



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

Avril – Juin 2026



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

Kinneksbond © Gianluca Quaranto

Commune Esch-Alzette

Bestial Chill and Grill

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

Edito	6	Resto Découverte : Villa Saporì	
Mëttesdësch	9	Ristorante-Pizzeria	29
Conseils et entretiens personnalisés	10	Créativité avec des coquillages	30
Activités régulières	11	Une journée aux étangs de Schwebsingen	31
Line & Country Dance avec Daggy Ries	12	Echange autour du deuil	32
Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels	13	Marché de Maastricht	33
Marche au Fräiheetsbam	14	Mëttesdësch on Tour – Restaurant Bestial à Grass	34
Pétanque	16	20 ans Groupe de Marche	35
Travaux manuels chaque mercredi	17	Journées Internationales des Métiers d'Art à Bourglinster	36
Rummikub et autres jeux	18	Un billet pour la joie de vivre, s'il vous plaît	37
Gym douce sur chaise	19	Rire plus, penser moins	38
Zumba-Gold : Danse, plaisir et fitness en un seul cours !	20	Marché d'Arlon	39
e-Café	21	Un projet sur une année – Photographie en noir et blanc – Quand le rire prend toute sa place	40
Découvertes et formations	22	Après-midi quiz	42
GRIDX Wickrange	23	Digi Fit : Comprendre les applications – aperçu de l'App Store et de Google Play	43
Tapas, antipasti et petiscos – un buffet méditerranéen de finger food	24	Instants en images	44
Visite du parc animalier Esch-Alzette	25	Passe-temps divers	46
Julietta au Kinneksbond	26	Lignes directrices concernant la participation	48
Mëttesdësch on Tour – Visite Grosbusch SA et Restaurant Chalet du Brill Mondorf vie aux objets !	27		
La fraise rencontre la rhubarbe	28		



Aktiv Plus
Stroossen



Patricia Petruccioli
Chargée de direction



Carmen Reuland
Educatrice



Lara Gerson
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

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 | Mat dem Fréijoer virun der Dier kann eis Gemeng sech op nach e puer spannend Woche mat flotten Entdeckungen a gesellege Momenter freeën. Vum Abrëll bis Juni wäert Stroossen am Zeeche vun der Kultur, dem Zesummenhalt a de Festivitéite stoen.

De 17. Mee 2026 invitéieren ech lech op ons Marche Gourmande, mam Depart Beim Fräiheitsbom. Während dem ganze Parcours waarden op lech Platen aus verschiddene Regioune vun der Welt, déi mat Suergfalt vun eise Stroossener Awunner zoubereet goufen. Dësen Dag ass déi ideal Geleeënheet, nei Platen ze entdecken an d'Diversitéit ze feieren, déi eis Gemeng esou räich mécht.

Och d'Kultur steet am Mëttelpunkt mat der Ouverture vun der 13. Biennale. De Vernissage ass de 4. Juni 2026, a bis de 17. Juni 2026 kënnt Dir d'Wierker vu verschiddene Kënschtler bewonneren. Dëst Joer steet d'Biennale ënner dem Thema „175: eng Zuel – eng Zomm – en Alter – eng Zäit – eng Lokalitéit – eng Identitéit“. Ech invitéieren lech häerzlech, lech vun der Kreativitéit an dem Talent inspiréieren ze loossen an e Moment vu kënschtlereschem Genoss z'erliewen.

Zum Schluss invitéieren ech lech natierlech fir dëst flott Trimester ofzeschléissen op d'Feier vun eisem Virowend vun Nationalfeierdag um Méindeg, den 22. Juni 2026, ze kommen. Um Programm steet de Cortège, begleet vun de Veraäiner an der Stroossener Fanfare, den Te Deum an der Kierch an den Empfang mat enger Ried vum Buergermeeschter am Centre culturel Barblé.

Wéi gewinnt, invitéieren ech lech de Magazin Eis Gemeng oder den Agenda vun der Gemeng um Internet ze kucken. Do fannt Dir all d'Aktivitéite, dorënner och de Maart zu Stroossen deen all 2. a 4. Freideg vum Mount mat frësche Produiten, Pâtisseries a handgemaachte Saa-chen an all Kéier ënner engem aneren Thema steet.

Ech freeë mech drop, lech bei dëse verschiddenen Evenementer ze begreissen a wënschen lech e Fréijoer voller Energie, Entdeckungen a gudder Laun.

Betty Welter-Gaul
*Schäffen, verantwortlech
fir de Ressort 3. Alter*

Chers membres de **Aktiv Plus** Stroossen,

FR | Avec l'arrivée du printemps, notre commune s'apprête à vivre des semaines riches en découvertes et en moments de convivialité. D'avril à juin, Strassen vibrera au rythme de la culture, des rencontres et de la fête.

Le 17 mai 2026, ne manquez pas notre marche gourmande, au départ du Fräiheitsbam. Tout au long du parcours, vous pourrez déguster des plats venus des quatre coins du monde, préparés avec soin par des habitants de Strassen. Une belle occasion de découvrir de nouvelles saveurs et de célébrer la diversité de notre commune.

La culture sera également à l'honneur avec la 13^e Biennale d'art contemporain de la Commune de Strassen. Le vernissage aura lieu le jeudi 4 juin 2026, et jusqu'au 17 juin, vous pourrez admirer les œuvres créées spécialement pour la biennale autour du thème : *« 175 : un chiffre – une somme – un âge – une période – une localité – une identité »*. Je vous invite à venir vous laisser surprendre et profiter d'un moment d'émerveillement artistique.

Pour clôturer ce printemps riche en événements, je vous invite à célébrer la veille de la Fête nationale, le lundi

22 juin 2026, avec le cortège accompagné des associations locales et la fanfare de Strassen, suivi du Te Deum à l'église et la réception avec discours du bourgmestre au Centre culturel Barblé.

Comme d'habitude, je vous invite à consulter le Magazin Eis Gemeng ou l'agenda de la commune sur le site internet, où vous trouverez toutes les activités, notamment le marché des 2^e et 4^e vendredis du mois, chaque fois placé sous un thème et proposant des produits frais du terroir, des pâtisseries et des objets artisanaux.

Je me réjouis de vous retrouver nombreux à ces événements et vous souhaite un printemps plein d'énergie, de découvertes et de bonne humeur.

Betty Welter-Gaul
Échevine, responsable
du ressort 3^e âge



Edito

DE | Vielleicht haben Sie bereits davon gehört: Der Weltlachtag wird jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai gefeiert. Seine Wurzeln liegen in der Lachyogabewegung.

Rund um den Globus finden an diesem Tag zahlreiche kleinere und größere Aktionen statt, die Menschen im gemeinsamen Lachen verbinden. Ziel ist es, durch die Kraft des Lachens ein globales Bewusstsein für Gemeinschaft, Wohlbefinden und Frieden zu schaffen.

Ich möchte Sie in diesem Sinne ermutigen selbst Frieden in kleinen Gesten im Alltag zu starten. Mit einem einfachen Lächeln durchs Leben und auf andere zuzugehen kostet nicht viel, um genau zu sein das Aktivieren von 17 Muskeln. Bei einem ernsten Gesicht sollen es 43 sein. Und versuchen Sie es gerne dazu mit Augenkontakt, die Begegnungen werden umso herzlicher werden.

FR | Peut-être en avez-vous déjà entendu parler: la Journée mondiale du rire est célébrée chaque année le premier dimanche de mai. Elle trouve ses origines dans le mouvement du yoga du rire.

Partout dans le monde, de nombreuses actions, petites et grandes, ont lieu ce jour-là et rassemblent les gens à travers le rire partagé.

L'objectif est de créer, grâce à la force du rire, une conscience mondiale de la communauté, du bien-être et de la paix.

Dans cet esprit, j'aimerais vous encourager à faire naître la paix vous-même, par de petits gestes dans la vie quotidienne. Aller à la rencontre des autres avec un simple sourire ne coûte pas grand-chose : à vrai dire, cela ne mobilise que 17 muscles. Un visage sérieux en solliciterait 43. N'hésitez pas à y ajouter le contact visuel : les rencontres n'en seront que plus chaleureuses.

Patricia PETRUCCIOLI
Chargée de Direction





Mëttesdësch

Stroossen

**Réservation obligatoire
pour le Mëttesdësch :**

☎ 31 02 62 – 407

€ 18 €

🕒 12:00 – 14:00

📍 Centre culturel Paul Barblé,
Grande Salle



©www.anneskitchen.lu

Menu : **14.04.2026**

- Potage
- Cordon bleu de porc
sauce crème
- Crème caramel

Menu : **28.04.2026**

- Potage
- Flanc de dinde au romarin
- Tarte au fromage luxembourgeoise

Menu : **05.05.2026**

- Potage
- Sauté de veau à la sauge
- Mousse aux fraises

Menu : **30.06.2026**

- Crudités
- Wäinzoossiss, sauce moutarde
- Salade fruits frais

DE | Die Anmeldung erfolgt spätestens bis zum vorherigen **Mittwoch 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 **mercredi 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 getanz-t 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).



**Einstieg
jederzeit möglich**
*Début possible à
tout moment*



Jeden Montag / Chaque lundi
13.04.2026 – 13.07.2026
(ausser / sauf 25.05.2026)



Anfänger / Débutant : 17:00 – 18:30
Fortgeschritten / Avancé : 18:30 – 20:00



120 €



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



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent



Montag | Lundi

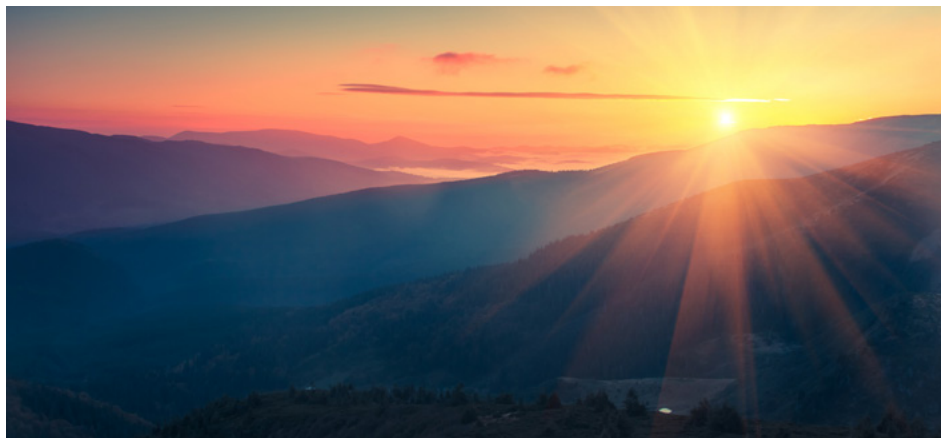
Offene Diskussionen über Lebensfragen und aktuelle Themen

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
13.04 | 27.04 | 11.05 | 01.06 | 15.06 |
29.06.2026



15:00 – 16:30



–



Salle Aktiv Plus Stroossen



Anmeldung bis Freitag davor /
Inscription jusqu'au vendredi précédent



31 02 62 – 407

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

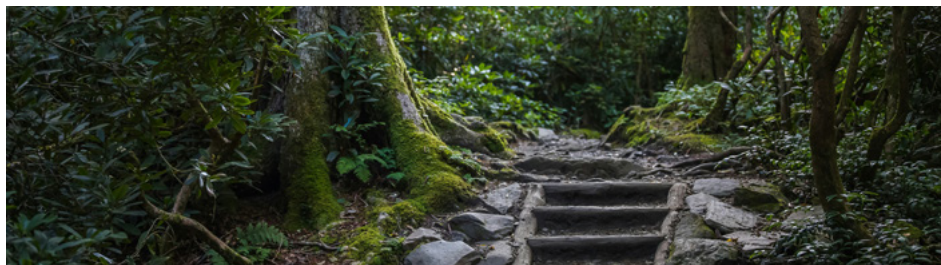
Im Anschluss treffen wir uns wieder auf dem Parkplatz und geniessen zusammen eine Tasse Kaffee oder Tee.

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

Montagstreffen der Wandergruppe

Réunion du lundi du groupe de marche

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.

① Montagstreffen/Réunion du lundi

 20.04.2026

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 14:30 – 15:30

 31 02 62 – 407

② Montagstreffen/Réunion du lundi

 18.05.2026

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 14:30 – 15:30

 31 02 62 – 407

③ Montagstreffen/Réunion du lundi

 22.06.2026

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 14:30 – 15:30

 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 ! Passez des après-midi conviviaux, partagez votre savoir-faire ou tentez simplement votre chance. Joueur expérimenté ou débutant, chacun est le bienvenu.



jeden Dienstag ab/
Chaque mardi à partir du
14.04.2026



Anmeldung bis Vortag/
Inscription le jour précédent



14:30 – 17:00



31 02 62 – 407



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

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.

Chaque mercredi matin, vous pouvez rencontrer des personnes qui partagent les mêmes intérêts pour tricoter ensemble et échanger vos expériences.



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

01.04 | 15.04 | 29.04 | 13.05 |
27.05 | 10.06 | 24.06.2026



14:30 – 16:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent

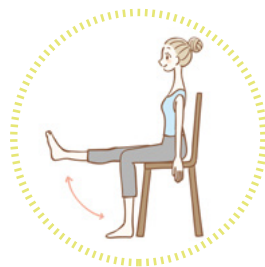


31 02 62 – 407

Donnerstag | Jeudi

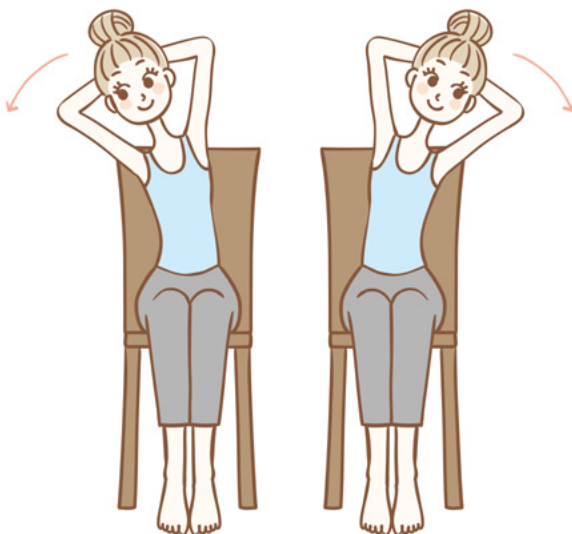
Sitzgymnastik

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-Gold: Tanzen, Spaß und Fitness in einem!

Zumba-Gold : 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 !



Einstieg
jederzeit möglich
*Début possible à
tout moment*



Jeden Freitag / Chaque vendredi

17.04 – 10.07.2026

(außer / sauf 29.05 & 05.06.2026)



100 €



Anmeldung bis Vortag /

Inscription le jour précédent



10:00 – 11:00



31 02 62 – 407



Hall Omnisports bleu, 1^{er} étage

Rue Feyder, L-8026 Strassen



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

10.04. | 24.04. | 08.05. | 22.05. |

12.06. | 26.06.2026



–



–



15:00 – 16:30



31 02 62 – 407



Aktiv Plus Stroossen



Entdeckungen und Weiterbildung

Découvertes et formations

GRIDX Wickringen

GRIDX Wickrange



DE | Entdecken Sie mit uns das markante und neuerbaute Gebäude GRIDX in Wickringen. Mehr als ein klassisches Shopping-Center vereint es digitale Kunst, Gastronomie, Handwerk, Shopping, Mobilität, Kultur und Business unter einem Dach. Gemeinsam schlendern wir in entspannter Atmosphäre durch das Gebäude und lernen die vielfältigen Angebote kennen. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, in der Galleria 610 die Vielfalt der Automobilkultur sowie die Ausstellung „Ayrton Senna Forever“ zu besichtigen (Eintritt individuell vor Ort zu zahlen).

FR | Découvrez avec nous le bâtiment emblématique et récemment construit GRIDX à Wickrange. Bien plus qu'un centre commercial classique, il réunit sous un même toit l'art numérique, la gastronomie, l'artisanat, le shopping, la mobilité, la culture et le business. Ensemble, nous déambulerons dans le bâtiment dans une atmosphère détendue et découvrirons ses nombreuses offres. De plus, vous avez la possibilité de visiter la Galleria 610, qui présente la diversité de la culture automobile, ainsi que l'exposition « Ayrton Senna Forever » (Entrée à payer individuellement sur place).



Donnerstag/Jeudi

16.04.2026



14:00



Arrêt G.D Charlotte



20 Euro (Minibus)



Anmeldung bis/Inscriptions

jusqu'au : 13.04.2026



31 02 62 – 407

Tapas, Antipasti und Petiscos – ein mediterranes Fingerfoodbuffet

Tapas, antipasti et petiscos – un buffet méditerranéen de finger food

DE | Tauchen Sie mit uns in die Welt der mediterranen Antipasti ein! In gemütlicher Runde bereiten wir zusammen typische Köstlichkeiten aus Spanien, Italien und Portugal zu – von Tortilla über Focaccia mit Schinken bis hin zu kleinen herzhaften frittierten Häppchen und einiges mehr. Am Ende steht ein bunter Tisch voller Aromen zum Probieren und Genießen bereit.

FR | Plongez avec nous dans l'univers des antipasti méditerranéens ! Dans une ambiance conviviale, nous préparons ensemble des spécialités typiques d'Espagne, d'Italie et du Portugal – de la tortilla à la focaccia au jambon, en passant par de petites bouchées frites et savoureuses, et bien plus encore. A la fin, une table vive en couleur pleine de saveurs nous attend.



Donnerstag / Jeudi
23.04.2026



25 Euro
(Essen und Trinken / Repas et boissons)



10:00



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 16.04.2026
(max. 10 personnes)



Centre culturel
Paul Barblé, Cuisine



31 02 62 – 407

Besuch des Escher Tierparks

Visite du parc animalier Esch-Alzette



DE | Verbringen Sie mit uns einen erlebnisreichen Tag im Escher Tierpark. Bei einer geführten Besichtigung erkunden wir den rund zwei Hektar großen Park und erhalten spannende Einblicke in die Lebensweise von etwa 25 heimischen sowie einigen exotischen Tierarten. Im Anschluss kehren wir im angrenzenden Restaurant ein, um den Nachmittag bei guter Gesellschaft gemütlich ausklingen zu lassen (Speisen und Getränke individuell vor Ort zu bezahlen).

FR | Passez avec nous une journée riche en découvertes au parc animalier d'Esch. Lors d'une visite guidée, nous explorons le parc d'environ deux hectares et découvrons des informations passionnantes sur le mode de vie d'une vingtaine d'espèces animales locales ainsi que de quelques espèces exotiques. Nous terminerons ensuite l'après-midi en toute convivialité au restaurant adjacent (repas et boissons à régler individuellement sur place).



Freitag / Vendredi

15.05.2026



10:00



Arrêt G.D Charlotte



20 Euro (Minibus)



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 08.05.2026



31 02 62 – 407

Julieta im Kinneksbond

Julieta au Kinneksbond



DE | In dieser One-Woman-Show erkundet die mexikanische Clownin Gabriela Muñoz mit viel Zärtlichkeit die Verbindung zwischen Jugend und Alter.

Julieta, voller Lebensfreude und Witz, lädt uns in ihr Zuhause ein und teilt ihren Alltag. Durch ihre Erinnerungen und den Lauf der Zeit erleben wir die verschiedenen Etappen eines Lebens und sehen, wie sich das Selbstbild verändert – dabei lernt sie, sich ihr Lächeln zu bewahren.

FR | Dans ce one woman show, la Mexicaine Gabriela Muñoz, clown rayonnante, explore avec tendresse le lien entre jeunesse et vieillesse.

Pleine d'esprit et de joie de vivre, Julieta nous accueille chez elle et partage son quotidien. À travers ses souvenirs et le temps qui passe, elle nous fait traverser les étapes d'une vie et montre comment l'image de soi évolue, tout en apprenant à garder le sourire.



Dienstag / Mardi

19.05.2026



18 €



20:00



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 12.05.2026



Kinneksbond 4, Um Kinneksbond,
L-8210 Mamer



31 02 62 – 407

Mëttesdëscher on Tour

Visite Grosbusch SA und Restaurant Chalet du Brill Mondorf

Visite Grosbusch SA et Restaurant Chalet du Brill Mondorf



DE | Aus organisatorischen Gründen gibt es in diesem Jahr weniger Mëttesdëscher. Deshalb bieten wir Ihnen den Mëttesdëscher on Tour an. Unser Ausflug beginnt mit einem Besuch bei dem luxemburgische Familienunternehmen Grosbusch SA. Im Rahmen einer geführten Besichtigung erhalten Sie einen informativen Einblick in die Abläufe – von der Warenannahme über Lagerung und Qualitätskontrolle bis hin zur Auslieferung.

Anschließend werden wir im Restaurant Chalet du Brill in Mondorf zu Mittagessen (vor Ort zu zahlen). Ausklingen lassen wir den Nachmittag im Park Mondorf. Der Bus wird freundlicherweise von der Gemeinde zur Verfügung gestellt.

FR | Pour des raisons d'organisation, il y aura moins de Mëttesdëscher cette année. C'est pourquoi nous vous proposons le Mëttesdëscher on Tour. Notre excursion commence par une visite de l'entreprise familiale luxembourgeoise Grosbusch SA. Dans le cadre d'une visite guidée, vous découvrirez les différents processus, de la réception des marchandises à la livraison, en passant par le stockage et le contrôle qualité.

Nous déjeunons ensuite au restaurant Chalet du Brill à Mondorf (à régler sur place). Nous terminerons l'après-midi dans le parc de Mondorf. Le transport en bus est gracieusement pris en charge par la commune.



Mittwoch / Mercredi

20.05.2026



09:45



Arrêt G.D Charlotte



15 € (Visite)

Menu vor Ort zu zahlen/à payer sur place



Anmeldung bis/Inscriptions

jusqu'au : 13.05.2026



31 02 62 – 407

Erdbeere trifft Rhabarber

La fraise rencontre la rhubarbe



DE | Wenn süße Erdbeeren auf feinsäuerlichen Rhabarber treffen, entsteht Frühlings- und Sommerfreude aus dem Ofen. In entspannter Atmosphäre backen wir gemeinsam zwei verschiedene Rezepte: Erdbeer-Rhabarber-Ballonbrötchen sowie fruchtige Schiffchen. Egal ob backerfahren oder einfach neugierig – wir freuen uns auf einen genussvollen Nachmittag! Wenn sie Rhabarber in ihrem Garten haben und ihn mit uns teilen möchten, können sie diesen gerne mitbringen.

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

FR | Lorsque les fraises sucrées rencontrent la rhubarbe légèrement acidulée, le four nous offre un délice printanier et estival. Dans une ambiance détendue, nous préparons ensemble deux recettes différentes : des petits pains ballons à la fraise-rhubarbe ainsi que des barquettes fruitées. Que vous soyez un pâtissier expérimenté ou simplement curieux, vous êtes bienvenu pour passer un après-midi savoureux ! Si vous avez de la rhubarbe dans votre jardin et que vous souhaitez la partager avec nous, n'hésitez pas à l'apporter.

Veillez apporter : un tablier, un mixeur, une balance, une spatule, un saladier et une boîte de transport.



Donnerstag / Jeudi
21.05.2026



25 €



13:30



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 15.05.2026



Centre culturel
Paul Barblé, Cuisine



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Resto Découverte :

Villa Saponi Ristorante-Pizzeria



DE | Entdecken Sie die authentischen Spezialitäten Italiens und genießen Sie hausgemachte Pasta aus einer typisch mediterranen Küche. Das Restaurant bietet Ihnen eine große Auswahl an Salaten, Fleisch- und Fischgerichten sowie Pizzen, die Sie in einem angenehmen und freundlichen Ambiente genießen können. Urlaubsstimmung wie in Italien und pures Dolce Vita!

FR | Venez explorer les saveurs authentiques de l'Italie et déguster des pâtes fraîches faites maison, issues d'une cuisine méditerranéenne pleine de caractère. Le restaurant vous invite à découvrir une large sélection de salades, viandes, poissons et pizzas, à savourer dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Une véritable parenthèse aux airs de vacances italiennes et de dolce vita !



Mittwoch / Mercredi
27.05.2026



Vor Ort zu zahlen / à payer sur place



12:00



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 22.05.2026



Villa Saponi
1 Rue Tossenber, 8268 Bertrange



31 02 62 – 407

Kreativ mit Muscheln

Créativité avec des coquillages



LU | Sie haben Freude am kreativen Arbeiten dann gestalten Sie mit uns ein dekoratives Windspiel aus Naturmaterialien. Mit Ästen, Muscheln und Schnüren entsteht ein individuelles, maritimes Kunstwerk – perfekt für Garten, Balkon oder Fenster. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden bereitgestellt, eigene Fundstücke wie Muscheln können gerne mitgebracht werden.

FR | Vous aimez les activités créatives ? Alors venez réaliser avec nous un carillon décoratif à partir de matériaux naturels. À l'aide de branches, de coquillages et de ficelles, vous créerez une œuvre maritime unique, idéale pour le jardin, le balcon ou la fenêtre. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Tout le matériel est fourni, et vous pouvez volontiers apporter vos propres trouvailles, comme des coquillages.



Freitag / Vendredi

29.05.2026



25 €



14:00



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 26.05.2026



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Ein Tag an den Baggerweiern von Schwebsingen

Une journée aux étangs de Schwebsingen



DE | Zum Auftakt genießen wir Kaffee und Croissants im Carpodrome. Anschließend erhalten wir bei einer Besichtigung spannende Einblicke in den Inklusionsbetrieb *Erliefnis Baggerweier asbl* sowie in das Carpodrome und die Baggerweiher selbst.

Am Strand erwartet uns zur Mittagszeit ein Aperitif, gefolgt von Grillfleisch mit Pommes und Salat. Den Nachmittag verbringen wir entspannt beim Pétanque, Cornhole oder bei einem Spaziergang in der Natur.

FR | Pour commencer, nous savourons un café accompagné de croissants au Carpodrome. Une visite guidée nous permettra ensuite de découvrir le fonctionnement de l'entreprise d'inclusion *Erliefnis Baggerweier asbl*, ainsi que le Carpodrome et les étangs eux-mêmes.

À l'heure du déjeuner, un apéritif nous attend sur la plage, suivi de grillades accompagnées de frites et de salade. L'après-midi se déroule dans la détente, autour d'une partie de pétanque, de cornhole ou lors d'une promenade dans la nature.



Dienstag / Mardi
02.06.2026



09:15



Arrêt G.D. Charlotte, Strassen



30 € (Visite + Plat / Dessert) + 25 € (Bus)



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 27.05.2026



31 02 62 – 407

Trauer-Austausch

Echange autour du deuil



LU | Ein geschützter Raum für Gespräche über alles, was mit Abschied, Sterben und Tod verbunden ist. Hier darf ausgesprochen werden, was sonst vielleicht keinen Platz findet – Gedanken, Fragen, Erinnerungen oder stille Zweifel.

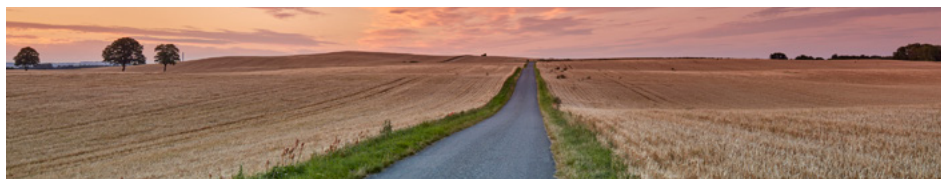
Wir laden zu einem offenen Miteinander ohne festgelegte Themen ein. Das Gespräch entsteht ganz natürlich aus dem Moment.

Und vor allem: Dieses Zusammensein darf Leichtigkeit haben. Neben stillen Momenten gibt es auch Platz für ein Schmunzeln oder gemeinsames Lachen. Denn wenn wir über den Tod sprechen, sprechen wir immer auch über das Leben – und über das, was uns verbindet.

FR | Un espace protégé pour parler de tout ce qui touche à l'adieu, à la fin de vie et à la mort. Ici, chacun peut exprimer ce qui n'a peut-être pas trouvé sa place ailleurs – pensées, questions, souvenirs ou doutes silencieux.

Nous invitons à un moment de partage ouvert, sans thèmes prédéfinis. La conversation naît simplement de l'instant et de ce que chacun souhaite apporter.

Et surtout : ce temps ensemble peut aussi être empreint de légèreté. À côté des instants de recueillement, il y a de la place pour un sourire ou un rire partagé. Car lorsque nous parlons de la mort, nous parlons toujours aussi de la vie – et de ce qui nous relie.



Donnerstag / Jeudi

04.06.2026



14:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 02.06.2026



31 02 62 – 407

Markt in Maastricht

Marché de Maastricht



DE | Ein Besuch auf dem bekannten Markt in Maastricht ist immer ein Erlebnis. An zahlreichen Ständen entdecken Sie die vielfältigen Produkte von frischen Lebensmitteln, Stoffen, Kurzwaren sowie ein umfangreicher Blumen- und Pflanzenmarkt. Zahlreiche Restaurants laden zur Mittagszeit ein, eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen. Diverse Möglichkeiten bieten sich am Nachmittag: Museumsbesuch, Spaziergang am Ufer der Maas oder eine Shopping-Tour.

FR | Une visite au célèbre marché de Maastricht est une véritable expérience. Découvrez sur de nombreux stands les produits variés d'aliments frais, de tissus, de mercerie ainsi qu'un vaste marché de fleurs et de plantes. À midi, il est possible de prendre un repas léger dans l'un des nombreux restaurants. L'après-midi, diverses possibilités s'offrent à vous : visite de musée, promenade au bord de la Meuse ou shopping.



Freitag / Vendredi

05.06.2026



07:30



Arrêt G.D. Charlotte, Strassen



45 € (Bus)



Anmeldung bis/Inscriptions

jusqu'au : 29.05.2026



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Mëttesdësch on Tour

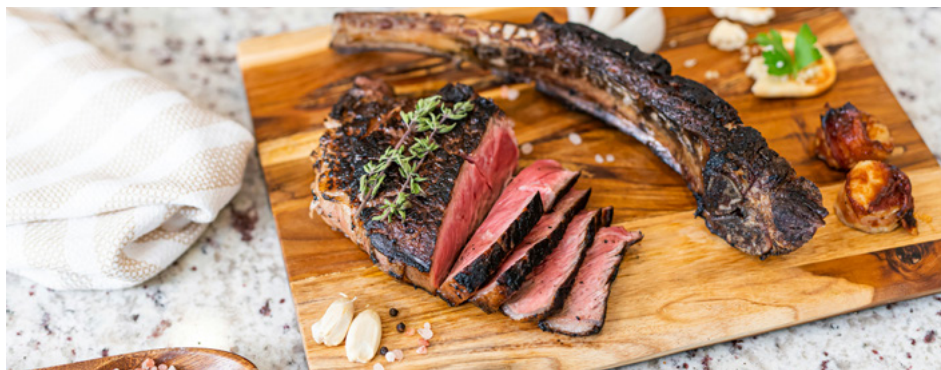
Restaurant Bestial in Grass

Restaurant Bestial à Grass



DE | Unser Mëttesdësch on Tour geht weiter. Dieses Mal führt uns der Weg nach Grass ins Restaurant Bestial Chill & Grill. Das Restaurant Bestial gehört zur traditionsreichen Boucherie Kirsch und steht für regionale Produkte, Frische und Qualität und das alles in einer modernen, gemütlichen Atmosphäre. Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein. Der Bus wird freundlicherweise von der Gemeinde zur Verfügung gestellt.

FR | Notre Mëttesdësch on Tour continue. Cette fois-ci, le chemin nous conduit à Grass, au restaurant Bestial Chill & Grill. Le restaurant Bestial appartient à la Boucherie Kirsch, riche en traditions, et est synonyme de produits régionaux, de fraîcheur et de qualité, le tout dans une atmosphère moderne et chaleureuse. Le bus est gracieusement mis à disposition par la commune. Nous nous réjouissons de passer un moment convivial ensemble.



Dienstag / Mardi
09.06.2026



11:30



Arrêt G.D. Charlotte



Vor Ort zu zahlen / à payer sur place



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 02.06.2026



31 02 62 – 407

20 Jahre Wandergruppe

20 ans Groupe de Marche



DE | Anlässlich des 20-jährigen Bestehens unserer Wandergruppe, organisieren die ambitionierten Wanderer einen gemütlichen Grillnachmittag beim Fräiheetsbam. Dieses Jubiläum bietet Gelegenheit, auf zahlreiche gemeinsame Wanderungen, unvergessliche Naturerlebnisse und eine langjährige Gemeinschaft zurückzublicken.

Für das Buffet bitten wir Sie gerne einen Salat beizusteuern. Dieses Mal stehen Teller und Besteck zur Verfügung. Bei Anmeldung sind 10 € anzuzahlen, der Rest ist vor Ort zu zahlen.

FR | À l'occasion du 20^e anniversaire de notre groupe de marche, les randonneurs ambitieux organisent un agréable après-midi grillades au Fräiheetsbam. Ce jubilé est l'occasion de revenir sur de nombreuses randonnées communes, des expériences inoubliables en pleine nature et une communauté qui s'est construite au fil des années.

Pour le buffet, nous vous prions aimablement d'apporter une salade. Cette fois-ci, la vaisselle et les couverts seront mis à disposition. Lors de l'inscription, un acompte de 10 € est demandé, le reste est à régler sur place.



Donnerstag / Jeudi
11.06.2026



10 € (Anzahlung / Acompte)



11:30



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 05.06.2026



Chalet Fräiheetsbam



31 02 62 – 407

Kunsthandwerkertage in Burglinster

Journées Internationales des Métiers d'Art à Bourglinster



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 Bourglinster. 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 des stands proposant rafraîchissements et collations. Passez avec nous un après-midi riche en découvertes.



Samstag / Samedi

13.06.2026



13:30



Arrêt G.D. Charlotte



20 € (Minibus),

Entrée à payer sur place



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 09.06.2026



31 02 62 – 407

Ein Ticket zur Lebensfreude, bitte

Un billet pour la joie de vivre, s'il vous plaît



DE | Warum geht uns die Lebensfreude im Alltag manchmal verloren und wie können wir sie stärken? An diesem Nachmittag nehmen wir uns bewusst Zeit, dieser Frage nachzugehen.

Wir lernen, unsere persönlichen Gute-Laune-Fresser zu erkennen – und noch viel wichtiger: unsere individuellen Energie-Spender wahrzunehmen, wertzuschätzen und ganz bewusst zu nutzen. Schritt für Schritt entdecken wir so unsere eigenen Ressourcen für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

Den Abschluss bildet eine geführte, energetische Fantasiereise, in der wir innehalten und unseren persönlichen inneren Tank wieder auffüllen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, sich selbst ein wenig Raum zu schenken.

FR | Pourquoi la joie de vivre nous échappe-t-elle parfois dans le quotidien, et comment pouvons-nous la renforcer ? Cet après-midi, nous prenons le temps d'explorer ces questions ensemble.

Nous apprendrons à identifier nos voleurs de bonne humeur personnels – et surtout à reconnaître, valoriser et utiliser nos propres sources d'énergie. Pas à pas, nous mettrons en lumière nos ressources individuelles pour plus de légèreté et de joie de vivre.

Pour conclure, une visualisation guidée et énergétique nous invitera à faire une pause et à remplir à nouveau notre réservoir intérieur.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire – seulement l'envie de s'accorder un peu d'espace pour soi.



Dienstag / Mardi

16.06.2026



14:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 12.06.2026



31 02 62 – 407

Mehr lachen, weniger denken

Rire plus, penser moins

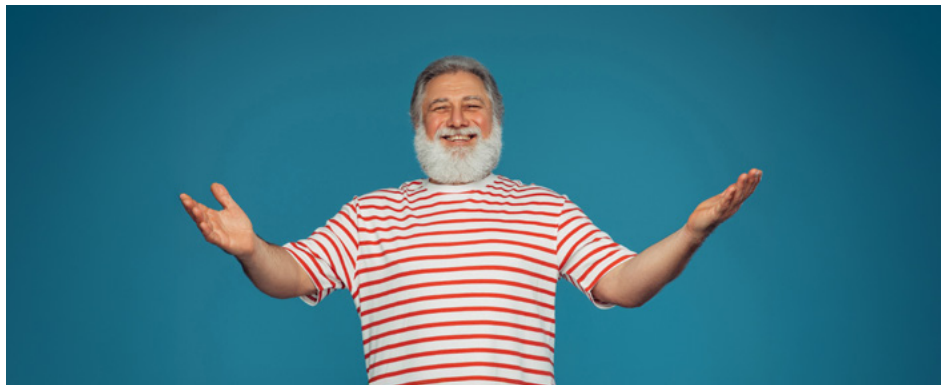


DE | Das ist vielleicht die einfachste Art, zusammenzufassen, was Sie in dieser Lach-Stunde erwartet. Durch Atemübungen sowie Einzel- und Gruppenübungen laden wir das natürliche Lachen ein, sich zu entfalten – bis hin zum herzhaften Lachanfall, wenn Ihnen danach ist.

Kommen Sie einfach mit neugierigem Geist und offenem Herzen, bereit für eine neue Erfahrung, die Leichtigkeit für Körper und Geist bringt.

FR | C'est peut-être la façon la plus simple de résumer ce qui vous attend dans cet Atelier du Rire. À travers des exercices de respiration et des pratiques en individuel ou en groupe, nous inviterons le rire naturel à monter ... jusqu'au fou rire, si le cœur vous en dit.

Venez avec un esprit curieux et un cœur ouvert, prête à vivre une expérience nouvelle, porteuse de légèreté du corps et de l'esprit.



Donnerstag / Jeudi
18.06.2026



–



14:30



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 15.06.2026



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Markt in Arlon

Marché d'Arlon



DE | Erleben Sie mit uns das Markt-geschehen in Arlon. Jeden Donners-tagmorgen bieten rund hundert Händler im Stadtzentrum auf dem bekannten Wochenmarkt ihre Waren an. Hier finden Sie eine Vielzahl an fri-schen Lebensmitteln, lokalen Pro-dukten sowie Textilien, Blumen und Pflanzen und noch vieles mehr. Bum-meln Sie mit uns über den Markt und kaufen Sie nach Belieben ein. Inner-halb Strassen setzen wir Sie gerne 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 heb-domadaire. 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
25.06.2026



20 € (Mini Bus)



08:30



Anmeldung bis/ Inscriptions
jusqu'au : 18.06.2026
(max. 7 personnes)



Arrêt G.D Charlotte



31 02 62 – 407

Wenn das Lachen Raum bekommt

Quand le rire prend toute sa place

DE | Im zweiten Teil unseres Schwarz-Weiß-Fotoprojekts rücken wir Lebensfreude und Lachen in den Mittelpunkt. Das Leben schenkt uns nicht immer Anlass zur Freude – oft stehen andere Gefühle im Vordergrund: Trauer, Wut oder Scham. Auch das darf seinen Platz haben. Doch heute entscheiden wir uns bewusst dafür, uns nicht entmutigen zu lassen und mit einem Lächeln in die Kamera zu schauen und dies festzuhalten.

Wir wollen ungekünstelte Porträts, voller guter Laune und Herzlichkeit. Sie verstehen schon: Lachfalten sind heute ausdrücklich erwünscht.

Ablauf der Foto-Session: Für die Foto-Session planen wir etwa eine Stunde ein. Patricia Petruccioli begleitet Sie durch den Termin – mit einem kurzen Gespräch und einigen Auflockerungsübungen. Während des Shootings steht sie Ihnen unterstützend zur Seite. Die Porträts entstehen in lockerer Atmosphäre durch Lara Gerson. Als bleibende Erinnerung erhalten Sie im Anschluss ein sorgfältig gerahmtes Foto aus der Serie.





 **Freitag / Vendredi**
19.06.2026

 **08:00-16:00**

 **Salle Aktiv Plus Stroossen**

 **30 €**

 **Rufen Sie uns an für einen Termin. / Appelez-nous pour prendre rendez-vous.**

 **31 02 62 – 407**

FR | Dans la deuxième partie de notre projet photo en noir et blanc, nous mettons l'accent sur la joie de vivre et le rire. La vie ne nous donne pas toujours des raisons de nous réjouir – souvent, d'autres sentiments prédominent : la tristesse, la colère ou la honte. Ceux-ci ont également leur place. Mais aujourd'hui, nous décidons consciemment de ne pas nous laisser décourager, de regarder l'appareil photo avec le sourire et d'immortaliser ce moment.

Nous voulons des portraits naturels, pleins de bonne humeur et de cordialité. Vous l'avez compris : aujourd'hui, les rides du sourire sont expressément souhaitées.

Déroulement de la séance photo : nous prévoyons environ une heure pour la séance photo. Patricia Petruccioli vous accompagne tout au long du rendez-vous, avec une brève conversation et quelques exercices pour vous détendre. Pendant la séance, elle reste à vos côtés pour vous aider. Les portraits sont réalisés dans une ambiance détendue par Lara Gerson. Vous recevrez ensuite une photo soigneusement encadrée de la série en souvenir.



Quiz-Nachmittag

Après-midi quiz



DE | Wir laden Sie herzlich zu einem Quiz-Nachmittag in der Résidence Riedgen ein. Testen Sie Ihr Wissen oder raten Sie einfach drauf los! Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Fragen zu unterschiedlichen Themen und gemeinsames Rätseln in geselliger Atmosphäre. Bei Kaffee und Kuchen verbringen wir zusammen einen unterhaltsamen Nachmittag.

FR | Nous vous invitons cordialement à un après-midi quiz à la Résidence Riedgen. Testez vos connaissances ou devinez tout simplement ! Réjouissez-vous de questions variées sur différents thèmes et de moments de réflexion partagés dans une ambiance conviviale. Autour d'un café et de petites douceurs, nous passerons ensemble un après-midi agréable et divertissant.



Donnerstag / Jeudi
25.06.2026



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 19.06.2026



15:00



31 02 62 – 407



Résidence Riedgen
30 A, rue Henri Dunant, Strassen



Digital Fit: Apps verstehen – App Store & Google Play im Überblick

Digi Fit : Comprendre les applications –
aperçu de l'App Store et de Google Play

DE | In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über mobile Apps sowie über die beiden wichtigsten App-Plattformen, den Apple App Store und den Google Play Store. Sie lernen, wie Apps funktionieren, wie Sie passende Apps finden, installieren und sicher nutzen. Zudem werden wichtige Hinweise zu Bewertungen, Kosten, Datenschutz und Sicherheit vermittelt. Am Ende des Workshops können Sie Apps bewusster und selbstständig einsetzen.

FR | Dans cet atelier, vous obtiendrez un aperçu des applications mobiles ainsi que des deux principales plateformes d'applications, l'Apple App Store et Google Play. Vous apprendrez comment fonctionnent les applications, comment trouver celles qui vous conviennent, les installer et les utiliser en toute sécurité. Des informations importantes sur les évaluations, les coûts, la protection des données et la sécurité seront également abordées. À la fin de l'atelier, vous serez en mesure d'utiliser les applications de manière plus consciente et autonome.



Freitag / Vendredi
26.06.2026



–



14:30



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 24.06.2026



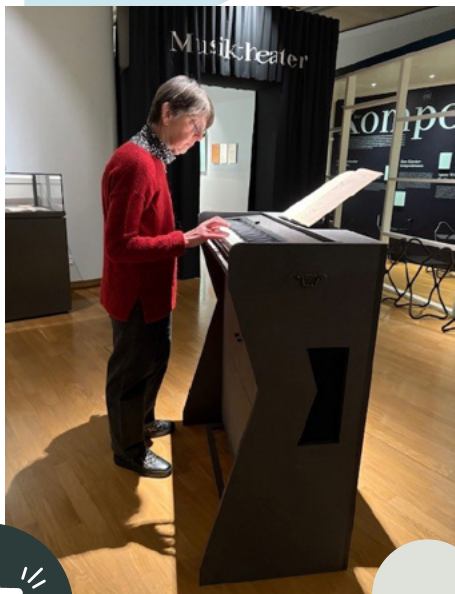
Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Momente in Bildern

Instants en images







Allerlei Zeitververtreib

Passe-temps divers

DE | Schon im Editorial ging es ums Lächeln und Lachen. Statt Sudoku wartet hier eine kleine Übung: Schreiben Sie zu jedem Buchstaben etwas auf, das Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Perfekt als persönliche **Gute-Laune-Liste** für trübe Tage.



FR | Dans l'éditorial, il était question de sourire et de rire. À la place d'un sudoku, une petite activité vous attend : notez pour chaque lettre quelque chose qui vous donne le sourire. Une parfaite **liste personnelle** pour se remonter le moral les jours gris.





A _____ N _____

B _____ O _____

C _____ P _____

D _____ Q _____

E _____ R _____

F _____ S _____

G _____ T _____



H _____ U _____

I _____ V _____

J _____ W _____

K _____ X _____

L _____ Y _____

M _____ Z _____



Richtlinien zur Teilnahme

DE | ANMELDUNG

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 (BGLLULL). Sodexo Luxembourg SA

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** (BGLLULL) au nom de Sodexo Luxembourg SA.

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**.

WE NEED YOU !

vous êtes SENIOR ? FR SIND SIE SENIOR? DE

ENVIE DE SOUTENIR LA JEUNESSE ?

HABEN SIE LUST, DIE JUGEND ZU UNTERSTÜTZEN?

REJOIGNEZ NOTRE SERVICE

DANN SCHLIESSEN SIE SICH UNSEREM

D'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

INTERGÉNÉRATIONNELLEN

INTERGÉNÉRATIONNEL : SUPER SENIOR !

NACHHILFESERVICE AN : SUPER SENIOR!



PRATIQUER L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE DES ENFANTS, POUR LES SENIORS, QUE DES AVANTAGES :

NOTRE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE SUPER SENIOR, C'EST :

NOUS CHERCHONS DES SENIORS À PARTIR DE 50 ANS QUI :

FR

- ✓ Être engagés dans une action sociale et valorisante
- ✓ Créer des liens sociaux
- ✓ Entretenir ses connaissances
- ✓ Se sentir utiles pour la société

- ✓ Un soutien scolaire des enfants des écoles fondamentales
- ✓ Une flexibilité des rendez-vous entre le Super Senior et l'enfant
- ✓ Des rencontres organisées au domicile des parents
- ✓ Un encadrement professionnel de vos activités par notre association

- ✓ Aiment le contact avec les enfants
- ✓ Souhaitent transmettre leur savoir en français et/ou en allemand, et/ou en mathématiques
- ✓ Recherchent une activité de bénévolat
- ✓ Souhaitent participer à un projet innovateur qui encourage la réussite scolaire



TEIL DES SUPER SENIOR-TEAMS ZU SEIN, HAT VIELE VORTEILE:

UNSER BEGLEITSERVICE SUPER SENIOR STEHT FÜR :

WIR SUCHEN SENIORINNEN UND SENIOREN AB 50 JAHREN, DIE :

DE

- ✓ Sie engagieren sich in einer sozialen und wertgeschätzten Tätigkeit
- ✓ Sie knüpfen soziale Kontakte
- ✓ Sie pflegen ihre Kenntnisse und geben Wissen weiter
- ✓ Sie werden gebraucht in der Gesellschaft

- ✓ Schulische Unterstützung für Kinder in Grundschulen
- ✓ Flexible Organisation von Nachhilfestunden
- ✓ Treffen, die im Elternhaus organisiert werden
- ✓ Professionelle Betreuung der Aktivitäten durch unseren Verein

- ✓ Freude daran haben ihr Wissen weiterzugeben
- ✓ ihre Kenntnisse in Französisch und/oder in Deutsch und/oder Mathematik weitergeben möchten
- ✓ nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit suchen
- ✓ an einem innovativen Projekt, das den Schulerfolg fördert, teilnehmen möchte



Sous le haut patronnage du :



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

Avec le soutien de :



COMMUNE DE
Strassen



MEC
asbl
mouvement pour
l'égalité
des chances
... pour tous!



INTERESTED?

FR

Un entretien, des tests d'aptitudes et une formation gratuite à l'accompagnement scolaire seront réalisés dans le cadre de votre recrutement.

DE

Was erwartet Sie? Ein Vorstellungsgespräch, verschiedene Eignungstests und eine kostenlose Weiterbildung zur Schulbegleitung

9 RUE ANDRÉ DUCHSCHER
L-6434 ECHTERNACH

WWW.MECASBL.LU

INFO@MECASBL.LU

26 72 00 35

Activités

APRIL AVRIL

14.04.2026
Mëttesdësch
12:00
*Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle*

16.04.2026
GRIDX Wickringen
14:00
Arrêt G. D. Charlotte

20.04.2026
**Montagstreffen der
Wandergruppe**
14:30
*Salle Aktiv Plus
Stroossen*

23.04.2026
**Tapas, Antipasti und
Petiscos - ein mediterranes
Fingerfoodbuffet**
10:00
*Centre culturel Paul
Barblé, Cuisine*

28.04.2026
Mëttesdësch
12:00
*Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle*

MAI MAI

05.05.2026
Mëttesdësch
12:00
*Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle*

15.05.2026
**Besuch des Escher
Tierparks**
10:00
Arrêt G.D Charlotte

18.06.2026
**Montagstreffen der
Wandergruppe**
14:30
*Salle Aktiv Plus
Stroossen*

19.05.2026
Julieta im Kinneksbond
20:00
*Kinneksbond 4,
Um Kinneksbond,
L-8210 Mamer*

20.05.2026
Mëttesdësch on Tour
Visite Grosbusch SA und
Restaurant Chalet du
Brill Mondorf
09:45
Arrêt G. D. Charlotte

21.05.2026
**Erdbeere trifft
Rhabarber**
13:30
*Centre culturel Paul
Barblé, Cuisine*

27.05.2026
Resto Découverte
Villa Saporì
Ristorante-Pizzeria
12:00
*Villa Saporì,
1 Rue Tossenbergh,
L-8268 Bertrange*

29.05.2026
Kreativ mit Muscheln
14:00
*Salle Aktiv Plus
Stroossen*

JUNI
JUIN

02.06.2026

**Ein Tag an den
Baggerweihern von
Schwebsingen**

09:15

Arrêt G. D. Charlotte

04.06.2026

Trauer-Austausch

14:30

*Salle Aktiv Plus
Stroossen*

05.06.2026

Markt in Maastricht
07:30

Arrêt G. D. Charlotte

09.06.2026

Mëttesdësch on Tour

Restaurant Bestial
in Grass

11:30

Arrêt G. D. Charlotte

11.06.2026

**20 Jahre
Wandergruppe**

12:00

Chalet Fräiheitsbam

13.06.2026

**Kunsthandwerkertage
in Burglinster**

13:30

Arrêt G. D. Charlotte

16.06.2026

**Workshop: Ein Ticket
zur Lebensfreude, bitte**
14:30

*Salle Aktiv Plus
Stroossen*

18.06.2026

**Mehr lachen,
weniger denken**

14:30

*Salle Aktiv Plus
Stroossen*

19.06.2026

Jahresprojekt Schwarz-

Weiß-Fotografie

Wenn das Lachen
Raum bekommt

Rdv

*Salle Aktiv Plus
Stroossen*

22.06.2026

**Montagstreffen der
Wandergruppe**

14:30

*Salle Aktiv Plus
Stroossen*

25.06.2026

Markt in Arlon

08:30

Arrêt G. D. Charlotte

25.06.2026

Quiz-Nachmittag

15:00

*Résidence Riedgen,
Cafétéria
30A, rue Henri Dunant,
Strassen*

26.06.2026

**Digital Fit:
Apps verstehen**

App Store & Google Play
im Überblick

14:30

*Salle Aktiv Plus
Stroossen*

30.06.2026

Mëttesdësch

12:00

*Centre culturel
Paul Barblé*

Activités régulières

Montag | Lundi

Wandergruppe/ Groupe de marche

Beginn/Début :

06.04.2026

09:00 – 11:00

Fräiheitsbam

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

13.04 | 27.04 | 11.05 |

01.06 | 15.06 |

29.06.2026

Montag/lundi

15:00 – 16:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

Line & Country Dance Anfänger/Débutant

Beginn/Début :

13.04.2026

(außer/sauf 25.05.2026)

17:00 – 18:30

Hall Omnisports bleu

Line & Country Dance Fortgeschritten/Avancé

Beginn/Début :

13.04.2026

(außer/sauf 25.05.2026)

18:30 – 20:00

Hall Omnisports bleu

Dienstag | Mardi

Pétanque

Beginn/Début :

14.04.2026

14:30 – 17:00

Parc de la

Résidence Riedgen

30 A, rue Henri Dunant

Mittwoch | Mercredi

Handarbeitstreff/ Travaux manuels

Beginn/Début :

01.04.2026

09:00 – 11:00

Salle Aktiv Plus Stroossen

Wandergruppe/ Groupe de marche

Beginn/Début :

01.04.2026

9:00–11:00

Fräiheitsbam

Rummikub und andere Spiele/Rummikub et autres jeux

01.04 | 15.04 | 29.04 |

13.05 | 27.05 | 10.06 |

24.06.2026

14:30 – 16:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

Donnerstag | Jeudi

Sitzgymnastik / Gym douce sur la chaise

Beginn/Début :

02.04.2026

10:00 – 11:00

Résidence Riedgen

30 A, rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

Wandergruppe/ Groupe de marche

Beginn/Début :

03.04.2026

09:00 – 11:00

Fräiheitsbam

Zumba-Gold

Beginn/Début :

17.04.2026

(außer/sauf

29.05 & 05.06.2026)

10:00 – 11:00

Hall Omnisports bleu

e-Café

10.04 | 24.04 | 08.05 |

22.05 | 12.06 | 26.06.2026

15:00 – 16:30

Aktiv Plus Stroossen



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