



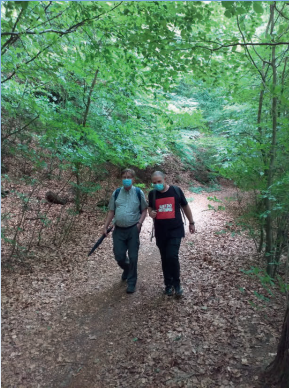
Zeitung vum Club Uelzechtdall

14. Juli 2020

8. Editioun



Tester, Bongen a Summerprogramm



Eis Aktivitéite si gutt ugelaaf a mir hu schon eng ganz Partie vun Iech erëm gesinn. An daat freet eis!

Well trotz Pandemie, trotz aanere Reegelen asw, ass et awer wichteg dass mir all e soziale Kontakt ennerene behaalen.

Natierlech emmer a ganz strikt mat de néidegen Virkéierungen an de Gestes Barrière. D'Asbl an d'Personal haale ganz staark drop dass !ar Secherheet sou gutt wéi nemme méiglech an den Aktivitéite garantéiert ass. Enner aanerem geet eist Personal sech all 14 Deeg testen.

Zéckt och Dir net vir Iech testen ze goen, a sollt Dir Schwiereregkeeten hunn e RV ze kréien, da kënnt Dir bei eis laanscht kommen a mir maan de RV mat Iech zesummen!

An dëser Ausgaab fannt Dir erëm e puer Spiller, e puer Rezepten, awer och e puer Aktivitéiten déi mer iech besser virstellen oder déi net an der Summerbrochure dra stinn.

Wéi zum Beispill dass mir, op Är Ureegung hin, eng Iwernuechtung an engem Hotel organiséiert hunn, vir dass Dir äre Bong vu 50€ aléise kënnt, an 2 flotter Deeg a Gesellschaft kënnt verbréngen. Méi Infos dozou op de nächste Säiten.

Momentan hu mer eisen Akaafsservice agestallt, well d'Situatioun sech jo geännert huet, mee sollten erëm Changementer kommen, da maache mir deem Service rem vir Iech op!

Rufft och roueg weider op de Bureau un, vir e bëssen ze pooteren, et huet ëmmer een Zäit vir Iech vu Méindes bis Freides vun 9h00 bis 12h00 a vu 14h00 bis 16h00 (Freides nëmme moies).

Mir wënschen Iech eng flott Lecture a soen bis geschwënn bei enger vun eisen Aktivitéiten.

Paul Bach
Präsident

Josy Holcher
Direkter

Règlement Clients Covid-19

- 1) Les gestes barrières sont à respecter
- 2) Il est obligatoire de s'inscrire avant l'activité : une visite au Club Senior se fera donc seulement sur rendez-vous. Les inscriptions sont gérées par les employés du Club Senior qui expliquent les règles d'hygiène et de distanciation physique à respecter.
- 3) Les clients participant à une activité acceptent de se faire questionner sur leur état de santé. Lors de leur enregistrement dans un registre ils déclarent ne pas avoir présenté des symptômes compatibles avec le Covid-19 au cours des 48 heures passées et n'ayant eu aucun contact non protégé avec une personne COVID positive dans les 14 jours précédant la visite.
- 4) Les clients doivent être à même de comprendre et d'appliquer les règles d'hygiène et les gestes barrière.
- 5) Les clients s'engagent à respecter les mesures d'hygiène mises en place au Club Senior et acceptent à minima de se désinfecter/laver les mains à l'entrée et avant la sortie du Club Senior
- 6) Les clients portent un masque obligatoirement si une distance physique de 2 mètres n'est pas possible
- 7) En salle, les clients doivent mettre un masque pour se déplacer
- 8) Le client accepte que sa participation à une activité du Club Uelzechtdall est à son propre risque
- 9) Il incombe à chaque client de prendre soin, selon ses possibilités, de sa sécurité et de sa santé ainsi que celles des autres personnes concernées du fait de ses actes ou de ses omissions au Club Senior, conformément aux instructions affichées et communiquées clairement par le Club Senior
- 10) Le chargé de direction peut ordonner la présence obligatoire d'un membre du personnel pendant la durée d'une activité
- 11) Tout client visitant le Club Uelzechtdall s'engage à informer immédiatement le Club en cas de diagnostic positif avec COVID19.

Le non-respect des règles peut mener à l'exclusion d'une activité

Provisorischer Wochenplan der regelmässigen Aktivitäten

Dieser Plan wird regelmässig den momentanen Bedingungen angepasst.
Änderungen werden Ihnen mitgeteilt

| | MONTAG | | | DIENSTAG | | |
|---------|------------------------|---------------------------|-----------------|---|---------------|-----------|
| 9h-10h | Jogging (Thierry) | | | Nordic Walking (Ervin) | Badminton | |
| | | | | | Badminton | |
| 10h-11h | | | | | TRX (Clément) | Badminton |
| | | | | | | Badminton |
| 11h-12h | | | | | | |
| | | | | | | |
| 12h-13h | | | | | | |
| 13h-14h | | | | | | |
| 14h-15h | Velo (Denise+Ervin) | Self-Defense (Clément) | Fit am Alter | Klengen Treppeltour (Thierry + Josy) | | |
| | | | | | | |
| 15h-16h | | | Stricken | | | |
| | | | | | | |
| 16h-17h | | | | | | |
| | | | | | | |
| 17h-18h | | | | | | |
| | | | | | | |
| 18h-19h | | | | | | |
| | | | | | | |
| 19h-20h | | | | | | |
| | | | | | | |
| 20h-21h | | | | | | |
| | | | | | | |

**Für jede Aktivität müssen sie sich obligatorisch
anmelden (26 33 64 -1)**

Provisorischer Wochenplan der regelmässigen Aktivitäten

Dieser Plan wird regelmässig den momentanen Bedingungen angepasst.

Änderungen werden Ihnen mitgeteilt

| | MITTWOCH | | | DONNERSTAG | | | FREITAG | |
|---------|--------------------------------|----------|---|----------------------------------|----------|--|-----------------------|-----------------------------|
| 9h-10h | | Pilates | | | | | Jogging (Thierry) | Nordic Walking (Clément) |
| | | Pilates | | | | | | |
| 10h-11h | Relaxation (Josy) | Pilates | | TRX (Clément) | | | | |
| | | Pilates | | | | | | |
| 11h-12h | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 12h-13h | | | | | | | | |
| 13h-14h | | | | | | | | |
| 14h-15h | | Pétanque | | Autopedestre (Denise + Ervin) | | | | |
| 15h-16h | Poterstonn (Ervin) | | | | Stricken | | Poterstonn (Ervin) | |
| 16h-17h | | | | | | | | |
| | | | Nordic Walking intensif (Thierry) | | | | | |
| 17h-18h | | | | | | | | |
| 18h-19h | | | | | | | | |
| 19h-20h | | | | | | | | |
| 20h-21h | Gym pour dames (Thierry) | | | | | | | |

Für jede Aktivität müssen sie sich obligatorisch anmelden (26 33 64 -1)

Momentan bieten wir Ihnen folgende regelmässigen Aktivitäten an:

Pour le moment, les activités régulières suivantes reprennent:

Jogging

En allure libre, nous irons courir tous les mardis et vendredis matins des parcours de 7 à 10 km. A votre rythme et en respectant vos capacités. Wann/
Quand? Immer montags und freitags von 09h00 bis 10h30

Wo/Où? Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Wer/Qui? Thierry Vanderavero

Pétanque in Lorentzweiler

Unsere Pétanque-Gruppe ist ein fester Bestandteil des Clubs. Und ein sehr aktiver, der schon so manchen Pokal gewinnen konnte. Machen Sie mit, wir spielen sobald das Wetter es erlaubt.

Dès que le temps le permet, nous allons jouer à la pétanque

Wann/Quand? immer mittwochs von 14h00 bis 18h00

Stricken ist inn!!!

Es ist wieder modern zu stricken. Man kann dabei herrlich entspannen, plaudern und gleichzeitig etwas Schönes und Nützliches mit seinen Händen unternehmen. In diesem Kurs kann man sich austauschen, neue Wolle und Muster ausprobieren. Strickeisen und Wolle bitte mitbringen!

Wann/Quand? immer montags und donnerstags von 14h30-16h30

Wo/Où? Saal „Jo Gaffiné“ Lorentzweiler

TRX „entraînement par suspension de poids de corps“

TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique. Quel que soit votre niveau, vous obtiendrez des résultats rapides, une évolution constante sans risque de blessure en respectant votre rythme personnel. TRX ist ein neuer Trend im Sport. Den eigenen Körper nutzen um innere Muskeln zu stärken und aufzubauen, oder um Gewicht zu verlieren und den Körper zu straffen.

Wann/Quand? immer dienstags und donnerstags von 10h00-11h00

Wo/Où? Wird ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt

Self défense

Venez essayer avec nous le self défense. Cette activité est ouverte à tous les individus désireux d'apprendre à se défendre dans une situation de stress, face à un ou plusieurs adversaires. Avec comme enseignant un international du Jujitsu, ces cours seront accès sur des techniques d'auto défense. Pour le moment le cours se fera sans contact physique

Wann/Quand? immer montags von 14h00-15h30

Wo/Où? Wird bei der Anmeldung mitgeteilt

Nordic Walking

Wir haben verschiedene Gruppen in verschiedenen Regionen und miverschiedenen Schwierigkeitsgraden. Alle Infos gibt es bei der Anmeldung!

Wann/Quand? Dienstags, mittwochs und freitags laut aktuellem Kalender

Rad fahren

Wir treffen uns jeden Montag um 14h00 und suchen immer Strecken (Fahrradwege), die für jeden geeignet sind.

Vous aimez rouler en vélo ? Tous les lundis à 14h00 nous nous rencontrons sur une des nombreuses pistes cyclables pour pédaler ensemble.

Wann/Quand? Immer montags ab 14h00

Wo/Où? Wird bei der ersten Anmeldung mitgeteilt.

“Klengen Treppeltour”

Kommen Sie mit uns kleine Wandertouren von +/-7 km machen, in gemütlichem Tempo und mit viel Unterhaltung unterwegs.

Wann/Quand? immer dienstags von 14h00-17h00

Wo/Où? Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Autopédestre

Das Ziel unserer Wanderungen ist das gesellige Zusammensein in der Natur, und dabei auch noch was Gutes für die Gesundheit tun. Unsere Wanderungen betragen zwischen 8 und 12 Kilometer und sind in einem angemessenen Tempo für jeden zu bewältigen, .

Wann/Quand? immer donnerstags von 14h00-18h00

Wo/Où? Erfahren Sie jeweils bei Anruf

Relaxation

Wir bieten Ihnen einen Entspannungskurs an, der dazu dient den Kopf frei zu kriegen, aber auch die Muskeln zu lockern und die Seele baumeln zu lassen. Das Ganze im Sitzen.

Une heure par semaine destinée à votre bien-être. La relaxation se fera en position assise.

Wann/Quand? Mittwochs von 10h00-11h00

Wo/Où? Salle Jo Gaffiné

Poterstonn

Momentan verläuft unsere Poterstonn etwas anders als sonst. Wegen der Auflagen. Das gemütliche Beisammen sein und der gesellige Austausch werden im Vordergrund stehen. Momentan auch nur in Lorentzweiler und nicht Dienstags wie gewohnt.

Wann/Quand? Momentan mittwochs und freitags um 14h30

Wo/Où? Salle Jo Gaffiné

Gymnastique pour Dames

Tous les mercredis soir, un cours de fitness et de gymnastique pour dames. Pendant une heure vous travaillerez votre condition physique dans un groupe décontracté

Wann/Quand ? immer mittwochs von 20h00 bis 21h00

Wo/Où? Momentan aussen bei gutem Wetter

Fit am Alter

Nicole lädt Sie ein, montagnachmittags mit den Stöcken durch den Merscher Park zu wandern, um so den Körper auch über den Sommer fit zu halten. Es wird eine sanfte Form des Nordic Walking angestrebt, damit auch jeder der am Sitzturnen teilnimmt, hier mithalten kann.

Nicole vous propose de l'accompagner dans le parc de Mersch pour des petites balades renforcées.

Wann/Quand? Ab Montag, dem 20. Juli, von 15h00-17h00

Wo/Où? Park Mersch

Opléisung Gewënnspill—Résultat du Concours

An eiser 7. Editioun haate mer e Concours ausgeschriwwen, an dir konnt eis déi richteg Äntwert eraschécken

Dans notre 7^{me} édition nous avons un jeu-concours, et vous aviez la possibilité de nous communiquer la bonne réponse par téléphone.

Déi richteg Äntwert op d’Fro war:

La bonne réponse était:

**D’Booter sinn erëm alleguerten zesummen am Hafen no
48 Wochen!**

**Les bateaux se retrouvent tous ensemble dans le port après
48 semaines!**

Ennert de richtegen Äntwerten hu mer per Lous eng Persoun gezunn:

Parmi les bons résultats, nous avons tiré au sort:

Madame Agnès Chenneaux

Congratulations pour le bon de 25€

Merci pour la participation et bonne chance pour le nouveau concours en dernière page!

Merci vir d’Matmaachen a vill Spaass bei eisem neie Concours op der leschter Säit!



Mit dem 50€ Gutschein und dem Club nach Clervaux



Jeder von Ihnen hat seinen 50€ Gutschein erhalten, mit dem man einen Teil einer Übernachtung in einem luxemburger Hotel bezahlen kann. Und einige fragen sich sicherlich wie Sie das anstellen sollen, ob Sie alleine eine Nacht ins Hotel sollen, und und und...

Wir haben die Lösung für Sie!

Wir bieten Ihnen an einen Ausflug mit uns zu machen. Ziel unseres Ausflugs wird das Hotel du Commerce in Clervaux sein.

Das Programm wird ganz individuell auf Sie abgestimmt sein, denn vor Ort werden wir 3 Gruppen bilden:

- 1 gemütliche Gruppe: Spaziergang durch die Fußgängerzone, gemütlich auf einer Terasse ein Eis genießen, eventuell das Schloss besuchen
- 1 gemütliche Wandergruppe: ein Rundgang von +/- 5 km um Clervaux herum
- 1 intensive Wandergruppe: +/- 10 km Wanderung um Clervaux

Wir fahren zusammen mit einem Bus von Voyage Schmit nach Clervaux, checken im Hotel ein und teilen uns in die Gruppen ein.

Nach dem Programm essen wir abends zusammen im Hotel und verbringen einige gemütliche Stunden zusammen.

Am Folgetag nach dem Frühstück checken wir aus, und dann können die die wollen nach Troisvierges wandern, die andern werden dann im Bus nach Binsfeld fahren, wo wir das Museum besichtigen. Wir essen dann noch zusammen zu Mittag und fahren anschliessend nach Hause.

Wann? Am 14. und 15. September

Wo? Hotel du Commerce Clervaux

Preis? +/- 171€ im Doppelzimmer (20€ Zuschlag EZ) - 50€ Gutschein

Also im Doppelzimmer **121€ (141€ EZ)** inklusive Bus, Hotel in Halbpension, Mittagessen am 2. Tag und Begleiter

!!!Anmeldeschluss ist der Donnerstag, 30. Juli 2020!!!

Um die 50€ Ermässigung zu erhalten muss jeder Teilnehmer seinen Gutschein dabei haben!



Sitzturnen

Folgende Übungen sind speziell für Menschen die nicht genügend Kraft haben um das Knie anzuheben und den Fuss vom Boden zu heben.



Nehmen Sie ein Blatt aus einer Zeitung und legen Sie es unter ihren Fuss. So kann der Fuss leichter über den Boden gleiten!



Gleiten Sie Ihren Fuss nach aussen ohne das Kniegelenk zu bewegen, schön aus dem Becken raus und wieder zurück zur Mitte.

5x mit dem rechten Fuss und 5x mit dem linken Fuss.



Den Fuss aus dem Kniegelenk raus nach vorne gleiten lassen und wieder zurück zur Ausgangsposition.

5x mit dem rechten Fuss und 5x mit dem linken Fuss.





Schön gerade auf dem Stuhl sitzen, die Arme entlang des Körpers.

Heben Sie die Arme sodass die Hände auf Schulterhöhe sind.



Kreuzen Sie Ihre Arme vor dem Brustkorb.

Senken Sie anschliessend die gekreuzten Arme auf Ihre Beine sodass die Hände die Knie berühren



Anschliessend entkreuzen sie die Arme wieder und lassen sie am Körper entlang baumeln. Die Übung 10x wiederholen.

Folgende Übung eignet sich sehr gut bei Fingerarthrose.

Öffnen Sie beide Hände vor sich. Dann berührt jeder einzelne Finger den Daumen, indem die Bewegung immer vom einzelnen Finger zum Daumen geht. Wenn alle Finger durch sind, machen Sie eine Faust so fest sie können. Dann fangen Sie wieder mit der Übung an, zwischen 5 und 10x



Viel Spass bei allen Übungen. Bleiben Sie fit gesund und munter!

Gebackener Reis mit Schinken und Käse

4 Tassen gekochter Reis
100gr Mozzarella, gerieben
100gr Schinken
1 Möhre
2 EL Petersilie, gehackt
2 Eier
1 Tasse Milch
150gr Sahne-Schmelzkäse
1 Tasse Parmesan, gerieben
Salz
Pfeffer

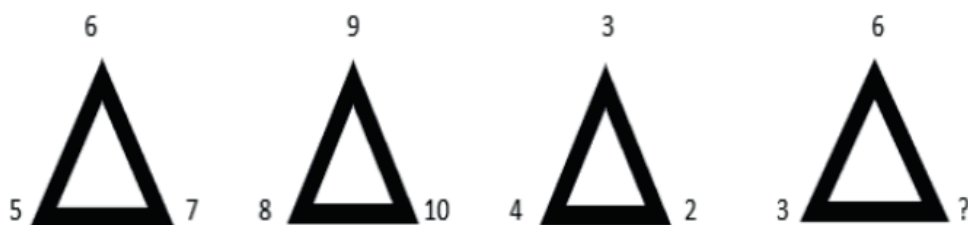
- 1) Den Reis ganz normal im gesalzenen Wasser kochen. (Ich koche den Reis immer genauso wie Nudeln – das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, den Reis hineingeben und auf der niedrigsten Stufe 15 Minuten kochen. Danach das Wasser abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.)
- 2) In einer großen Schüssel den gekochten Reis, den geriebenen Mozzarella, den klein geschnittenen Schinken, die geriebene Möhre, die gehackte Petersilie, die in Milch verquirlten Eier, den Sahne-Schmelzkäse und eine halbe Tasse geriebener Parmesan vermengen. Salzen und pfeffern. Gründlich verrühren und diese Reis-Mischung in eine mit Öl eingefettete Auflaufform geben.
- 3) Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Kurz vorm Schluss mit dem restlichen Parmesan bestreuen und goldbraun backen.

Guten Appetit



Gewinnspiel/ Jeu concours

In diesem Gewinnspiel geht es ums logische Denken, respektive auch um das « um die Ecke denken ». Untenstehend 4 Dreiecke mit Zahlen. Beim 4. Dreieck fehlt an der Basis eine Zahl. Diese gilt es heraus zu finden!



Réflexion logique pour ce jeu concours.

Au-dessus vous voyez 4 triangles avec des chiffres. Au quatrième triangle, il manque un chiffre à la base. A vous de trouver ce chiffre!

Wenn Sie die Antwort gefunden haben, dann rufen Sie uns an unter der Nummer 263364-1. Unter den richtigen Antworten verlosen wir einen Gutschein von 25€

Si vous avez trouvé la solution, téléphonez nous au 263364-1. Parmi les bonnes réponses, nous allons tirer au sort un gagnant d'un bon de 25€.

