartigen Start in die Weihnachtszeit erlebten zahlreiche Gäste am ersten Adventswochenende in der Gemeinde Goesdorf sowie der Gemeinde Esch-Sauer. Eine Vielzahl von weihnachtlichen Leckereien und Dekorationsartikeln, wurden an beiden Tagen, unter anderem, vom Club Uewersauer angeboten!

Am 03. Dezember fand unser „Adventsnomëtteg“ in Baschleiden, mit Kaffee und Stollen statt.

Am 14. Dezember unternahm der Club Uewersauer, gemeinsam mit Nordstad Aktiv+, einen Tagesausflug zum St. Wendeler Weihnachtsmarkt.





New!

“After-Work” Themenabend Soirée thématique “After -Work”

De Es ist uns ein großes Anliegen, Ihnen Vorträge zu aktuellen Themen anzubieten, die von Gastrednern präsentiert werden. Die Vorträge finden jeweils in Form eines einstündigen Vortrags, mit anschließender Frage- und Diskussionsrunde statt. Im Anschluss besteht bei Snacks und Getränken noch die Möglichkeit zum Austausch.

Wir hoffen, dass Sie genauso begeistert von diesem Format sind wie wir und freuen uns darauf, Sie an unserem ersten „After-Work“ Event begrüßen zu dürfen.

Fr Nous sommes très désireux de vous offrir des conférences sur des sujets d’actualité, qui seront présentés par des conférenciers invités. Les exposés sont présentés sous la forme d’une présentation d’une heure, suivie d’un tour de questions et d’une discussion. Il est également possible de remplacer les collations et les boissons. Nous souhaitons que vous soyez aussi enthousiastes que nous concernant ce format, et nous serons ravis de vous accueillir à notre premier événement.

Unsere Partnergemeinden / Nos communes partenaires



SALLE DES FÊTES "HANNERT DER KIERCH"

Rue de la vieille Église
L-9633 Baschleiden

"OP DER FLÉIBER"

39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden

SALLE DES FÊTES - "MAIRIE"

3, rue de la Mairie
L-9640 Boulaide



SALLE POLYVALENTE "AN DER COQUE"

5, rue Principale
L-9671 Neunhausen

HALL SPORTIF

Neiewee
L-9157 Heiderscheid

CENTRE SPORTIF

An der Driicht
L-9666 Lultzhausen

"AL SCHOUL"

1, Kiirfechtswee
L-9157 Heiderscheid



SPORTSHAL

1, Um Knupp
L-9674 Nocher

CENTRE CULTUREL

4, Um Knupp
L-9653 Goesdorf

SALLE POLYVALENTE

21, Duerfstrooss
L-9643 Buederscheid



CENTRE CULTUREL

12, an der Lee
L-9662 Kaundorf



CENTRE CULTUREL "PAALSBAU"

1, op der Louh
L-9676 Noertrange

AN DER GEMENG

27, Duerfstrooss
L-9696 Winseler

Happy Birthday - 5 Jahre Club Uewersauer

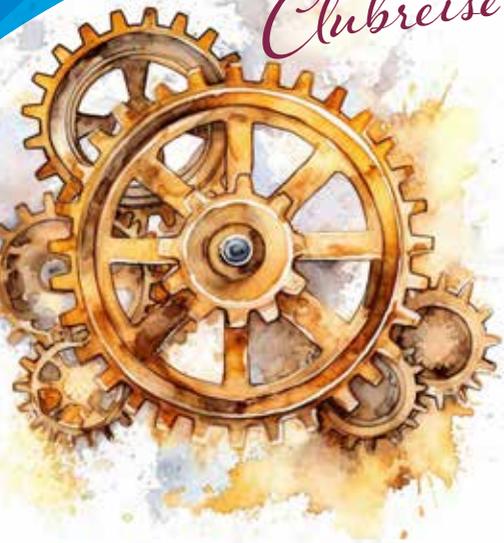
Anlässlich unseres 5-jährigen Geburtstages, hatten wir all unsere MitgliederInnen, nach Heiderscheid in das „Centre Culturel“ eingeladen. Bei Geburtstagskuchen und einem Glas Sekt wurde auf die folgenden Jahre angestossen.

A l'occasion de notre cinquième anniversaire, nous avons invité tous nos membres à Centre Culturel après la 'Heiderscheid'. Les années suivantes ont été marquées par un gâteau d'anniversaire et un verre de vin mousseux.





Clubreise - Voyage 2025



Faszination Technik

**Ein Blick hinter die Kulissen von
Mercedes, Airbus & Co.**

07.04.2025 - 12.04.2025

De Diese Reise ist ein Muss für jeden Technikfan. Nehmen Sie an einer Entdeckungstour teil und erhalten Sie, unter anderem, einen detaillierten Einblick in die faszinierende Welt der Fahrzeugproduktion von Mercedes Benz. Für Flugzeugliebhaber haben wir auch die Airbus-Werksführung, in Hamburg Finkenwerder, im Angebot. Hier erhalten wir spannende Einblicke in die Produktion und Fertigung von Airbus Flugzeugen. In Pappenburg, entdecken wir bei einer Werksführung, der weltgrößten Schiffswerft, Einblicke des sonst unzugänglichen Werftgeländes. Gerne können Sie aber auch, auf eigene Faust, die verschiedenen Grosstädte entdecken, da Tagesausflüge nach Hamburg oder Bremen möglich sind.

Fr Pour tous les passionnés de technologie, ce voyage est incontournable. Participez à un tour de découverte et découvrez en détail le monde fascinant de la production automobile de Mercedes-Benz. La visite guidée de l'usine Airbus à Hambourg Finkenwerder est également proposée aux amateurs d'avions. Découvrez la production et la fabrication des avions Airbus. À Pappenburg, nous sommes témoins du plus grand chantier naval au monde lors d'une visite guidée de l'usine, et nous découvrons en exclusivité les sites des chantiers navals qui ne sont pas accessibles. Vous avez également la possibilité de visiter les différentes grandes villes à votre convenance, car des visites d'une journée sont réalisables à Hambourg ou à Brême.



07.04.2025 - 12.04.2025



01.02.2025

Geplante Highlights :

Airbus Werksführung

Mercedes-Benz Werksbesichtigung

Tagesaufenthalt in Hamburg oder Bremen

Geführte Besichtigung des Bremer Flughafens

Geführte Besichtigung der Meyer Werft



“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

Donnerstag / Jeudi

Gemeinde Esch-Sauer



Montag / Lundi



Gemeinde
Boulaide

Mittwoch / Mercredi



Gemeinde
Goesdorf

Freitag / Vendredi

Stauseegemeinde



Stauseeigemeng

Club Uewersauer - Anmeldung & Infos:
Tel.: 27 40 27 80 • GSM / Whatsapp: 621 82 65 36

Inhalt - Contenu

	"After-Work"	18 - 21
	Kultur & Ausflüge / Culture & visites	22 - 36
	Sport & Bewegung / Sport & activité physique	38 - 46
	Workshop & Kurse / Ateliers & cours	48 - 57
	Für Gross & Klein / Pour grands & petits	60 - 67
	Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières	68 - 84
	"Fit for Future"	86 - 92
	Sichern Sie sich Ihre Plätze / Réservez vos places	96 - 100



“After - Work“

Tipps zur Prävention: Was fördert die psychische Gesundheit?.....	19
Quels sont les facteurs favorisant la santé mentale ?	
Energiesparen: Rational Energie Nutzen	20
Économies d'énergie : Utilisation rationnelle de l'énergie	
Holistic Health: Ganzheitlich gesund	21
Holistic Health : santé holistique	



Tipps zur Prävention: Was fördert die psychische Gesundheit?

Quels sont les facteurs favorisant la santé mentale?



De Schlafmangel, einhergehende Schlafstörungen und zu wenig Bewegung, Stress - all diese Faktoren können psychische Erkrankungen begünstigen. Doch was kann man konkret tun, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen?

Unsere Expertin gibt Ihnen praktische Tipps, wie Sie etwas für Ihre mentale und körperliche Gesundheit tun können.

Fr Le manque et les troubles du sommeil, l'exercice et le stress peuvent tous contribuer au développement des maladies mentales. Mais que

peut-on faire concrètement pour prévenir les maladies mentales?

Notre experte vous donne des conseils pratiques pour améliorer votre santé physique et mentale.



19:00 - 21:00



30.01.2025



23.01.2025



“Op der Fléiber“,
Baschleiden



Mireille Thill,
Ligue Santé Mentale



Energiesparen: Rational Energie Nutzen

Économies d'énergie : Utilisation rationnelle de l'énergie



De Zu Hause Energie sparen – das ist gar nicht so schwer. Im Haushalt gibt es zwar viele versteckte Stromfresser, aber auch zahlreiche Stellschrauben, an denen man drehen und den Energieverbrauch effektiv reduzieren kann. Mit einigen einfachen Regeln kann man die Kosten reduzieren.

Fr Économiser de l'énergie à la maison n'est pas si difficile. Il existe certes de nombreux appareils électriques cachés dans la maison, mais aussi de nombreuses vis de réglage sur lesquelles on peut tourner et réduire

efficacement la consommation d'énergie. Quelques règles simples peuvent réduire les coûts.



19:00 - 21:00



25.02.2025



18.02.2025



“Op der Fléiber”,
Baschleiden



Marcel Barros,
Energieatelier



Holistic Health: Ganzheitlich gesund Holistic Health: santé holistique



De Nach einem Willkommens-Drink erfahren Sie mehr über das Prinzip der "ganzheitlichen" Ernährung. Was braucht unser Körper? Warum Bewegung oder Sport? Warum ist Stressabbau so wichtig?

Fr Après un verre de bienvenue, vous en apprendrez plus sur le principe d'une alimentation "holistique" : de quoi notre corps a-t-il besoin? Pourquoi l'exercice ou le sport? Pourquoi le soulagement du stress est-il si important?



19:00 - 21:00



25.04.2025



05.04.2025



"Op der Fléiber",
Baschleiden



Julie Wagner, HealthCoach



Kultur & Ausflüge / Culture & visites

Neujahrskonzert: Klassische Schrammelmusik aus Wien	23
Geführte Schlossbesichtigungen in Burscheid und Vianden	24
Visites guidées des châteaux de Bourscheid et Vianden	
Liebesbingo	25
Bingo d'amour	
Osterbingo	26
Bingo de Pâques	
Weltkulturerbe "Völklinger Hütte"	27
Site du Patrimoine Mondial « Völklinger Hütte »	
Brüssel - Hauptstadt von Belgien und das Herz der EU	28
Bruxelles - capitale de la Belgique et coeur de l'UE	
Maastricht	29
Geysir Andernach – Der höchste weltweite Kaltwassergeysir	30
Geysir Andernach - Le plus haut geyser d'eau froide au monde	
Bad Münstereifel: Historisches Altstadt- und Shopperlebnis	31
Bad Münstereifel : expérience shopping et vieille ville historique	
Besuch des Euro Space Center	32
Visite du Euro Space Center	
Expo Creativ 2025	33
On Tour: Metz	34
Hochofen & Stadt der Wissenschaft Belval	35
Haut Fourneau et Cité des Sciences Belval	



Neujahrskonzert: Klassische Schrammelmusik aus Wien



© Philharmonia Schrammeln Wien

De Tauchen Sie ein in die Welt der Wiener Schrammelmusik, präsentiert von der Philharmonia Schrammeln Wien mit dem herausragenden Bariton Günter Haumer.

Fr Découvrez le répertoire de la musique viennoise Schrammel, interprété par la Philharmonia Schrammeln Wien avec le baryton Günter Haumer.



17:00



12.01.2025



31.12.2024



30 € (Eintritt & Transport)



Mierscher Theater



Geführte Schlossbesichtigungen in Burscheid und Vianden Visites guidées des châteaux de Bourscheid et Vianden



De Tauchen Sie ein in die Zeit des Mittelalters und begeben Sie sich auf eine Reise, um 2 der 21 faszinierendsten Schlösser der Welt zu erkunden.

Wir beginnen mit einer geführten Besichtigung des Burscheider Schlosses, bevor es, nach einem gemeinsamen Mittagessen, weiter nach Vianden geht, wo wir ebenfalls das Schloss besichtigen werden. Der Preis beinhaltet den Transport, die Eintritte & geführte Besichtigungen.

Fr Plongez dans l'époque médiévale et partez à la découverte de 2 des 21 châteaux les plus fascinants au monde.

Nous commençons la matinée par une visite guidée du château de Bourscheid. Après avoir pris le déjeuner ensemble, nous poursuivons notre route vers Vianden où nous ferons également une visite du château. Le prix inclus le transport, les visites guidées et les tickets d'entrées.



Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus



15.04.2025



08.04.2025



25 €



Liebesbingo Bingo d'amour



De Verbringen Sie mit uns, nach einem gemeinsamen Mittagessen, einen geselligen Nachmittag mit unserem „Liebesbingo“.

Fr Passez, après un repas en groupe, un après-midi convivial avec nous avec notre « Bingo d'amour ».



11:30 - 17:00



14.02.2025



12.02.2025



Restaurant
« Deeler Bistro », Dahl



Osterbingo

Bingo de Pâques



De Am Karfreitag treffen wir uns zum gemeinsamen Fischessen. Begleiten Sie uns und verbringen Sie mit uns im Anschluss einen geselligen Nachmittag mit unserem „Oster Bingo“.

Fr Comme le veut la tradition, aucune viande n'est consommée le Vendredi Saint. C'est pourquoi nous vous invitons à manger un poisson frit avec nous. Venez avec nous et participez après le repas à notre « Bingo de Pâques »



11:30 - 17:00



18.04.2025



16.04.2025



Restaurant

« Deeler Bistro », Dahl



Weltkulturerbe “Völklinger Hütte“

Site du Patrimoine Mondial « Völklinger Hütte »



De

Entdecken Sie die Völklinger Hütte in Begleitung eines fachkundigen Guides und besichtigen Sie die beeindruckenden Anlagen und Maschinen von der Gebläsehalle bis zum Hochofen. Im Anschluss an unsere geführte Besichtigung begeben wir uns nach Saarlouis, wo wir gemeinsam zu Mittag essen werden.

Fr

Découvrez la « Völklinger Hütte » en compagnie d'un guide expert et visitez les impressionnantes installations et machines, de la soufflerie au haut fourneau. Après notre visite gui-

dée, nous nous rendons à Saarlouis où nous déjeunerons ensemble.



Tagesausflug mit
Reisebus / Excursion en
bus de voyage



01.03.2025



21.02.2025



60 €



Völklingen



Nordstad Aktiv+



Brüssel - Hauptstadt von Belgien und das Herz der EU

Bruxelles - capitale de la Belgique et coeur de l'UE



De Reisen Sie mit uns in die belgische Hauptstadt Brüssel und erkunden an einem Tag die Residenzstadt des belgischen Königreiches. Von unserer zentralen Haltestelle aus gestalten Sie Ihren Aufenthalt in Brüssel frei und individuell.

Fr Voyagez avec nous à Bruxelles, la capitale de la Belgique et explorez en une journée la ville résidence du royaume belge. Depuis notre arrêt cen-

tral, vous pouvez organiser votre séjour à Bruxelles de manière libre et personnalisée.



Tagesausflug mit Reisebus /
Excursion en bus de voyage



26.04.2025



18.04.2025



45 €



Maastricht



De Zusammen mit Nordstad Aktiv+ besuchen wir die lebendige Stadt Maastricht mit seinem bekannten Wochenmarkt. Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, zu einem Einkaufsummel oder Museumsbesuch nutzen.

Fr En collaboration avec Nordstad Aktiv+, nous visitons la ville animée de Maastricht avec son marché hebdomadaire. Vous pouvez disposer

de votre temps à votre guise pour faire du shopping ou visiter un musée.



Tagesausflug mit Reisebus /
Excursion en bus de voyage



28.02.2025



07.02.2025



45 €



Nordstad Aktiv+



Geysir Andernach

Der höchste Kaltwassergeysir weltweit

Le plus grand geyser à eau froide au monde



De Nach dem Besuch im Geysir Museum, wo Sie die Möglichkeit haben, um mehr über die Funktionsweise des Kaltwassergeysirs zu erfahren geht es weiter zu der Halbinsel Namedyer Werth. Hier erleben Sie ein Naturschauspiel, das einzigartig in Deutschland ist. Der weltgrößte Kaltwasser-Geysir, schießt bis zu 60 m in die Höhe. Der Preis beinhaltet den Transport, die geführte Besichtigung sowie den Eintritt.

Fr Après la visite du musée des geysers, où vous aurez l'occasion d'en apprendre davantage sur le fonctionnement du geyser à eau froide,

nous continuerons sur la péninsule de Namedyer Werth. Ici vous découvrirez un spectacle naturel unique en Allemagne. Le plus grand geyser à eau froide au monde, qui peut atteindre 60 m de haut. Le prix comprend le transport, la visite guidée et l'entrée.



Tagesausflug mit
Reisebus / Excursion
en bus de voyage



02.04.2025



20.03.2025



55 €



Bad Münstereifel: Historisches Altstadt- und Shopperlebnis

Bad Münstereifel : expérience shopping et vieille ville historique



De

Bad Münstereifel ist ein historisch gewachsenes romantisches Städtchen mit malerischen Fachwerkhäusern und dem City-Outlet, dessen attraktive Geschäfte zum Shoppen einladen. In der lebendigen Fußgängerzone entlang der Erft laden zahlreiche gemütliche Cafés und Restaurants zur Einkehr ein.

Fr

Bad Münstereifel est une ville romantique historique avec des maisons à colombages pittoresques et le centre commercial de la ville, dont

les boutiques invitent au shopping. Dans la zone piétonne le long de l'Erft, vous trouverez de nombreux cafés et restaurants.



Tagesausflug mit
Reisebus / Excursion
en bus de voyage



27.03.2025



20.03.2025



45 €



Besuch des Euro Space Center Visite du Euro Space Center



De Das Euro Space Center ist ein Themenpark, in dem man vom Weltall träumen und viele lustige Abenteuer erleben kann. Es ist das einzige in Europa, in dem man sich auch einem Astronautentraining stellen kann. In einem Parcours, der einem Dauerspektakel gleicht, wird der Weltraum Wirklichkeit – dank multisensorieller Erfahrungen. Der Preis beinhaltet den Transport sowie den Eintritt.

Fr L'Euro Space Center est un parc à thème où vous pouvez rêver de l'espace et vivre de nombreuses aventures amusantes. C'est le seul en Europe

où l'on peut aussi s'entraîner comme astronaute. Dans un parcours qui ressemble à un spectacle permanent, le monde espace devient réalité - grâce à des expériences multisensorielles. Le prix comprend le transport et l'entrée.



Tagesausflug mit Minibus /
Excursion en minibus



15.02.2025



08.02.2025



45 €

Expo Creativ 2025



De Unerschöpfliche Kreativität! Mehr als 100 Aussteller präsentieren ihre Produkte zum Verkauf und bieten zahlreiche Workshops an. Es gibt Wolle, Stoffe, Stoffe, Stickereien, Scrapbooking, Perlen, Papiere und vieles mehr zu sehen. Erleben Sie angenehme Momente, kaufen Sie ein und verbringen Sie kreative Momente.

Fr Créativité sans limites! Plus que 100 exposants vont montrer leurs produits en vente, avec beaucoup des ateliers. Il y a en laine, étoffes, tissus, broderies, scrapbooking, perles, pa-

piers, ceramiques et encore beaucoup plus a voir. Réjouissez vous pour passer des moments très agreable, pour faire des achats et passer des moments creative.



03.01.2025



30.12.2024



15 €



Luxexpo



On Tour: Metz



De Entdecken Sie mit uns die Eukrometropole Metz, auch Trimillarstadt und Gartenstadt genannt, mit ihren unumgänglichen kulturellen und historischen Sehenswürdigkeiten und vieles mehr.

Fr Rejoignez nous à découvrir l'Eukrométropole de Metz, aussi appelée la ville trimillaire et la ville jardin, avec ses sites est monuments culturels et historiques incontournables et bien plus.



**Tagesausflug /
Excursion d'une journée**



Di / Ma 18.02.2025



**Bitte telefonisch bis zum /
s.v.p. par téléphone
jusqu'au 04.02.2025**



**25 € (Hin-&Rückfahrt im Bus /
Allez-retour en bus)
(Mittagessen und zusätzliches
Programm ggf. auf eigene
Kosten / Déjeuner et pro-
gramme supplémentaire
éventuel à vos frais)**



Hochofen & Stadt der Wissenschaft Belval Haut Fourneau et Cité des Sciences Belval



De Besuchen Sie gleichzeitig den Hochofen und die „Cité des Sciences“ und erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Geschichte der Stahlproduktion und die Umwandlung der Industriebrache in ein zeitgenössisches Stadtviertel mit bemerkenswerter Architektur und Stadtplanung.

Fr Visitez à la fois le Haut Fourneau et la Cité des Sciences et bénéficiez d'une vue d'ensemble sur l'histoire de la production sidérurgique et la reconversion de la friche industrielle

en un quartier urbain contemporain à l'architecture et à l'urbanisme remarquable.



Tagesausflug mit Minibus/
excursion en minibus



16.04.2025



10.04.2025



45 €



Esch Belval

EINSCHREIBUNGEN | INSCRIPTIONS



Für alle unsere Veranstaltungen gilt eine Anmeldefrist.

Um den reibungslosen Ablauf unserer Veranstaltungen zu gewährleisten, müssen wir verbindliche Regeln festlegen:

Alle Einschreibungen für unsere Aktivitäten und Kurse sind nur per E-Mail an **clubuewersauer@inter-actions.lu**, telefonisch unter **2740 2780** oder per WhatsApp **621 82 65 36** möglich.

In all unseren Kursen gilt die Anmeldung immer nur pro Trimester. Wenn Sie weiterhin an diesem Kurs interessiert sind, müssen Sie sich immer erneut, bei uns, anmelden.

Wenn Sie an einer Aktivität teilnehmen wollen, für die Sie nicht angemeldet sind, garantieren wir nicht, dass Sie teilnehmen können.

INSCRIPTIONS - Une date limite d'inscription s'applique à tous nos activités

Pour garantir un bon déroulement de nos événements, nous devons établir des règles contraignantes :

Les inscriptions à nos activités et cours sont uniquement possibles par mail à **clubuewersauer@inter-actions.lu**, par téléphone au **2740 2780** ou via WhatsApp **621 82 65 36**.

Toute inscription au cours n'est valable que pour un trimestre et si vous êtes toujours intéressé par ce cours, vous devez vous réinscrire à nouveau.

Si vous souhaitez participer à une activité à laquelle vous n'êtes pas inscrit, nous ne garantissons pas que vous pouvez participer.

 Fotogalerie





Sport & Bewegung / Sport & activité physique

Rückengymnastik.....	39
Gymnastique du dos	
LineDance	40
AquaGym	41
Aerobic – Pilates- Mix	42
Taijiquan	43
Pilates.....	44
Aerobic-Pilates- Mix	45
Zumba	46
“Uewersauer Wandergruppe“	47



Rückengymnastik Gymnastique du dos



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

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



17:30 - 18:30



06.01. - 31.03.2025



30.12.2024



145 € (10 Einheiten / séances)



“Hall Sportif”,
Heiderscheid



Julie Wagner



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

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

en ligne crée un haut niveau de concentration et de coordination.



19:00 - 20:00



06.01. - 28.04.2025



30.12.2024



130 € (13 Einheiten / séances)



“Centre Culturel”,
Goesdorf



Alexandra Esnault



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

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

Di/ Ma	Groupe A: 18:45 - 19:30 Groupe B: 19:45 - 20:30
Do/ Je	Groupe C: 19:00 - 19:45 Groupe D: 19:45 - 20:30



07.01. - 01.04.2025 ou
09.01. - 03.04.2025



30.12.2024



75 € (12 Einheiten/ séances)



"Lycée du Nord Wiltz",
Wiltz



Aerobic-Pilates-Mix



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

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



19:30 - 20:30



07.01. - 22.04.2025



30.12.2024



145 € (10 Einheiten / séances)



“Hall Sportif“, Nocher



Julie Wagner

Taijiquan



De Taijiquan (oft auch Taiji oder Taichi geschrieben) ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die sich durch langsame und fließende Bewegungen auszeichnet. Durch diese Praxis wird der Körper kräftig und flexibel, der Geist konzentriert und entspannt.

Fr Le taijiquan (souvent écrit taiji ou taichi) est un art martial et un art du mouvement chinois qui se caractérise par des mouvements lents et fluides.

Grâce à cet entraînement, le corps se renforce et s'assouplit, tandis que l'esprit se concentre et se détend.



19:30 - 20:30



08.01. - 30.04.2025



02.01.2025



168 € (14 Einheiten/ séances)



“Hal Sportif”, Lultzhausen



Patrick Hallé



Pilates



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

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

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



19:30 - 20:30



09.01. - 24.04.2025



02.01.2025



145 € (10 Einheiten / séances)



"Hall Sportif", Nocher



Julie Wagner



Zumba
Zumba



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

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

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



19:30 - 20:30



09.01. - 03.04.2025



02.01.2025



136 € (12 Einheiten/ séances)



"Hannert der Kierch",
Baschleiden



Isabelle Engels



“Uewersauer Wandergrupp“



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

Fr Vous cherchez des compagnons de randonnée dans le coin ? Alors, inscrivez-vous et rencontrez des gens sympas près de chez vous. Vous pouvez

aussi apporter vos bâtons de marche nordique ou votre chien.



14:00 - 16:00



Mi / Me

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

Fotogalerie





Workshops & Kurse / Ateliers & cours

Nähkurs: Für Anfänger und Fortgeschrittene	49
Cours de couture pour débutants et avancés	
Bewegung leicht gemacht mit den kleinen Helfern aus der Natur ..	50
Le mouvement facilité avec les petits assistants de la nature	
Abnehm- & Wohlfühlworkshop	51
Atelier sur la perte du poids et du bien-être	
Floristikworkshop: Gestaltung eines Frühlings-Kranz	52
Atelier de floristique : création d'une couronne printanière	
Ätherische Öle im Sommer und für den Urlaub	53
Huiles essentielles pour l'été et les vacances	
Keramikworkshop	54
Cours de céramique	
Floristikworkshop: Straussenei	55
Atelier de floristique : oeuf d'autruche	
Gestalten Sie Ihren Schmuck aus Epoxidharz	56
Créez vos bijoux en résine époxy	
Shabby Chic: Dekorative Vasen einfach selbst gemacht	57
Shabby Chic : fabriquez simplement vous-même des vases décoratifs	

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



De In unserem Nähkurs erhalten Sie Näh-Tipps, wie man den Stoffbedarf berechnet und worauf man beim Stoffeinkauf besonders achten muss.

Verschiedene Näh- und Verarbeitungstechniken werden im Kurs thematisiert. Am Ende des Nähkurses können Sie fachgerecht zuschneiden, Schnittmuster auflegen, Fadenlauf beachten usw.

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

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



09:00 - 11:30



09.01. - 20.03.2025



02.01.2025



150 € (10 Einheiten/séances)



“Al Schoul”, Heiderscheid



Fabienne Streng-Darquenne



Bewegung leicht gemacht mit den kleinen Helfern aus der Natur

Le mouvement facilité avec les petits assistants de la nature



De

In diesem Workshop erfahren Sie, wie ätherische Öle Sie in Ihrer täglichen Routine unterstützen können. In Kombination mit regelmäßiger Bewegung und richtiger Ernährung können ätherische Öle ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens sein.

Zur Vorbeugung oder akuten Behandlung kleiner Verletzungen, zur regenerativen Nachsorge oder zur wohltuenden Körperpflege - vom Muskelöl bis zur Deocreme.

Fr

Dans cet atelier, vous apprendrez comment les huiles essentielles peuvent vous aider dans votre routine quotidienne. En combinaison avec une activité physique régulière et une alimentation appropriée, les huiles essen-

tielles peuvent être un élément important d'une vie saine.

Pour prévenir ou traiter rapidement de petites blessures, pour assurer un suivi régénératif ou pour offrir des soins corporels bénéfiques - de l'huile musculaire à la déo-crème.



14:00 - 18:00



22.02.2025



14.02.2025



80 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



"Centre Culturel",
Kaundorf



Martine Bram



Abnehm- und Wohlfühlworkshop

Atelier sur la perte de poids et le bien-être



De Sie wollen ein paar Pfunde verlieren und Ihr Wohlfühlgewicht halten, wissen aber noch nicht wie? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Ziele zu verwirklichen und den Weg zu einem gesunden und fitten Lebensstil zu erreichen.

Gemeinsam gehen wir die Grundzüge einer gesunden Ernährung durch und kochen anschließend gemeinsam kalorienarme und gesunde Rezepte.

Fr Vous voulez perdre quelques kilos et maintenir votre poids, mais ne savez pas encore comment? Cet atelier vous offre la possibilité de réaliser vos objectifs et d'atteindre le chemin vers un mode de vie sain et en forme.

Ensemble, nous nous penchons sur les fondements d'une alimentation saine, puis nous réalisons des recettes saines à faible teneur en calories.



09:00 - 11:30



25.01.2025



17.01.2025



Auf Anfrage /
sur demande



"Op der Fléiber",
Baschleiden



Julie Wagner



Floristikworkshop: Gestaltung eines Frühlings-Kranz Atelier de floristique : création d'une couronne printanière



De Pünktlich zum Frühlingsbeginn werden wir einen Frühlingskranz, für die Tür oder den Tisch, aus verschiedenen Naturmaterialien herstellen. Das Besondere in diesem Kranz:

Es werden ausgewählte Blumen zur Verfügung gestellt, die sich wunderbar eintrocknen lassen. So begleitet Sie der Kranz die gesamte Saison.

Fr Juste à temps pour le début du printemps, nous fabriquerons une couronne de printemps, pour la porte ou la table, en utilisant différents matériaux naturels. La particularité de cette couronne :

des fleurs sélectionnées sont mises à disposition, qui se laissent parfaitement sécher. La couronne vous accompagne ainsi tout au long de la saison.



10:00 - 12:00



01.03.2025



21.02.2025



Auf Anfrage /
sur demande



“Al Schoul“, Heischent



FleuRebelle

👏👏 Ätherische Öle im Sommer und für den Urlaub Huiles essentielles pour l'été et les vacances



De Sommerhitze, Mückenalarm und schlaflose Nächte? Keine Sorge, es gibt ein Öl dafür! Gemeinsam entdecken wir, wie ätherische Öle Ihre Sommerprobleme lösen können und welche Öle Sie unbedingt in den Reisekoffer packen sollten.

Fr La chaleur estivale, les piqûres de moustiques et les nuits blanches? Ne vous inquiétez pas, il existe une huile pour ça ! Ensemble, nous découvrirons comment les huiles essentielles peuvent résoudre vos problèmes d'été

et quelles huiles mettre dans votre valise.



14:00 - 18:00



29.03.2025



21.03.2025



80 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



"Centre Culturel", Kaundorf



Martine Bram

Keramikworkshop Cours de céramique



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

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

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

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

1^{ère} partie : création des figurines qui

seront ensuite séchées et cuites dans l'atelier.

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



8:00 - 12:00



11.01. & 22.02.2025



06.01.2025



80 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



“Al Schoul“, Heiderscheid



Carine Boentges



Floristikworkshop: Straussenei

Atelier de floristique : oeuf d'autruche



De

Mit dem großen Straußenei machen wir einen tollen Blickfang für Ihre Tischdeko! Eine wunderschöne Deko-Idee oder zum Verschenken. Nicht nur an Ostern - ein Hingucker!

Fr

Avec le grand oeuf d'autruche, nous faisons un superbe accroche-regard pour votre décoration de table! Une belle idée déco ou à offrir. Pas seulement à Pâques, un vrai régal!



18:30 - 20:30



10.04.2025



03.04.2025



Auf Anfrage /
sur demande



"Al Schoul", Heiderscheid



FleuRebelle

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



De Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuckunikate aus Epoxidharz! Ob mit echten Blüten, Farbe oder etwas Glitzer - Sie entscheiden selbst. Diese Technik ist besonders für Broschen, Ketten-, Schlüsselanhänger und Ohringe geeignet.

Fr Créez votre propre bijou unique en résine époxy ! Que ce soit avec de vraies fleurs, de la couleur ou des paillettes - vous décidez vous-même. Cette technique est particulièrement adaptée aux broches, chaînes, clés et boucles d'oreilles.



10:00 - 12:00 oder
14:00-16:00



08.02.2025



03.02.2025



20 €



Centre Culturel, Kaundorf



Michaela Feguenne



Shabby Chic:

Dekorative Vasen einfach selbst gemacht

Décorez simplement vous-même des vases décoratifs



Gemeinsam wird ein Vasen Set sowie ein passendes Tablett hergestellt.

Im Preis inbegriffen sind alle benötigten Materialien.

Fr Les bouteilles peuvent être transformées en pièces de décoration élégantes et originales. Vous avez besoin de quelques ustensiles et vous pouvez créer vos propres vases. Il y a un ensemble de vases et un plateau assorti.

Les matériaux requis sont inclus dans le prix.

De Aus Flaschen, stilvolle und originelle Dekorationsstücke zu verwandeln, ist manchmal einfacher, als Sie denken. Sie benötigen nur wenige Utensilien und können sich Ihre eigenen Vasen im Shabby Look kreieren.



14:00 - 17:00



18.01.2025



10.01.2025



60 €



“Al Schoul“, Heiderscheid



Betty Ries



KREATIVITÄT
KENNT KEINE
GRENZEN

**Haben Sie Interessante Hobbys
oder besitzen Sie handwerkliches Geschick?
Dann melden Sie sich!**

VORAUSSETZUNGEN:

**Entsprechende fachliche Qualifikation,
Erfahrung im Anleiten von Gruppen und
Freude an der Arbeit mit Menschen.**

Auch Online-Angebote sind willkommen!

Wir freuen uns auf Ihre Kursvorschläge und Bewerbungen!

Wir suchen Künstler/innen, die 1-2 mal im Jahr einen
Wochenendworkshop geben, an zeitlich begrenzten Projekten
mitwirken oder wöchentlich eine Gruppe von Interessierten leiten.

 Fotogalerie





Für Groß & Klein / Visite guidée

- Geführte Besichtigung des « Park Sënnesräich » 61**
Visite guidée « Park Sënnesräich »
- “Dinosaurierpark Teufelsschlucht“ 62**
- Kreativ zu Ostern: Osterhase aus Moos (5+) 63**
Création pour Pâques : lapin de Pâques en mousse (5+)
- Unter Tage im Nationalen Bergbaumuseum..... 64**
Musée national des mines
- Besuch des “Museum für Naturgeschichte“ & der “Bock Kasematten“ ... 65**
Visite du « Musée national d'histoire naturelle » & des « Bock Casemattes »
- Ostern auf dem Bauernhof (4+) 66**
Atelier de pâques à la ferme (4+)
- Karatekurs - Mit Selbstvertrauen durch den Alltag67**
Cours de karaté - Avec confiance dans la vie quotidienne

 **Geführte Besichtigung des “Park Sënnesräich“**
Visite guidée du « Parc Sënnesräich »



De Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken: Rund um diese fünf Sinne des Menschen bietet das Freizeitzentrum „Park Sënnesräich“ seinen Besuchern ein vielfältiges Angebot. Bei einer geführten Besichtigung und mit vielen lustigen Experimenten, gehen wir gemeinsam auf eine Entdeckungsreise.

Der Preis beinhaltet den Transport, die geführte Besichtigung sowie den Eintritt.

Fr Voir, entendre, toucher, sentir et goûter : le centre de loisirs Park Sënnesräich propose une offre variée aux visiteurs autour de ces cinq sens

de l’homme. Lors d’une visite guidée et avec de nombreuses expériences amusantes, nous partons ensemble pour un voyage de découverte.

Le prix comprend le transport, la visite guidée et l’entrée.



**Tagesausflug mit
Minibus / excursion
en minibus**



08.03.2025



21.02.2025



20 €



“Dinosaurierpark Teufelsschlucht“



De Der 2km lange Rundgang durch den Park, führt durch 620 Millionen Jahre. Mehr als 160 lebensechte Modelle von Tieren und Menschen machen die Urzeit lebendig. Das Forscher-camp im Park bietet mit vielen Mitmach-Aktivitäten und einem Dino-Kino themenbezogene Aktions- und Spielbereiche.

Der Preis beinhaltet den Transport sowie den Eintritt.

Fr Le parcours de 2 km à travers le parc vous emmène à travers 620 millions d'années. Plus de 160 modèles réalistes donnent vie à la préhistoire. Le camp de recherche du parc propose

des activités thématiques et des aires de jeux avec de nombreuses activités pratiques et un cinéma sur les dinosaures.

Le prix comprend le transport et l'entrée.



**Tagesausflug mit
Minibus / excursion
en minibus**



22.03.2025



15.03.2025



30 €



Kreativ zu Ostern: Osterhase aus Moos (5+)

Création pour Pâques : lapin de Pâques en mousse (5+)



De Unter fachlicher Anleitung gestalten die Kinder ein Osterhase aus Moos und anderen Naturmaterialien. Jedes Kind kann seiner Kreativität und Fantasie freien Lauf lassen, um so ein einzigartiges individuelles Kunstwerke zu schaffen.

Fr Sous guidance les enfants créent un lapin de Pâques en mousse et autres matériaux naturels. Chaque enfant peut laisser libre cours à sa créati-

tivité et son imagination pour créer une œuvre d'art unique.



14:00 - 16:00



29.03.2025



21.03.2025



15 €



"Al Schoul",
Heiderscheid

 **Unter Tage im Nationalen Bergbaumuseum (6+)**
Musée national des mines (6+)



De Das Nationale Museum der Eisenbergwerke in Rumelange zeugt von der harten und anstrengenden Arbeit der Bergleute und zeigt, wie der Eisenerzabbau funktioniert hat. Die Sammlung des Museums umfasst Werkzeuge, Maschinen und Archivalien. Der größte Teil davon ist in den Minengängen freigelegt. Der Preis beinhaltet den Transport, die geführte Besichtigung sowie den Eintritt.

Fr Le musée national des mines de fer à Rumelange témoigne du travail dur et épuisant des mineurs et

vous montre comment l'exploitation minière du minerai de fer a fonctionné machines et archives. La plupart sont exposées dans les couloirs de mines. Le prix comprend le transport, la visite guidée et l'entrée.



**Tagesausflug mit
Minibus / excursion
en minibus**



05.04.2025



22.03.2025



30 €



Besuch des “Museum für Naturgeschichte“ & der “Bock Kasematten“

Visite du « Musée national d'histoire naturelle » & des « Bock Casemattes »



Der Preis beinhaltet den Transport, die geführte Besichtigungen sowie die Eintrittsgebühren.

Fr Nous commençons par une visite du « Musée national d'histoire naturelle », où nous découvrons l'évolution des plantes et des animaux ainsi que les millions d'années d'histoire de la Terre et de l'univers. Après un déjeuner, nous continuons notre visite des célèbres « Casemates de Bock ». Nous explorons les galeries souterraines de la de Luxembourg et découvrons l'histoire des casemates les plus longues au monde.

Le prix comprend le transport, les visites guidées et les entrées.

De Wir beginnen mit einem Besuch des Museum für Naturgeschichte, wo wir Einblicke in die Evolution der Pflanzen und Tiere, sowie in die Millionen Jahre lange Geschichte der Erde und des Universiums erhalten. Nach einem gemeinsamen Mittagessen, geht es weiter zu einer Tour durch die berühmten Bock Kasematten. Gemeinsam erkunden wir die unterirdischen Galerien Luxemburgs und entdecken die spannende Geschichte der längsten Kasematten der Welt.



Tagesausflug mit
Minibus / excursion
en minibus



26.04.2025



14.04.2025



40 €



Ostern auf dem Bauernhof (4+) Atelier de pâques à la ferme (4+)



De Alles rund ums Thema: Huhn, Küken, Ei!

Wir lernen das Huhn näher kennen, färben Eier mit Naturfarbe und begeben uns auf eine spannende Eiersuche.

Fr Tout autour du thème : poule, poussin, oeuf !

Nous apprenons à mieux connaître la poule, à teindre les oeufs avec des couleurs naturelles et à participer à une chasse aux oeufs passionnante.



14:00 - 16:00



12.04.2025



07.04.2025



15 €  / 25 € 



"HansHaff", Bockholtz



Sandra Hans-Leyder



Karatekurs - Mit Selbstvertrauen durch den Alltag Cours de karaté - Avec confiance dans la vie quotidienne



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

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

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



13:45 - 14:30



14.01.2025 - 01.04.2025



06.01.2025



70 € (10 Einheiten / séances)



« Campus Scolaire »,
Eschdorf



Léa Schirtz



Regelmäßige Aktivitäten / Activités régulières

“Keramik Treff”	69
“Konter & Matt Treff”	70
“Handarbeit Treff”	71
“Keelemëtteg”	72
“Konter & Matt Owend”	73
“Restaurant Treff”	74
ShoppingTour.....	76
“Bingo für Alle”	77
“Gut gelaunt in die neue Woche”	78
“De Club Stamminet”	79
“Floristik Treff”	80
“Rummikub & Co bei Kaffee und Kuchen”	81
“De Club am Duerf”	82
“Uewersauer Gesangstreff”	83
Gemütliche Spaziergänge	84
Petites promenades	



“Keramik Treff“



De Sie wollen gerne in Ihrer Freizeit kreativ sein, können aber aus Zeitgründen keine langfristigen Kurse buchen?

Dann nutzen Sie unseren Kreativtreff, zum freien Gestalten Ihrer Ideen in gemütlicher Atmosphäre, sowie zum Austausch mit anderen Keramikfans.

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

Profitez ensuite de notre lieu de rencontre créatif pour concevoir librement des objets en céramique dans une ambiance cosy, ainsi que pour échanger des idées entre créatifs.



17:00 - 21:00



Fr / Ve



15 €



“Al Schoul“, Heiderscheid

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



“Konter & Matt Treff“



De Jeden 1. & 3. Donnerstag im Monat treffen wir uns und lassen die Karten fliegen.

Im Restaurant „Um Schumanns-Eck“ nutzen wir die Gelegenheit für ein gemeinsames Mittagessen, bevor wir uns dann anschließend ganz den Karten widmen werden.

Fr Tous les 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis du mois, nous nous rencontrons pour jouer aux cartes.

Dans le restaurant « Schumann 's-Eck », nous avons la possibilité de commen-

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



11:30 - 17:00



02.01.2025 , 16.01.2025
06.02.2025 , 20.02.2025
06.03.2025 , 20.03.2025
03.04.2025 , 17.04.2025



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



Restaurant
“Schumann's -Eck“, Nothum



“Handarbeit Treff“



De Sie nähen, stricken oder häkeln gerne? Sie wollen dies aber nicht allein zu Hause tun? Dann freut sich unsere Handarbeitsgruppe auf Ihre Verstärkung. Bringen Sie ihre Arbeit mit, um in gemütlicher Runde bei einer Tasse Kaffee, sich austauschen oder gegenseitig zu helfen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann schauen Sie doch vorbei - Ihre Unterstützung und Ihre Ideen sind immer willkommen!

Fr Est-ce que vous voulez coudre, tricoter ou crocheter ? Vous vou-

lez le faire seul ? Notre équipe est ravi de votre soutien. Partagez leur travail avec vous pour vous détendre, discuter ou vous aider.

Si vous vous sentez interpellé, arrêtez-vous.



13:30 - 16:00



Do / Je



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



“Op der Fléiber”,
Baschleiden



“Keelemëtteg“



De Verbringen Sie, einmal im Monat, einen Kegelnachmittag in geselliger Runde.

Egal ob Profi oder AnfängerIn.

Fr Passez, mensuellement, un après-midi de quilles en bonne compagnie.

Même si vous êtes débutant, vous êtes les bienvenus.



11:30 - 17:00



09.01.2025, 13.02.2025,
13.03.2025 & 10.04.2025



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



Restaurant “An de
Gaessen“, Eschweiler



“Konter & Matt Owend“



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

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



18.30 - 21.30



08.01.2025, 22.01.2025,
12.02.2025, 26.02.2025,
12.03.2025, 26.03.2025,
09.04.2025, 23.04.2025



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



“Auberge Fuussekaul”,
Heiderscheid



“Restaurant Treff“



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

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



11:30 - 14:00



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance

Restaurant "Schumanns 'Eck", Nothum

02.01.2025, 16.01.2025

06.02.2025, 20.02.2025

06.03.2025, 20.03.2025

03.04.2025, 17.04.2025

Restaurant "Deeler Bistro", Dahl

28.01.2025

14.02.2025

25.03.2025

18.04.2025

"PizzaHut", Pommerloch

21.01.2025

25.02.2025

18.03.2025

22.04.2025

Restaurant "Chez Zou", Baschleiden

18.02.2025

15.04.2025

Restaurant "An de Gaessen", Eschweiler

09.01.2025

13.02.2025

13.03.2025

10.04.2025



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

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



Tagesausflug im Minibus/ Excursion en minibus

14.01.2025 - Topaze : 10€

11.02.2025 - City Concorde : 10€

11.03.2025 - Bitburg : 15€

22.04.2025 - Trier : 15€



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



“Bingo für Alle“



De Sie glauben Bingo ist langweilig und fade? Nehmen Sie teil und lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen.

Für die Gewinner hat sich unser Team kreative Preise ausgedacht.

Fr Vous pensez que le bingo est un jeu ennuyeux et fade ? Participez et laissez-vous convaincre du contraire.

Notre équipe s’est fait un plaisir de prévoir des prix créatifs pour les gagnants.



11:30 - 17:00



28.01.2025
25.03.2025



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l' avance



Restaurant
“Deeler Bistro“, Dahl



“Gut gelaunt in die neue Woche“



De Perfekt für einen entspannten Start in die Woche. Möchten Sie sich noch Plätze in Aktivitäten sichern, sich anmelden für einen Ausflug?

Sei es ein Schlemmer- Frühstück in gemeinsamer Runde oder ein flotter Espresso zwischendurch: Kommen Sie vorbei und gesellen Sie sich zu uns.

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

inscrire à une excursion ?

Qu'il s'agisse d'un petit-déjeuner en groupe ou d'un expresso rapide entre les deux : venez nous rejoindre.



09:00 - 11:00



Mo / Lu



"Bäckerei Fischer",
Pommerloch

“De Club Stamminet“



De In einer gemütlichen Runde treffen wir uns zweimal im „Deeler Bistro“. Der Stammtisch ist nicht nur eine Gelegenheit, um sich zu entspannen und zu amüsieren sondern auch um neue Leute kennen zu lernen. Tauschen sich aus, sprechen bei einem Gläschen über aktuelle Themen oder über die guten alten Zeiten.

Fr Deux fois par mois, nous nous retrouvons au « Deeler Bistro » pour une rencontre conviviale.

Cette « stamminet » est non seulement l'occasion de se détendre et de s'amu-

ser mais aussi de faire de nouvelles connaissances, d'échanger sur des sujets d'actualité ou du bon vieux temps autour d'un verre.



19:00 - 21:30



14.01.2025, 21.01.2025,
11.02.2025, 18.02.2025,
11.03.2025, 18.03.2025,
08.04.2025, 15.04.2025



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l' avance



Restaurant
“Deeler Bistro“, Dahl



“Floristik Treff“



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

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



13:30 - 16:00



Mo / Lu



10 €



“Al Schoul“, Heiderscheid



Rummikub & Co bei Kaffee und Kuchen

Rummikub & co avec une bonne tasse de café



De Sie spielen gerne Rummikub oder Karten aber Ihnen fehlen die Mitspieler?

Wir treffen uns zur Nachmittagszeit bei Kaffee und Kuchen und verbringen, in gemütlicher Runde, die Zeit beim Kartenspielen oder mit Rummikub.

Fr Vous aimez jouer au Rummikub ou aux cartes, mais vous manquez des autres joueurs?

Nous nous retrouvons dans l'après-midi

avec du café et des gâteaux et passons, dans une ronde confortable, le temps à jouer aux cartes ou Rummikub.



14:00 - 16:30



07.01.2025, 04.02.2025,
04.03.2025, 01.04.2025



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l'avance



"Op der Fléiber",
Baschleiden



„De Club am Duerf“



De Da viele Einwohner der 5 Gemeinden die Angebote des Club Uewersauer, vor der eigenen Haustür, nicht kennen, sollten unsere regelmässigen Anwesenheiten hier Abhilfe schaffen.

Zögern Sie nicht, mit uns ins Gespräch kommen und über die verschiedenen Angebote informiert zu werden. Ziel ist es, auch die Einwohner zu erreichen, welche durch die verschiedensten Gründe nicht an den Angeboten des Club Uewersauer teilnehmen.

Fr Comme de nombreux habitants des 5 communes ne connaissent pas les offres du club Uewersauer, à leur porte, nos tournées régulières dans le village devraient y remédier.

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les différentes offres. Le but est d'atteindre les résidents qui, pour diverses raisons, ne participent pas aux offres du club Uewersauer.



09:00 - 10:00



Mo/Lu - Fr/Ve



“Uewersauer Gesangstreff“



De Wir können nicht sehr gut singen, aber trotzdem wagen wir es, denn es ist der Spaß an der Sache der zählt. Unser Gesangstreff ist also für jedermann, egal ob AnfängerIn, HobbysängerInnen oder diejenigen die unter der Dusche singen.

Gesungen werden Lieder aus aller Welt, gerne können Sie Ihre Vorschläge mit einbringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

quelqu'un qui chante sous la douche.

Des chansons du monde entier sont chantées et vous pouvez aussi proposer des chants. La connaissance de la musique n'est pas requise.



14:00 - 16:00



10.01.2025, 24.01.2025,
28.02.2025, 14.03.2025,
28.03.2025, 11.04.2025,
25.04.2025



2 Tage im Vorfeld /
2 jours à l' avance



“Al Schoul“, Heiderscheid



Gemütliche Spaziergänge Petites promenades



De Mit kurzen Spaziergängen in der Natur die Batterien wieder aufladen und etwas für die eigene Fitness und Gesundheit tun. Die Spaziergänge werden von einem Mitarbeiter unseres Teams begleitet.

Wir wählen bewusst einfache Wege aus, damit auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Personen, die große Distanzen nicht mehr gehen können.

Fr Avec de courtes promenades dans la nature, rechargez vos

batteries et faites quelque chose pour votre propre forme physique et santé. Les promenades sont accompagnées par un membre de notre équipe.

Nous choisissons délibérément des moyens simples pour que les personnes à mobilité réduite ou les personnes qui ne peuvent plus marcher sur de longues distances.



09:30 - 10:30



Mo/Lu - Fr/Ve

 Fotogalerie





“Fit for future”

Facebook, Whatsapp & Skype 79

“Uewersauer SprochenEck” 79

Online Yoga: Bequem von zuhause aus 81
Yoga en ligne

“Vinted - die Secondhand - Plattform” 80
« Vinted - la plateforme d’occasions »

Ein sicherer Einstieg ins E-Banking 82
Une entrée sûre dans l’E-banking

Laptop, Smartphone, Smartwatch & Tablet Sprechstunde 82
Consultaion pour ordinateur, smartphone, smartwatch et tablette



Facebook, Whatsapp & Skype



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.

De Wollen Sie lernen, wie Sie sich ein Facebook-Profil erstellen? Wollen Sie mit Ihrer Familie und Freunden über „WhatsApp“ kommunizieren, wissen aber nicht wie? Wir unterstützen Sie beim Kennenlernen der neuen Technologien und Apps um so auf dem neusten Stand der Technik zu bleiben.

Fr Voulez-vous apprendre à créer un profil « Facebook » ? Vous souhaitez communiquer avec votre famille et vos amis via « WhatsApp » mais vous ne savez pas comment ? Nous vous accompagnons dans la connaissance des nouvelles technologies, afin de rester à jour avec les dernières technologies.



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous



“Uewersauer SproochenEck“



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

Fr Vous recherchez un nouveau défi et souhaitez apprendre une nouvelle langue ? Dans notre „coin linguistique“ en ligne, vous pouvez apprendre des langues différentes.



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous



15 € pro Einheit / unité



Online Yoga: Bequem von zuhause aus Yoga en ligne



De Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zuhause aus mitmachen.

Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden.

Fr Participez à notre cours de yoga en ligne dans le confort de votre domicile. Grâce aux services modernes de diffusion en di-

rect, la proximité avec le professeur de yoga se fait sentir.



Sa



132 € (12 Einheiten / séances)



Sarah Cattani,
« sarahjohnyoga »



“Vinted - die Secondhand-Plattform“ « Vinted - la plateforme d'occasions »



De „Vinted“ ist eine Secondhand (Flohmarkt) Plattform, auf der Interessierte Kleider kaufen, verkaufen oder verschenken 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, vendre ou donner des vêtements.

Nous vous aiderons à les installer et à les utiliser sur votre appareil.



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous



Ein sicherer Einstieg ins E-Banking Une entrée sûre dans l'E-banking



De Ein 2-teiliger Kurs, welcher allen Interessenten die Welt des E-Banking erklärt. Zudem erhalten Sie Informationen über die Internetsicherheit. Was sind Phishing Mails, wie schütze ich meine Passwörter...?.

Die besprochenen Sicherheitstipps sind für Smartphone, Tablet, PC und Notebook anwendbar.

Fr Un cours en 2 parties qui explique le monde de l'e-banking à tous les intéressés et vous informe sur la sécurité internet. Qu'est-ce que le phishing, comment protéger mes mots de passe...?.

Les conseils de sécurité sont applicables aux smartphones, tablettes, PC et ordinateurs portables.



14:00 - 17:00



12.03.2025 & 26.03.2025



05.03.2025



30 €



Nico Binsfeld, EwB
ErwuesseBildung



„Op der Fléiber“, Baschleiden



Sprechstunde PC, Smartphone & Co

Consultaion pour ordinateur, smartphone & co



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

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



Nach Terminabsprache /
Sur rendez-vous

Werde Volunteer und fördere digitale Inklusion

Digitale Inklusion für jedes Alter
GoldenMe

GoldenMe | Digitale Inklusion von Senior*innen



Hilfestellung bei Apps und Internet

Erleichtere den Alltag mit Tipps zu Apps und sicherem Surfen.

Einfühlungsvermögen

Jede*r lernt im eigenen Tempo – Geduld und Verständnis sind gefragt.

Keine umfassenden Vorkenntnisse erforderlich

Perfekt für alle, die gern helfen – auch ohne viel Technik-Wissen kannst du viel bewirken!

Lass uns digitale Brücken bauen : info@goldenme.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
(et) Vieilles personnes et de l'Accueil

Inclusion numérique pour tous les âges
GoldenMe

Deviens bénévole et soutiens l'inclusion numérique des seniors!



Aide pour les applications et Internet

Facilite le quotidien avec des conseils sur les applications et une navigation sécurisée.

Empathie

Chacun-e apprend à son rythme – la patience et la compréhension sont essentielles

Aucune compétence préalable requise

Idéal pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent aider – tu peux faire une grande différence, même sans beaucoup de connaissances techniques !

Construisons des ponts numériques ensemble : info@goldenme.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
(et) Vieilles personnes et de l'Accueil

 Best of 2024







Sichern Sie sich Ihre Plätze...

Réservez vos places...

Summer Beauty: Schönheit für Haut und Haar	97
Summer Beauty : beauté pour la peau et les cheveux	
Muttertags Floristik Workshop	98
Atelier floral de la fête des mères	
Ein Tag in Bernkastel-Kues	99
Une journée à Bernkastel-Kues	
“All Together-Chor” - Fondation EME.....	100
Clubreise 2025 - Bregenz	101



Summer Beauty: Schönheit für Haut und Haar Summer Beauty : beauté pour la peau et les cheveux



De In diesem Workshop bereiten wir unsere Haut und unsere Haare auf einen wunderbaren Beautysommer vor: Heisse Temperaturen, starke Sonneneinstrahlung und Umwelteinflüsse können unsere Haut und unser Haar belasten. Wir lernen wie wir unsere Haut und unsere Haare mit einfachen, natürlichen Mitteln revitalisieren und schützen.

Fr Dans cet atelier, nous préparons notre peau et nos cheveux pour un été magnifique. Des températures élevées, le fort rayonnement solaire et les facteurs environnementaux peuvent endommager notre peau et

nos cheveux. Nous apprenons à revitaliser et protéger notre peau et nos cheveux avec des remèdes simples et naturels.



14:00 - 18:00



24.05.2025



16.05.2025



80 € (Material inbegriffen / matériel inclus)



“Centre Culturel”,
Kaundorf



Martine Bram



Muttertags Floristik Workshop Atelier floral de la fête des mères



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

Fr Au lieu de simplement acheter un bouquet, vous pouvez visiter notre atelier et créer votre propre cadeau floral. Cela donne une touche personnelle à l'ensemble et est un ex-

cellent moyen de faire preuve de créativité.



18:30 - 21:00



05.06.2025



70 €



"Al Schoul",
Heiderscheid



FleuRebelle



Ein Tag in Bernkastel-Kues Une journée à Bernkastel-Kues



De Bernkastel-Kues hat eine Fülle von Sehenswürdigkeiten zu bieten, die Besucher auf eine Zeitreise durch die Geschichte und Kultur der Stadt mitnehmen. Eine der neueren Attraktionen von Bernkastel-Kues ist die Seilbahn, die Besucher über die Stadt hinweg bis zum Aussichtspunkt am Pinnerkreuz führt.

Fr Bernkastel-Kues offre une multitude de sites touristiques qui em-

mènent les visiteurs dans un voyage à travers l'histoire et la culture de la ville. L'une des attractions les plus récentes de Bernkastel-Kues est le téléphérique qui conduit les visiteurs à travers la ville jusqu'au point de vue du «Pinnerkreuz».



13.06.2025



45 €



“All Together-Chor” - Fondation EME



De Der All Together-Chor unter der Leitung von Theresia Birngruber überwindet Barrieren unterschiedlichster Art und schafft neue Freundschaften. Das Projekt besteht bereits mehrere Jahre und wächst stetig. Die Fondation EME verfolgt unter anderem mit dem All Together-Chor das Ziel von größerer gesellschaftlicher Inklusion durch Musik.

Fr Theresia Birngruber dirige le chœur All Together, qui surmonte toutes les barrières et développe de nouvelles amitiés. Depuis plusieurs années, le projet est en constante évolu-

tion. En collaboration avec le chœur All Together, la Fondation EME vise à favoriser une plus grande inclusion sociale grâce à la musique.



19:00 - 22:00



30.05.2025



15 €



Mierscher Theater



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



Clubreise - Voyage 2025

Bregenz



01.09.2025 - 05.09.2025

De Europas grösste Seebühne, die wunderschöne Altstadt, die grosse Panoramagondel der Pfänderbahn- Bregenz am Bodensee ist immer einen Besuch wert. Gelegen im Vierländer-Eck, direkt an der Grenze zu Deutschland und der Schweiz sowie dem nahen Liechtenstein, gibt es rund um Bregenz einiges zu entdecken.

Fr La vieille ville magnifique, la scène lacustre exceptionnelle et le grand téléphérique panoramique de Bregenz sur le lac de Constance sont des incontournables qui méritent une visite. Située dans le quartier des quatre pays, à la frontière avec l'Allemagne et la Suisse ainsi qu'au Liechtenstein voisin, Bregenz offre de nombreuses possibilités de découverte.



Highlights :
Zeppelinmuseum in Friedrichshafen
Besichtigung Schloss Neuschwanstein
Forgensee Schiffsfahrt
Highline 179 - Fussgängerhängebrücke

Fotogalerie Clubreise 2024 - Annecy





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 angemessene Ausstattung oder vorgegebene Materialien mitbringen.

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

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

Anmeldungen

Anmeldungen für Aktivitäten sind möglich per
Telefon **2740 2780** oder per Mail **clubuewersauer@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 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 CCPLULL).

Der Club behält sich vor Teilnehmer bei gebührenpflichtigen Aktivitäten abzulehnen, wenn die Teilnahmegebühr nicht entrichtet, ist resp., wenn der Teilnehmer sich weigert die Teilnahmegebühr zu bezahlen. Die Kosten für unsere Kurse gelten für jeweils ein Trimester und werden nach Kursbeginn nicht mehr zurückerstattet.

Bei Reisen oder Urlauben mit einem Reiseveranstalter gelten die Fristen und Rückzahlungsbedingungen des Reiseunternehmers. Die Teilnehmer sind eigens verantwortlich eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen. Weitere Informationen zum Datenschutzgesetz erhalten Sie auf unserer Homepage. www.clubuewersauer.lu

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 oder die anmeldefrist abgelaufen, können wir entstandene Unkosten (Reservierung, Essen, Tickets, usw.) nicht rückerstatten.

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

Absage einer Aktivität

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

Kontakt / Contact :

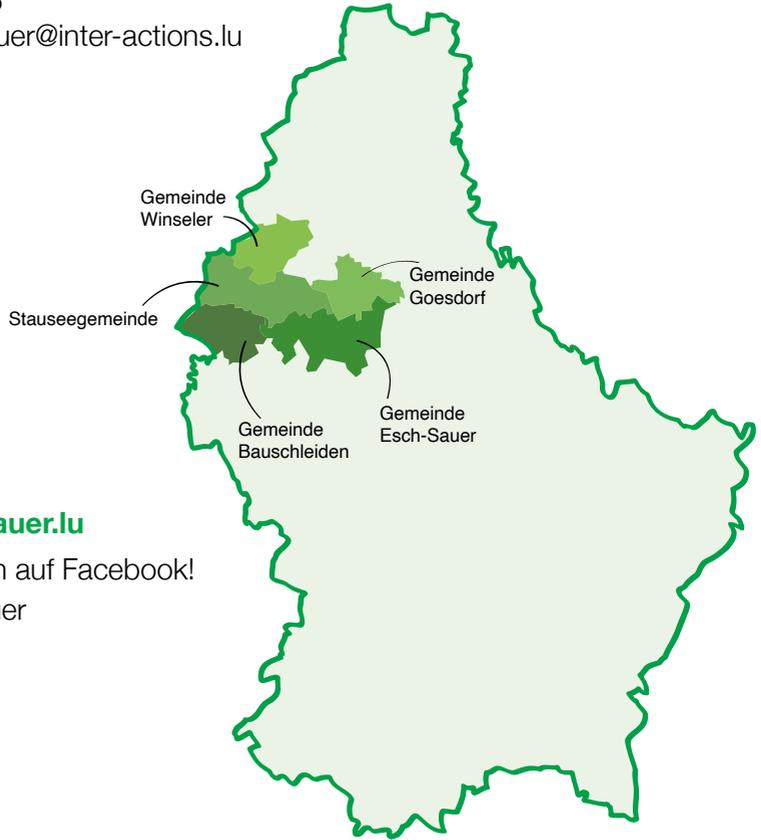
Club Uewersauer

39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden

Tel.: 27 40 27 80

GSM: 621 82 65 36

Email: clubuewersauer@inter-actions.lu



www.clubuewersauer.lu

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

  /clubuewersauer



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu



GOESDORF
Gemeng Gëisdref



Gemeng
Bauschelt



Stauseégemeng

