



**Aktiv Plus**  
Stroossen

**clubaktiv<sup>+</sup>**

**Active Ageing und Lifelong Learning durch Entdeckungen,  
Erfahrungen, Begegnungen und Geselligkeit**  
Active Ageing et Lifelong Learning à travers des découvertes,  
expériences, rencontres et convivialité

**April - Juni 2025**



## Aktiv Plus Stroossen

Centre culturel Paul Barblé  
203, route d'Arlon  
L-8011 Strassen

31 02 62 - 407

aktivplus@strassen.lu

### IMPRESSUM

Aktiv Plus Stroossen

### LAYOUT & ILLUSTRATIONS

101

### PHOTOS

iStock

Unsplash

Pixabay

www.sdk.lu

www.muehlebirgel.de

### Lösung / Solution



- Es sind 8 Erdbeeren – siehe weiße Kreise
- Wassermelone, Walnuss, Kirsche, Orange, Heidelbeeren, Kiwi, Zwetschgen – siehe lila Kreise
- Il y a 8 fraises – voir les cercles blancs
- Pastèque, noix, cerise, orange, myrtilles, kiwi, pruneau – voir les cercles violets

Während unseren öffentlichen Veranstaltungen werden Fotos gemacht die in den offiziellen Publikationen wie z. B. Flyer und Broschüren sowie gegebenenfalls im Internet (Webseite und soziale Medien) verwendet werden können. Wenn Sie nicht fotografiert werden möchten, bitten wir Sie, dies dem Fotografen unverzüglich mitzuteilen.

Pendant nos événements publics, nos photographes prennent des clichés qui pourraient être utilisés pour nos publications officielles comme par exemple des dépliants

et brochures ainsi que sur notre site web ou sur les réseaux sociaux. Au cas où vous ne seriez pas d'accord de figurer sur ces photos, veuillez en informer sans délai le photographe.

During our activities and public events, our photographers take pictures that could be used for our official publications such as flyers and brochures as well as on our website or on our social media channels. If you do not want to appear in these photos, please inform the photographer without delay.

# Index

<b>Index</b>	<b>3</b>	Randonnées au « Minett »	28
<b>Edito</b>	<b>6</b>	Marché d'Arlon	30
<b>Mëttesdësch</b>	<b>9</b>	Visite du haut-fourneau Belval	31
Conseils et entretiens personnalisés:		Un patrimoine industriel	31
À vos côtés quand c'est important	10	Journées Internationales des	
<b>Activités régulières</b>	<b>11</b>	Métiers d'Art	32
Discussions ouvertes sur des questions		Visite : SuperDrecksKëscht	33
de vie et des thèmes actuels	12	Le moulin de Birgel dans l'Eifel	34
Line & Country Dance avec		Yoga du rire	35
Daggy Ries	13	Pâtisserie de Pâques	36
Réunion du lundi du groupe de marche		Digital Fit: Application Mobilité.lu	37
au Aktiv Plus Stroossen	14	Menu estival à la fraise	38
Jeux de quilles	15	Maison du Meze	39
Pétanque	16	Oubli ou peut-être plus que ça ?	40
Travaux manuels chaque mercredi	17	<b>Projets et Actions</b>	<b>41</b>
Rummikub et autres jeux	18	Dons	42
Gym douce sur chaise	19	Remise des dons	43
Grillen au Fräiheitsbam	20	Projet « Le pays des rêves »	44
e-Café	21	<b>Passe-temps divers</b>	<b>45</b>
Rencontre créative	22	Tiramisu aux fraises	46
Marche au Fräiheitsbam	23	<b>Instants en images</b>	<b>47</b>
<b>Découvertes et formations</b>	<b>24</b>	<b>Lignes directrices concernant</b>	
Retraite - Et maintenant?	25	<b>la participation</b>	<b>49</b>
Brewpub Kantin et la brasserie			
Twisted Cat à Dudelange	26		
Papoter à la Belle Étoile	27		





**Aktiv Plus**  
Stroossen



**Patricia Petruccioli**  
Chargée de direction



**Carmen Reuland**  
Educatrice



**Danielle Gottal**  
Secrétaire



**Sally Muller**  
Educatrice

### **Anmeldung und Informationen**

Inscription et informations

**Tel. 31 02 62 - 407**

## **Aktiv Plus Stroossen**

📍 Centre culturel Paul Barblé  
203, route d'Arlon  
L-8011 Strassen

🕒 8:00 - 16:30  
☎ 31 02 62 - 407  
✉ [aktivplus@strassen.lu](mailto:aktivplus@strassen.lu)

# Aktiv Plus Stroossen

**DE | Aktiv Plus** Stroossen ist eines der anerkannten Begegnungs- und Beratungszentren des Ministeriums für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Unterbringung von Flüchtlingen. Unser Ziel ist es, die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben zu fördern und soziale Isolation zu verhindern insbesondere bei älteren Mitmenschen.

Entdecken Sie Aktivitäten, die Ihren Interessen entsprechen in den Bereichen: Gesundheit und Wohlbefinden, Begegnung und Engagement, Kultur und Entdeckungen, Beratung und Information.

Ob in Freizeitaktivitäten, Kursen oder Vorträgen - wir schaffen Räume für persönliche Begegnungen und generationen - und kulturübergreifenden Austausch. Hier können bestehende Kontakte gepflegt und neue Bekanntschaften geschlossen werden.

Zögern Sie nicht länger und begleiten Sie uns in das Abenteuer des lebenslangen Lernens und Austauschs sowie der aktiven Lebensgestaltung!

**FR | Aktiv Plus** Stroossen est l'un des centres de rencontre et de conseil reconnus par le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil. Notre objectif est de promouvoir la participation active à la vie sociale et culturelle, tout en prévenant l'isolement social, notamment chez les personnes âgées.

Découvrez des activités adaptées à vos intérêts dans les domaines suivants : santé et bien-être, convivialité et engagement, culture et découvertes, conseils et informations.

Que ce soit à travers des activités de loisirs, des cours ou des conférences, nous créons des espaces propices aux rencontres personnelles ainsi qu'aux échanges intergénérationnels et interculturels. Vous pourrez y entretenir vos contacts existants et nouer de nouvelles amitiés.

N'attendez plus et rejoignez-nous dans l'aventure de l'apprentissage et l'échange tout au long de la vie ainsi qu'un mode de vie actif !

# Edito

## Léif Membere vun Aktiv Plus Stroossen,

**LU** | D'Fréijoer ass do, mat neie Geleeënheete fir lech z'ameséieren, nei Saachen ze léieren an lech an eiser schéiner Gemeng ze engagéieren. D'Equipe vun Aktiv Plus Stroossen huet erëm en dynamesche Programm virbereet, deen Dir an dëser Broschür fannt.

Ech si frou, lech de Lancement vun eiser neier Plattform vum Benevolat virzestellen, [www.volunteer.lu](http://www.volunteer.lu), eng fantastesch Initiativ fir eis lokal Veräiner ze ënnerstëtzen, d'Zesummeliewen an der Gemeng ze stäerken an zesumme Solidaritéit a Mathëllef ze fërderen. Ob Dir bei der Organisatioun vun Evenementer wëllt hëllefen oder bei solidarischen Ateliere matmaache wëllt, Dir kënn lech aschreiwen an déi Aktivitéite wielen, déi lech interesséieren.

Parallel dozou, bitt d'Gemeng weiderhi kulturell Evenementer un, mat reegelméissegem Ausstellungen an eiser Galerie A Spiren. Mir invitéieren lech och all 2. a 4. Freideg vum Mount op de Maart zu Stroossen, mat lokale Produzenten, Handwierker a Kënschtler. Eise Maart gëtt och ëmmer ronderëm en Thema ofgehalen.

All d'Evenementer fannt Dir am Magazin – Eis Gemeng, deen Dir an Är Bréifkëscht kritt, oder bleift informéiert um Internet, iwver d'sozial Netzwierker oder och iwver d'Applikatiounen Hoplr a City App Stroossen!

Also, schreift lech déi Saachen déi lech interesséieren an Äre Kalenner a kommt hëllef mat a genéisst d'Liewen an Ärer Gemeng!

Ech freeë mech, lech bei all dës flott Manifestatiounen erëmzegesinn.

Betty Welter-Gaul  
*Schäffen*



Chers membres de **Aktiv Plus** Stroossen,

**FR** | Le printemps s'installe, apportant avec lui de nouvelles occasions de vous divertir, d'apprendre et de vous impliquer au cœur de notre belle commune. L'équipe d'Aktiv Plus Stroossen a une fois de plus préparé un programme dynamique que vous retrouverez dans cette brochure.

Je suis ravie de vous annoncer le lancement de notre toute nouvelle plateforme de bénévolat, [www.volunteer.lu](http://www.volunteer.lu), une initiative idéale pour soutenir nos associations locales, renforcer notre esprit de communauté et vivre ensemble dans la bienveillance et la solidarité. Que vous souhaitiez participer à l'organisation d'événements ou apporter votre aide lors d'ateliers solidaires, vous pourrez vous inscrire et choisir les activités qui vous intéressent.

En parallèle, la commune continue d'offrir des manifestations culturelles, avec des expositions régulières dans notre Galerie A Spiren. Nous vous invitons également à découvrir tous les 2e et 4e vendredis du mois le marché de producteurs locaux, artisans et créateurs « Maart zu Stroossen ».

Vous retrouverez tous les événements dans le Magazine – Eis Gemeng, qui vous est distribué dans votre boîte aux lettres, sur le site internet, les réseaux sociaux ou via les applications Hoplr et City App Stroossen, des outils pratiques pour rester informé et ne rien manquer !

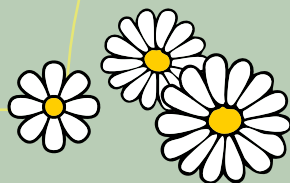
Alors, à vos agendas ! Venez profiter pleinement de la vie et contribuez à faire rayonner votre énergie au sein de notre commune.

J'ai hâte de vous retrouver pour ces moments de convivialité et de partage.

Betty Welter-Gaul  
*Échevine*



# Edito



**DE** | Auf dem Cover dieser Broschüre sehen Sie dieses Mal eine Wiese, die im sanften Wind ihre Margeriten tanzen lässt. Wussten Sie, dass Margeriten für Natürlichkeit und das Gute stehen?

Ursprünglich aus Frankreich stammt das Spiel *effeuiller la marguerite*, bei dem das Abzählen der Blütenblätter als Liebesorakel dient: er/sie liebt mich, er/sie liebt mich nicht... Vielleicht lassen sich mit dieser Methode auch Antworten auf andere Lebensfragen finden. Ein bisschen Zauber und Hoffnung in einer kleinen Blume.

Als Heilpflanze des Jahres 2017 wirkt sie entzündungshemmend und stoffwechsellagernd. Sie hilft bei Atemwegs- und Hauterkrankungen, ein wahres All-Round-Talent.

So, genug der Blütensprache – lassen Sie uns nun gemeinsam in die Themen dieser Broschüre eintauchen. Denn genau wie die Margerite steckt auch hier viel Natürliches und Gutes und gesundheitsfördernd sind unsere Aktivitäten allemal. Viel Spaß beim Durchblättern: *ich nehme teil, ich nehme nicht teil...*



**FR** | Sur la couverture de cette brochure, vous découvrirez cette fois-ci un champ où les marguerites dansent dans le vent doux. Saviez-vous que les marguerites symbolisent la naturalité et la bonté ?

Originaire de France, le jeu *effeuiller la marguerite* consiste à compter les pétales des fleurs comme un oracle d'amour: Il/elle m'aime, il/elle ne m'aime pas... Peut-être que cette méthode permet aussi de trouver des réponses à d'autres questions de la vie. Un peu de magie et d'espoir dans une petite fleur.

En tant que plante médicinale de l'année 2017, la marguerite possède des vertus anti-inflammatoires et stimule le métabolisme. Elle aide à traiter les maladies respiratoires et les affections cutanées, un véritable talent polyvalent.

Assez parlé de fleurs – plongeons ensemble dans les sujets de cette brochure. Car tout comme dans la marguerite, vous y trouverez beaucoup de naturel et de bonnes choses et nos activités sont toutes bénéfiques pour la santé. Bonne lecture: *je participe, je ne participe pas...*

*Patricia PETRUCCIOLI*  
Chargée de Direction



# Mëttesdësch

Réservation obligatoire  
pour le Mëttesdësch :

 31 02 62 – 407

 Centre culturel Paul Barblé –  
Grande Salle

 12:00–14:00

 18 € (à partir du 1.1.2025)



Menu: **22.4.2025**

- Potage
- Wäinzoossiss sauce moutarde
- Fraises chantilly

Menu: **6.5.2025**

- Potage
- Emincé Veau Marengo
- Tartelette au flan

Menu: **20.5.2025**

- Potage
- Rôti de dinde et son jus au thym
- Millefeuille

Die Anmeldung erfolgt spätestens bis zum vorherigen **Donnerstag um 11:00 Uhr**. Danach setzen wir Sie auf eine Warteliste und melden uns bei Ihnen, sobald eine andere Person abgesagt hat. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und Ihr Verständnis.

Menu: **3.6.2025**

- Potage
- Lasagne
- Mousse mascarpone fruits rouges

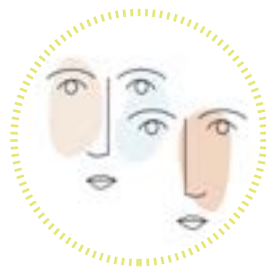
Menu: **17.6.2025**

- Crudités
- Escalope de veau à la crème
- Tarte cerises

L'inscription se fait au plus tard jusqu'au **jeudi précédent à 11h00**. Après ce, nous vous inscrivons sur une liste d'attente et vous contacterons dès qu'il y a un désistement d'une autre personne. Merci pour votre collaboration et votre compréhension.

## Individuelle Beratung und Gespräche: Für Sie da, wenn es darauf ankommt

Conseils et entretiens personnalisés:  
À vos côtés quand c'est important



**DE** | Unsere individuelle Beratung ermöglicht es Ihnen, Ihre Anliegen in einer vertrauensvollen Atmosphäre zu besprechen. Wir nehmen uns Zeit, hören Ihnen zu und unterstützen Sie dabei, Klarheit über Ihre Situation zu gewinnen und informierte Entscheidungen zu treffen. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin, wir freuen uns darauf Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

**FR** | Nos consultations personnalisées vous permettent de discuter de vos préoccupations dans une atmosphère de confiance. Nous prenons le temps de vous écouter, de vous accompagner pour mieux comprendre votre situation et de vous aider à prendre des décisions éclairées. Prenez rendez-vous dès maintenant, nous serons ravis de vous apporter aide et conseils.




 Auf Anfrage / Sur rendez-vous

 –

 mit/avec Patricia Petruccioli

 –

 31 02 62 – 407



# Regelmäßige Aktivitäten

## Activités régulières

Montag | Lundi

## Offene Diskussionen über Lebensfragen und aktuelle Themen

Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels



**DE** | In unseren Gesprächen tauschen wir Gedanken über allgemeine Lebensfragen und aktuelle Themen aus. Jeder, der sich für freundliche und respektvolle Gespräche interessiert, ist herzlich willkommen. Die Themen der Diskussionen werden vorgeschlagen anhand von Zitaten, Buchausschnitten oder Artikeln.

**FR** | Dans nos discussions, nous échangeons des idées sur des questions générales de la vie et des sujets d'actualité. Toute personne intéressée par des discussions conviviales et respectueuses est la bienvenue. Les thèmes des discussions sont proposés sur la base de citations, d'extraits de livres ou d'articles.



Montag /Lundi

14.4. | 5.5. | 19.5. | 2.6  
16.6.2025



15:00 - 16:30



**Aktiv Plus Stroossen**



–



Anmeldung bis Freitag  
vor dem Termin /

Inscription jusqu'au vendredi  
précédent l'activité



31 02 62 - 407

Montag | Lundi

## Line & Country Dance mit Daggy Ries

Line & Country Dance avec Daggy Ries



**DE** | Line Dance ist ein Formationstanz, bei dem in der Gruppe getanzt wird. Festgelegte Figuren werden einstudiert und dann synchron mit den anderen Tänzern wiederholt. Line Dance bietet in jedem Alter eine perfekte Möglichkeit sich ohne Partner mit Freude an Musik (Country sowie aktuelle Hits) einer Tanzgruppe anzuschließen.

**FR** | La line dance est une danse de formation dans laquelle on danse en groupe. Des figures prédéfinies sont étudiées puis répétées de manière synchronisée avec les autres danseurs. La danse en ligne offre à tout âge une possibilité idéale de se joindre sans partenaire à un groupe de danse et ce avec beaucoup de plaisir pour la musique (country et hits actuels).



Einstieg  
jederzeit möglich/  
*Début possible à  
tout moment*



Montag /Lundi



Anfänger / Débutant:

28.4. - 14.7.2025

17:00 - 18:30



Fortgeschritten / Avancé:

28.4. - 14.7.2025

18:30 - 20:00



Hall Omnisports bleu | 1<sup>er</sup> étage  
Rue Feyder | L-8026 Strassen



120 €



–



31 02 62 - 407

Montag | lundi

## Montagstreffen der Wandergruppe im Aktiv Plus Stroossen

Réunion du lundi du groupe de marche au Aktiv Plus Stroossen



**DE** | Einmal im Monat trifft die Wandergruppe sich im Aktiv Plus Stroossen zu einem geselligen Treffen für Austausch und Organisation anstehender Aktivitäten. Kommen Sie und lernen Sie diese engagierte französischsprachige Gruppe kennen, die sich über neue Teilnehmer freut.

**FR** | Une fois par mois le groupe de marche se réunit au Aktiv Plus Stroossen pour une rencontre conviviale avec échange et organisation d'activités à venir. Venez rejoindre ce groupe francophone qui se réjouit d'accueillir de nouveaux participants.



Montag/Lundi

7.4. | 12.5. | 2.6.2025



Aktiv Plus Stroossen



14:30 - 15:30



31 02 62 - 407

Dienstag | Mardi

## Kegeln

Jeux de quilles



**DE |** Wir lassen die „Klatzen“ wieder rollen. An den untenstehenden Terminen treffen wir uns im Café Kleng Gemeng in Mamer zum gemütlichen Kegeln und Beisammensein. Ob Anfänger oder passionierter Spieler, jeder ist willkommen.

**FR |** Nous laissons à nouveau tourner les boules. Aux dates ci-dessous, nous nous donnons rendez-vous au café Kleng Gemeng à Mamer pour une après-midi décontractée en bonne compagnie. Amateur ou joueur passionné, tout le monde est le bienvenu.



Dienstag /Mardi  
8.4.2025



14:30 - 17:00



Café Kleng Gemeng  
15, Rue du Marché  
L-8252 Mamer



15 €/Stunde  
(Kosten werden vor Ort geteilt)



Anmeldung bis Freitag  
vor dem Termin/Inscription  
jusqu'au vendredi  
précédent l'activité



31 02 62 - 407

Dienstag | Mardi

## Pétanque


### Pétanque



**DE |** Die Winterpause ist vorbei. Im April starten wir unsere wöchentlichen Treffen zum Pétanque spielen im Park Riedgen. Gesellen sie sich zu uns! Verbringen sie einen Nachmittag in Gesellschaft und teilen Sie Ihr Können oder versuchen Sie einfach Ihr Glück. Ob geübter Spieler oder Anfänger, jeder ist willkommen.


**FR |** La trêve hivernale est terminée. En avril, nous reprenons nos rendez-vous hebdomadaires pour jouer à la pétanque au parc Riedgen. Rejoignez – nous et passez des après-midis conviviaux en partageant votre passion ou en découvrant un nouveau passe-temps et de partage de vos compétences ou simplement pour tenter votre chance. Que vous soyez un joueur expérimenté ou un débutant, vous êtes le bienvenu.





 Jeden Dienstag / Chaque mardi  
ab / à pd : 22.4.2025

 –

 14:00

 Anmeldung bis Vortag /  
Inscription jusqu'au jour précédent

 Parc de la Résidence Riedgen  
30A, rue Henri Dunant  
Strassen

 31 02 62 – 407



Mittwoch | Mercredi

## Handarbeitstreff jeden Mittwoch

Travaux manuels chaque mercredi



**DE** | Sie nähen, stricken oder häkeln gerne. Sie wollen dies aber nicht allein zu Hause tun oder haben noch unfertige Nadelarbeiten. Dann bringen Sie Ihre Arbeit mit in den Handarbeitstreff. Jeden Mittwochmorgen können Sie hier Gleichgesinnte treffen zum gemeinsamen Handarbeiten und Erfahrungsaustausch.

**FR** | Vous aimez coudre, tricoter ou crocheter. Mais vous n'aimez pas faire cela seul à la maison ou vous avez des travaux d'aiguille inachevés bien enfouis dans votre placard. Passez le mercredi matin et amenez votre travail pour un échange avec d'autres intéressés.





 Mittwoch / Mercredi

 9:00 - 11:00

 **Aktiv Plus Stroossen**

 –

 Anmeldung bis Vortag/  
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 - 407

Mittwoch | Mercredi

## Rummikub und andere Spiele

Rummikub et autres jeux




**DE** | Jeden 2. Mittwochnachmittag bestreiten wir einige Partien Rummikub. Ob Sie Einsteiger oder Erfahrener Spieler sind, jeder ist willkommen. Sie haben Lust in geselliger Runde einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen, dann kommen Sie zu uns und spielen einfach mit.


Andere Spiele sind auf Wunsch ebenfalls möglich.


**FR** | Chaque deuxième mercredi après-midi, nous jouons quelques parties de Rummikub. Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, tous sont le bienvenu. Si vous souhaitez passer un agréable après-midi en bonne compagnie, venez jouer avec nous.

D'autres jeux sont également possibles sur demande.





 Mittwoch / Mercredi  
23.4. | 7.5. | 21.5. | 4.6.  
18.6.2025

 14:30 - 16:30

 **Aktiv Plus Stroossen**

 –

 Anmeldung bis Vortag /  
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 - 407

Donnerstag | Jeudi

## Sitzgymnastik

Gym douce sur chaise




**DE** | Wie der Name schon sagt, werden die Übungen bei der Sitzgymnastik sitzend auf einem Stuhl durchgeführt. Die Übungen sind ein sanfter Weg für Senioren mit leichten (und auch ohne) Einschränkungen, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.


**FR** | La gym douce sur chaise propose des exercices pour des personnes à mobilité réduite ou non, dans le but d'un renforcement musculaire et d'un maintien de la mobilité.





 Donnerstag/Jeudi

 –

 10:00 – 11:00

 Anmeldung bis Vortag/  
Inscription jusqu'au jour précédent

 Résidence Riedgen  
30A, rue Henri Dunant  
Strassen

 31 02 62 – 407

Donnerstag | Jeudi

## Grillen beim Fräiheetsbam


Grillen au Fräiheetsbam




**DE** | Die Wandergruppe organisiert Grillnachmittage beim Fräiheetsbam für die regelmäßigen Wanderer sowie deren Bekannte und Freunde. Nehmen Sie an diesem gemütlichen Moment teil. Diesmal werden Sardinen gegrillt, als Alternative etwas Fleisch. Bringen Sie einfach Salat/Kuchen für das Buffet mit und vergessen Sie Teller, Besteck und Serviette nicht. Bei Anmeldung sind 5€ anzuzahlen, der Rest ist vor Ort zu zahlen.


**FR** | Le groupe de marche organise des grillades au Fräiheetsbam pour les participants du groupe de marche ainsi que pour leurs amis et connaissances. Joignez-vous à nous pour ce moment de convivialité ! Cette fois-ci, des sardines seront grillées, ainsi que de la viande en alternative. Apportez une salade / un gâteau pour le buffet et n'oubliez pas vos assiettes, couverts et serviettes. L'acompte est de 5€ lors de l'inscription, le reste est à régler sur place.





 Donnerstag/Jeudi  
12.6.2025

 12:00

 Fräiheetsbam

 5€ (Acompte)

 Anmeldung bis /  
Délai d'inscription : 5.6.2025

 31 02 62 - 407

Freitag | Vendredi

## e-Café

### e-Café



#### DE | Das e-Café des **Aktiv Plus**


Stroossen bietet Ihnen Unterstützung bei spezifischen Fragen im Umgang mit Ihrem Smartphone und/oder Tablet. Wie lade ich eine App herunter? Wie mache ich Fotos? Was bedeuten die Benachrichtigungen auf einigen Webseiten? Ob Sie nun Einsteiger oder schon geübt sind, bei einer Tasse Kaffee oder Tee stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Jeden 2. und 4. Freitag im Monat (an den Markttagen) ist das e-Café von 15:00-16:30 Uhr geöffnet.

Sie bevorzugen eine **individuelle Sitzung**? In diesem Fall kontaktieren Sie uns ganz einfach zur Vereinbarung eines Termins nach ihrer Verfügbarkeit. (15 €/Stunde)

#### FR | Le e-café du **Aktiv Plus**


Stroossen vous propose une assistance pour des questions spécifiques avec votre smartphone et/ou tablette. Comment télécharger une application ? Comment prendre des photos ? Que signifient les notifications sur les sites web ? Débutant ou expérimenté, nous sommes à votre disposition pour vous conseiller et vous aider concrètement autour d'une tasse de café ou de thé. L'e Café est ouvert tous les 2es et 4es vendredis du mois (jours du marché) de 15h00 à 16:30.


Vous préférez une **séance individuelle**? Dans ce cas, il suffit de nous contacter pour convenir d'un rendez-vous selon votre disponibilité. (15 €/l'heure)


 Freitag /Vendredi  
11.4. | 25.4. | 23.5.  
13.6. | 27.6.2025

 –

 –

 15:00 – 16:30

 31 02 62 – 407

 **Aktiv Plus Stroossen**

Freitag | Vendredi

## Kreativ – Treff


Rencontre créative





**DE** | Kommen Sie in unseren neuen Kreativ-Treff! Freitagnachmittags treffen wir uns, um gemeinsam an unseren individuellen Projekten zu arbeiten. Ob Diamant Painting, Karten gestalten, Makramee, Schmuckdesign oder andere kreative Aktivitäten. Treffen Sie Gleichgesinnte, inspirieren Sie sich gegenseitig und tauschen Sie Erfahrungen aus. Zusätzlich bieten wir Ihnen eine kleine Auswahl an kreativen Ideen, die Sie ausprobieren können. Das benötigte Material (vor Ort zu zahlen) stellen wir Ihnen zur Verfügung.

**FR** | Venez rejoindre notre nouvelle rencontre créative ! Les vendredis après-midi, nous nous réunissons pour travailler ensemble sur nos projets individuels. Qu'il s'agisse de Diamond Painting, de création de cartes, de macramé, de conception de bijoux ou d'autres activités créatives. Faites connaissance avec des personnes partageant les mêmes passions, inspirez-vous mutuellement et échangez vos expériences. De plus, nous vous proposons une petite sélection d'idées créatives que vous pourrez essayer. Le matériel nécessaire (à payer sur place) sera mis à votre disposition.





 Freitag /Vendredi  
18.4 – 27.6.2025

 14:00 – 16:00

 Centre culturel Paul Barblé –  
Atelier 1

 –

 Anmeldung bis Vortag /  
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 – 407

# Wandern beim Fräiheetsbam

## Marche au Fräiheetsbam



**DE** | Jeden Montag-, Mittwoch – und Freitagvormittag trifft sich die Wandergruppe auf dem Parkplatz beim Fräiheetsbam. Mit dieser regelmässigen Wanderung, bei fast allem Wind und Wetter bleiben Sie in Form.

**Sie haben die Möglichkeit zwischen 3 Wegen zu wählen:**

- leichter Rundweg ohne Steigung, mässiges Tempo ca. 6 km
- mittelschwerer Rundweg mit Steigung, zügiges Gehen ca. 7 km
- schwerer Rundweg mit zwei Steigungen, zügiges Tempo ca. 8 km

Im Anschluss treffen wir uns wieder auf dem Parkplatz und geniessen zusammen eine Tasse Kaffee oder Tee.

**FR** | Tous les lundis, mercredis et vendredis matin le groupe de marche se réunit au parking près du Fräiheetsbam. Avec cette randonnée régulière par presque tous les temps vous restez en forme.


**Vous avez le choix entre 3 circuits différents :**

- Circuit léger sans montée, vitesse modérée
- Circuit moyen avec montée, vitesse accélérée
- Circuit difficile avec deux montées, vitesse accélérée


À la fin nous nous retrouverons sur le parking pour nous réchauffer autour d'une tasse de café ou de thé.



 Montag /Mittwoch/ Freitag  
Lundi /Mercredi/ Vendredi

 9:00 – 11:00

 Parking Fräiheetsbam

 31 02 62 – 407



**Entdeckungen und  
Weiterbildung**  
Découvertes et formations





## Ruhestand – Und jetzt? Retraite – Et maintenant?




**DE | Den Übergang gut planen und erleben!** Der Ruhestand – oft voller Vorfreude erwartet und manchmal auch mit ein wenig Unsicherheit verbunden – ist ein wichtiger Lebensabschnitt. Es lohnt sich daher, sich rechtzeitig Gedanken darüber zu machen: Wie möchte ich leben? Welche Pläne habe ich? Wie sieht meine finanzielle, wohnliche, soziale, private Situation aus? In diesem interaktiven Vortrag mit einem ehrenamtlichen GERO-Pensionscoach erhalten Sie viele interessante Informationen und Ideen, wie Sie sich ganz persönlich auf die Pensionierung vorbereiten und sie abwechslungsreich gestalten können. Anschließend können Fragen vertieft und gemeinsam diskutiert werden. Im Rahmen des Vortrags werden allerdings keine finanziellen und/oder juristischen Anliegen besprochen.


**FR | Planifiez et vivez bien la transition !** La retraite, souvent attendue avec anticipation et parfois associée à un peu d'incertitude, est une étape importante de la vie. Il vaut donc la peine d'y réfléchir à temps : comment est-ce que je veux vivre ? Quels sont mes projets ? Quelle est ma situation financière, de vie, sociale et privée ? Au cours de cette conférence interactive avec un coach en prévoyance bénévole de GERO, vous recevrez de nombreuses informations et idées intéressantes sur la manière de préparer personnellement votre retraite et de la varier. Les questions peuvent ensuite être traitées plus en profondeur et discutées ensemble. Cependant, aucune préoccupation financière et/ou juridique ne sera abordée lors de cet exposé.  
*Traduction simultanée en FR.*


 **Mittwoch/Mercredi**  
2.4.2025

 **18:00 – 20:00**

 **Grande Salle Centre culturel**  
Paul Barblé – Strassen

 –

 **Anmeldung bis/**  
Délai d'inscription : 31.3.2025

 **31 02 62 – 407**

## Brewpub Kantin und die Brauerei Twisted Cat in Düdelingen


### Brewpub Kantin et la brasserie Twisted Cat à Dudelange




**LU** | Fahren Sie mit uns nach Düdelingen in ein ehemaliges Industriegebäude auf dem „Neischmelz-Gelände“. Dort besichtigen wir die kleine unabhängige Brauerei Twisted Cat, wo qualitativ hochwertiges Craft-Bier hergestellt wird. Der Fokus liegt auf modernen Bierstilen, aber auch traditionellere Biere werden mit viel Leidenschaft gebraut. Eine Verkostung eines der Biere ist ebenfalls Teil des Programms. Anschließend werden wir im hauseigenen Restaurant Brewpub Kantin, das den Charme der Industriearchitektur widerspiegelt, zu Mittag essen. Die Kosten für den Transport übernimmt freundlicherweise die Gemeinde.


**FR** | Venez avec nous à Dudelange, dans un ancien bâtiment industriel sur le site de la « Neischmelz ». Nous visiterons la petite brasserie indépendante Twisted Cat qui fabrique des bières artisanales de haute qualité. L'accent est mis sur les styles de bières modernes, mais des bières plus traditionnelles sont également brassées avec beaucoup de passion. Une dégustation de l'une des bières fait également partie du programme. Nous déjeunerons ensuite dans le restaurant de l'entreprise, le Brewpub Kantin, qui reflète le charme de l'architecture industrielle. Les frais de transport sont aimablement pris en charge par la commune.


 **Donnerstag / Jeudi**  
3.4.2025

 **10:45**

 **Arrêt G.D. Charlotte**

 **15€ (visite guidée)**

 **Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 27.3.2025**

 **31 02 62 - 407**

Ausflug | Excursion

## Plaudernachmittag in der Belle Étoile Papoter à la Belle Étoile




**DE |** Wir treffen uns zu einem geselligen Nachmittag in der Belle Étoile. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen haben Sie die Gelegenheit sich an lockeren Gesprächen zu beteiligen und gute Gesellschaft zu genießen. Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen und einen schönen Nachmittag miteinander.


**FR |** Nous nous donnons rendez-vous à la Belle Étoile pour un après-midi convivial. Autour d'une tasse de café et d'une part de gâteau, profitez de l'occasion de papoter en bonne compagnie. Nous espérons de vous voir nombreux/ses et de passer un agréable après-midi ensemble.





 Donnerstag / Jeudi  
24.4 | 22.5. | 19.6.2025

 € –

 14:30

 Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au :  
einen Tag zuvor / la veille

 Pâtisserie Namur  
Shopping Center Belle Etoile  
Route d'Arlon L-8050 Bertrange

 31 02 62 - 407

**Ausflug** | Excursion

## **Wandern im „Minett“** Randonnées au « Minett »



**DE** | Entdecken Sie mit uns den vielseitigen Süden Luxemburgs. Gemeinsam werden wir drei unterschiedliche Wanderwege im „Minett“ erkunden. Erleben Sie die malerische Schönheit der geschützten Naturzone Lalléngerbiert-Brucherbiert mit seinen wilden Orchideen (Planetenlehrpfad), die facettenreichen rot-grünen Landschaften des „Giele Botter“ und den Escher Tierpark mit dem Naturschutzgebiet Ellergronn. Dies ist eine schöne Möglichkeit unter Gleichgesinnten die Schönheiten des Südens kennenzulernen. Gute Wanderschuhe sind Pflicht und denken Sie daran ausreichend Trinkwasser mitzuführen!

**FR** | Venez découvrir avec nous le vaste sud du Luxembourg. Ensemble, nous allons explorer trois sentiers différents au « Minett ». Découvrez la beauté pittoresque de la zone naturelle protégée de Lalléngerbiert-Brucherbiert avec ses orchidées sauvages, les paysages rouges et verts du « Giele Botter » et le parc animalier d'Esch avec la réserve naturelle Ellergronn. C'est une belle occasion de découvrir la beauté naturelle du sud en bonne compagnie. De bonnes chaussures de marche sont obligatoires et pensez à amener de l'eau potable !



## Termine / Événements:

### ① Pränzeberg – Giele Botter (mittel/moyen 7,6 km)

---



Freitag / Vendredi  
18.4.2025



Parking Cimetière de Pétange  
rue Prinzenberg,  
L-4773 Pétange



9:30



Anmeldung bis/  
Délai d'inscription: 16.4.2025

### ② Planetenlehrpfad (leicht 4,6 km)

Sentier des planètes (facile 4,6 km)

---



Freitag / Vendredi  
16.5.2025



Parking Stadion Jean Jacoby  
Montée du cimetière,  
L-4149 Schifflange



9:30



Anmeldung bis/  
Délai d'inscription: 14.5.2025

### ③ Circuit auto-pédestre Esch-sur-Alzette (mittel/moyen 7,7 km)

---



Freitag / Vendredi  
20.6.2025



Parking Place Pierre Ponath  
L-4023 Esch-sur-Alzette



9:30



Anmeldung bis/  
Délai d'inscription: 18.6.2025

Ausflug | Excursion


## Markt in Arlon Marché d'Arlon




**DE** | Erleben Sie mit uns das Marktgeschehen in Arlon. Jeden Donnerstagmorgen bieten rund hundert Händler im Stadtzentrum auf dem bekannten Wochenmarkt ihre Waren an. Hier finden Sie eine Vielzahl an frischen Lebensmitteln, lokalen Produkten sowie Textilien, Blumen und Pflanzen und noch vieles mehr. Bummeln Sie mit uns über den Markt und kaufen Sie nach Belieben ein. Innerhalb Strassen setzen wir Sie an der Haustür ab.


**FR** | Venez vivre avec nous l'animation du marché d'Arlon. Chaque jeudi matin, une centaine de commerçants proposent leurs marchandises au centre-ville sur le célèbre marché hebdomadaire. Vous y trouverez une grande variété de produits frais, de produits locaux, de textiles, de fleurs, de plantes et bien plus encore. Venez flâner avec nous au marché et acheter à votre guise. Au retour vous serez déposé chez vous dans la Commune de Strassen.





 **Donnerstag/Jeudi**  
15.5.2025

 **8:30**

 **Arrêt G.D. Charlotte**

 **20 € (Mini Bus)**

 **Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au 13.5.2025**  
Max. 7 Pers. (Mini Bus)

 **31 02 62 - 407**


## Besichtigung des Hochofens Belval – Ein Stück Industrieerbe


### Visite du haut-fourneau de Belval – Un patrimoine industriel




**DE** | Erleben Sie die faszinierende Funktionsweise des einzigen Hochofens in Luxemburg, den Sie besichtigen können. Im Herzen dieser beeindruckenden Industrieanlage führt Sie ein erfahrener Guide durch den komplexen Prozess der Eisen- und Stahlproduktion. Während der Führung erreichen Sie eine Höhe von 40 Metern am „Gueulard“ (Aufzug vorhanden) und genießen einen atemberaubenden Blick auf die „Cité des Sciences“, den modernen Stadtteil Belval und dessen herausragende zeitgenössische Architektur. Der restliche Nachmittag steht ihnen zur freien Verfügung, um das Gelände des Belvals auf eigene Faust zu erkunden. Mit dem Club A Bosselesch/Mondercange.


**FR** | Découvrez le fonctionnement du seul haut-fourneau du Luxembourg que vous pouvez visiter. Au cœur de cette impressionnante installation, un guide expérimenté vous expliquera le processus de fabrication du fer et de l'acier. Lors de la visite, vous atteindrez une hauteur de 40 mètres au « Gueulard » (ascenseur disponible), d'où vous pourrez admirer une vue spectaculaire sur la « Cité des Sciences », le quartier moderne de Belval et ses réalisations architecturales contemporaines impressionnantes. Le reste de l'après-midi est à votre disposition pour explorer le site de Belval à votre guise. Avec le Club A Bosselesch/Mondercange.


 **Mittwoch/Mercredi**  
11.6.2025

 **13:30**

 **Arrêt G.D. Charlotte**

 **35 € (Bus + Visite guidée)**

 **Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 2.6.2025**

 **31 02 62 – 407**

Ausflug | Excursion

## Kunsthandwerkertage in Burglinster


Journées Internationales des Métiers d'Art





**DE** | Jedes Jahr stellen auf dem Kunsthandwerkermarkt in Burglinster zwischen 120 und 140 internationale Kunsthandwerker ihre Werke im Dorf und im Schloss aus. Lassen Sie sich begeistern von vielerlei Kunst und Können unter anderem in den Bereichen Keramik, Schmuck, Textil, Lederverarbeitung, Holz und Metall. Für das leibliche Wohl ist auf verschiedenen Ständen gesorgt. Verbringen Sie mit uns einen Nachmittag voller Entdeckungen.


**FR** | Chaque année entre 120 et 140 artisans internationaux exposent leurs œuvres au marché artisanal dans le village et dans le château de Burglinster. Laissez-vous inspirer par de nombreux métiers d'art dans le domaine de la céramique, de la joaillerie, du textile, du cuir, du bois et du métal. Vous trouvez également un grand choix de stands proposant rafraîchissements et collations. Passez avec nous un après-midi riche en découvertes.




 Samstag/Samedi  
14.6.2025

 20 €

 13:30

 Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 10.6.2025

 Arrêt G.D. Charlotte

 31 02 62 - 407



Ausflug | Excursion

## Besichtigung: SuperDrecksKëscht


Visite : SuperDrecksKëscht





**DE** | Besuchen Sie mit uns den SDK-Standort in Colmar-Berg und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Während einem geführten Rundgang erhalten Sie einen Einblick in die Arbeitsweise und die nachhaltigen Konzepte der SuperDrecksKëscht®. Sie erfahren, wie Abfallvermeidung, Recycling und Ressourcenschutz in der Praxis umgesetzt werden. Experten vor Ort erklären Ihnen die verschiedenen Dienstleistungen und Angebote und zeigen, wie jeder Einzelne zur Reduzierung von Abfall und zur Schonung der natürlichen Ressourcen beitragen kann.


**FR** | Visitez avec nous le site SDK à Colmar-Berg et découvrez les coulisses. Lors d'une visite guidée, vous aurez un aperçu des méthodes de travail et des concepts durables de la SuperDrecksKëscht®. Vous apprendrez comment la prévention des déchets, le recyclage et la protection des ressources sont mis en œuvre dans la pratique. Des experts sur place vous expliqueront les différents services et offres, et vous montreront comment chacun peut contribuer à la réduction des déchets et à la préservation des ressources naturelles.




 **Mittwoch / Mercredi**  
25.6.2025

 **20 € (Mini Bus)**

 **13:45**

 **Anmeldung bis /  
Inscription jusqu'au: 18.6.2025**

 **Arrêt G.D. Charlotte**

 **31 02 62 - 407**

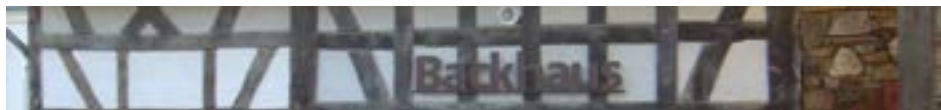
## Die Birgeler Mühle in der Eifel

Le moulin de Birgel dans l'Eifel



**DE** | Diese historische Getreidemühle aus dem 13. Jahrhundert ist die größte, die jemals in der Vulkaneifel stand. Unsere Führung beginnt im Backhaus, wo der traditionelle Steinbackofen bewundert werden kann. Danach besichtigen wir die Getreidemühle und das angeschlossene Sägewerk. Ein besonderer Höhepunkt ist der Besuch der Senfmühle, sowie der Schnapsbrennerei, in der eine kleine Verkostung auf uns wartet. Nach einem köstlichen 3-Gänge-Menü aus der Mühlenküche tauchen wir noch tiefer in die Geschichte und Technik der Mühle ein. Zum Abschluss genießen wir ein Stück hausgemachten Kuchen und stöbern entspannt im Mühlenlädchen.

**FR** | Ce moulin à grains historique, datant du XIIIe siècle, est le plus grand jamais érigé dans l'Eifel volcanique. Notre visite commence à la boulangerie, où l'on peut admirer le four à pierre traditionnel. Ensuite, nous explorons le moulin à grains ainsi que la scierie attenante. La visite de la moutarderie est suivie de la distillerie, où une petite dégustation nous attend. Après un délicieux menu trois services préparé dans la cuisine du moulin, nous plongeons encore plus profondément dans l'histoire et la technique de ce lieu. La visite se termine en douceur avec une part de gâteau maison et un moment de détente dans la boutique du moulin.



Donnerstag / Jeudi  
26.6.2025



95 € (Bus, Visite, Menu)



8:45



Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 18.6.2025



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407

## Lachyoga

### Yoga du rire



**DE | Raus aus dem Verstand und die Wohltat des Lachens wiederentdecken.** Am ersten Sonntag im Mai ist Welt-Lachtag. Menschen treffen sich, um zusammen Lachübungen zu machen ganz im Zeichen des friedlichen Miteinanders. In diesem 3-teiligen Kurs üben auch wir uns im Lachen – zuerst durch Lockerung, etwas Dehnung und dann auch Übungen, die zum Lachen anregen, bis hin zu einer gemeinsamen Lachwelle. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, bitte bequeme Kleidung tragen, saubere Turnschuhe und eine Trinkflasche mitbringen.

**FR | Sortir du mental et retrouver les bienfaits du rire.** Le premier dimanche de mai est la Journée mondiale du rire. Des gens se retrouvent pour pratiquer ensemble des exercices de rire, sous le signe d'un vivre-ensemble pacifique. Dans ce cours en trois parties, nous nous entraînerons également au rire – d'abord avec des exercices de lâcher-prise, suivis de quelques étirements, puis avec des exercices qui provoquent le rire, jusqu'à une vague de rire commune. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. Veuillez porter des vêtements confortables, des chaussures de sport propres et apporter une bouteille d'eau.



Dienstag / Mardi

22.4. | 29.4 | 6.5.2025



30 €



10:00 - 11:15



–



Hall Omnisports bleu  
1<sup>er</sup> Étage / Rue Feyder  
L-8026 Strassen



31 02 62 - 407

## Osterbacken


### Pâtisserie de Pâques





**DE** | Was wäre Ostern ohne gefärbte Eier und so manche Leckereien? Verbringen Sie mit uns einen Back-Nachmittag in guter Gesellschaft. Auf dem Plan stehen Rübli-Muffins mit Mascarpone Creme und Osternester aus Hefeteig, weshalb ebenfalls Ostereier gefärbt werden. Bitte bringen Sie eine Kuchenbox zum Transport Ihrer Backwerke mit.


**FR** | Que serait Pâques sans œufs colorés et quelques friandises ? Rejoignez-nous pour un après-midi en cuisine en bonne compagnie. Au programme, il y aura des muffins à la carotte avec crème de mascarpone et des nids de Pâques en pâte levée pour lesquels des œufs de Pâques seront colorés. Veuillez apporter une boîte à gâteaux pour transporter vos gourmandises.





 **Donnerstag / Jeudi**  
10.4.2025

 **13:30**

 **Centre culturel**  
Paul Barblé - Cuisine

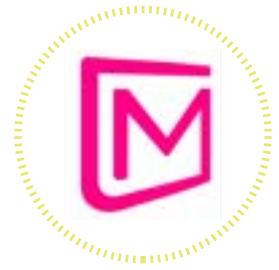
 **20 €**

 **Anmeldung bis /**  
Inscription jusqu'au : 7.4.2025  
Max. 7 Pers.

 **31 02 62 - 407**

## Digital Fit: Mobilité.lu App

Digital Fit: Application Mobilité.lu




**DE** | Nutzen Sie oft öffentliche Verkehrsmittel?


Dann ist die Mobilité.lu App genau das Richtige für Sie! Mit dieser App können Sie verschiedene Verkehrsmittel wie Bus, Zug, Straßenbahn, Auto, Fahrrad und sogar zu Fuß gehen miteinander kombinieren, um Ihre persönliche Mobilitätskette zu erstellen. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die App effektiv nutzen können, um Ihre Mobilität zu optimieren.


**FR** | Vous utilisez souvent les transports publics ?

Alors l'application Mobilité.lu est faite pour vous ! Avec cette application, vous pouvez combiner différents moyens de transport tels que le bus, le train, le tram, la voiture, le vélo et la marche à pied pour créer votre propre chaîne de mobilité. Lors de notre atelier, nous vous expliquons étape par étape comment utiliser l'application de manière efficace pour optimiser vos déplacements.





 **Freitag / Vendredi**  
27.6.2025

 **14:30**

 **Aktiv Plus Stroossen**

 –

 **Anmeldung bis /  
Inscription jusqu'au: 25.6.2025**

 **31 02 62 - 407**

## Sommerliches Erdbeermenü

### Menu estival à la fraise




**DE** | Saftig, süß und leuchtend rot – das ist die Erdbeere. Obwohl sie uns als Frucht erscheint, handelt es sich botanisch gesehen um eine Nuss. Diese roten Köstlichkeiten passen nicht nur zu Desserts, sondern auch hervorragend zu herzhaften Gerichten. Wagen Sie etwas Neues und begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise mit einem sommerlichen Erdbeermenü. Auf dem Plan stehen: ein erfrischender Erdbeer-Rucola-Salat, gefolgt von einem cremigen Erdbeerrisotto. Zum Abschluss gibt es ein Erdbeer-Tiramisu als Dessert. Ein außergewöhnliches Menü, das Sie nicht verpassen sollten!


**FR** | Juteuse, sucrée et d'un rouge éclatant – voilà ce qu'est la fraise. Bien qu'elle nous apparaisse comme un fruit, elle est en réalité une noix du point de vue botanique. Ces délices rouges ne se marient pas seulement avec les desserts, mais aussi parfaitement avec des plats salés. Osez quelque chose de nouveau et accompagnez-nous dans un voyage culinaire avec un menu estival à base de fraises. Au programme : une salade rafraîchissante de roquette et fraises, suivie d'un risotto crémeux aux fraises. Pour finir, un tiramisu aux fraises en dessert. Un menu exceptionnel à ne pas manquer !





 Dienstag / Mardi  
13.5.2025

 25 €

 10:30

 Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 6.5.2025

 Grande Salle Centre culturel  
Paul Barblé - Cuisine

 31 02 62 - 407

**Geselligkeit** | Convivialité

## Restaurant découverte Strassen: Maison du Meze





**DE** | Entdecken Sie in diesem neuen Restaurant in Strassen die Köstlichkeiten Griechenlands und lassen Sie sich von der Vielfalt der Aromen überraschen. Wählen Sie zwischen Gerichten die mit Leidenschaft eine Mischung aus Tradition und Moderne vereinen. Feta, Gyros, Souvlaki, Baklava und vieles mehr wartet auf Sie...


**FR** | Dans ce nouveau restaurant à Strassen, découvrez les délices de la Grèce et laissez-vous surprendre par la diversité des saveurs. Faites votre choix parmi des plats qui allient tradition et modernité avec passion. Feta, gyros, souvlaki, baklava et bien plus encore vous attendent...





 **Dienstag / Mardi**  
24.6.2025

 **12:00**

 **167, route d'Arlon**  
L-8009 Strassen

 **vor Ort zu zahlen /**  
à payer sur place

 **Anmeldung bis /**  
Inscription jusqu'au: 20.6.2025

 **31 02 62 - 407**

## Vergesslichkeit oder doch mehr? Oubli ou peut-être plus que ça ?




Info-Zenter  
Demenz

**LU** | In diesem Vortrag des Info-Zenter Demenz erfahren Sie, wie man frühzeitig die Anzeichen einer Demenzerkrankung erkennt und welche Symptome darauf hinweisen könnten. Gemeinsam mit dem *Lëtzebuenger Veräin fir Gediechnistraining* werden nicht nur wichtige Informationen zur Früherkennung, sondern auch wertvolle Tipps vorgestellt, um geistig fit und aktiv bis ins hohe Alter zu bleiben. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, an einer kleinen Einheit des Gedächtnistrainings teilzunehmen und praktische Übungen kennenzulernen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.


**FR** | Dans cette conférence, l'Info-Zenter Demenz vous expliquera comment reconnaître les premiers signes de la démence et identifier les symptômes précoces. En collaboration avec le *Lëtzebuenger Veräin fir Gediechnistraining*, des conseils pour maintenir la forme mentale jusqu'à un âge avancé seront également présentés. Après la présentation, vous aurez l'occasion de participer à une petite session d'entraînement de la mémoire, avec des exercices pratiques à intégrer dans votre quotidien.





Lëtzebuenger  
Veräin fir  
Gediechnistraining


 **Mittwoch/Mercredi**  
30.4.2025

 –

 **14:30**

 **Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au : 23.4.2025**

 **Aktiv Plus Stroossen**

 **31 02 62 - 407**





# Projekte und Aktionen

## Projets et Actions

# Donen

## Dons



**DE |** Am 11. Februar im Rahmen des Mëttesdësch fanden die Schecküberreichung von Aktiv Plus Stroossen statt. Die Summe von 1.300 €, welche durch verschiedene Aktionen im Laufe des Jahres 2024 zusammengetragen wurde, kam folgenden Organisationen zu gleichen Teilen zugute:

- **Trauerwee asbl** begleitet Kinder und Jugendliche, die den Verlust einer nahestehenden Person erlitten haben und unter der daraus entstandenen Trauer leiden. Neben Beratung für Eltern und Familien, werden auch Supervisionen, Seminare und Fortbildungen für Schulen, Kindertagesstätten, psychosoziale Einrichtungen und für das Gesundheitswesen angeboten.

- **Europa Donna Luxembourg** hat sich zum Ziel gesetzt, die Bedürfnisse und Probleme von BrustkrebspatientInnen zu erfassen und die Betreuung der PatientInnen während der Diagnose, der Behandlung, der sozialen Wiedereingliederung sowie die Begleitung während der schwierigen Zeit der Krankheit zu optimieren. Dank der von Europa Donna organisierten Aufklärungskampagnen und Aktionen wird das Tabu der Krankheit immer mehr aufgehoben.

**FR |** Le 11 février, dans le cadre du Mëttesdësch, a eu lieu la remise des chèques d'Aktiv Plus Stroossen. La somme de 1 300 €, qui a été récoltée grâce à différentes actions menées au cours de l'année 2024, a été versée à parts égales aux organisations suivantes :

- **Trauerwee asbl** accompagne les enfants et les jeunes qui ont subi la perte d'un proche et qui souffrent du deuil qui en résulte. Outre des conseils pour les parents et les familles, l'association propose également des supervisions, des séminaires et des formations pour les écoles, les crèches, les institutions psycho-sociales et le secteur de la santé.

- **Europa Donna Luxembourg** s'est fixé comme objectif de prendre connaissance des besoins et des problèmes des patientes touchées par le cancer du sein et de déployer tous les moyens pour optimiser la prise en charge des patientes pendant le diagnostic, le traitement, la réintégration sociale ainsi que l'accompagnement durant la période difficile de la maladie. Grâce aux campagnes de sensibilisation et actions organisées par Europa Donna, le tabou de la maladie est en train de se lever de plus en plus.

# Spendenübergabe

Remise des dons



## Projekt „Le pays des rêves“

Projet « Le pays des rêves »



**DE** | Vielen Dank und Bravo an unsere Damen der Handarbeitsgruppe am Mittwochmorgen, die das Projekt *Le pays des rêves* der Ligue médico-sociale unterstützen. Dabei handelt es sich um einen Workshop, der das Bewusstsein für die positiven Auswirkungen des Schlafs fördert. Durch Spiele, Geschichten und Lieder lernen die Kinder des Zyklus 1 verschiedene Rituale beim Zubettgehen und wie sie auf schlechte Träume reagieren können. Zu diesem Zweck werden kleine Monde genäht, die die Kinder nach ihrer Fantasie dekorieren können.

**FR** | Merci et bravo à nos dames du groupe de travail manuel du mercredi matin qui soutiennent le projet *Le pays des rêves* de la Ligue médico-sociale. Il s'agit d'un atelier de promotion pour sensibiliser aux effets bénéfiques du sommeil. À travers des jeux, des histoires et des chansons, les enfants du cycle 1 apprennent différents rituels du coucher et à réagir aux mauvais rêves. À cet effet des petites lunes sont confectionnées que les enfants pourront décorer selon leur imagination.





# Allerlei Zeitvertreib

## Passe-temps divers



**Wie viele Erdbeeren hat das Mädchen vergessen zu pflücken?  
Entdecken Sie weitere Leckereien, die sich ins Bild gemogelt haben.**

Combien de fraises la fille a-t-elle oublié de cueillir ?  
Découvrez d'autres délices qui se sont glissés dans l'image.

**Lösung:** siehe Impressum | **Solution:** voir mentions légales

## Erdbeer-Tiramisu

### Tiramisu aux fraises

**DE** | Probieren Sie doch einfach einmal diese frische Variante des italienischen Klassikers.

**FR** | Essayez donc cette variante fraîche du classique italien.



#### Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 60g Puderzucker
- 375g Mascarpone
- 250g Magerquark
- 20 Löffelbiskuits



#### Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de fraises
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 60g de sucre en poudre
- 375g de mascarpone
- 250g de fromage blanc maigre
- 20 boudoirs

**Zubereitung:** Die Erdbeeren waschen und säubern. Dann mit dem Zitronensaft und dem Puderzucker pürieren. Danach Mascarpone und Quark mit 2/3 der Erdbeermasse verrühren. Anschließend zuerst die Löffelbiskuits in eine Form schichten, dann etwas von der Mascarpone-Erdbeermasse darauf verteilen. Wieder eine Schicht Biskuits darüberlegen und so weiter. Mit der Erdbeermasse enden und die restlichen pürierten Erdbeeren am Schluss draufgeben. In den Kühlschrank stellen und mindestens 6 Stunden durchziehen lassen. Zum Servieren mit Minze und Erdbeerstückchen dekorieren.

Nach Wunsch können die Biskuits kurz in Kirschsafte (eventuell mit etwas Kirschwasser) getränkt werden.

**Préparation:** Laver et nettoyer les fraises. Ensuite, les réduire en purée avec le jus de citron et le sucre glace. Mélanger ensuite le mascarpone et le fromage blanc avec 2/3 de la masse de fraises. Disposer d'abord les boudoirs dans un moule, puis y répartir un peu de la masse de mascarpone et de fraises. Recouvrir à nouveau d'une couche de boudoirs et ainsi de suite. Terminer par la masse de fraises et ajouter le reste des fraises en purée à la fin. Mettre au réfrigérateur et laisser reposer au moins 6 heures. Pour servir, décorer avec de la menthe et des morceaux de fraises.

Si vous le souhaitez, vous pouvez tremper brièvement les boudoirs dans du jus de cerise (éventuellement avec un peu de kirsch).

[www.gutekueche.at](http://www.gutekueche.at)



# Momente in Bildern

## Instants en images



# Richtlinien zur Teilnahme

## DE | ANMELDUNG/ABMELDUNG

Anmeldungen sowie eventuelle Abmeldungen erfolgen per Telefon: 31 02 62 – 407 oder per Mail: [aktivplus@strassen.lu](mailto:aktivplus@strassen.lu)

Die Zahlung erfolgt nach der Bestätigung auf folgendes Konto: **IBAN LU31 0030 0609 7088 0000** (BGLLLULL).

Bei einer Abmeldung Ihrerseits wird die Teilnahmegebühr nach Möglichkeit rückerstattet, außer es entstehen Unkosten. Diese werden verrechnet.

Bei einer Absage der Aktivität seitens **Aktiv Plus Stroossen** erhalten Sie eine vollständige Rückerstattung.

## TEILNAHME

Um einen reibungslosen Ablauf der Organisation und der Aktivitäten zu gewährleisten, bitten wir um die Einhaltung der Anmeldefristen und Abreisezeiten.

Wenn Sie gesundheitliche Probleme oder Mobilitätseinschränkungen haben, erkundigen Sie sich bitte, ob die Aktivität für Sie geeignet ist, und lassen Sie sich gegebenenfalls von einer unterstützenden Person begleiten.

Achten Sie darauf, dass Sie geeignete Kleidung tragen und das erforderliche Material mitbringen.

Personen, die den reibungslosen Ablauf der Aktivitäten stören, kann der Zugang zu diesen verweigert werden.

Die Teilnahme an den Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. **Aktiv Plus Stroossen** übernimmt keine Haftung für eventuelle Schäden.

## DATENSCHUTZ

Zu Publikationszwecken werden bei den Aktivitäten Fotos gemacht. Sollten Sie nicht fotografiert werden wollen, so teilen Sie uns dies schriftlich mit. Andernfalls gehen wir von Ihrem Einverständnis aus.

Aus organisatorischen und statistischen Gründen nehmen wir einige Ihrer persönlichen Daten auf. Diese werden vertraulich behandelt und nur im Rahmen der Aktivitäten und der Organisation von **Aktiv Plus Stroossen** genutzt.



# Lignes directrices concernant la participation

## FR | INSCRIPTION

Les inscriptions ainsi que les éventuelles annulations se font par téléphone: **31 02 62 - 407** ou par mail: **aktivplus@strassen.lu**

Le paiement s'effectue dès confirmation sur le compte suivant: **IBAN LU31 0030 0609 7088 0000** (BGLLLULL).

En cas d'annulation de votre part, les frais de participation seront remboursés si possible, sauf en cas de frais encourus. Ceux-ci seront facturés.

Si **Aktiv Plus Stroossen** annule l'activité, vous serez remboursé intégralement.

## PARTICIPATION

Dans le but d'un bon déroulement de l'organisation et des activités, nous vous prions de respecter les délais d'inscription et les heures de départ indiqués.

Si vous avez des problèmes de santé ou des restrictions de mobilité, veuillez-vous informer si l'activité convient à vos possibilités et au besoin faites-vous accompagner par une personne aidante.

Veillez à porter les vêtements adaptés et à amener le matériel requis.

L'accès aux activités peut être refusé à toute personne qui perturbe le bon déroulement de celles-ci.

La participation aux activités a lieu sous votre propre responsabilité.

**Aktiv Plus Stroossen** décline toute responsabilité pour des dommages éventuels.

## PROTECTION DES DONNÉES

Des photos seront prises pendant les activités à des fins de publication. Si vous ne souhaitez pas être photographié, merci de nous le faire savoir par écrit. Le cas échéant nous supposons votre consentement.

Pour des raisons organisationnelles et statistiques, nous enregistrons certaines de vos données personnelles. Celles-ci sont traitées de manière confidentielle et utilisées uniquement dans le cadre des activités et de l'organisation de **Aktiv Plus Stroossen**.



**volunteer.lu**

**däin Asaz, deng Gemeng, zesumme staark**

# Activités régulières

## Montag | Lundi

ab/àpd: **7.4.2025**  
**Wandergruppe /**  
Groupe de marche  
Jeden Montag /  
Chaque lundi  
9:00-11:00  
Fräiheetsbam

**14.4. | 5.5. | 19.5.**

**2.6. | 16.6.2025**  
**Offene Diskussionen /**  
Discussions ouvertes  
15:00-16:30  
**Aktiv Plus Stroossen**

ab/àpd: **28.4.2025**  
**Line Dance Débutant**  
Jeden Montag /  
Chaque lundi  
17:00-18:30  
Hall Omnisports bleu

ab/àpd: **28.4.2025**  
**Line Dance Avancé**  
Jeden Montag /  
Chaque lundi  
18:30-20:00  
Hall Omnisports bleu

## Dienstag | Mardi

ab/àpd: **8.4.2025**  
**Keelen**  
14:30-17:00  
Café Kleng Gemeng  
15 Rue du Marche,  
L-8252 Mamer

ab/àpd: **22.4.2025**  
**Pétanque**  
Jeden Dienstag /  
Chaque mardi  
14:00  
Parc de la Résidence  
Riedgen - 30A, rue Henri  
Dunant - Strassen

## Mittwoch | Mercredi

ab/àpd: **2.4.2025**  
**Handarbeitstreff /**  
Travaux manuels  
Jeden Mittwoch /  
Chaque mercredi  
9:00-11:00  
**Aktiv Plus Stroossen**

ab/àpd: **2.4.2025**  
**Wandergruppe /**  
Groupe de marche  
Jeden Mittwoch /  
Chaque mercredi  
9:00-11:00  
Fräiheetsbam

**23.4. | 7.5. | 21.5. |**  
**4.6. | 18.6.2025**  
**Rummikub und andere**  
**Spiele / Rummikub et**  
autres jeux  
Jeden 2. Mittwoch /  
Chaque 2<sup>ème</sup> mardi  
14:30-16:30  
**Aktiv Plus Stroossen**

## Donnerstag | Jeudi

ab/àpd: **3.4.2025**  
**Sitzgymnastik /**  
Gym douce sur la chaise  
Jeden Donnerstag /  
Chaque jeudi  
10:00-11:00  
Résidence Riedgen  
30A, rue Henri Dunant

## Freitag | Vendredi

ab/àpd: **4.4.2025**  
**Wandergruppe /**  
Groupe de marche  
Jeden Freitag /  
Chaque vendredi  
9:00-11:00  
Fräiheetsbam  
**11.4. | 25.4. | 23.5.**  
**13.6. | 27.6.2025**  
**e-Café**  
15:00-16:30  
**Aktiv Plus Stroossen**

ab/àpd: **18.4.2025**  
**Kreativ - Treff /**  
Rencontre Créative  
Jeden Freitag /  
Chaque vendredi  
14:00-16:00  
Centre culturel  
Paul Barblé - Atelier 1





**Wir freuen uns Sie bald begrüßen zu können!**

Au plaisir de vous accueillir bientôt!

# Activités

## APRIL | AVRIL

02.04.2025

**Ruhestand - Und jetzt?  
Den Übergang gut planen  
und erleben! / Retraite -  
Et maintenant ?  
Planifiez et vivez bien la  
transition !**

18:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

03.04.2025

**Brewpub Kantin und die  
Brauerei Twisted Cat in  
Düdelingen**

10:45

Arrêt G.D. Charlotte

07.04.2025

**Montagstreffen der  
Wandergruppe im Aktiv  
Plus Stroossen**

14:30

**Aktiv Plus Stroossen**

10.04.2025

**Osterbacken**

13:30

Centre culturel Paul  
Barblé, Cuisine

18.04.2025

**Wandern im „Minett“**

9:30

Parking Cimetière de  
Pétange, rue Prinzenberg  
L-4773 Pétange

22.04.2025

**Lachyoga**

10:00

Hall Omnisports bleu  
1<sup>er</sup> étage/Rue Feyder  
L-8026 Strassen

22.04.2025

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

24.04.2025

**Plaudernachmittag  
Belle Etoile**

14:30

Pâtisserie Namur  
(Belle Etoile)

29.04.2025

**Lachyoga**

10:00

Hall Omnisports bleu  
1<sup>er</sup> étage/Rue Feyder  
L-8026 Strassen

30.04.2025

**Konferenz: Vergesslich-  
keit oder doch mehr?**

14:30

**Aktiv Plus Stroossen**

## MAI | MAI

06.05.2025

**Lachyoga**

10:00

Hall Omnisports bleu  
1<sup>er</sup> étage/Rue Feyder  
L-8026 Strassen

06.05.2025

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

12.05.2025

**Montagstreffen der  
Wandergruppe im Aktiv  
Plus Stroossen**

14:30

**Aktiv Plus Stroossen**

13.05.2025

**Sommerliches**

**Erdbeermenü**

10:30

Centre culturel Paul  
Barblé, Cuisine

15.05.2025

**Markt Arlon**

8:30

Arrêt G.D. Charlotte

16.05.2025

**Wandern im „Minett“**

9:30

Parking Stadion Jean  
Jacoby

Montée du cimetière  
L-4149 Schifflange

17.05.2025

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

22.05.2025

**Plaudernachmittag  
Belle Etoile**

14:30

Pâtisserie Namur  
(Belle Etoile)

**JUNI | JUIN**

02.06.2025

**Montagstreffen der  
Wandergruppe im Aktiv  
Plus Stroossen**

14:30

**Aktiv Plus Stroossen**

03.06.2025

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

11.06.2025

**Besichtigung des Hoch-  
ofens Belval – Ein Stück  
Industrieerbe**

13:30

Arrêt G.D. Charlotte

12.06.2025

**Grillen beim  
Fräiheitsbam**

12:00

Parking Fräiheitsbam

14.06.2025

**Kunsthandwerkertage  
in Burglinster**

13:30

Arrêt G.D. Charlotte

17.06.2025

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

19.06.2025

**Plaudernachmittag  
Belle Etoile**

14:30

Pâtisserie Namur  
(Belle Etoile)

20.06.2025

**Wandern im „Minett“**

9:30

Parking Place Pierre  
Ponath  
L-4023 Esch-sur-Alzette

24.06.2025

**Restaurant découverte  
Strassen:**

**Maison du Meze**

12:00

Maison du Meze  
167, route d'Arlon  
L-8009 Strassen

25.06.2025

**Visite**

**SuperDrecksKësch**

13:45

Arrêt G.D. Charlotte

26.06.2025

**Historische Wassermühle  
Birgel**

8:45

Arrêt G.D. Charlotte

27.06.2025

**Digital Fit: Mobilitéé.lu**

14:30

**Aktiv Plus Stroossen**