



clubaktiv 

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

Octobre – Décembre 2025

Index

Edito	6	Visite de la distillerie Difrulux dans la région du Müllerthal	32
Mëttesdësch	9	Coudre une pochette pratique	33
Conseils et entretiens personnalisés	10	Grillade Fräiheetsbam – Magustos	34
Activités régulières	11	Questions de vie – Regard en arrière et perspectives	35
Line & Country Dance avec Daggy Ries	12	Faux Gras : l'alternative végétane pour les fêtes	36
Marche au Fräiheetsbam	13	Digi Fit : Rendez-vous en ligne	37
Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels	14	Art floral pour Noël	38
Jeux de quilles	15	Préparer ensemble des biscuits de Noël	39
Travaux manuels chaque mercredi	16	Après-midi de Bingo	40
Rummikub et autres jeux	17	Mëttesdësch festif	41
Gym douce sur chaise	18	Lecture festive au Centre résidentiel Riedgen	42
Zumba-Soft : Danse, plaisir et fitness en un seul cours !	19		
Rencontre d'aquarelle	20	Projets et Actions	43
e-Café	21	Aider quelques heures sur le Marché de Noël Strassen	44
Entdeckungen und Weiterbildung	22	C'est de vous qu'on a besoin !	45
Découvertes et formations	22	Recherche de bénévoles – Bougies décoratives pour une bonne cause !	46
Europa Donna Luxembourg	23		
Concerts de midi	24	LUGA	47
Exposition de citrouilles au Krewelshof à Mechnich	25	Instants en images	48
Le jeu de cartes OuiSi	26	Passe-temps divers	50
Exposition : Sous les pavés, la nature	27	Sudoku	50
Mandala, Doodle et Zentangle	28	Un livre spécial pour soi-même ou à offrir	51
Marché au clair de la pleine lune à Merzig	29	Biscuits pain d'épices véganes	52
Un regard dans les coulisses au Parc Merveilleux de Bettembourg	30	Lignes directrices concernant la participation	53
Echange culinaire : Italie, Portugal et Luxembourg	31		

Activités régulières

Montag | Lundi

Wandergruppe / Groupe de marche

Jeden Montag /
Chaque lundi
09:00-11:00
Fräiheitsbam

Offene Diskussionen über Lebensfragen und aktuelle Themen / Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels

29.09 | 13.10 | 27.10 |
10.11 | 24.11 | 08.12.2025
Montag / lundi
15:00-16:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

Line Dance Anfänger / Débutant

ab/àpd: 15.09.2025
Jeden Montag /
Chaque lundi
17:00-18:30
Hall Omnisports bleu

Line Dance Fortgeschritten / Avancé

ab/àpd: 15.09.2025
Jeden Montag /
Chaque lundi
18:30-20:00
Hall Omnisports bleu

Dienstag | Mardi

Kegeln

14.10 | 28.10 | 04.11 |
18.11 | 02.12.2025
14:30
Café Kleng Gemeng
15, rue du Marché
L-8252 Mamer

Mittwoch | Mercredi

Handarbeitstreff / Travaux manuels

Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00-11:00
Salle Aktiv Plus Stroossen

Wandergruppe / Groupe de marche

Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00-11:00
Fräiheitsbam

Rummikub und andere Spiele / Rummikub et autres jeux

08.10 | 22.10 | 05.11 |
19.11 | 03.12 | 17.12.2025
Mittwoch / mercredi
14:30-16:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

Donnerstag | Jeudi

Sitzgymnastik / Gym douce sur la chaise

Jeden Donnerstag /
Chaque jeudi
10:00-11:00
Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

Wandergruppe / Groupe de marche

Jeden Freitag /
Chaque vendredi
09:00-11:00
Fräiheitsbam

Zumba Soft

ab/àpd: 19.09.2025
Jeden Freitag /
Chaque vendredi
10:00-11:00
Hall Omnisports bleu

Aquarell-Treff

ab/àpd: 14.11.2025
Jeden Freitag /
Chaque vendredi
14:00-16:00
*Centre culturel Paul
Barblé - Atelier 1*

Activités

OKTOBER

OCTOBRE

07.10.2025

Mëttesdësch

12:00

*Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle*

09.10.2025

Konferenz Europa Donna Luxembourg

15:00

Salle Aktiv Plus Stroossen

10.10.2025

Concert de midi

12:30

Église Protestante

14.10.2025

Kürbisschau Krewelshof in Mechernich

09:20

Arrêt G.D. Charlotte

15.10.2025

Das Kartenspiel OuiSi

14:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

16.10.2025

Ausstellung : Sous les pavés, la nature

14:30

*Musée national d'histoire
naturelle, 25 Rue Münster,
2160 Luxembourg Grund*

21.10.2025

Mëttesdësch

12:00

*Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle*

23.10.2025

Mandala, Doodle und Zentangle ausprobieren

14:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

24.10.2025

Concert de midi

12:30

Église Protestante

24.10.2025

Mondscheinmarkt in Merzig

15:00

Arrêt G.D. Charlotte

28.10.2025

Ein Blick hinter die Kulissen – Im Parc Merveilleux Bettemburg

13:20

Arrêt G.D. Charlotte

30.10.2025

Kulinarischer Austausch: Italien, Portugal und Luxemburg

10:00

*Centre culturel Paul
Barblé, Cuisine*

NOVEMBER

NOVEMBRE

07.11.2025

Besichtigung der Destillerie Difrulux im Müllerthal

11:00

Arrêt G.D. Charlotte

11.11.2025

Mëttesdësch

12:00

*Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle*

12.11.2025
**Workshop:
Praktisches
Utensilo nähen**
14:00
Salle Aktiv Plus Stroossen

13.11.2025
**Grillen Fräiheetsbam –
Magustos**
12:00
Chalet Fräiheetsbam

20.11.2025
**Lebensfragen –
Rückblick und Ausblick**
14:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

21.11.2025
**Helfer*innen
gesucht – Kerzen für
den guten Zweck!**
14:00
Salle Aktiv Plus Stroossen

25.11.2025
Mëttesdësch
12:00
*Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle*

27.11.2025
**Faux Gras: die
vegane Alternative
für die Festtage**
14:00
*Centre culturel Paul
Barblé, Cuisine*

28.11.2025
**Digital Fit:
Online Termine**
14:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

**DEZEMBER
DÉCEMBRE**

04.12.2025
**Weihnachtliches
Blumengesteck**
14:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

05.12.2025
Concert de midi
12:30
Neimënster

05.12.2025
**Gemeinsam
Weihnachtsplätzchen
backen**
13:30
*Centre culturel Paul
Barblé, Cuisine*

09.12.2025
Bingo Nachmittag
15:00
Chalet Parc Barblé

16.12.2025
Festlicher Mëttesdësch
11:30
*Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle*

18.12.2025
**Festliches Lesen in der
Résidence Riedgen**
15:00
*Résidence Riedgen
Caféteria*



Aktiv Plus
Stroossen



Patricia Petruccioli
Chargée de direction



Carmen Reuland
Educatrice



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

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 !

Editio

Léif Membere vun **Aktiv Plus** Stroossen,

LU | De Summer geet lues a lues op en Enn, a mir starte mat vill Begeeschterung an déi nei Saison vun Aktiv Plus. Mir invitéieren lech, all zesummen, geselleg, oppen a kreativ Momenter z'erliewen, Wäerter, déi eise Club prägen a lieweg halen.

An dëser Broschür fannt Dir all d'Aktivitéite fir den Hierscht. Mir sinn och frou, lech d'Datumer vum beléifte Mëttesdësch am Centre culturel Barblé matzedeelen, wou nees leckert lessen an reegelméisseg Animatiounen ugebuede ginn.

Dëst Joer feire mir am Kader vun eiser traditioneller Kiermes wéi fréier, déi den 10. November stattfënnt, 175 Joer Stroossen. Ech invitéieren lech häerzlech, dëse bedei-tende Moment mat eis ze feieren, d'Vergaangenheet erëm opzeliewen an dobäi nei schéin Erënnerunge fir d'Zukunft ze schafen.

Hutt Dir dës Saison Loscht, lech e bësse méi aktiv am Club z'engagéieren? Ech encouragéieren lech vun Häerzen, de Schrëtt an Ärem eegenen Tempo an no Ärer Laun ze maachen, fir déi verschidde Méiglechkeeten z'entdecken, déi sech lech ubidden:

- Um Chrëschtmaart zu Stroossen, de 12. a 13. Dezember 2025 eng Hand mat unzepaken
- Hëllef Käerzen ze maachen, déi fir e gudden Zweck verkaaft ginn
- Eng Leidenschaft oder eng flott Iddi mat de Membere vun Aktiv Plus ze deelen

Dir kënnt entscheiden! Kontaktéiert de Club, fir lech unzemellen oder beim Ëmsetzen vun Ärer Iddi begleet ze ginn a fir zesummen eng lieweg a solidaresch Saison ze schafen.

Ech freeë mech schon drop, lech geschwënn a gudder Gesondheet erëmzegesinn.

Betty Welter-Gaul

Schäffen, verantwortlech fir de Ressort 3. Alter

Chers membres de **Aktiv Plus** Stroossen,

FR | Alors que l'été touche à sa fin, c'est avec enthousiasme que nous lançons la nouvelle saison d'Aktiv Plus. Nous vous invitons à vivre avec nous des moments placés sous le signe de la convivialité, de l'ouverture et de la créativité, des valeurs qui continuent à animer notre club.

Dans cette brochure, vous découvrez toutes les activités prévues pour les mois à venir. Nous sommes heureux de vous annoncer que les Mëttesdësch (repas de midi) au Centre culturel Barblé, si appréciés de vous tous, continueront à vous proposer de délicieux menus accompagnés d'animations variées.

Notre traditionnelle Kiermes wéi fréier (Kermesse d'antan), qui aura lieu le 10 novembre, sera une belle occasion de célébrer ensemble les 175 ans de Strassen. Je vous invite chaleureusement à venir revivre le passé à nos côtés et participer à la création de magnifiques souvenirs pour l'avenir.

Et si, cette saison, vous aviez envie de vous impliquer un peu plus dans la vie du club ? Je vous encourage de tout cœur à franchir le pas, à votre rythme et selon vos envies, pour découvrir les différentes possibilités qui s'offrent à vous :

- Donner un coup de main au marché de Noël de Strassen, les 12 et 13 décembre 2025
- Participer à la fabrication de bougies, dont la vente soutiendra une belle cause
- Partager une passion ou concrétiser une idée avec les membres d'Aktiv Plus.

A vous de choisir ! Contactez le club pour vous inscrire ou être accompagné dans votre démarche et construire ensemble une saison vivante et solidaire.

Je me réjouis de vous retrouver bientôt, en pleine forme pour partager de précieux moments ensemble.

Betty Welter-Gaul

Échevine, responsable du ressort 3^e âge



Der Herbst ist der Frühling des Winters.

– Henri de Toulouse-Lautrec

DE | Der Herbst wird oft als eine melancholische Jahreszeit empfunden – die Tage werden kürzer, die Luft kühler, und der lange Winter kündigt sich langsam an. Doch mit diesem liebevollen Zitat zeigt Henri de Toulouse-Lautrec eine andere Sicht: Der Herbst ist kein Verfall, sondern eine Zeit der Vorbereitung, ein Übergang zu etwas Neuem – ähnlich wie der Frühling zum Sommer. Der verlässliche Rhythmus der Naturzyklen lädt dazu ein, die Schönheit im immerwährenden Wandel zu entdecken und mitzugestalten.

In unserem Workshop *Lebensfragen – Rückblick und Perspektiven* erhalten Sie die Möglichkeit über persönliche Lebensabschnitte nachzudenken, Erfahrungen zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Passend zu diesem Thema finden Sie ebenfalls in unserer Rubrik Allerlei Zeitvertreib eine besondere Buch-Empfehlung: *Alle Farben des Lebens* – ein Werk, das über Wandel, Hoffnung und das Leben in all seinen Jahreszeiten erzählt.

L'automne est le printemps de l'hiver.

– Henri de Toulouse-Lautrec

FR | L'automne est souvent perçu comme une saison mélancolique : les journées raccourcissent, l'air se rafraîchit et l'hiver approche doucement. Pourtant, avec cette citation pleine de tendresse, Henri de Toulouse-Lautrec propose un autre regard : l'automne n'est pas un déclin, mais une période de préparation, une transition vers quelque chose de nouveau – tout comme le printemps annonce l'été. Le rythme régulier des cycles de la nature nous invite à découvrir la beauté du changement perpétuel et à y prendre activement part.

Dans notre atelier *Questions de vie – Regard en arrière et perspectives*, vous avez la possibilité de réfléchir à votre parcours de vie, vos expériences et d'envisager de nouvelles perspectives.

Dans notre rubrique Passe-temps divers, nous vous recommandons également un livre en lien avec ce thème : *Toutes les couleurs de la vie* – une œuvre sensible sur la transformation, l'espoir et le fil des saisons de l'existence.

Patricia PETRUCCIOLI

Chargée de Direction



Mëttesdësch

Stroossen

**Réservation obligatoire
pour le Mëttesdësch :**

☎ 31 02 62 – 407

📍 Centre culturel Paul Barblé,
Grande Salle

🕒 12:00 – 14:00

€ 18 €



Menu : **07.10.2025**

- Potage
- Poulet curry
- Cheesecake

Menu : **21.10.2025**

- Potage
- Goulasch de bœuf
à la hongroise
- Feuilleté aux poires

Menu : **11.11.2025**

- Potage
- Judd mat
Gaardebounen
- Flan caramel

Menu : **25.11.2025**

- Potage
- Cuisse de Lapin sauce
moutarde à l'ancienne
- Ile flottante

Menu : **16.12.2025**

- Festlicher
Mëttesdësch/
Mëttesdësch festif
- Voir Menu p. 41

DE | 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.

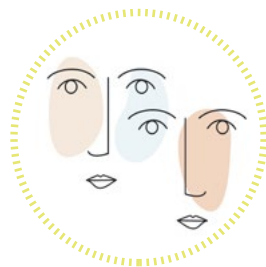
Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und Ihr Verständnis.

FR | 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 in einer vertrauensvollen Atmosphäre ihre Anliegen 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



gratis / gratuit



31 02 62 – 407



Regelmäßige Aktivitäten

Activités régulières

Montag | **Lundi**

Line & Country Dance mit Daggy Ries

Line & Country Dance avec Daggy Ries



DE | Line Dance ist ein Formations-tanz, bei dem in der Gruppe getanzt wird. Festgelegte Figuren werden ein-studiert und dann synchron mit den anderen Tänzern wiederholt.

Line Dance bietet in jedem Alter eine perfekte Möglichkeit sich ohne Part-ner 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).



15.09.2025

**Gratis
Schnupperkurs**

*Cours
d'essai gratuit*

**Einstieg
jederzeit möglich**

*Début possible à
tout moment*



Jeden Montag / Chaque lundi

15.09.2025 – 22.12.2025

(ausser / sauf 20.10 | 03.11.2025)



120 €



Hall Omnisports bleu, 1^{er} étage

Rue Feyder, L-8026 Strassen



Anfänger / Débutant : 17:00–18:30

Fortgeschritten / Avancé : 18:30–20:00



Montag | Lundi

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
- mittelschwerer Rundweg mit Steigung, zügiges Gehen
- schwerer Rundweg mit 2 Steigungen, zügiges Tempo

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 2 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

Montag | Lundi

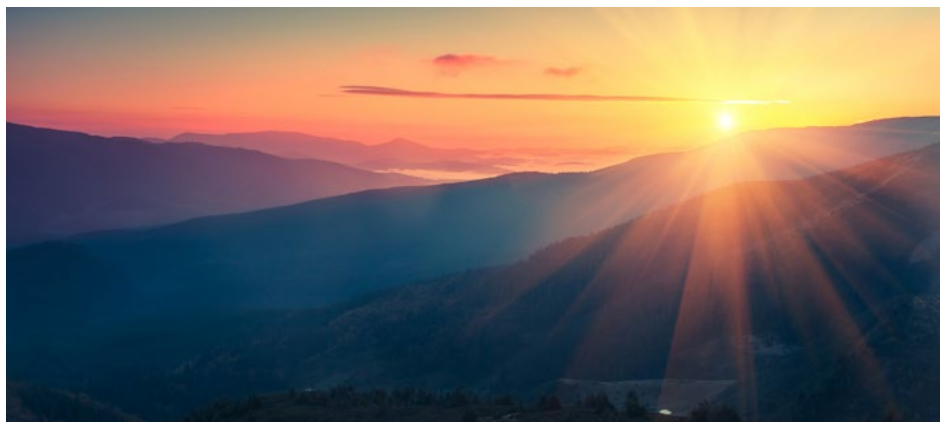
Offene Diskussionen über Lebensfragen und aktuelle Themen

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.



Jeden 2. Montag / Chaque 2^e lundi
29.09 | 13.10 | 27.10 | 10.11 |
24.11 | 08.12.2025



15:00–16:30



–



Salle Aktiv Plus Stroossen



Anmeldung bis Freitag davor /
Inscription jusqu'au vendredi précédent



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

14.10 | 28.10 | 04.11 |

18.11 | 02.12.2025



14:30–17:00



15€ pro Stunde / par heure

(Kosten werden vor Ort geteilt /

Coût à partager sur place)



Café Kleng Gemeng

15 Rue du Marche, L-8252 Mamer



Anmeldung bis Freitag davor /

Inscription jusqu'au vendredi précédent



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.



Jeden Mittwoch / Chaque mercredi



–



09:00–11:00



Anmeldung bis Vortag/
Inscription le jour précédent



Salle Aktiv Plus Stroossen



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.



Jeden 2. Mittwoch /
Chaque 2^e mercredi

08.10 | 22.10 | 05.11 | 19.11 |
03.12 | 17.12.2025



14:30–16:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent

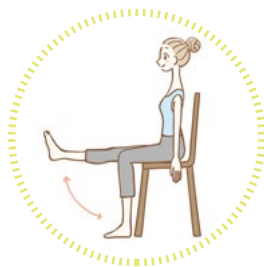


31 02 62 – 407

Donnerstag | Jeudi

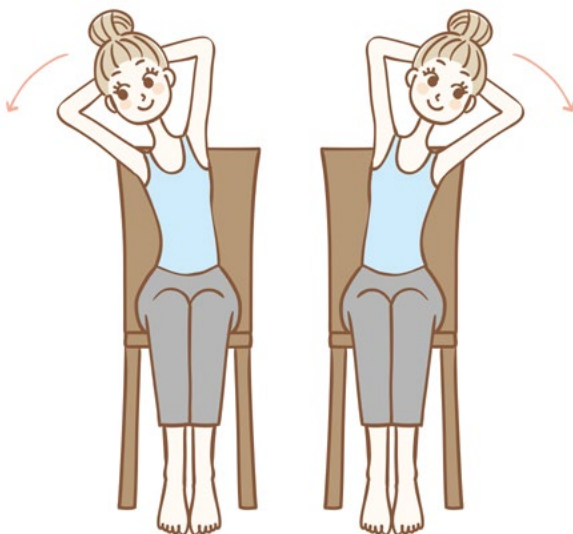
Sitzgymnastik

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 le jour précédent



Résidence Riedgen
30 A, rue Henri Dunant, Strassen



31 02 62 – 407

Freitag | Vendredi

Zumba-Soft: Tanzen, Spaß und Fitness in einem!

Zumba-Soft : Danse, plaisir et fitness en un seul cours !



DE | In diesem Kurs verbinden wir sanfte und effektive Fitnessübungen mit mitreißenden, lateinamerikanischen Tanzrhythmen. So steigern Sie Ihre Ausdauer, verbessern Ihre Beweglichkeit und tun gleichzeitig etwas für Ihre gute Laune – das Ganze mit viel Spaß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder kann mitmachen. Die Übungen sind so aufgebaut, dass Sie in Ihrem eigenen Tempo mitmachen können.

Erleben Sie, wie viel Freude es macht, sich fit zu halten und dabei zu tanzen!

FR | Dans ce cours, nous combinons des exercices de fitness doux et efficaces avec des rythmes de danse latine entraînants. Vous améliorez ainsi votre endurance, votre souplesse et, en même temps, vous boostez votre moral dans la bonne humeur. Aucune expérience préalable n'est nécessaire, tout le monde peut participer. Les exercices sont structurés de manière que vous vous sentiez à l'aise et puissiez participer à votre propre rythme.

Venez découvrir le plaisir de rester en forme tout en dansant !



NEW

19.09.2025

Gratis
Schnupperkurs

*Cours d'essai
gratuit*



Jeden Freitag / Chaque vendredi
19.09.2025 – 19.12.2025
(sauf 07.11.2025)



120 €



Anmeldung bis Vortag /
Inscription jusqu'au jour précédent



10:00–11:00



Hall Omnisports bleu, 1^{er} étage
Rue Feyder, L-8026 Strassen

Einstieg jederzeit möglich /
Début possible à tout moment



31 02 62 – 407

Freitag | Vendredi

Aquarell-Treff

Rencontre d'aquarelle



DE | Sie malen gerne Aquarelle und möchten dies regelmäßig im Rahmen einer Gruppe machen?

In unserem Aquarell-Treff finden sich Gleichgesinnte zum gemeinsamen Malen und Erfahrungsaustausch.

Herr Norbert Hastert leitet diese Treffen und steht ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

FR | Vous aimez peindre à l'aquarelle et souhaitez le faire régulièrement dans le cadre d'un groupe ?

Notre rencontre d'aquarelle réunit des personnes avec l'intérêt de peindre ensemble et échanger des expériences.

Monsieur Norbert Hastert anime ces rencontres et se tient à votre disposition pour des conseils.



Jeden Freitag / Chaque vendredi
14.11.2025 – 19.12.2025



5 € pro Sitzung / par séance



14:00 – 16:00



Anmeldung bis 12.11.2025 /
Inscription jusqu'au 12.11.2025



Centre culturel
Paul Barblé – Atelier 1



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. Le Café est ouvert tous les 2^e et 4^e vendredis du mois (jours du marché) de 15h00 à 16h30.

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

10.10 | 24.10 | 14.11 | 28.11 | 19.12.2025



15:00 – 16:30



Aktiv Plus Stroossen



–



–



31 02 62 – 407



Entdeckungen und Weiterbildung

Découvertes et formations

Europa Donna Luxembourg

Europa Donna Luxembourg



DE | Die Vereinigung Europa Donna Luxembourg stellt ihre Aufgaben und Aktivitäten vor.

Sie erhalten Informationen über die verschiedenen Arten von Brustkrebs, Warnzeichen, die organisierte Früherkennung und die Selbstuntersuchung.

Angeichts der Bedeutung einer frühzeitigen Diagnose geht es darum, die richtigen Verhaltensweisen zu übernehmen und die vermeidbaren sowie nicht vermeidbaren Risikofaktoren zu kennen.

Die Konferenz wird mit einer Austauschrunde abgeschlossen.

FR | L'association Europa Donna Luxembourg présente ses missions et actions.

Vous aurez des informations sur les types de cancer du sein, les signes d'alerte, le dépistage organisé et l'auto-surveillance.

Vu l'importance du diagnostic précoce, il s'agit d'adopter les bons réflexes et de connaître les facteurs de risque évitables et non évitables.

La conférence sera clôturée par un temps d'échange.



Donnerstag / Jeudi
09.10.2025



–



15:00



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 06.10.2025



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Concerts de midi

Concerts de midi



DE | Zum Jahresende lassen wir uns vom musikalischen Programm mitreißen und besuchen die von der Stadt Luxemburg organisierten kostenlosen Konzerte. Traditionelle, moderne und überraschende Klänge werden von nationalen und internationalen Musikern präsentiert. Begleiten Sie uns bei diesen bereichernden, außergewöhnlichen oder entspannenden Begegnungen, die allen Musikliebhabern offenstehen. Auf Wunsch begeben wir uns gemeinsam ab Strassen zum Konzert. Melden Sie sich bei uns für die Details.

FR | En fin d'année nous nous laissons porter par le programme musical en assistant aux concerts gratuits organisés par la ville de Luxembourg. Des sons traditionnels, modernes et surprenants seront proposés par des musiciens nationaux et internationaux. Accompagnez-nous à ces rencontres enrichissantes, stimulantes ou relaxant qui sont proposées à tous les passionnés de musique. Si vous le souhaitez, nous pouvons nous rendre ensemble au concert depuis Strassen. Contactez-nous pour plus de détails.



10.10.2025

Église Protestante

Duo Weber/Mirkes (Piano & Violon)

24.10.2025

Église Protestante

Kae Shiraki & Vania Lecuit

05.12.2025

Neimënster

Naama Liany (Voice & Piano)



12:30 – 13:30



Anmeldung bis
Vortag / Inscription
un jour avant



31 02 62 – 407



–

Kürbisschau Krewelshof in Mechernich

Exposition de citrouilles au Krewelshof à Mechernich



DE | Im Herbst verwandelt sich der Krewelshof in Mechernich in eine faszinierende Welt aus über 100.000 Kürbisse. Das Mittagessen im hauseigenen Restaurant steht kulinarisch ganz im Zeichen des Kürbisses (vor Ort zu zahlen). Anschließend laden wir Sie ein, die beeindruckenden Kürbis-Skulpturen unter dem Thema *Atlantis* zu entdecken – von der Meerjungfrau Arielle bis hin zur geheimnisvollen Unterwasserwelt der versunkenen Stadt und einer stimmungsvollen Indoor-Lichtershow.

FR | En automne, le Krewelshof de Mechernich se transforme en un univers fascinant composé de plus de 100 000 citrouilles. Le déjeuner au restaurant est placé sous le signe de la courge (à régler sur place). Nous vous invitons ensuite à découvrir les impressionnantes sculptures de citrouilles sur le thème *Atlantide* – de la sirène Arielle à l'univers mystérieux de la ville engloutie et un spectacle lumineux en intérieur.



Dienstag / Mardi
14.10.2025



65 € (Bus + Eintritt / Entrée
Kürbisausstellung)



09:20



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 06.10.2025



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 – 407

Das Kartenspiel OuiSi

Le jeu de cartes OuiSi



DE | An diesem Nachmittag stehen Austausch und entspannte Unterhaltung im Mittelpunkt – und das mit dem OuiSi-Kartenspiel. Es ist sehr einfach: Anhand von Bilderkarten fördern wir Fantasie und Denkfähigkeit, dies in einer herzlichen Atmosphäre, in der jeder mitmachen kann. Und das Großartige ist: es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Und selbstverständlich gibt es eine Tasse Kaffee!

FR | Cet après-midi sera placé sous le signe de l'échange et de la détente – avec le jeu de cartes OuiSi. C'est très simple : à l'aide de cartes illustrées, nous stimulons l'imagination et la réflexion, le tout dans une atmosphère chaleureuse où chacun peut participer. Et le meilleur dans tout cela : il n'y a ni de bonne ni de mauvaise réponse.

Et bien sûr, une tasse de café vous attend !



Mittwoch / Mercredi

15.10.2025



–



14:30



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 13.10.2025



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Ausstellung : Sous les pavés, la nature

Exposition : Sous les pavés, la nature



DE | Entdecken Sie mit uns die Ausstellung im Naturmuseum über die überraschende Vielfalt der Biodiversität im städtischen Raum. Zwischen Beton und Asphalt lebt die Wildnis in unseren Städten: Insekten, Vögel, Pflanzen und kleine Säugetiere teilen sich den Lebensraum und tragen zum empfindlichen Gleichgewicht unserer städtischen Ökosysteme bei. Diese fragile Biodiversität gilt es zu schützen und wertzuschätzen.

FR | Découvrez avec nous la surprenante richesse de la biodiversité en milieu urbain au Musée national d'histoire naturelle. Entre béton et bitume, la nature sauvage vit dans nos villes : insectes, oiseaux, plantes et petits mammifères partagent leur habitat et contribuent à l'équilibre fragile de nos écosystèmes urbains. Cette biodiversité fragile vaut d'être protégée et valorisée.



Donnerstag / Jeudi 16.10.2025



14:30



Musée national d'histoire naturelle
25 Rue Münster,
2160 Luxembourg Grund



Eintritt vor Ort zu zahlen /
Entrée à payer sur place



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 14.10.2025



31 02 62 – 407

Mandala, Doodle und Zentangle ausprobieren

Mandala, Doodle et Zentangle – à essayer



DE | Sind Sie auf der Suche nach neuen, kreativen Möglichkeiten, sich künstlerisch auszudrücken? Dann sind Sie hier genau richtig!

Wir bieten Ihnen die Materialien wie Papier, Vorlagen und Stifte – Sie entscheiden, welche Technik am besten zu Ihnen passt. Ob Mandalas mit ihrer harmonischen Symmetrie, spontanes und freies Doodling oder die beruhigenden, strukturierten Muster des Zentangle – hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und neue künstlerische Stile entdecken.

FR | Vous avez envie d'explorer différentes techniques de dessin et de peinture créatives ? Vous êtes au bon endroit !

Nous mettons à votre disposition du papier, des modèles et des stylos, et vous choisissez la technique qui vous plaît le plus : que ce soit le mandala, le doodle ou le zentangle. L'art du doodle est spontané et fluide, le mandala est symétrique et géométrique, tandis que le zentangle est structuré et méditatif.



Donnerstag / Jeudi
23.10.2025



10 €



14:30 – 16:30



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 21.10.2025



Aktiv plus Stroossen



31 02 62 – 407

Mondscheinmarkt in Merzig

Marché au clair de la pleine lune à Merzig



DE | Über 80 moderne und teils historische Marktstände bieten frische Lebensmittel, regionale Spezialitäten, Delikatessen aus aller Welt und kunstvolles Handwerk. Gaukler und Straßenkünstler sorgen mit Musik, Jonglage und weiteren Überraschungen für eine unterhaltsame Marktstimmung. Parallel dazu öffnen viele Geschäfte im Rahmen der *Langen Einkaufsnacht* ihre Türen. So bleibt reichlich Zeit bis zu unserer Rückfahrt um 21:00 Uhr das besondere Flair des Abends zu genießen.

FR | Plus de 80 stands de marché, modernes ou parfois historiques présentent des produits frais, des spécialités régionales, des délicatesses venues du monde entier ainsi que d'un artisanat raffiné. Des saltimbanques et artistes de rue animeront l'ambiance avec musique, jonglage et autres surprises. En parallèle, de nombreux magasins participeront à la *Longue Nuit du Shopping*. Vous aurez donc amplement le temps, jusqu'à notre retour à 21h00 de profiter de cette atmosphère nocturne unique.



Freitag / Vendredi
24.10.2025



15:00



Arrêt G.D. Charlotte



40 € (Bus)



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 17.10.2025



31 02 62 – 407

Ein Blick hinter die Kulissen im Parc Merveilleux Bettembourg

Un regard dans les coulisses
au Parc Merveilleux de Bettembourg



DE | Bei einer geführten Besichtigung erhalten Sie spannende Einblicke in den abwechslungsreichen und verantwortungsvollen Alltag eines Tierpflegers.

Ein erfahrener Mitarbeiter des Parks zeigt, welche Aufgaben die Tierpflege umfasst – von der Zubereitung der Futtermittel über die tägliche Versorgung der Tiere.

Ausklingen lassen wir den Nachmittag bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen (vor Ort zu zahlen).

FR | Lors d'une visite guidée, vous aurez un aperçu passionnant du quotidien varié et responsable d'un soigneur animalier.

Un employé expérimenté du parc montre les différentes tâches liées aux soins des animaux – de la préparation des aliments à la prise en charge quotidienne des animaux.

Nous terminons cet après-midi convivial autour d'une tasse de café et d'une part de gâteau (à payer sur place).



Dienstag / Mardi

28.10.2025



35 € (Mini Bus + Visite guidée)

15 € (Visite guidée)



13:20 Départ : Arrêt G.D. Charlotte

13:50 RDV sur Place : Entrée

Parc Merveilleux



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 21.10.2025



31 02 62 – 407

Kulinarischer Austausch: Italien, Portugal und Luxemburg

Echange culinaire : Italie,
Portugal et Luxembourg



DE | Erleben Sie die Vielfalt der mediterranen Küche. Zusammen lernen wir traditionelle Rezepte kennen und zaubern köstliche Gerichte aus drei verschiedenen Ländern. Auf dem Menu stehen italienische Ravioli, gefolgt vom typischen Bacalhau à braz (Stockfisch mit Kartoffeln und Zwiebeln) und zum Dessert den traditionellen Bamkuch aus Luxemburg. Wir stellen die Zutaten, kochen zusammen und verbringen einen genussvollen Vormittag voller Gemeinschaft und guter Laune!

FR | Découvrez la diversité de la cuisine méditerranéenne. Nous apprendrons des recettes traditionnelles et préparerons de délicieux plats de trois pays. Au menu : des raviolis italiens, suivis du typique Bacalhau à braz (morue avec pommes de terre et oignons) et en dessert, le traditionnel Bamkuch du Luxembourg. Nous organisons les ingrédients, cuisinons ensemble et passons une matinée agréable placée sous le signe de la convivialité et de la bonne humeur !



Donnerstag / Jeudi
30.10.2025



10:00 – 14:00



Küche / Cuisine
Centre Culturel Paul Barblé



25 € (Essen und Trinken/
Repas et boissons)



Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au :
24.10.2025 (max. 10 Personen)



31 02 62 – 407

Besichtigung der Destillerie Difrulux im Müllerthal

Visite de la distillerie Difrulux dans la région du Müllerthal



DE | Begleiten Sie uns ins malerische Müllerthal. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Brasserie „Heringer Millen“ (individuell vor Ort zu zahlen), erkunden wir die traditionsreiche Brennerei Difrulux in Breidweiler. Während der geführten Besichtigung erfahren Sie alles über die Herstellung hochwertiger Obstbrände, Liköre und Gin-Spezialitäten – von der Auswahl der besten Früchte bis zur kunstvollen Destillation. Im Anschluss darf eine Verkostung nicht fehlen.

FR | Accompagnez-nous dans la pittoresque région du Müllerthal. Après un déjeuner commun à la brasserie « Heringer Millen » (à régler individuellement sur place), nous partirons à la découverte de la distillerie traditionnelle Difrulux à Breidweiler. Lors de la visite guidée, vous apprendrez tout sur la fabrication d’eaux-de-vie de fruits de qualité, de liqueurs et de spécialités de gin – depuis la sélection des meilleurs fruits jusqu’à la distillation artisanale. Une dégustation clôturera la visite.



Freitag / Vendredi
07.11.2025



11:00



Arrêt G.D. Charlotte



30 € (Minibus, Visite guidée)



Anmeldung bis/ Inscriptions
jusqu'au : 31.10.2025
Max. 7 personnes



31 02 62 – 407

Praktisches Utensilo nähen

Coudre une pochette pratique



DE | In diesem Workshop nähen wir ein praktisches Utensilo – ideal zur Aufbewahrung von Schminkutensilien, Reiseaccessoires oder allerlei Klein-kram. Schritt für Schritt lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine und setzen Ihr individuelles Projekt um. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Material: Stoffe können gerne mitgebracht oder vor Ort gegen eine kleine Gebühr gestellt werden. Eine Nähmaschine wird ihnen zur Verfügung gestellt.

FR | Dans cet atelier, nous coudrons une pochette pratique – idéale pour ranger du maquillage, des accessoires de voyage ou toutes sortes de petits objets. Pas à pas, vous apprendrez à utiliser la machine à coudre et réaliserez votre propre projet personnalisé. Aucune expérience n'est nécessaire.

Matériel : Les tissus peuvent être apportés ou fournis sur place contre une petite participation. Une machine à coudre sera mise à votre disposition.



Mittwoch / Mercredi

12.11.2025



20 €



14.00 – 17:00



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 07.11.2025



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Grillen Fräiheetsbam – Magustos

Grillade Fräiheetsbam – Magustos

DE | Die Wandergruppe organisiert zu Sankt-Martins-Tag das Magustos-Fest beim Fräiheetsbam für die tapferen Wanderer sowie deren Bekannte und Freunde. Auf dem Menu stehen gegrillte Maronen. 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 à l'occasion du jour de la Saint Martin une fête des Magustos au Fräiheetsbam pour les participants du groupe de marche ainsi que pour les amis et connaissances. Au menu : des marons grillés. Amenez salade / 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
13.11.2025



5 € Anzahlung /acompte



12:00



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 06.11.2025



Chalet Fräiheetsbam



31 02 62 – 407

Lebensfragen – Rückblick und Perspektiven

Questions de vie – Regard en arrière et perspectives



DE | Im Leben sammeln wir Erfahrungen, meistern Herausforderungen, treffen Entscheidungen – und tragen viele Erinnerungen in uns. In diesem Workshop laden wir Sie ein den eigenen Lebensweg zu betrachten: mit seinen Höhen, Tiefen, Wendepunkten und kleinen Wundern. Gemeinsam möchten wir ins Gespräch kommen – über das, was das Leben geprägt hat, über das, was heute zählt, und über das, was noch kommen darf. Es ist kein Vorwissen nötig – Offenheit und Interesse genügen.

FR | Au cours de la vie, nous accumulons des expériences, relevons des défis, prenons des décisions – et portons en nous de nombreux souvenirs. Dans cet atelier, nous vous invitons à réfléchir à votre propre parcours de vie : avec ses hauts, ses bas, ses tournants et ses petits miracles. Ensemble, nous souhaitons engager un échange sur ce qui a marqué nos vies, ce qui compte aujourd'hui et ce que nous espérons encore vivre. Aucune connaissance préalable n'est requise – ouverture d'esprit et intérêt suffisent.



Donnerstag / Jeudi
20.11.2025



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 17.11.2025



14:30 – 17:00



31 02 62 – 407



Salle Aktiv Plus Stroossen



mit / avec Patricia Petruccioli



40 €



Faux Gras: die vegane Alternative für die Festtage

Faux Gras : l'alternative végétane pour les fêtes

DE | Bereiten Sie gemeinsam mit dem luxemburgischen veganen Chef Fabrizio Anniochiarico diese Alternative zur traditionellen Foie Gras basierend auf rein pflanzlichen Zutaten zu: *Pflanzliche Foie Gras auf geröstetem Sauerteigbrot verfeinert mit Trauben-Chutney und karamellisierten Walnüssen*

Was Sie erwartet: Einführung in die pflanzliche Feinkostküche, Zubereitung einer Foie Gras-Alternative, gemeinsame Verkostung mit einem Glas Sekt sowie eine kleine Portion und Rezepte zum Mitnehmen

FR | Préparez avec le chef végétalien luxembourgeois Fabrizio Anniochiarico cette alternative au foie gras traditionnel à base d'ingrédients purement végétaux : *Foie gras végétal sur pain au levain grillé, agrémenté de chutney de raisins et de noix caramélisées*

Ce qui vous attend : Introduction à la gastronomie fine végétale, préparation d'une alternative au foie gras, dégustation commune avec un verre de crémant, ainsi qu'une petite portion et des recettes à emporter.



Donnerstag / Jeudi
27.11.2025



45 €



14:00 – 17:00



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 21.11.2025



Centre culturel Paul Barblé, Cuisine



31 02 62 – 407

Digital Fit : Online Termine

Digi Fit : Rendez-vous en ligne

DE | Ob Arztbesuch, Friseurtermin oder Kosmetikbehandlung – viele Termine lassen sich heute ganz bequem online buchen. Doch wie funktioniert das eigentlich?

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie mit dem Smartphone oder Tablet einen Termin online vereinbaren können – zum Beispiel über bekannte Apps wie Doctena, Salonkee oder ähnliche Plattformen. Sie erfahren, wofür sie verwendet werden und wie genau eine Terminbuchung abläuft.

FR | Que ce soit pour une visite chez le médecin, un rendez-vous chez le coiffeur ou un soin de beauté – de nombreux rendez-vous peuvent aujourd'hui être pris facilement en ligne. Mais comment cela fonctionne-t-il exactement ?

Dans cet atelier, nous vous montrons pas à pas comment prendre un rendez-vous en ligne à l'aide d'un smartphone ou d'une tablette – par exemple via des applications connues comme Doctena, Salonkee ou d'autres plateformes similaires. Vous apprendrez à quoi servent ces applications et comment se déroule exactement la prise de rendez-vous.



Freitag / Vendredi
28.11.2025



–



14:30



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 26.11.2025



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Weihnachtliches Blumengesteck

Art floral pour Noël



DE | Bringen Sie eine festliche Stimmung in Ihr Wohnzimmer mit einer floralen Weihnachtsdekoration! Gestalten Sie eigenhändig unter Anleitung ein farbenfrohes und originelles Wintergesteck.

Bitte mitbringen: Rosenschere, Messer, Schere sowie eine Transportmöglichkeit für das Gesteck.

FR | Apportez une touche festive à votre salon avec une décoration florale de Noël ! Créez vous-même une composition hivernale colorée et originale grâce aux instructions.

Veillez apporter : sécateur, couteau, des ciseaux ainsi qu'un moyen de transport pour l'arrangement.



Donnerstag / Jeudi
4.12.2025



14:30 – 17:00



Aktiv Plus Stroossen



30 € (Anleitung und Material /
Instructions et matériel)



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 01.12.2025



31 02 62 – 407

Gemeinsam Weihnachtsplätzchen backen

Préparer ensemble des biscuits de Noël



DE | Auch in diesem Jahr darf das traditionelle Weihnachtsplätzchen-Backen nicht fehlen. Die Rezepte wurden sorgfältig ausgewählt, die Zutaten liebevoll vorbereitet. Mit viel Fleiß und Freude entsteht am Ende des Nachmittags eine köstliche Mischung, die gerecht verteilt, in Ihre Keksdosen wandern kann. Lassen Sie sich den besonderen Duft und die stimmungsvolle Atmosphäre der Weihnachtsbäckerei nicht entgehen!

Bitte mitbringen: Schürze, Mixer, Waage, Spatel, Rührschüssel und eine Keksdose.

FR | Cette année encore, la traditionnelle préparation de biscuits de Noël est incontournable. Les recettes ont été choisies avec soin et les ingrédients préparés avec amour. Grâce à beaucoup d'enthousiasme et d'application, un délicieux assortiment voit le jour à la fin de l'après-midi – prêt à être partagé équitablement et à remplir vos boîtes à biscuits. Ne manquez pas l'odeur unique et l'atmosphère chaleureuse de notre boulangerie de Noël !

Veillez amener : tablier, mixer, balance, spatule, bol à mélanger et une boîte à biscuits.



Freitag / Vendredi
5.12.2025



25 €



13:30 – 17:00



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 28.11.2025



Centre culturel Paul Barblé, Cuisine



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Bingo-Nachmittag

Après-midi de Bingo



DE | Verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Bingo-Nachmittag im großen winterlichen Chalet im Parc Barblé. Die richtige Spielkarte, ein bisschen Glück und ein flotter Ausruf *Bingo* verhelfen zu kleinen Gewinnen.

Erwerben Sie Ihre Bingo-Scheine und unterstützen somit einen guten Zweck. Kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen Nachmittag voller Spaß und Geselligkeit das ganze begleitet von frischen Waffeln und Pfannkuchen.

FR | Passez un après-midi convivial de bingo dans le grand chalet hivernal au parc Barblé. La bonne carte de jeu, un peu de chance et un cri rapide *Bingo* permettent de remporter des petits cadeaux.

Achetez vos billets de bingo et soutenez ainsi une bonne cause. Venez nous rejoindre et passez un après-midi de plaisir et de convivialité accompagné de gaufres et crêpes préparées sur place.



Dienstag / Mardi

9.12.2023



–



15:00–17:00



Anmeldung erwünscht /
Inscription souhaitée



Chalet Parc Barblé



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Festlicher Mëttesdësch

Mëttesdësch festif

DE | Festlich und stimmungsvoll gestaltet sich der letzte Mëttesdësch des Jahres. Weihnachtliche Dekorationen schaffen eine behagliche Atmosphäre, während ein sorgfältig zusammengestelltes Menü den Gästen verwöhnt. Begleitet wird das festliche Beisammensein von einem Zauberkünstler, der mit seinen Tricks für magische Momente sorgt.



FR | Le dernier repas de midi de l'année est festif et plein d'ambiance. Des décorations de Noël créent une atmosphère conviviale, tandis qu'un menu soigneusement élaboré ravit les papilles. Ce moment de fête est animé par un magicien, dont les tours apportent des instants magiques.

Menu

Apéritif

Velouté de patates douces,
demi-lune feuilletée

Magret de canard sauce
au Porto, butternut, gratin
dauphinois, romanesco

Assiette gourmande
aux saveurs de Noël

Stollen



Dienstag / Mardi
16.12.2025



11:30



Centre culturel Paul Barblé,
Grande Salle



35 €



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 11.12.2025



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Festliches Lesen in der Résidence Riedgen

Lecture festive au Centre
résidentiel Riedgen



DE | In einem gemütlichen Rahmen und in festlicher Atmosphäre nehmen wir Sie anhand von Gedichten und kleinen Geschichten mit in die Weihnachtszeit. Nehmen Sie an dem gemeinsamen Erinnern und Austauschen teil und zögern Sie nicht auch selbst etwas vorzutragen, sei es ein Lied oder ein Gedicht. Jeder Beitrag ist willkommen.

FR | Dans un cadre agréable et dans une ambiance festive, nous vous ferons voyager dans la période de Noël à l'aide de poèmes et de petites histoires. Partagez des souvenirs et n'hésitez pas à réciter vous-même quelque-chose. Que ce soit un poème ou une chanson, chaque idée est la bienvenue.



Donnerstag / Jeudi
18.12.2025



–



15:00 – 16:30



Anmeldung bis 2 Tage vorher /
Inscription : 2 jours précédents



Centre Résidentiel Riedgen, Cafétéria
30 A Rue Henri Dunant, L-8024 Strassen



31 02 62 – 407



Projekte und Aktionen

Projets et Actions

Stundenweise auf dem Chrëschtmaart Stroossen helfen

Aider quelques heures sur le Marché de Noël Strassen

DE | Wir suchen Personen, die uns für eine oder mehrere Stunden an unserem Stand auf dem Weihnachtsmarkt in Strassen behilflich sein wollen.

Wie die letzten Jahre bieten wir unsere traditionelle Hot Kiischt an, das beliebte süße Heißgetränk. Daneben wird es Kuchen geben und kleinere weihnachtliche Geschenke, für sich oder zum Verschenken.

Melden Sie sich einfach bei uns für weitere Informationen.

FR | Nous recherchons des personnes qui souhaitent nous aider pendant une ou plusieurs heures sur notre stand au marché de Noël de Strassen.

Comme les années précédentes, nous proposons notre traditionnelle Hot Kiischt, boisson chaude et sucrée. De plus, il y aura un gâteau et des petits cadeaux de Noël pour votre propre plaisir ou pour offrir.

Contactez-nous pour plus d'informations.



12. & 13.12.2025



Parc Barblé

Wir suchen Sie!

C'est de vous qu'on a besoin !

DE | Ihre Erfahrung, Ihr Wissen und Ihr Können sind ein wertvoller Schatz – warum diesen nicht mit anderen teilen?

Haben Sie Lust, inspirierende Treffen, kreative Ateliers oder spannende, kommentierte Besichtigungen für andere Seniorinnen und Senioren zu gestalten? Dann melden Sie sich bei uns – gemeinsam besprechen wir Ihre Idee. Vielleicht entsteht daraus ja eine tolle Aktivität für unsere nächste Broschüre!

FR | Votre expérience, vos connaissances et vos compétences sont un véritable trésor – pourquoi ne pas les partager avec d'autres ?

Auriez-vous envie d'animer des rencontres inspirantes, des ateliers créatifs ou des visites commentées passionnantes pour d'autres seniors ? Alors contactez-nous – nous discuterons ensemble de votre idée. Peut-être une belle activité pour notre prochaine brochure sera le résultat !



Helfer*innen gesucht – Kerzen für den guten Zweck!

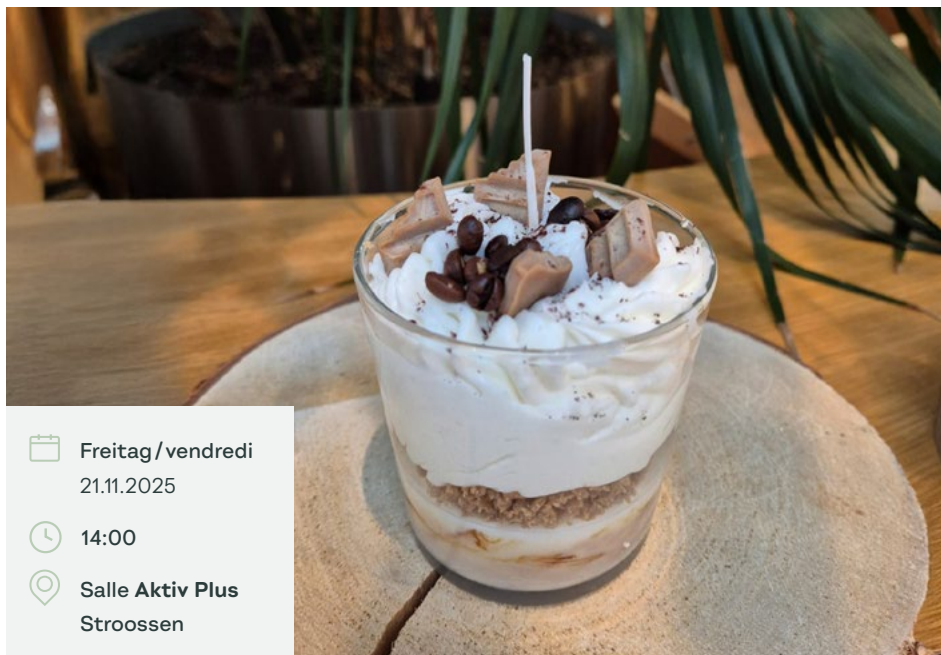
Recherche de bénévoles –
Bougies décoratives pour une bonne cause !

DE | Sie haben Freude am kreativen Gestalten und möchten sich engagieren?

Wir suchen tatkräftige Unterstützung bei der Herstellung von dekorativen Kerzen, die wir auf dem Weihnachtsmarkt in Strassen zugunsten eines wohltätigen Zwecks verkaufen werden. Ob mit oder ohne Erfahrung – jede helfende Hand ist willkommen! Melden Sie sich gerne bei uns – wir freuen uns auf Sie und geben Ihnen alle weiteren Informationen.

FR | Vous aimez les activités créatives et souhaitez contribuer à une action solidaire ?

Nous recherchons des personnes motivées pour nous aider à fabriquer des bougies décoratives, qui seront vendues au marché de Noël de Strassen au profit d'une œuvre caritative. Avec ou sans expérience – toute aide est la bienvenue ! N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations. Nous serons ravis de vous accueillir !



Freitag / vendredi
21.11.2025



14:00



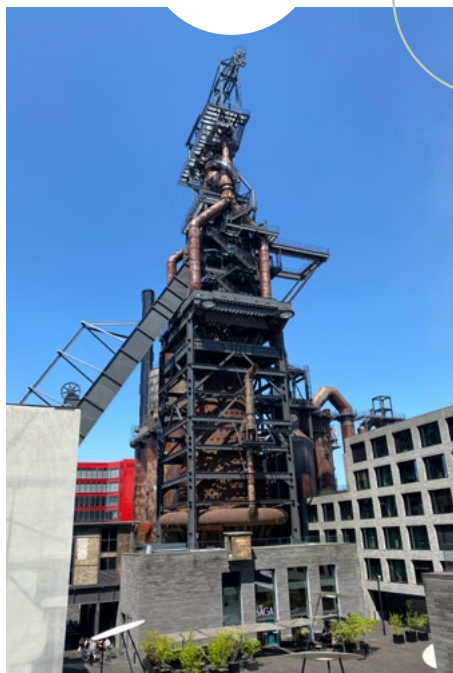
Salle Aktiv Plus
Stroossen

LUGA LUGA



Momente in Bildern

Instants en images







Allerlei Zeitververtreib

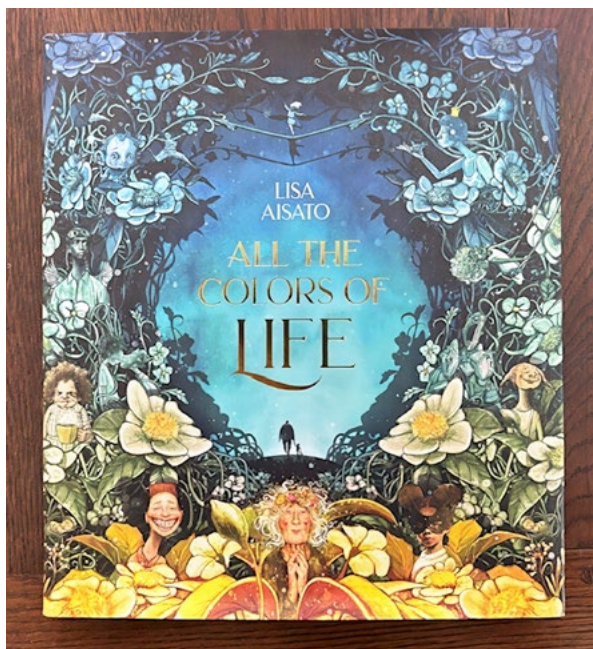
Passe-temps divers

Sudoku

				8	3	4		
7	9	8	4					5
				2	5			
1								
6				5			7	9
	5			9				4
5				7		2		
		3					5	1
9	2							3

Ein besonderes Buch für sich selbst oder zum Verschenken

Un livre spécial pour soi-même ou à offrir



DE | Das Buch **Alle Farben des Lebens** von Lisa Aisato öffnet ein Fenster zu den vielen Momenten, die unser Leben ausmachen. Durch berührende Worte und stimmungsvolle Illustrationen werden unterschiedliche Lebensphasen und Gefühle lebendig – von Freude und Hoffnung bis hin zu Herausforderungen und Abschied. Es lädt Leserinnen und Leser jeden Alters ein, innewohnen, das Leben mit offenen Augen und offenem Herzen zu sehen und zu spüren. Ein liebevoll gestalteter Bildband, der zum Nachdenken anregt – allein oder im Gespräch mit anderen. Die besondere Geschenk-Idee!

FR | Le livre **Toutes les couleurs de la vie** de Lisa Aisato ouvre une fenêtre sur les nombreux moments qui composent notre existence. Par des mots touchants et des illustrations évocatrices, il fait vivre différentes phases de la vie et émotions – de la joie et de l'espoir aux défis et aux adieux. Il invite les lectrices et lecteurs de tout âge à faire une pause, à regarder la vie avec des yeux ouverts et un cœur sincère, et à la ressentir pleinement. Un beau livre illustré, conçu avec tendresse, qui pousse à la réflexion – seul ou en échange avec d'autres. Une idée de cadeau exceptionnelle !

Vegane Lebkuchen-Plätzchen

Biscuits pain d'épices véganes



Zutaten (für 4 Portionen):

- 300 g Dinkelmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Kokosöl
- 5 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 3 TL Lebkuchengewürz
- 240 g Datteln
- 200 ml Wasser

Ingrédients (pour 4 portions):

- 300 g de farine d'épeautre
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de poudre de noisettes
- 100 g d'huile de coco
- 5 c. à s. de cacao en poudre
- 1 c. à c. de levure chimique
- 3 c. à c. d'épices pour pain d'épices
- 240 g de dattes
- 200 ml d'eau chaude

Zubereitung: Datteln mit heißem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen. In der Zwischenzeit Kokosöl schmelzen und abkühlen lassen. Die Datteln samt Wasser pürieren.

Trockene Zutaten vermengen, Dattelmus und Kokosöl dazugeben und alles zu einem Teig kneten.

Teig ausrollen, Plätzchen ausstechen und bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15–20 Minuten backen.

Anschließend abkühlen lassen und dann genießen.

Préparation: Verser l'eau chaude sur les dattes et laisser tremper pendant 30 minutes. Pendant ce temps, faire fondre l'huile de coco puis la laisser tiédir. Mixer les dattes avec l'eau jusqu'à obtenir une purée lisse.

Mélanger les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter la purée de dattes et l'huile de coco, puis pétrir le tout pour former une pâte.

Étaler la pâte, découper des biscuits à l'emporte-pièce et les faire cuire au four à 170 °C (chaleur haut/bas) pendant environ 15 à 20 minutes.

Laisser refroidir et puis déguster.

Richtlinien zur Teilnahme

DE | ANMELDUNG/ABMELDUNG

Anmeldungen sowie eventuelle Abmeldungen erfolgen per Telefon: **31 02 62 – 407** oder per Mail: **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**.



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

Pixabay

Parc Merveilleux

Krewelshof Mechernich

MNHN

www.chefkoch.de

Sudoku Lösung / Solution

2	6	5	9	8	3	4	1	7
7	9	8	4	1	6	3	2	5
3	1	4	7	2	5	6	9	8
1	4	9	8	3	7	5	6	2
6	3	2	1	5	4	8	7	9
8	5	7	6	9	2	1	3	4
5	8	1	3	7	9	2	4	6
4	7	3	2	6	8	9	5	1
9	2	6	5	4	1	7	8	3

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.



Wir freuen uns Sie bald begrüßen zu können!
Au plaisir de vous accueillir bientôt !