



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

Juillet – Septembre 2026

Index

Edito	6	Resto Découverte : Vito's	30
Mëttesdësch	9	Exposition AnimaleECH au Musée National d'Histoire Naturelle	31
Conseils et entretiens personnalisés	10	Support mural en macramé pour plantes	32
Activités régulières	11	Jardin des papillons Eifalia et Parc des Aigles et des Loups Kasselburg	33
Line & Country Dance avec Daggy Ries	12	Schueberfouer	34
Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels	13	Déjeuner de septembre à la Résidence Riedgen	35
Marche au Fräiheitsbam	14	Digi Fit : Réseaux sociaux - Facebook, Hoplr et autres	36
Pétanque	15	Qui j'étais. Qui je suis.	37
Travaux manuels chaque mercredi	16	Un projet sur une année - Photographie en noir et blanc : Traces du temps - Entre hier et aujourd'hui	38
Rummikub et autres jeux	17	Rencontre traditionnelle Clubs	
Gym douce sur chaise	18	Aktiv Plus à bord de la MS Princesse	
Zumba-Gold : Danse, plaisir et fitness en un seul cours !	19	Marie-Astrid	40
e-Café	20	Barbecue	41
Curling au sol - Mouvement et plaisir pour tous	21	Projets et Actions	42
Découvertes et formations	22	Images de notre première session photo	43
Visite de Dinant et de la Brasserie Leffe	23	Dons	44
Le sentier du Schumannseck	24	Relais pour la Vie 2026	46
Après-midi de Bingo	25	Instants en images	48
Casemates Montée de Clausen	26	Passe-temps divers	50
Village des Vieux Métiers à Azannes	27	Lignes directrices concernant la participation	52
Promenade UNESCO à travers la Ville	28		
Atelier de cuisine : Salades estivales	29		



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 | De Summer kënnt an eis Gemeng a bréngt Loscht op flott Momenter vu Geselligkeet, Bewegung a gudder Stëmmung mat sech.

Am Laf vum Summer ginn eis Parken zu richtegen Treffpunkten, mat musikaleschen Evenementer, flotte Manifestationen a sportlechen Aktivitéiten, déi fir jiddereen zougänglech sinn. Dat si flott Geleeënheeten, fir déi schéi gréng Plazen an eiser Gemeng ze genéissen, Leit ze begéinen an zesummen eng agreabel Zäit ze verbréngen.

Dir kënnt dëse Summer och vun de kreativen Aktivitéiten am Atelier des Carrefours um Haff Schmit profitéieren. Do kënnt Dir lech an engem Grupp aschreiwen oder einfach vun de Raimlechkeete profitéieren, fir a Rou ze molen, kreativ ze sinn an Ärer Fantasie fräie Laf ze loossen.

Ech invitéieren lech och häerzlech, op de Virowend vum Nationalfeierdag an de Centre culturel Barblé ze kommen, fir zesumme mat eis an enger flotter Atmosphär mat lëtzebuerger Musek ze feieren. Vergiesst och net eise Maart zu Stroossen wou Dir gutt lokal Produite kafe kënnt an a gemittlecher Ambiance bei engem Patt flott Momenter verbréngen kënnt.

Ech wënschen lech all e schéine Summer an eiser Gemeng.

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

Chers membres de **Aktiv Plus** Stroossen,

FR | L'été arrive dans notre commune et donne envie de profiter de moments simples, conviviaux et chaleureux.

Tout au long de la saison, nos parcs deviendront de vrais lieux de rencontre, avec des concerts, des animations et des activités sportives accessibles à tous. C'est l'occasion idéale de profiter des espaces verts, de se retrouver et de passer de bons moments ensemble.

Vous pourrez aussi profiter des activités créatives proposées à l'Atelier des Carrefours au Haff Schmit. Vous pouvez vous inscrire à un atelier ou simplement utiliser les lieux pour peindre, créer et laisser libre cours à votre imagination dans un cadre calme.

Je vous invite également chaleureusement à venir célébrer avec nous la veille de la Fête nationale au Centre culturel Barblé, dans une ambiance conviviale avec de la musique luxembourgeoise. N'oubliez pas non plus notre marché à Strassen, qui restera ouvert tout au long de l'été, où vous trouverez de bons produits locaux et pourrez profiter d'un moment agréable à la buvette.

Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été dans notre commune.

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



Edito

DE | Der beliebte Mëttesdëscht sowie weitere gemeinsame Mittagessen bei Aktiv Plus Stroossen sind weit mehr als nur ein Programmpunkt – sie bringen auf besondere Weise Menschen zusammen. In diesem Sinne gehören hier Essen und Geselligkeit zusammen: es entstehen Gespräche, neue Begegnungen und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Aufgrund verschiedener Veranstaltungen im Centre Barblé findet der Mëttesdëscht ab September nur einmal im Monat statt. Im August werden wir gemeinsam ein weiteres Restaurant in Strassen entdecken, und im September stehen neben dem traditionellen Besuch der Schueberfouer auch zwei Mittagessen in der Résidence Riedgen auf dem Programm.

Essen und Trinken können, besonders in angenehmer Gesellschaft, zu den schönen Momenten des Alltags zählen. Erfreut stellen wir immer wieder fest, wie solche Gelegenheiten Menschen auf natürliche Weise zusammenbringen und Raum für eine entspannte und friedliche gemeinsame Zeit schaffen.

FR | Le Mëttesdëscht très apprécié, ainsi que les autres repas de midi partagés au sein d'Aktiv Plus Stroossen, sont bien plus qu'une simple activité : ils rassemblent les gens d'une manière toute particulière. Dans cet esprit, repas et convivialité vont de pair : ils favorisent les échanges, les nouvelles rencontres et un sentiment d'appartenance.

En raison de différentes manifestations organisées au Centre Barblé, le Mëttesdëscht n'aura lieu qu'une fois par mois à partir de septembre. En août, nous découvrirons ensemble un nouveau restaurant à Strassen, et en septembre, en plus de la visite traditionnelle de la Schueberfouer, deux déjeuners à la Résidence Riedgen sont au programme.

Manger et boire, surtout en bonne compagnie, comptent parmi les plaisirs du quotidien. Nous constatons toujours avec plaisir combien ces moments rapprochent naturellement les personnes et offrent un cadre propice à un temps partagé, détendu et paisible.

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

Menu : **14.07.2026**

- Crudités
- Lasagne, salade verte
- Panna Cotta

Menu : **28.07.2026**

- Crudités
- Jambon braisé
- Duo de melon

Menu : **15.09.2026**

- Crudités
- Emincé de volaille à la provençale
- Crumble aux pommes

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.

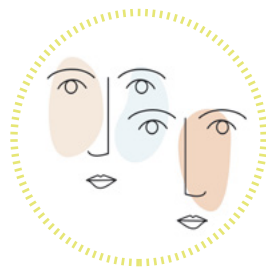
Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und Ihr Verständnis.

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

 gratis / gratuit

 mit / avec Patricia Petruccioli

 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).




21.09.2026
Gratis
Schnupperkurs
Cours
d'essai gratuit


Einstieg
jederzeit möglich
Début possible à
tout moment

 Jeden Montag / Chaque lundi
21.09.2026 - 14.12.2026
(außer / sauf 02.11.2026)

 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

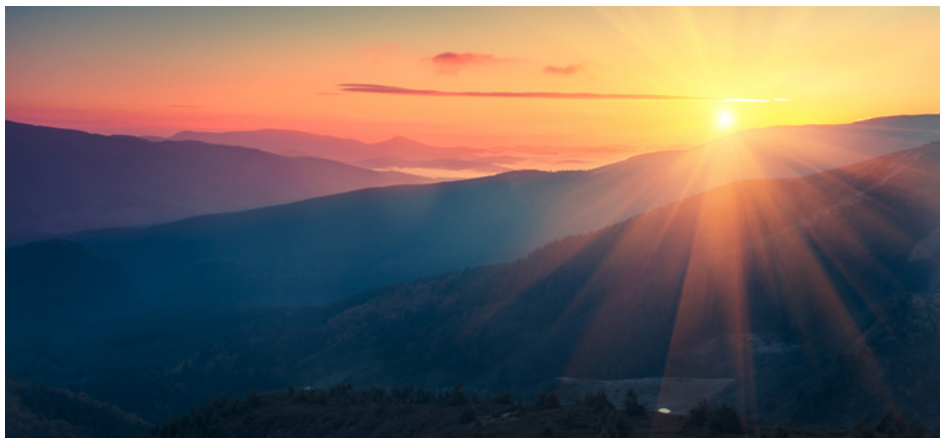
Offene Diskussionen über Lebensfragen und aktuelle Themen

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
13.07 | 27.07 | 10.08 | 24.08 |
07.09 | 21.09.2026



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

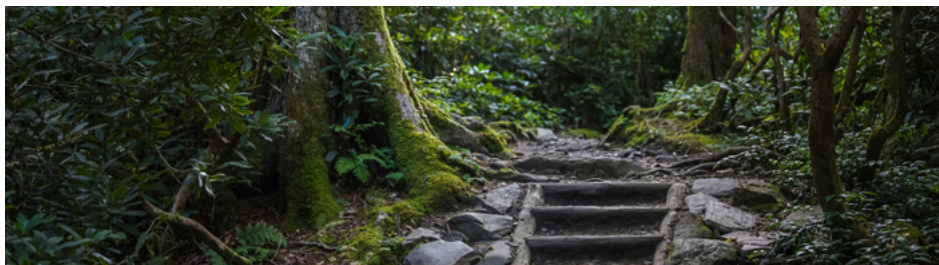
Im Anschluss treffen wir uns wieder auf dem Parkplatz und genießen zusammen eine Tasse Kaffee oder Tee.

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



09:00 – 11:00



Parking Fräiheetsbam



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
07.07.2026



14:30 – 17:00



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



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour 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.

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



Salle Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent



31 02 62 – 407

Mittwoch | Mercredi

Rummikub und andere Spiele

Rummikub et autres jeux



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

Andere Spiele sind auf Wunsch ebenfalls möglich.

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

D'autres jeux sont également possibles sur demande.



Jeden 2. Mittwoch /
Chaque 2^e mercredi

01.07 | 15.07 | 29.07 | 12.08 |
26.08 | 09.09 | 23.09.2026



14:30 – 16:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent

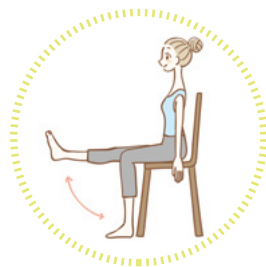


31 02 62 – 407

Donnerstag | Jeudi

Sitzgymnastik

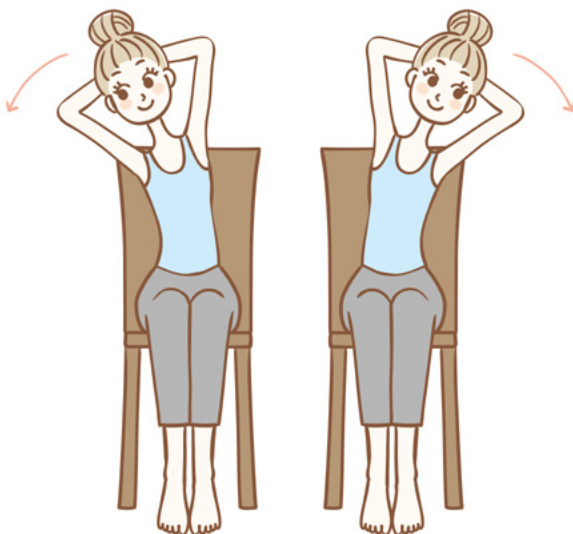
Gym douce sur chaise



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.

10.09.2026
09:30
Gratis
Schnupperkurs
Cours d'essai gratuit



Donnerstag / Jeudi



10:00 - 11:00



Résidence Riedgen

30A, rue Henri Dunant, Strassen



–



Anmeldung bis Vortag /

Inscription le jour précédent



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 !





18.09.2026
Gratis
Schnupperkurs
Cours
d'essai gratuit


Einstieg
jederzeit möglich
Début possible à
tout moment


 Jeden Freitag / Chaque vendredi
18.09 – 18.12.2026
(außer / sauf 06.11.2026)

 10:00 – 11:00

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

 120 €

 Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent

 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

10.07 | 24.07 | 14.08 | **11.09.2026***

*Workshop Digifit (Siehe Seite 36)



15:00 – 16:30



Aktiv Plus Stroossen



–



–



31 02 62 – 407

Freitag | Vendredi

Floor Curling – Bewegung und Spaß für alle

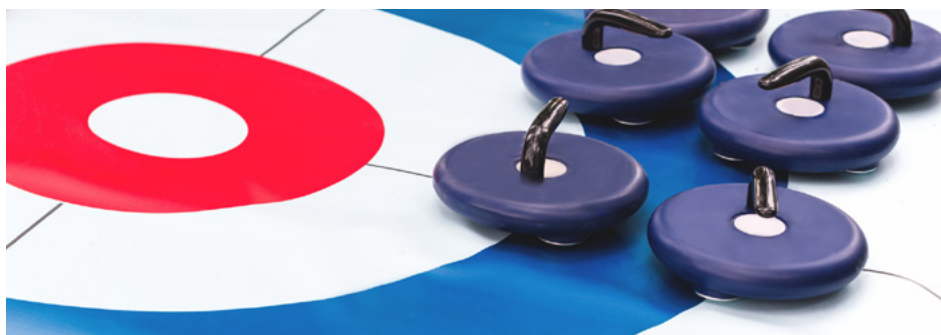
Curling au sol –
Mouvement et plaisir pour tous

DE | Floor Curling ist eine barrierearme und inklusive Sportart, die sich für jedes Alter eignet. Dabei werden Spielsteine mit einem Griff angeschoben und gleiten über die Spielfläche in Richtung Zielkreis (Haus). Dabei sind Geschicklichkeit und Teamgeist gefragt. Unabhängig von Alter, Fitness oder Mobilität – jeder kann aktiv mitmachen.

Herr Nuyt Visscher demonstriert Ihnen diese Sportart mit Freude und nützlichen Anleitungen. Kommen Sie vorbei, verbringen Sie einen aktiven Nachmittag in angenehmer Atmosphäre und entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Spiel.

FR | Le curling au sol est un sport accessible et inclusif, adapté à tous les âges. Les joueurs poussent des pierres munies d'une poignée, qui glissent sur la surface de jeu en direction d'une cible appelée la maison. Adresse et esprit d'équipe sont essentiels ! Quel que soit l'âge, la condition physique ou la mobilité, chacun peut participer activement.

M. Nuyt Visscher vous présentera ce sport avec enthousiasme et savoir-faire. Venez nous rejoindre, passez un après-midi actif dans une ambiance conviviale et découvrez le plaisir du jeu en groupe.



Freitag / Vendredi

18.09 | 16.10 | 20.11 | 04.12.2026



14:30 – 16:00



Centre Résidentiel Riedgen



31 02 62 – 407



**Entdeckungen und
Weiterbildung**
Découvertes et formations

Ausflug | Excursion

Dinant und die Brauerei Leffe

Visite de Dinant et de la Brasserie Leffe



DE | Begeben Sie sich auf eine Entdeckungstour durch Dinant, die Kultur und Vergnügen vereint. Der Vormittag ist einem Besuch der berühmten Brasserie Leffe gewidmet, wo Sie die Geschichte dieses legendären Bieres kennenlernen und mehr über den Brauprozess erfahren. Eine Verkostung rundet das Erlebnis ab. Nach dem gemeinsamen Mittagessen haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um durch die Stadt zu schlendern und ihre engen und historischen Gassen zu entdecken, oder Sie begleiten uns zu einem Besuch der Zitadelle von Dinant, die einen spektakulären Panoramablick über die Maas und die Stadt bietet.

FR | Nous vous proposons une journée de découverte à Dinant, combinant culture et plaisir. Le matin sera consacré à la visite guidée de la célèbre Brasserie Leffe, où vous découvrirez l'histoire de cette bière emblématique, le processus de brassage et pourrez apprécier ses saveurs uniques. Après le déjeuner en commun, l'après-midi sera libre pour flâner dans la ville et profiter de ses ruelles pittoresques, ou vous pourrez visiter la citadelle de Dinant, qui offre un panorama spectaculaire sur la Meuse et la ville.



Zusammen
mit / Avec :
Club A
Bosselesch
Mondercange



Mittwoch / Mercredi
08.07.2026



100 € (Bus + Visite + Repas)



Abfahrt/Départ : 08:00



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 22.06.2026



Arrêt G.D Charlotte



31 02 62 – 407

Ausflug | Excursion

Gedenkpfad Schumannseck

Le sentier du Schumannseck



DE | Auf einer 3 km langen geführten Wanderung entdecken wir gemeinsam den Schumannseck-Gedenkweg.

Der Ort ist eine wichtige Gedenkstätte für die Ardennenoffensive, bei der es zwischen Dezember 1944 und Januar 1945 zu heftigen Kämpfen zwischen amerikanischen und deutschen Soldaten kam. Der Gedenkweg ermöglicht es Ihnen, diese historische Stätte durch den Wald zu erkunden, wo Spuren wie Gräber und Bombenkrater noch heute zu sehen sind. Informationstafeln, Soldatenfiguren und Augenzeugenberichte machen den Besuch lebendig und informativ.


Nach der Führung ist ein Mittagessen in einem lokalen Restaurant geplant (vor Ort zu zahlen).


FR | Lors d'une promenade guidée de 3 km nous découvrons ensemble le chemin du souvenir du Schumannseck.

Il s'agit d'un lieu de mémoire majeur de la Bataille des Ardennes, où de violents combats ont opposé soldats américains et allemands entre décembre 1944 et janvier 1945. Le sentier de découverte permet de parcourir ce site historique à travers la forêt, en observant des vestiges tels que tranchées, cratères et abris militaires. Des panneaux explicatifs, des silhouettes de soldats et des témoignages d'époque rendent la visite vivante et instructive.


Après la promenade, un repas en commun est prévu dans un restaurant des environs (à payer sur place).


**Zusammen
mit / Avec :**
*Club A
Bosselesch
Mondercange*


 **Mittwoch / Mercredi**
15.07.2026

 **08:45**

 **Arrêt G.D Charlotte**

 **36 € (Mini Bus + Visite)**

 **Anmeldung bis / Inscriptions**
jusqu'au : 08.07.2026
(max. 7 personnes)

 **31 02 62 – 407**

Geselligkeit | Convivialité

Bingo-Nachmittage

Après-midi de Bingo




DE | Verbringen Sie mit uns gemütliche Bingo-Nachmittage am Kiosk im Parc Riedgen. 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, begleitet von erfrischenden Getränken.

FR | Passez des après-midis conviviaux de bingo auprès du kiosk au parc Riedgen. 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 moment de plaisir et de convivialité accompagné de boissons rafraichissantes.





 **Donnerstag/ Jeudi**
16.07 | 13.08 | 10.09.2026

 **15:00 - 17:00**

 **Kiosk Parc Riedgen**

 **20 Euro (Minibus)**

 **Anmeldung erwünscht /
Inscription souhaitée**

 **31 02 62 – 407**

Besichtigung | Visite

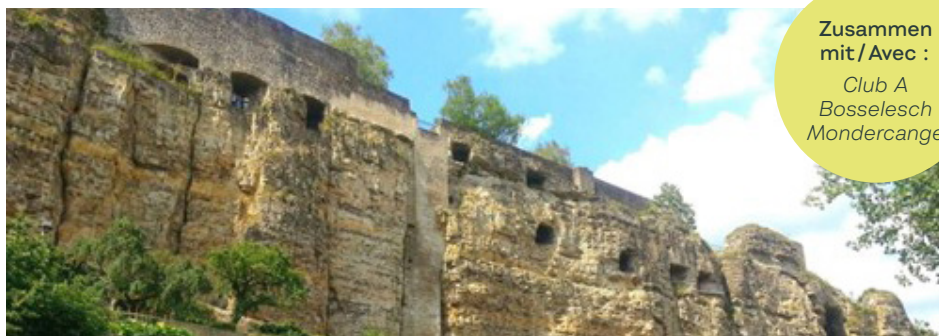
Bock-Kasematten

Casemates Montée de Clausen





DE | Gemeinsam besuchen wir die berühmten Bockkasematten, ein beeindruckendes unterirdisches Tunnelnetz, das zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Diese Befestigungsanlagen bieten einen faszinierenden Einblick in die militärische Vergangenheit der Stadt und ermöglichen zudem einen wunderschönen Blick auf die verschiedenen Teile der Stadt Luxemburg. Mittags ist für uns ein Tisch im Restaurant Um Plateau reserviert. Den Nachmittag lassen wir auf Wunsch mit einem entspannten Spaziergang durch die Stadt ausklingen.


FR | Ensemble nous visitons le célèbres Casemates du Bock, un impressionnant réseau de galeries souterraines classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Creusées dans la roche, ces fortifications offrent un aperçu fascinant du passé militaire de la ville ainsi que de superbes points de vue sur les quartiers environnants. À midi, un repas convivial vous attend au Restaurant Um Plateau. Si vous le souhaitez, nous la terminerons l'après-midi par une promenade détendue à travers la ville.





Zusammen
mit / Avec :
*Club A
Bosselesch
Mondercange*


 Mittwoch / Mercredi
22.07.2026

 10:15

 Montée de Clausen,
L-1343 Luxembourg

 25 € (Visite guidée + entrée)

 Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 17.07.2026

 31 02 62 – 407

Besichtigung | Visite

Village des Vieux Métiers in Azannes

Village des Vieux Métiers à Azannes



DE | Tauchen Sie ein in das Landleben vergangener Zeiten im Village des Vieux Métiers in Azannes. Auf einem 17 Hektar großen Gelände wird das 19. Jahrhundert wieder lebendig: Mehr als 400 engagierte Ehrenamtliche zeigen über 80 alte und teilweise verschwundene Handwerksberufe – anschaulich und authentisch. Das Zuschauen und Mitmachen sind hier ausdrücklich erwünscht. Entdecken Sie traditionelles Handwerk und erleben Sie einen Nachmittag voller Begegnungen und Geselligkeit.

FR | Plongez dans la vie rurale d'autrefois au Village des Vieux Métiers à Azannes. Sur un site de 17 hectares, le XIXe siècle reprend vie : plus de 400 bénévoles passionnés présentent plus de 80 métiers artisanaux anciens, parfois disparus – de manière vivante et authentique. Observer et participer sont ici vivement encouragés. Découvrez les savoir-faire traditionnels et profitez d'un après-midi riche en rencontres et en convivialité.



Zusammen
mit/Avec :

Club A
Bosselesch
Mondercange



Sonntag / Dimanche
26.07.2026



12:30



Arrêt G.D Charlotte



65 € (Bus + Entrée)



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 17.07.2026



31 02 62 – 407

Besichtigung | Visite

UNESCO-Spaziergang durch die Stadt

Promenade UNESCO à travers la Ville





DE | Dieser Rundgang lädt dazu ein, die Schönheit der ehemaligen Festung und den Charme der alten Stadtviertel der Hauptstadt zu entdecken. Von der Place de la Constitution aus schlängelt sich der Weg auf halber Höhe der Festungsanlagen durch den Petruspark und entlang eines Gartens, der an die reiche Rosentradition der Stadt erinnert. Anschließend führt der Spaziergang entlang der Corniche und der Stadtmauern, bevor er durch das Herz der Altstadt verläuft. Bei jeder Etappe erwarten uns beeindruckende Ausblicke auf dieses UNESCO-Welterbe. Ein Austausch persönlicher Erinnerungen ist bei dieser Aktivität ausdrücklich erwünscht.


FR | Cette promenade propose de découvrir la beauté de l'ancienne forteresse et le charme des vieux quartiers de la capitale. Depuis la place de la Constitution, le parcours serpente à mi-hauteur des fortifications le parc de la Pétrusse et longe un jardin qui rappelle la riche tradition des roses en ville. La promenade continue ensuite le long de la Corniche et des remparts, avant de passer par le cœur de la vieille ville. À chaque étape, de superbes points de sur ce patrimoine nous attendent. Un échange de souvenirs personnels est vivement souhaité lors de cette activité.




Zusammen
mit/ Avec :
Club Senior
Kehlen


 **Donnerstag/ Jeudi**
30.07.2026

 **14:30**

 **Place de la Constitution**

 –

 **Anmeldung bis/ Inscriptions**
jusqu'au : 28.07.2026

 **31 02 62 – 407**

Kochworkshop | Atelier de cuisine

Erfrischende Sommersalate

Salades estivales



DE | Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie frischen Wind in Ihre Sommerküche! In unserem Kochworkshop entdecken Sie, wie vielfältig und raffiniert Salate sein können – weit über den klassischen Beilagensalat hinaus. Gemeinsam bereiten wir kreative Kombinationen aus knackigem Gemüse, aromatischen Kräutern, fruchtigen Akzenten und überraschenden Dressings zu. Ob herzhaft oder süß, vegan oder mit feinen Extras – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Workshop in entspannter Atmosphäre, bei dem das gemeinsame Kochen und Probieren im Mittelpunkt steht.

FR | Laissez-vous inspirer et apportez une touche de fraîcheur à votre cuisine estivale ! Lors de notre atelier culinaire, vous découvrirez à quel point les salades peuvent être variées et raffinées – bien au-delà de la simple salade d'accompagnement. Ensemble, nous préparerons des combinaisons créatives à base de légumes croquants, d'herbes aromatiques, de notes fruitées et de vinaigrettes surprenantes. Qu'elles soient salées ou sucrées, véganes ou agrémentées de délicieux extras – il y en aura pour tous les goûts.

Réjouissez-vous de participer à un atelier gourmand dans une atmosphère conviviale, où le plaisir de cuisiner et de déguster est au cœur de l'expérience.



Freitag / Vendredi

31.07.2026



10:30



Centre culturel Paul Barblé, cuisine



25 €



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 24.07.2026

(max. 7 personnes)



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Resto Découverte: Vito's

Resto Découverte : Vito's



DE | Sommer, Sonne und echtes Terrassen-Feeling! Dieses Mal führt uns unser Restaurantbesuch ganz in die Nähe – mitten ins Zentrum von Strassen, direkt am Centre Barblé. Wenn Sie das Vito's – Aperitivo & Ristorante noch nicht kennen, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt dafür. Wir nehmen auf der schattigen Terrasse Platz und werfen einen Blick in die Speisekarte, die von traditionellen Gerichten bis hin zu italienischen Spezialitäten reicht.

FR | Été, soleil et ambiance de terrasse ! Cette fois-ci, notre visite restaurant nous emmène tout près de chez nous – en plein centre de Strassen, juste à côté du Centre Barblé. Si vous ne connaissez pas encore le Vito's – Aperitivo & Ristorante, c'est le moment idéal pour le découvrir. Nous prenons place sur la terrasse ombragée et jetons un œil à la carte, qui propose aussi bien des plats traditionnels que des spécialités italiennes.



Mittwoch / Mercredi
05.08.2026



12:00



Vito's – 201, route d'Arlon, Strassen



vor Ort zu zahlen / à payer sur place



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 29.07.2026



31 02 62 – 407

Ausstellung | Exposition

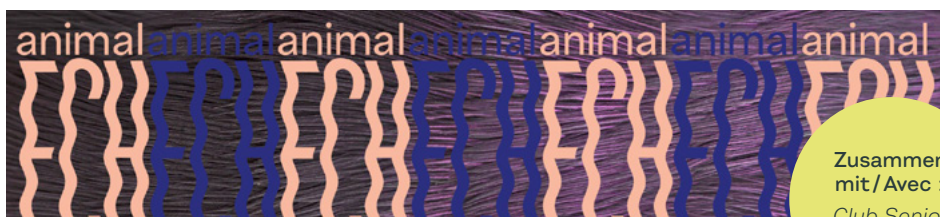
animalEch im Naturmuseum

animalEch au Musée National
d'Histoire Naturelle





DE | Entdecken Sie mit uns die Ausstellung animalECH und hinterfragen Sie Ihre eigene Beziehung zu Tieren, welche in Ihrer Umgebung leben. Wie reagieren Sie auf Spinnen in Ihrem Keller: eher erschreckt, oder bewundern Sie die komplex gewebten Netze? Sind Sie von Tauben eher fasziniert oder angewidert? Dieser Rundgang zeigt, dass unsere Wahrnehmungen und Gefühle Tieren gegenüber sehr unterschiedlich und oft widersprüchlich sind – geprägt von persönlichen Erfahrungen, kulturellen Einflüssen sowie gesellschaftlichen Entwicklungen. Wir sehen uns gemeinsam die Ausstellung an und tauschen uns über unsere jeweiligen Haltungen aus.


FR | Découvrez avec nous l'exposition animalECH et questionnez votre propre relation avec les animaux qui vivent autour de vous. Comment réagissez-vous face aux araignées dans votre sous-sol : plutôt effrayé, ou admirez-vous les toiles finement tissées ? Êtes-vous plutôt fasciné ou dégoûté par les pigeons ? Cette visite montre que nos perceptions et sentiments envers les animaux sont très variés et souvent contradictoires – influencés par des expériences personnelles, des influences culturelles ainsi que des évolutions sociétales. Nous visiterons ensemble l'exposition et échangerons sur nos attitudes respectives.





Zusammen
mit/ Avec :
Club Senior
Kehlen


 Donnerstag / Jeudi
06.08.2026

 14:00

 Musée National d'Histoire Naturelle
25, rue Münster L-2160 Luxembourg

 Eintritt vor Ort zu zahlen /
entrée à payer sur place

 Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 04.08.2026

 31 02 62 – 407

Workshop | Atelier

Makramee-Wandhalter für Pflanzen

Support mural en macramé pour plantes



DE | In diesem kreativen Workshop fertigen wir einen dekorativen Makramee-Wandhalter für Pflanzen, ein stilvoller Blickfang aus Baumwollgarn und Metallring, ideal für kleine Sukkulenten oder Luftpflanzen. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen die wichtigsten Knoten-Techniken und wie daraus ein harmonisches, modernes Design entsteht.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt.

FR | Au cours de cet atelier créatif, nous réaliserons un support mural décoratif en macramé pour plantes, un objet élégant et accrocheur composé de fil de coton et d'un anneau métallique, idéal pour les petites plantes succulentes ou les plantes aériennes. Étape par étape, nous vous montrerons les principales techniques de nouage et comment celles-ci permettent de créer un design harmonieux et moderne.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Le matériel nécessaire est fourni.



Freitag / Vendredi

07.08.2026



14:00



Salle Aktiv Plus Stroossen



25 € (Anleitung + Material)



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 04.08.2026



31 02 62 – 407

Besichtigung | Visite

Eifalia Schmetterlingsgarten und Adler- und Wolfspark Kasselburg

Jardin des papillons Eifalia et Parc des Aigles et des Loups Kasselburg





DE | Erleben Sie mit uns einen Tag in der Eifel. Am Morgen besuchen wir den Eifalia Schmetterlingsgarten in Blankenheim. In der tropischen Halle können Sie frei fliegende Schmetterlinge aus nächster Nähe beobachten, was ihnen ein besonderes Naturerlebnis bietet. Anschließend fahren wir zum Adler- und Wolfspark Kasselburg. Dort erwarten Sie unter anderem eine beeindruckende Flugshow der Greifvögel und die Fütterung der Wölfe. Im Park haben Sie außerdem die Möglichkeit, eine Kleinigkeit zu Mittag zu essen. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Tag in der Natur.

FR | Vivez avec nous une journée inoubliable dans l'Eifel. Le matin, nous visiterons le jardin de papillons Eifalia à Blankenheim. Dans la serre tropicale, vous pourrez observer de près des papillons volant librement, une expérience unique au cœur de la nature. Nous poursuivrons ensuite notre excursion vers le parc des aigles et des loups de Kasselburg. Vous y assisterez notamment à un impressionnant spectacle de rapaces en vol ainsi qu'au nourrissage des loups. Dans le parc, vous aurez également la possibilité de prendre un repas léger à midi. Réjouissez-vous d'une journée variée en pleine nature.





Zusammen
mit / Avec :
Club A
Bosselesch
Mondercange


 Mittwoch / Mercredi
12.08.2026

 07:50

 Arrêt G.D Charlotte

 € 65 € (Bus + 2x Entrée)

 Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 05.08.2026

 31 02 62 – 407

Ausflug | Excursion

Schueberfouer

Schueberfouer



DE | Unser Besuch auf der Schueberfouer beginnt mit einem Mittagessen in einem der beliebten Restaurants. Vielleicht lockt der traditionelle Fouerfësch oder eine andere Spezialität wie Gromperekichelcher. Den Nachmittag verbringen wir mit einem Spaziergang über den Glacis in der einzigartigen Atmosphäre des bekanntesten Jahrmärktes der Großregion. Eine Runde auf dem Riesenrad mit Blick über die Hauptstadt rundet das Ganze ab.

FR | Notre visite à la Schueberfouer commence par un déjeuner dans l'un des restaurants populaires. Peut-être serons-nous tentés par le traditionnel Fouerfësch ou une autre spécialité comme les Gromperekichelcher. Nous passons l'après-midi à nous promener sur le Glacis, dans l'atmosphère unique de la foire la plus connue de la Grande Région. Un tour de grande roue avec vue sur la capitale vient parfaitement compléter le tout.



Mittwoch / Mercredi
02.09.2026



12:00



Riesenrad / Grande roue



vor Ort zu zahlen / à payer sur place



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 31.08.2026



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

September-Lunch in der Résidence Riedgen

Déjeuner de septembre à la
Résidence Riedgen

DE | Da der Mëttesdësch im September nicht im Centre Barblé stattfinden kann bietet sich die Gelegenheit auf ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant der Résidence Riedgen. Als Menu lockt eine gemischte Grillplatte mit Pommes und Salat sowie zweierlei Sorbet als Dessert. Eine vegetarische Variante ist auf Anfrage möglich. In gemütlicher Runde lassen wir es uns schmecken und nach Belieben bietet der Park im Anschluss die Gelegenheit für einen Spaziergang.

FR | Le Mëttesdësch ne pouvant avoir lieu au Centre Barblé en septembre, nous vous proposons de nous retrouver pour un déjeuner au restaurant de la Résidence Riedgen. Au menu : une assiette de grillades variées accompagnée de frites et d'une salade, ainsi qu'un duo de sorbets en dessert. Une option végétarienne est disponible sur demande. Nous dégusterons ce repas dans une ambiance conviviale et, si vous le souhaitez, le parc vous offrira ensuite la possibilité de faire une promenade.



Dienstag / Mardi

08.09.2026



12:00



Restaurant Résidence Riedgen
30 A, rue Henri Dunant, Strassen



30 €



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 02.09.2026

(max. 30 personnes)



31 02 62 – 407



Digital Fit: Soziale Medien – Facebook, Hoplr und Co.


Digi Fit : Réseaux sociaux – Facebook, Hoplr et autres




DE | In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen sozialer Medien kennen. Was versteht man eigentlich darunter? Welche Plattformen gibt es und wie funktionieren sie? Anhand der beiden Beispiele Facebook und Hoplr erklären wir Ihnen Schritt für Schritt, wie diese Netzwerke aufgebaut sind und wie Sie sie einfach nutzen können. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Funktionen und geben Ihnen die Möglichkeit, alles direkt auszuprobieren.

FR | Dans cet atelier, vous découvrirez les bases des réseaux sociaux. Que signifie ce terme exactement ? Quelles plateformes existent et comment fonctionnent-elles ? À travers les exemples de Facebook et Hoplr, nous vous expliquerons étape par étape comment ces réseaux sont structurés et comment les utiliser simplement. Nous vous présenterons les fonctions principales et vous aurez la possibilité de les essayer directement.





 Freitag / Vendredi
11.09.2026

 14:30

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 –

 Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 08.09.2026

 31 02 62 – 407

Wer ich war. Wer ich bin.

Qui j'étais. Qui je suis.



DE | Wer waren wir als Kinder – und was davon tragen wir noch heute in uns? In diesem zweistündigen Workshop begeben wir uns auf eine persönliche Spurensuche zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

Welche Eigenschaften oder Erlebnisse haben uns geprägt? Was hat sich verändert, was ist geblieben? Schritt für Schritt entsteht ein innerer Dialog zwischen dem, was war, und dem, was heute ist.

Der Workshop bietet einen geschützten Raum, in dem persönliche Gedanken Platz haben dürfen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich; im Vordergrund stehen Neugier, Selbstwahrnehmung und die Bereitschaft, sich auf den eigenen Erinnerungsprozess einzulassen.

FR | Qui étions-nous lorsque nous étions enfants – et qu'est-ce que nous portons encore aujourd'hui en nous ? Dans cet atelier de deux heures, nous partons à la découverte de notre histoire personnelle, entre passé et présent.

Quelles expériences ou quelles qualités nous ont façonnés ? Qu'est-ce qui a changé, qu'est-ce qui est resté ? Pas à pas, un dialogue intérieur se construit entre ce qui a été et ce qui est aujourd'hui.

L'atelier offre un espace protégé dans lequel les pensées personnelles peuvent trouver leur place. Aucune connaissance préalable n'est requise ; la curiosité, la perception de soi et la volonté de s'engager dans un processus de mémoire sont au cœur de la démarche.



Dienstag / Mardi

15.09.2026



14:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 12.09.2026



31 02 62 – 407

Zeitspuren – Zwischen damals und jetzt

Traces du temps – Entre hier et aujourd'hui


DE | Im dritten Teil unseres Schwarz-Weiß-Fotoprojekts widmen wir uns dem Kind, das wir alle einmal waren. Haben Sie ein Foto von sich aus Ihrer Kindheit? Erinnern Sie sich, in welcher Situation es entstanden ist? Wie haben Sie sich damals in diesem Moment, in dieser Zeit, gefühlt?


Diesmal besteht die Idee darin, ein neues Bild zu gestalten, indem Sie ein Foto aus Ihrer Kindheit vor sich halten. Das daraus entstehende Motiv soll die Zeitspanne sichtbar machen, die seitdem vergangen ist – mit all den Erfahrungen und Erlebnissen, die das Leben in der Zwischenzeit mit sich gebracht hat.


Ablauf der Foto-Session: Für die Foto-Session planen wir etwa eine Stunde ein. Wir begleiten 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**
18.09.2026

 **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 troisième partie de notre projet de photographie en noir et blanc, nous nous consacrons à l'enfant que nous avons tous été un jour. Avez-vous une photo de vous dans votre enfance ? Vous souvenez-vous dans quelle situation elle a été prise ? Comment vous sentiez-vous alors, à ce moment-là, à cette époque ?

Cette fois, l'idée est de créer une nouvelle image en tenant devant vous une photo de votre enfance. Le motif ainsi obtenu rend visible le temps écoulé depuis lors – avec toutes les expériences et les événements que la vie a apportés entre-temps.

Déroulement de la séance photo :

Nous prévoyons environ une heure pour la séance. Nous vous accompagnons tout au long du rendez-vous – avec un court entretien et quelques exercices de détente. Pendant le shooting, nous sommes à vos côtés pour vous guider et vous soutenir. Les portraits sont réalisés dans une atmosphère détendue par Lara Gerson. En souvenir durable, vous recevrez ensuite une photo soigneusement encadrée issue de la série.



Geselligkeit | Convivialité

Traditionelles Club Aktiv Plus Treffen auf der MS Princesse Marie-Astrid

Rencontre traditionnelle Clubs Aktiv Plus à bord de la MS Princesse Marie-Astrid



DE | Verbringen Sie mit uns und unseren Freunden der anderen Club Aktiv Plus, einen herrlichen Tag an Bord der MS Princesse Marie-Astrid. Genießen Sie bei gutem Essen (crème de légumes, Bouchée à la reine, Tarte grand-mère) und Trinken, einen unvergesslichen Nachmittag auf der wunderschönen Mosel. Eine musikalische Begleitung wird für gute Stimmung sorgen. Wer möchte, darf gerne das Tanzbein schwingen. Die Kosten für den Transport werden freundlicherweise von der Gemeinde übernommen.

FR | Passez avec nous et nos amis des autres Clubs Aktiv Plus une magnifique journée à bord du MS Princesse Marie-Astrid. Profitez d'un bon repas (crème de légumes, bouchée à la reine, tarte grand-mère) et vivre un après-midi inoubliable sur la magnifique Moselle. Une animation musicale assurera une ambiance agréable. Ceux qui le souhaitent pourront également danser. Le coût du transport est généreusement offert par la commune.



Dienstag / Mardi

22.09.2026



10:45



Arrêt G.D Charlotte



69 €



Anmeldung bis / Inscriptions

jusqu'au : 01.09.2026



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Lunch in der Résidence Riedgen

Barbecue



DE | Ein zweiter Lunch im September im Restaurant der Résidence Riedgen schlagen wir Ihnen an einem Donnerstag vor. Dieses Mal bereitet der Koch Ihnen eine Assiette Campagnarde gefolgt von einem saisonalen Nachtisch: ein Stück Zwetschgentorte. Auch hier ist eine vegetarische Variante auf Anfrage möglich. Im Anschluss bietet der Park mit Schatten und Bänken die Möglichkeit für einen Spaziergang oder noch ein abschließendes Getränk am Kiosk.

FR | Un deuxième déjeuner en septembre au restaurant de la Résidence Riedgen vous est proposé un jeudi. Cette fois, le chef vous prépare une assiette campagnarde, suivie d'un dessert de saison : une part de tarte aux quetsches. Une variante végétarienne est également disponible sur demande. Ensuite, le parc, avec ses zones ombragées et ses bancs, offre la possibilité de faire une promenade ou de prendre un dernier verre au kiosque.



Donnerstag/Jeudi

24.09.2026



12:00



Restaurant Résidence Riedgen
30 A, rue Henri Dunant, Strassen



25 €



Anmeldung bis/Inscriptions

jusqu'au : 16.09.2026

(max. 30 personnes)



31 02 62 – 407



Projekte und Aktionen

Projets et Actions

Jahresprojekt | Schwarz-Weiß-Fotografie
Un projet sur une année | Photographie en noir et blanc

Bilder unserer ersten Fotosession

Images de notre première session photo



Spenden Dons

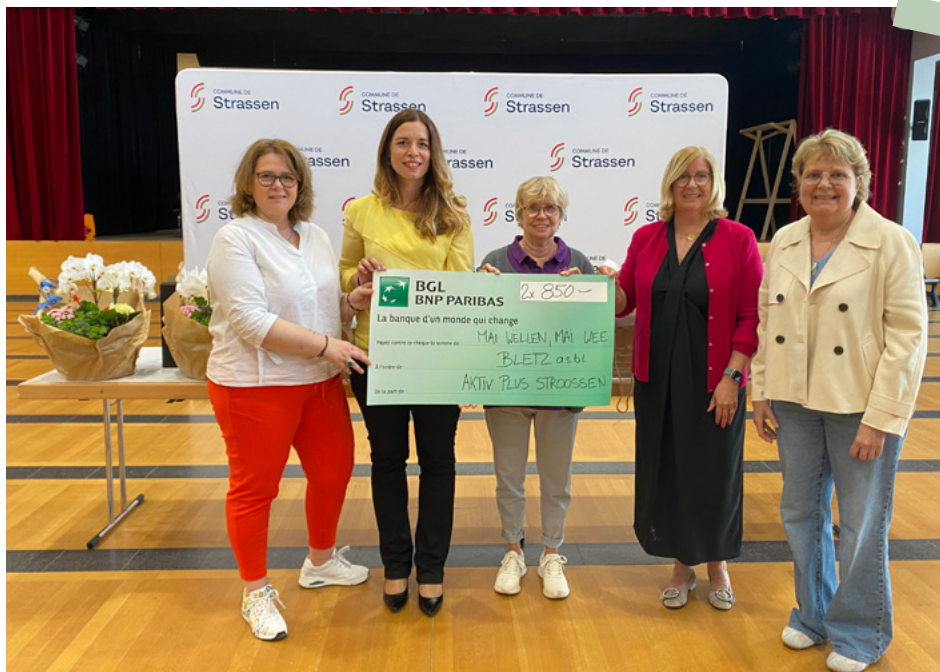


DE | Am 28. April im Rahmen des *Mëttesdësch* fanden die Scheckübergabe von Aktiv Plus Stroossen statt, dies in Anwesenheit von den Schöffinnen Betty Welter-Gaul und Maryse Bestgen.

Die Summe von tausendsiebenhundert Euro, welche durch verschiedene Aktionen im Laufe des Jahres 2025 zusammengetragen wurde, kam folgenden Organisationen zu gleichen Teilen zugute:

FR | Le 28 avril, dans le cadre du *Mëttesdësch*, a eu lieu la remise de chèques d'Aktiv Plus Stroossen, en présence des échevines Betty Welter-Gaul et Maryse Bestgen.

La somme de mille sept cents euros, récoltée grâce à différentes actions menées tout au long de l'année 2025, a été répartie à parts égales entre les organisations suivantes :





Mäi Wëllen Mäi Wee

Association pour le Droit de Mourir
dans la Dignité - Lëtzebuerg a.s.b.l.

Reconnue d'utilité publique

DE | Mäi Wëllen, Mäi Wee, vertreten durch Madame Amélie Josselin, setzt sich dafür ein, dass Menschen ihre Wünsche und Entscheidungen für das Lebensende frühzeitig festhalten und selbstbestimmt gestalten können. Die Organisation fördert Aufklärung, Beratung und rechtliche Vorsorge, damit diese Entscheidungen respektiert und würdevoll umgesetzt werden.

FR | Mäi Wëllen, Mäi Wee, représentée par Madame Amélie Josselin, s'engage à permettre à chacun de consigner à l'avance ses souhaits et décisions concernant la fin de vie et de les organiser de manière autonome. L'organisation promeut l'information, le conseil et la prévoyance juridique afin que ces décisions soient respectées et mises en œuvre dans la dignité.



Blëtz a.s.b.l.

Lëtzebuenger Associatioun fir Betroffener vun engem Hiereschlag

Sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse - a.s.b.l. reconnue d'utilité publique -
neutre du point de vue idéologique, politique et religieux



DE | Blëtz asbl, vertreten durch Madame Karin Margat unterstützt Menschen, die von einem Schlaganfall (AVC) betroffen sind, sowie deren Angehörige durch Beratung, Begleitung und konkrete Hilfsangebote in allen Phasen der Erkrankung.

FR | Blëtz asbl, représentée par Madame Karin Margat, soutient les personnes touchées par un accident vasculaire cérébral (AVC) ainsi que leurs proches, en proposant information, accompagnement et aides concrètes à toutes les étapes de la maladie.

Relais pour la Vie 2026



RELAIS
POUR
LA VIE

DE | Von Samstag, dem 21. März, bis Sonntag, dem 22. März 2026, sind Tausende Menschen gelaufen oder gewandert, um ihre Unterstützung für Krebskranke zu zeigen. Während 24 Stunden vermittelten sie eine Botschaft der Unterstützung und des Zusammenhalts und erlebten dabei bewegende Momente voller Hoffnung und Solidarität. Unter ihnen befanden sich auch die Teilnehmer der Wandergruppe *Un sourire pour la vie* von Aktiv Plus Stroossen. Ein großes Dankeschön für ihr Engagement und ihre Anwesenheit bei Tag und Nacht!

FR | Du samedi 21 mars au dimanche 22 mars 2026, des milliers de personnes ont marché ou couru pour manifester leur soutien aux personnes touchées par un cancer. Pendant 24 heures ils ont envoyé un message de soutien et d'unité en vivant des moments forts remplis d'espoir et de solidarité. Parmi eux les participants du groupe de marche *Un sourire pour la vie* d'Aktiv Plus Stroossen. Un grand Merci pour leur engagement et présence pendant le jour et la nuit.





Momente in Bildern

Instanten en images








Allerlei Zeitvertreib

Passe-temps divers

DE | Ob Raupe, Schmetterling, Spinnen der Marienkäfer ... wie viele tierische Besucher finden Sie auf dieser Blumenwiese? Teilen Sie uns per Telefon die richtige Zahl mit und erhalten als Belohnung einen kleinen Preis.

FR | Que ce soit une chenille, un papillon, une araignée ou une coccinelle ... combien de visiteurs animaux pouvez-vous trouver dans cette prairie fleurie ? Communiquez-nous le nombre correct par téléphone et recevez une petite récompense.

 31 02 62 - 407





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** (BGLLLULL).
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**.



SPILLNOMËTTEG

De Schäfferot an Zesummenaarbecht mat der Drëttalterskommissioun, dem Aktiv Plus Stroossen an dem Jugendhaus Stroossen invitéiert Iech häerzlech op e Spillnomëtteg ganz am Zeechen vum intergenerationellen an interkulturelle Spill.

Samschdes , den 3. Oktober 2026

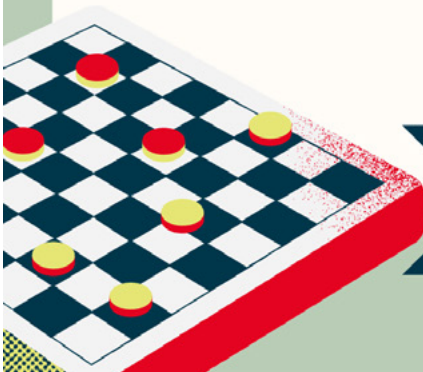
vu 15h00 bis 18h00
am Centre culturel Paul Barblé

**SAVE
THE
DATE**

Bréngt Är Frënn, Famill oder Nopere mat an entdeckt eng grouss Offer un traditionellen a moderne Gesellschafts- a Geschéckleckeetsspiller aus dem Spillmobil vu "Game on".

Kaffi, Kuch a Gedrénks gi vun der Gemeng offeréiert.

Mir freeën eis fir mat Iech e gesellegen Nomëtteg a gudder Laun ze verbréngen.



**All Alter
ass
wëllkomm!**



Activités régulières

Montag | Lundi

**Wandergruppe /
Groupe de marche**
Beginn/Début :
06.07.2026
09:00 – 11:00
Fräiheitsbam

**Offene Diskussionen
über Lebensfragen
und aktuelle Themen /
Discussions ouvertes
sur des questions de vie
et des thèmes actuels**
13.07 | 27.07 | 10.08 |
24.08 | 07.09 |
21.09.2026
Montag/lundi
15:00 – 16:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

Line & Country Dance
21.09.–14.12.2026
(außer/sauf 02.11.2026)
Hall Omnisports bleu

Anfänger/Débutant
17:00 – 18:30

Fortgeschritten/Avancé
18:30 – 20:00

Dienstag | Mardi

Pétanque
Beginn/Début :
07.07.2026
14:30 – 17:00
*Parc de la
Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant*

Mittwoch | Mercredi

**Handarbeitstreff /
Travaux manuels**
Beginn/Début :
01.07.2026
09:00 – 11:00
Salle Aktiv Plus Stroossen

**Wandergruppe /
Groupe de marche**
Beginn/Début :
01.07.2026
9:00 – 11:00
Fräiheitsbam

**Rummikub und andere
Spiele/Rummikub et
autres jeux**
01.07 | 15.07 | 29.07 |
12.08 | 26.08 | 09.09 |
23.09.2026
14:30 – 16:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

Donnerstag | Jeudi

**Sitzgymnastik / Gym
douce sur la chaise**
Beginn/Début :
02.07.2026
10:00 – 11:00
*Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant*

Freitag | Vendredi

**Wandergruppe /
Groupe de marche**
Beginn/Début :
03.07.2026
09:00 – 11:00
Fräiheitsbam

Zumba-Gold
Beginn/Début :
18.09.2026
(außer/sauf 06.11.2026)
10:00 – 11:00
Hall Omnisports bleu

e-Café
10.07 | 24.07 | 14.08 |
11.09.2026
15:00 – 16:30
Aktiv Plus Stroossen

Activités

JULI JUILLET

08.07.2026
**Dinant an d'Leffe
Braueri**
08:00
Arrêt G. D. Charlotte

14.07.2026
Mëttesdësch
12:00 – 14:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

15.07.2026
**Gedenkpfad
Schumannseck**
08:45
Arrêt G.D. Charlotte

16.07.2026
Bingo-Nachmittag
15:00
Kiosk Parc Riedgen

22.07.2026
Bock Kasematten
10:15
Montée de Clausen
L-1343 Luxembourg

26.07.2026
**Village des Vieux
Métiers in Azannes**
12:30
Arrêt G.D. Charlotte

28.07.2026
Mëttesdësch
12:00 – 14:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

30.07.2026
**UNESCO-Spaziergang
durch die Stadt**
14:30
Place de la Constitution

31.07.2026
**Kochworkshop:
Erfrischende
Sommersalate**
10:30
Centre culturel Paul
Barblé, Cuisine

AUGUST AOÛT

05.08.2026
**Resto Découverte :
Vito's**
12:00
Vito's, 201, route d'Arlon,
Strassen

06.08.2026
**Ausstellung: AnimalECH
im Naturmuseum**
14:00
Musée National
d'Histoire Naturelle
25, rue Münster,
L-2160 Luxembourg

07.08.2026
**Workshop: Makramee-
Wandhalter für Pflanzen**
14:00
Salle Aktiv Plus Stroossen

12.08.2026
**Eifalia Schmetterlings-
garten und Adler- und
Wolfspark Kasselburg**
07:50
Arrêt G.D. Charlotte

13.08.2026
Bingo-Nachmittag
15:00
Kiosk Parc Riedgen

SEPTEMBER
SEPTEMBRE

02.09.2026

Schueberfouer

12:00

Riesenrad/Grande roue

15.09.2026

**Workshop : Wer ich war.
Wer ich bin.**

14:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

08.09.2026

**September-Lunch in
der Résidence Riedgen**
12:00

Restaurant Résidence
Riedgen, 30 A, rue Henri
Dunant, Strassen

18.09.2026

**Zeitspuren – Zwischen
damals und jetzt**

Rdv

Aktiv Plus Stroossen

10.09.2026

Bingo-Nachmittag
15:00

Kiosk Parc Riedgen

18.09.2026

**Floor Curling – Bewegung
und Spaß für alle**

14:30-16:00

Centre Résidentiel
Riedgen

11.09.2026

**Digital Fit: Soziale
Medien – Facebook,
Hoplr und Co.**

14:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

22.09.2026

**Traditionelles Club
Aktiv Plus Treffen
auf der MS Princesse
Marie-Astrid**

10:45

Arrêt G.D. Charlotte

15.07.2026

Mëttesdësch

12:00-14:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

24.09.2026

**Lunch in der Résidence
Riedgen**

12:00

Restaurant Résidence
Riedgen, 30 A, rue Henri
Dunant, Strassen



Aktiv Plus Stroossen

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

☎ 31 02 62 - 407

✉ aktivplus@strassen.lu

IMPRESSUM

Aktiv Plus Stroossen

LAYOUT & ILLUSTRATIONS

101

PHOTOS

iStock

Pixabay

Commune de Strassen

Vieux métiers d'Azannes

MNHA

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 !