



clubaktiv 

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

Octobre – Décembre 2026



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

Agence Inspire Metz

Kinneksbond

Nationalmuseum

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

Mëttesdësch

Conseils et entretiens personnalisés

Activités régulières

Line & Country Dance
avec Daggy Ries
Discussions ouvertes sur des
questions de vie et des
thèmes actuels
Marche au Fräiheitsbam
Jeux de quilles
Travaux manuels chaque mercredi
Rummikub et autres jeux
Gym douce sur chaise
Zumba-Gold : Danse, plaisir et
fitness en un seul cours !
Rencontre d'aquarelle
e-Café
Curling au sol – Mouvement
et plaisir pour tous

Découvertes et formations

Des doigts souples –
des mains habiles
Art nouveau, l'art et l'artisanat
au Luxembourg
Knauf Shopping Center Pommerloch
Atelier cuisine :
Voyage culinaire en Corée

6	Policemusée	29
9	Journée à Cologne avec True Crime Expo en option	30
	Glorious Bodies – Kinneksbond	31
10	Resto Découverte : Meat Me	32
11	Echange autour du deuil Berthe Brincour au Nationalmusée	33
	Art floral hibernial avec bougie	35
12	Grillade au Fräiheitsbam - Magusto Mon parcours en tant qu'homme Portraits d'hommes -	36
	Regards en noir et blanc	37
13		38
14	Marché de Noël de Metz – L'Avent dans la ville aux mille lumières	40
16	Digi Fit : Héritage numérique	41
17	Après-midi disco au grand chalet	42
18	Préparer ensemble des biscuits de Noël	43
19	Après-midi de Bingo	44
20	Mëttesdësch festif	45
21	Lecture festive au Centre résidentiel Riedgen	46
22		47
23	Projets et Actions	47
24	Nous récoltons des dons 20 ans du groupe de randonnée -	48
25	Un anniversaire particulier Instants en images	49
		51
26	Lignes directrices concernant la participation	52
27		
28		



Aktiv Plus
Stroossen



Patricia Petruccioli
Chargée de direction



Carmen Reuland
Educatrice



Sally Muller
Educatrice

Anmeldung und Informationen
Inscription et informations

Tel. 31 02 62 – 407

Aktiv Plus Stroossen

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

🕒 8:00 – 16:30
☎ 31 02 62 – 407
✉ aktivplus@strassen.lu

Aktiv Plus Stroossen

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

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

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

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

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

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

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

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

Edito

Léif Membere vun **Aktiv Plus** Stroossen,

LU | Et gëtt lues a lues Hierscht zu Stroossen, an domat fänkt och déi nei Saison vun eise gemeinsame Momenter erëm un. D'Blieder änneren hir Faarf, d'Natur bereet sech op de Wanter vir, an dat erënnert eis drun, wéi wichteg et ass, sech grad elo ze beweegen, sech ze treffen an nei Saachen z'entdecken, an dëst all zesummen an a gudder Gesellschaft.

An dëser Ausgab fannt Dir eng räich Pallett un Aktivitéiten fir déi kommend Méint Oktober bis Dezember. Vu sportlechen Offeren iwwer kulturell Ausflüch bis hin zu geselleg Ronnen, déi eist Zesummeliewe stäerken.

Ee besonneschen Highlight an der Gemeng ass d'Ausstellung „**De la Sécession aux Iconomaques – D’Konscht zu Lëtzebuerg vun 1930 bis 1960**“, déi vum Lëtzeburger Artisten Center a Zesummenaarbecht mat der Gemeng Stroossen organiséiert gëtt. Vum 30. Oktober bis den 18. November 2026 ass d'Ausstellung am Centre culturel Paul Barblé ze gesinn, an ech kann lech dës Ausstellung nëmmen un d'Häerz leeën.

Wéi ëmmer läit eis drun, dass jiddereen eppes fënnt, wat him gefällt ob aktiv, kulturell oder einfach fir zesummen ze sëtzen. Mir freeën eis, lech bei enger vun eise villen Aktivitéiten ze gesinn!

Bis geschwënn,

Betty Welter-Gaul

*Schäffen, verantwortlech
fir de Ressort 3. Alter*

Chers membres de **Aktiv Plus** Stroossen,

FR | L'automne s'installe peu à peu à Strassen et marque le retour d'une nouvelle saison placée sous le signe du partage et de la convivialité.

Les feuilles changent de couleur, la nature se prépare pour l'hiver, et cela nous rappelle à quel point il est important de bouger, de se retrouver et de découvrir de nouvelles choses, tous ensemble et en bonne compagnie.

Dans cette brochure, vous trouverez un large éventail d'activités pour les mois d'octobre à décembre. Des activités sportives aux excursions culturelles, en passant par des rencontres conviviales qui renforcent notre vivre ensemble.

Parmi les temps forts de la vie culturelle de notre commune figure l'exposition « **De la Sécession aux Iconomaques – L'art au Luxembourg de 1930 à 1960** », organisée par le Lëtzebuerger Artisten Center en collaboration avec la Commune de Strassen. Du 30 octobre au 18 novembre 2026, elle sera présentée au Centre culturel Paul Barblé, et je ne peux que vous inviter chaleureusement à venir la découvrir.

Comme toujours, nous tenons à ce que chacun y trouve son compte, qu'il s'agisse d'activités sportives, culturelles ou simplement de moments de convivialité. Nous nous réjouissons de vous retrouver lors de l'une de nos nombreuses activités !

À très bientôt,

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



Edito

DE | Bei der Überarbeitung dieser Ausgabe ist mir wieder einmal die Vielfalt der Aktivitäten aufgefallen: Koreanisch kochen; Bingo; Disco; Ausstellungen im Bereich Kunst, Polizei und sogar Serienmörder; Fotoprojekt und Workshop für Männer; weihnachtsspezifische Angebote; digitale Begleitung; Austausch über Trauer; Kurse, um durch Tanzen und Gymnastik fit zu bleiben; Shopping; Theater; gemeinsame Essen sowie die Möglichkeit, sich für andere zu engagieren.

Diese Vielfalt bedeutet vor allem Wahlfreiheit. Diese bunte Mischung zeigt, dass für ganz unterschiedliche Interessen, Bedürfnisse und Lebenssituationen etwas dabei ist. Es geht nicht darum, alles zu machen, sondern das Passende für sich zu entdecken. Unsere Angebote laden dazu ein, aktiv zu bleiben, Kontakte zu knüpfen und gemeinsame Erlebnisse zu genießen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und hoffen, dass Sie viele inspirierende Angebote finden, die Ihren Alltag bereichern und Ihnen schöne Momente schenken.

FR | En préparant cette nouvelle édition, j'ai une fois de plus été étonnée par la diversité des activités proposées : cuisine coréenne ; bingo ; discothèque ; expositions sur l'art, la police et même les tueurs en série ; projet photographique et atelier pour hommes ; activités autour de Noël ; accompagnement numérique ; groupes d'échange autour du deuil ; cours pour rester en forme grâce à la danse et à la gymnastique ; sorties shopping ; théâtre ; repas conviviaux, ainsi que de nombreuses possibilités de s'engager au service des autres.

Cette diversité est avant tout synonyme de liberté de choix. Cette riche palette d'activités montre qu'il y en a pour tous les goûts, tous les besoins et toutes les situations de vie. Il ne s'agit pas de tout faire, mais de trouver ce qui vous correspond le mieux. Nos activités vous invitent à rester actif, à créer des liens et à partager des moments conviviaux. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à découvrir cette brochure et espérons que vous y trouverez de nombreuses propositions inspirantes qui enrichiront votre quotidien et vous offriront de beaux moments.

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

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.

Menu : **06.10.2026**

- Potage
- Choucroute garnie
- Flan caramel

Menu : **24.11.2026**

- Potage
- Bouchée à la reine
- Tarte aux poires

Menu : **15.12.2026**

- Festlicher Mëttesdësch/
Mëttesdësch festif
- Voir Menu p. 45

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 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
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 /
inscriptions le jour précédent



Montag | Lundi

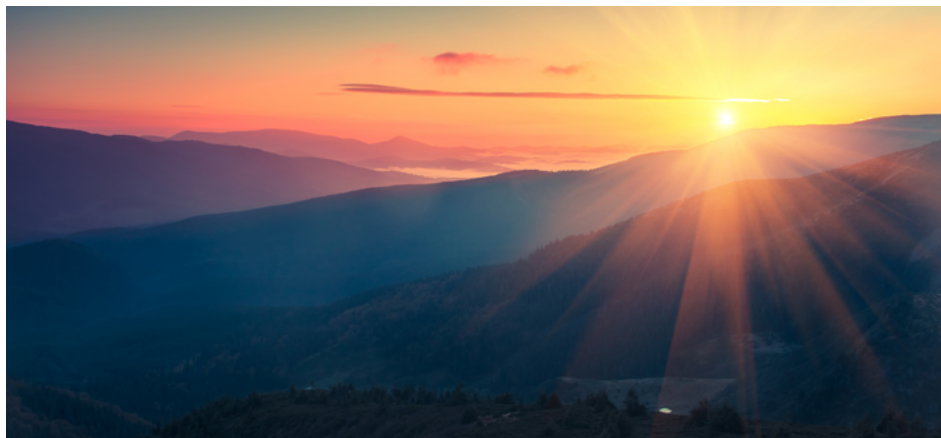
Offene Diskussionen über Lebensfragen und aktuelle Themen

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
05.10. | 19.10. | 02.11 | 16.11 | 30.11 |
07.12 | 21.12.2026



14:30 – 16:30



–



Salle Aktiv Plus Stroossen



Anmeldung bis Freitag davor /
inscriptions 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

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

 05.10.2026

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 14:30 – 15:30

 31 02 62 – 407

② Montagstreffen/Réunion du lundi

 09.11.2026

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 14:30 – 15:30

 31 02 62 – 407

③ Montagstreffen/Réunion du lundi

 14.12.2026

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 14:30 – 15:30

 31 02 62 – 407

Dienstag | Mardi

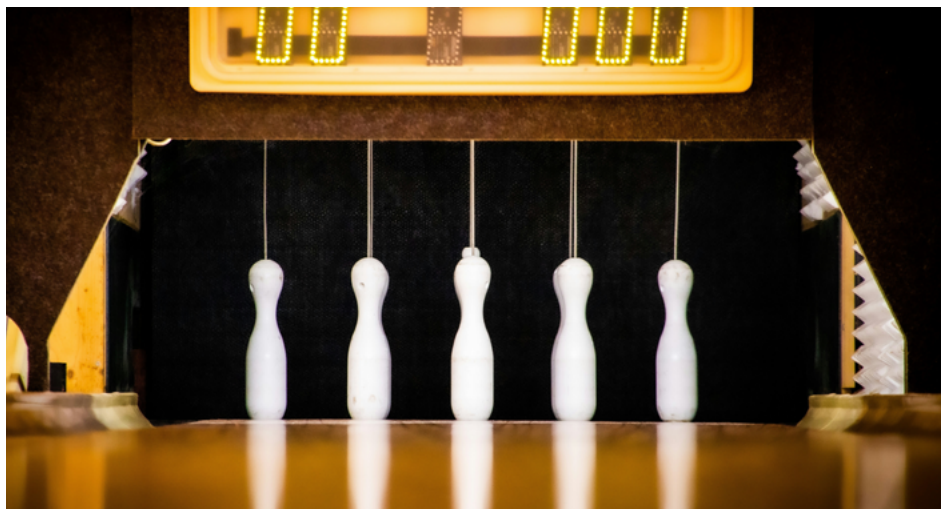
Kegeln

Jeux de quilles



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

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



Dienstag / mardi

06.10. | 20.10. | 03.11. | 17.11. |
01.12. | 22.12.2026



14:30 – 16:30



Café Kleng Gemeng

15 Rue du Marche, L-8252 Mamer



15 €/Stunde

(Kosten werden vor Ort geteilt /
les frais sont partagés sur place)



Anmeldung bis Freitag davor /
inscriptions jusqu'au vendredi
précédent



31 02 62 – 407

Mittwoch | Mercredi

Handarbeitstreff jeden Mittwoch

Travaux manuels chaque mercredi



DE | Sie nähen, stricken oder häkeln gerne. Sie wollen dies aber nicht allein zu Hause tun oder haben noch unfertige Nadelarbeiten. Dann bringen Sie ihre Arbeit mit in den Handarbeitstreff.

Jeden Mittwochmorgen können Sie hier Gleichgesinnte treffen zum gemeinsamen Handarbeiten und Erfahrungsaustausch.

FR | Vous aimez coudre, tricoter ou crocheter. Mais vous n'aimez pas faire cela seul à la maison ou vous avez des travaux d'aiguille inachevés bien enfouis dans votre placard.

Passez le mercredi matin et amenez votre travail pour un échange avec d'autres intéressés.



jeden Mittwoch / chaque mercredi



09:00 – 11:00



Salle Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis Vortag /
inscriptions 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
07.10. | 21.10. | 04.11. | 18.11. |
02.12. | 16.12.2026



14:30 – 16:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



Anmeldung bis Vortag /
inscriptions le jour précédent



31 02 62 – 407

Donnerstag | Jeudi

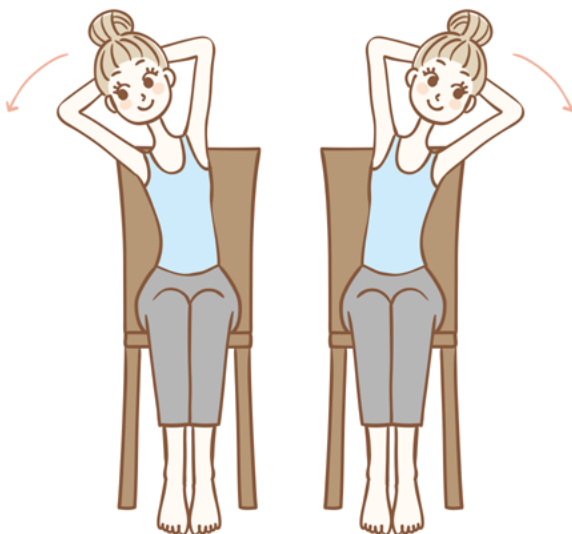
Sitzgymnastik

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



Résidence Riedgen

30 A, rue Henri Dunant, Strassen



–



Anmeldung bis Vortag/
inscriptions 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 !



Einstieg
jederzeit möglich
*début possible à
tout moment*

 jeden Freitag / chaque vendredi
18.09 – 18.12.2026
(außer / sauf 06.11. + 20.11.2026)

 10:00 – 11:00

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

 120 €

 Anmeldung bis Vortag /
inscriptions le jour précédent

 31 02 62 – 407



Freitag | Vendredi

Aquarell-Treff

Rencontre d'aquarelle



DE | Sie malen gerne Aquarelle und möchten dies regelmäßig im Rahmen einer Gruppe machen? In unserem Aquarell-Treff finden sich Gleichgesinnte zum gemeinsamen Malen und Erfahrungsaustausch. Herr Norbert Hastert leitet diese Treffen und steht ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

FR | Vous aimez peindre à l'aquarelle et souhaitez le faire régulièrement dans le cadre d'un groupe ? Notre rencontre d'aquarelle réunit des personnes avec l'intérêt de peindre ensemble et échanger des expériences. Monsieur Norbert Hastert anime ces rencontres et se tient à votre disposition pour des conseils.



Freitag / vendredi

13.11.2026 – 18.12.2026



14:00 – 16:00



Centre culturel Paul Barblé – Atelier 1



5 € pro Sitzung / par séance



Anmeldung bis Vortag /

inscriptions 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

09.10 | 23.10 | 13.11 |

27.11. (Digi Fit, siehe Seite 41) |

18.12.2026



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 Begeisterung. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

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. Venez nombreux et essayez vous-même !



Freitag / vendredi

18.09 | 16.10 | 20.11 | 04.12.2026



15:00 – 16:30



Centre Résidentiel Riedgen

30A, rue Henri Dunant, Strassen



Anmeldung bis Vortag /

inscriptions le jour précédent



31 02 62 – 407



Entdeckungen und Weiterbildung

Découvertes et formations

Bewegliche Finger – geschickte Hände

Des doigts souples – des mains habiles



DE | Ob im Haushalt, beim Werken oder bei Handarbeiten – steife und schmerzende Fingergelenke erschweren viele kleine, präzise Handgriffe und schränken die Fingerfertigkeit im Alltag ein.

In drei Sitzungen trainieren Sie gezielt die Beweglichkeit und Geschicklichkeit Ihrer Hände. Sie lernen verschiedene einfache Übungen kennen, die Sie auch zu Hause anwenden können. Zudem nehmen wir uns in jeder Sitzung Zeit für eine wohltuende Selbstmassage der Hände (bitte eine Handcreme mitbringen).

Der Kurs wird von Patricia Petruccioli, Ergotherapeutin, geleitet.

FR | Que ce soit pour les tâches ménagères, le bricolage ou les travaux manuels, des articulations des doigts raides et douloureuses rendent de nombreux gestes précis plus difficiles et limitent la dextérité au quotidien.

Au cours de trois séances, vous entraînerez de manière ciblée la mobilité et l'habileté de vos mains. Vous découvrirez différents exercices simples que vous pourrez également pratiquer à la maison. Chaque séance comprendra aussi un moment consacré à un agréable automassage des mains (merci d'apporter une crème pour les mains).

Le cours est animé par Patricia Petruccioli, ergothérapeute.



Montag / lundi

05.10 | 12.10 | 19.10.2026



10:00 – 11:00



Aktiv Plus Stroossen



30 €



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
01.10.2026



31 02 62 – 407

Jugendstil, Kunst und Handwerk in Luxemburg

Art nouveau, l'art et l'artisanat au Luxembourg



DE | Die geführte Besichtigung der Ausstellung widmet sich dem Jugendstil, der um die Wende zum 20. Jahrhundert aufblühte und eng mit gesellschaftlichen Veränderungen verbunden ist. Als Gegenbewegung zum Historismus verband er den Wunsch nach Erneuerung mit der Kritik an den Auswirkungen der Industrialisierung auf Kunst und Handwerk. Inspiriert von der Natur sollte der Jugendstil Schönheit in den Alltag bringen und das traditionelle Handwerk neu aufwerten. Welche Bedeutung hatte diese Bewegung für Luxemburg, das sich im 19. Jahrhundert zu einem Industrieland entwickelte?

FR | La visite guidée de l'exposition est consacrée à l'Art nouveau, mouvement qui s'est épanoui au tournant du XX^e siècle et qui était étroitement lié aux transformations de la société. En réaction à l'historicisme, il associait un désir de renouveau à une critique des effets de l'industrialisation sur les arts et l'artisanat. Inspiré par la nature, l'Art nouveau cherchait à introduire la beauté dans la vie quotidienne et à redonner toute sa valeur au savoir-faire artisanal traditionnel. Quelle importance ce mouvement a-t-il eue pour le Luxembourg, qui s'est développé en tant que pays industriel au cours du XIX^e siècle ?



Donnerstag / jeudi
08.10.2026



14:15



Nationalmusée um Fëschmaart
Marché-aux-Poissons - Luxembourg



15 € Besuch / visite
(der Eintritt wird vor Ort bezahlt /
entrée à payer sur place)



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
05.10.2026



31 02 62 – 407

Knauf Shopping Center Pommerloch

Knauf Shopping Center Pommerloch



DE | Verbringen Sie einen entspannten Tag im Knauf Shopping-Center Pommerloch. Entdecken Sie eine große Auswahl an Geschäften, stöbern Sie nach Herzenslust und genießen Sie die angenehme Atmosphäre. Ob Mode, Geschenkideen oder kleine Besonderheiten – hier ist für jeden etwas dabei.

Gemütliche Cafés und Restaurants laden zwischendurch zu einer genussvollen Pause ein.

Ein abwechslungsreicher Tagesausflug, der Shopping, Entspannung und Geselligkeit auf ideale Weise verbindet.

FR | Passez une agréable journée au Knauf Shopping Center Pommerloch. Découvrez un large choix de boutiques, flânez à votre rythme et profitez d'une atmosphère conviviale. Mode, idées cadeaux ou petites trouvailles : chacun y trouvera son bonheur.

De nombreux cafés et restaurants agréables vous invitent à faire une pause gourmande tout au long de la journée.

Une excursion idéale alliant shopping, détente et convivialité.



Freitag / vendredi

09.10.2026



10:00



Arrêt G.D Charlotte



20 € (Minibus)



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au

05.10.2026

Max. 7 personnes



31 02 62 – 407

Kochtreff: Kulinarische Reise nach Korea

Atelier cuisine : Voyage culinaire en Corée



DE | Lernen Sie die koreanische Küche auf genussvolle Weise kennen. Unter Anleitung von Herrn Michel Roller bereiten wir gemeinsam ein traditionelles Menü mit verschiedenen Häppchen, Bibimbap (eine bunte Reisschüssel mit frischem Gemüse und köstlichen Beilagen, welche auch als vegetarische Variante möglich ist) und einem erfrischenden Mango Bingsu zu. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die Esskultur Koreas und genießen einen geselligen Nachmittag mit köstlichen Spezialitäten.

FR | Découvrez la cuisine coréenne de manière conviviale et gourmande. Sous les conseils de Monsieur Michel Roller, nous préparerons ensemble un menu traditionnel composé de plusieurs amuse-bouches, d'un bibimbap (un bol de riz garni de légumes frais et de délicieux accompagnements, également disponible en version végétarienne) et d'un rafraîchissant mango bingsu. Vous en apprendrez davantage sur la culture culinaire coréenne tout en profitant d'un agréable après-midi placé sous le signe de la convivialité et des spécialités coréennes.



Montag / lundi

12.10.2026



10:00



Centre culturel Paul Barblé, cuisine



-



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au

05.10.2026

Max. 7 personnes



31 02 62 – 407

Policemusée

Policemusée



DE | Im Polizeimuseum in Capellen entdecken wir die Geschichte der luxemburgischen Polizei und der ehemaligen Gendarmerie. Zu den zahlreichen Ausstellungstücken gehören Uniformen aus den 1930er-Jahren bis heute, Fahnen, Dienstwaffen, diverse Fahrzeuge sowie Telefone und Radargeräte aus verschiedenen Epochen.

Bei einer Führung mit Viviane Eschenauer, einer der ersten Polizistinnen Luxemburgs, erhalten wir interessante Informationen und Anekdoten aus ihrem Berufsalltag und der luxemburgischen Polizeigeschichte.

Im Anschluss ist ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant Pomme Pomme geplant. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie teilnehmen möchten.

FR | Au Musée de la Police à Capellen, nous découvrirons l'histoire de la Police luxembourgeoise et de l'ancienne Gendarmerie. Parmi les nombreuses pièces exposées figurent des uniformes datant des années 1930 à nos jours, des drapeaux, des armes de service, des véhicules divers en état de marche, ainsi que des téléphones et des radars provenant de différentes époques.

Lors d'une visite guidée animée par Viviane Eschenauer, l'une des premières femmes policières du Luxembourg, nous bénéficierons d'informations et d'anecdotes captivantes tirées de son parcours professionnel et de l'histoire de la police luxembourgeoise.

À l'issue de la visite, un déjeuner est prévu au restaurant Pomme Pomme. Merci de préciser lors de votre inscription si vous souhaitez y participer.



Donnerstag/jeudi

15.10.2026



10:00



51, route d'Arlon, L-8310 Capellen



gratis/gratuit



Anmeldung bis/inscriptions jusqu'au

09.10.2026



31 02 62 – 407

Köln und True Crime Expo optional

Journée à Cologne avec True Crime Expo en option



DE | Entdecken Sie Köln – eine lebendige Stadt mit einem reichen kulturellen Erbe, geprägt von ihrem beeindruckenden Dom. Nutzen Sie Ihre freie Zeit für einen Bummel durch die historische Altstadt, zum Einkaufen oder um die zahlreichen Cafés und Restaurants der Stadt zu genießen.

Derzeit gastiert in Köln eine ganz besondere Ausstellung: Serienkiller – Die True Crime Ausstellung. Tauchen Sie ein in die Welt von 20 berühmten Serienmördern anhand von Dokumenten, nachgestellten Tatorten und psychologischen Hintergründen.

Der Besuch der Ausstellung ist optional. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie daran teilnehmen möchten.

FR | Partez à la découverte de Cologne, ville dynamique au riche patrimoine, dominée par son impressionnante cathédrale. Profitez de votre temps libre pour flâner dans le centre historique, faire du shopping ou découvrir les nombreux cafés et restaurants de la ville.

Une exposition tout à fait exceptionnelle est actuellement présentée à Cologne : Serienkiller – Die True Crime Ausstellung, une immersion dans l'univers de 20 célèbres tueurs en série, à travers des documents, des reconstitutions de scènes de crime et des éléments psychologiques.

La visite de l'exposition est option, veuillez le préciser lors de votre inscription.



Zusammen
mit / Avec :
*Club A
Bosselesch*



Donnerstag / jeudi

22.10.2026



07:30



Arrêt G.D. Charlotte



60 € (Transport)

25 € supp. Entrée Expo



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
15.10.2026



31 02 62 – 407

Glorious Bodies – Kinneksbond

Glorious Bodies – Kinneksbond



DE | Sechs Artistinnen und Artisten im Alter von 58 bis 70 Jahren, die ihre Wurzeln im klassischen Zirkus haben, stehen gemeinsam auf der Bühne. Ihre Körper erzählen von einem Leben voller Balanceakte, waghalsiger Luftnummern und unzähliger Stürze. Mit feinem Humor, großer Sensibilität und beeindruckender Präsenz zeigt das Stück, was die Zeit zwar verändert, aber niemals auslöscht: Können, Spiel Freude und den besonderen Zusammenhalt. Es bleibt die Erkenntnis, dass die Jahre Spuren hinterlassen – die Fähigkeit zu berühren und zu begeistern jedoch erhalten bleibt.

FR | Sur scène, six artistes de cirque âgé-es de 58 à 70 ans, toutes et tous issu-es du cirque traditionnel, partagent un parcours façonné par les équilibres, les envols et les chutes. Leurs corps portent les traces d'une longue expérience, où chaque geste raconte une histoire. Avec délicatesse, humour et une grande sincérité, le spectacle célèbre ce qui résiste au temps : la maîtrise, le plaisir de jouer ensemble et la complicité. Une création sensible qui rappelle que, si les années transforment les corps, elles n'altèrent en rien leur pouvoir d'émouvoir et de susciter l'émerveillement.



Freitag / vendredi

23.10.2026



19:45



Kinneksbond 4, Um Kinneksbond
L-8210 Mamer



30 € (Ticket Gradin)



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
16.10.2026



31 02 62 – 407

Resto Découverte: Meat Me

Resto Découverte : Meat Me



DE | Im Herbst führt unsere Entdeckungstour ins Meat Me in Strassen. Freuen Sie sich auf eine gemütliche Atmosphäre und köstliche Spezialitäten – von saftigen Fleischgerichten und Steaks bis hin zu leckeren Burgern. Sie werden sicherlich ein Gericht finden, das Ihrem Geschmack entspricht. Verbringen Sie einen geselligen und entspannten Nachmittag in angenehmer Gesellschaft.

FR | Cet automne, notre sortie gastronomique nous amène au Meat Me à Strassen. Venez profiter d'une ambiance chaleureuse et de délicieuses spécialités : d'une variété de plats de viande et de steaks jusqu'aux savoureux burgers. Vous trouverez certainement un plat à votre goût. Venez passer un après-midi convivial et détendu en bonne compagnie.



Dienstag / mardi
27.10.2026



12:00



Meat Me – 261, route d'Arlon - Strassen



vor Ort zu zahlen / à payer sur place



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
20.10.2026



31 02 62 – 407

Trauer-Austausch

Echange autour du deuil



DE | 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 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

29.10.2026



14:30



Salle Aktiv Plus



-



Anmeldung bis/inscriptions jusqu'au

26.10.2026



31 02 62 – 407

Berthe Brincour im Nationalmusée

Berthe Brincour au Nationalmusée



DE | Wir besuchen die erste große Retrospektive des Werks der luxemburgischen Malerin Berthe Brincour. Obwohl ihre Werke nach ihrem Tod im Jahr 1947 in die Sammlung des luxemburgischen Staates aufgenommen wurden, blieben sie lange Zeit weitgehend unbekannt. Die Ausstellung im Nationalmuseum ist eine Hommage an eine Künstlerin, die den Mut hatte, ausgetretene Pfade zu verlassen, Konventionen zu hinterfragen und ein Werk zu schaffen, das bis heute überrascht.

FR | Nous visitons la première grande rétrospective consacrée à l'œuvre de la peintre luxembourgeoise Berthe Brincour. Bien que ses œuvres aient intégré les collections de l'État luxembourgeois après son décès en 1947, elles sont restées longtemps largement méconnues. Présentée au Nationalmusée, cette exposition rend hommage à une artiste qui a eu l'audace de s'affranchir des sentiers battus, de remettre en question les conventions et de créer une œuvre qui continue, aujourd'hui encore, de surprendre.



Donnerstag / jeudi

05.11.2026



14:15



Nationalmuseum um Feschmaart
Marché-aux-Poissons - Luxembourg



25 €

(der Eintritt wird vor Ort bezahlt /
entrée à payer sur place)



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
03.11.2026



31 02 62 – 407

Winterliches Blumengesteck mit Kerze

Art floral hibernal avec bougie



DE | Gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung ein individuelles, farbenfrohes Wintergesteck mit Kerze und bringen somit festliche Stimmung in Ihr Wohnzimmer! Dies ist ein angenehmer Zeitvertreib und schafft einen erfreulichen Blickfang für die kalte Jahreszeit.

Bitte wenn vorhanden mitbringen: Gartenschere, kleines Messer, Schere sowie eine Transportmöglichkeit für das Gesteck.

FR | Réalisez, sous les conseils, une composition florale hivernale colorée et personnalisée avec une bougie, et apportez ainsi une ambiance festive à votre salon! Cette activité agréable vous permettra de laisser libre cours à votre créativité tout en créant un bel élément décoratif qui égayera votre intérieur durant la saison froide.

Veuillez apporter, si possible : un sécateur, un petit couteau, une paire de ciseaux ainsi qu'un contenant pour transporter votre composition florale.



Mittwoch / mercredi

11.11.2026



14:30 - 17:00



Aktiv Plus Stroossen



20 €

(Anleitung + Material /
instructions + matériel)



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
04.11.2026



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Grillnachmittag beim Fräiheetsbam - Magusto

Grillade au Fräiheetsbam - Magusto



DE | Die Wandergruppe organisiert zu Sankt-Martins-Tag das Magusto-Fest beim Fräiheetsbam für die regelmäßigen Wanderer sowie deren Bekannte und Freunde. Auf dem Menu stehen gegrillte Maronen. Bringen Sie einfach Salat oder Kuchen für das Buffet mit und vergessen Sie Teller, Besteck und Serviette nicht. Bei Anmeldung sind 10 € anzuzahlen, der Rest ist vor Ort zu zahlen.

FR | Le groupe de marche organise à l'occasion du jour de la Saint Martin une fête de Magusto au Fräiheetsbam pour les participants réguliers aux marches ainsi que pour les amis et connaissances. Au menu : des marrons grillés. Amenez soit salade ou gâteau pour le buffet et n'oubliez pas vos assiettes, couverts et serviettes. L'acompte est de 10 € lors de l'inscription, le reste est à régler sur place.



Donnerstag/jeudi
12.11.2026



12:00



Chalet Fräiheetsbam



vor Ort zu zahlen / à payer sur place



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
06.11.2026



31 02 62 – 407

Mein Weg als Mann

Mon parcours en tant qu'homme



DE | In diesem Workshop steht Ihr persönlicher Lebensweg als Mann im Mittelpunkt. Welche Rollen haben Sie in Ihrem Leben übernommen – aus eigener Überzeugung oder weil es von Ihnen erwartet wurde? Welche Herausforderungen haben Sie gemeistert und welche Chancen haben sich ergeben? Wie erleben Sie die Veränderungen des Männerbildes von heute?

Wir tauschen Erfahrungen aus, erzählen von prägenden Momenten, Herausforderungen und Erfolgen, von Verantwortung und Freiräumen. Gemeinsam blicken wir zurück – und nach vorn. Ein Nachmittag für offene Gespräche, persönliche Einblicke und neue Perspektiven. Wertschätzend, inspirierend und verbindend.

FR | Cet atelier met votre parcours personnel en tant qu'homme au cœur des échanges. Quels rôles avez-vous assumés au cours de votre vie – par choix personnel ou parce qu'ils étaient attendus de vous ? Quels défis avez-vous relevés et quelles opportunités se sont présentées à vous ? Comment percevez-vous l'évolution de l'image de l'homme aujourd'hui ?

Nous partageons expériences, évoquons des moments marquants, des défis et des réussites, des responsabilités et des espaces de liberté. Ensemble, nous portons un regard sur le passé – et vers l'avenir. Un après-midi pour des échanges ouverts, des réflexions personnelles et de nouvelles perspectives. Dans un esprit de respect, d'inspiration et de partage.

**Speziell für
unsere Herren**

*Spécialement
pour nos
messieurs*



Dienstag / mardi

17.11.2026



14:30



Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis /inscriptions jusqu'au

12.11.2026



31 02 62 – 407

Mannsbilder – Bilder von Männern

Portraits d'hommes – Regards en noir et blanc



Donnerstag/jeudi

19.11.2026

Auch gerne ein anderes Datum

**Ihrer Wahl/ou une autre date selon
convenance**



ab/à partir de 14:00



Aktiv Plus Stroossen



30 €



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



31 02 62 – 407

DE | Im letzten Teil unseres Schwarz-Weiß-Fotoprojekts laden wir nun vor allem Sie ein, liebe Herren, sich ebenfalls ablichten zu lassen. Die Fotografien erzählen persönliche Geschichten. Sie zeigen Charakter, Ausstrahlung und Tiefe – ganz ohne Ablenkung.

Im Mittelpunkt stehen authentische Porträts, die mit Wertschätzung und Feingefühl die Spuren eines gelebten Lebens sichtbar machen: Lachfalten, ausdrucksstarke Blicke und die Würde der Jahre. Dieses Projekt ist mehr als reine Fotografie. Es bewahrt Erinnerungen, macht Persönlichkeit sichtbar und würdigt die Einzigartigkeit jedes Menschen.

Ablauf der Foto-Session: Für die Fotosession nehmen wir uns etwa eine Stunde Zeit. Zu Beginn steht ein persönliches Gespräch, das eine vertrauensvolle und entspannte Atmosphäre schafft. Während des Shootings begleiten wir Sie und unterstützen Sie dabei, sich vor der Kamera wohlfühlen.

Die Porträts entstehen in ruhiger, ungezwungener Atmosphäre. Auf Wunsch erhalten Sie anschließend ein sorgfältig gerahmtes Bild aus der Serie als bleibende Erinnerung.





FR | Pour la dernière partie de notre projet photographique en noir et blanc, nous invitons tout particulièrement les hommes à venir se faire photographier.

Ces portraits racontent des histoires personnelles et révèlent le caractère, la présence et la profondeur de chacun, sans artifice. Au cœur du projet se trouvent des portraits authentiques qui mettent en lumière, avec sensibilité et bienveillance, les traces d'une vie vécue : les rides du sourire, l'intensité d'un regard et la dignité des années.

Ce projet est bien plus qu'une simple série de photographies. Il préserve des souvenirs, révèle la personnalité et célèbre l'unicité de chaque personne.

Déroulement de la séance photo :
Nous prévoyons environ une heure pour la séance. Celle-ci débute par un échange convivial afin de faire connaissance et d'instaurer une atmosphère de confiance et de détente. Tout au long de la séance, nous vous accompagnons avec bienveillance afin que vous vous sentiez à l'aise devant l'objectif.

Les portraits sont réalisés dans un cadre calme et détendu. Si vous le souhaitez, vous recevrez ensuite une photographie de la série, soigneusement encadrée, en souvenir durable de cette belle expérience.

Weihnachtsmarkt Metz – Advent in der Stadt der tausend Lichter

Marché de Noël de Metz – L'Avent dans la ville aux mille lumières



DE | Erleben Sie mit uns die festliche Atmosphäre des Weihnachtsmarktes in Metz. Über 120 liebevoll geschmückte Stände auf mehreren historischen Plätzen laden zum Bummeln, Genießen und Entdecken ein. Freuen Sie sich auf Kunsthandwerk, regionale Spezialitäten und beeindruckende Lichtinstallationen entlang des magischen Laternenpfads. Vielleicht reizt Sie auch ein Besuch der imposanten Kathedrale Saint-Étienne oder ein Blick vom Riesenrad aus über die festlich erleuchtete Stadt.

FR | Venez découvrir avec nous l'ambiance festive du marché de Noël de Metz. Plus de 120 stands décorés avec soin, répartis sur plusieurs places historiques, vous invitent à flâner, savourer les spécialités régionales et découvrir un artisanat de qualité. Laissez-vous également émerveiller par les magnifiques installations lumineuses du parcours des lanternes. Et peut-être vous êtes tenté de visiter l'impressionnante cathédrale Saint-Étienne ou d'admirer la ville illuminée depuis la grande roue.



Mittwoch / mercredi
25.11.2026



50 € (Bus)



Abfahrt / départ : 11:00



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
18.11.2026



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 – 407



Digital Fit: Digitaler Nachlass

Digi Fit : Héritage numérique

DE | Wir alle hinterlassen digitale Spuren – etwa E-Mail-Konten, Online-Banking, Fotos in der Cloud oder Profile in sozialen Netzwerken. Doch was geschieht damit, wenn wir nicht mehr da sind? In diesem Vortrag erfahren Sie, was ein digitaler Nachlass ist und warum es wichtig ist, ihn rechtzeitig zu regeln. Sie lernen, wie Angehörige auf wichtige Konten zugreifen können und wie Sie Ihre digitalen Daten so organisieren, um spätere Probleme zu vermeiden. Praktische Tipps und Zeit für Ihre Fragen runden den Vortrag ab.

FR | Que deviennent vos comptes courriel, vos photos dans le cloud, vos services bancaires en ligne ou vos profils sur les réseaux sociaux après votre décès ? Cette conférence vous explique ce qu'est l'héritage numérique et pourquoi il est essentiel de la préparer à temps. Vous découvrirez comment faciliter l'accès de vos proches à vos comptes importants et organiser vos données en toute sérénité. Des conseils concrets et un temps d'échange répondront à toutes vos questions.



Freitag / vendredi

27.11.2026



14:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au

24.11.2026



31 02 62 – 407

Disco-Nachmittag im grossen Chalet

Après-midi disco au grand chalet



DE | Thé dansant war gestern! Wir haben einen DJ engagiert, der für uns die besten Tanzhits von den 60er-Jahren bis heute auflegt. Im großen Chalet veranstalten wir einen fröhlichen Tanz-Nachmittag mit guter Musik, guter Laune und einer angenehmen Lautstärke – bei der man sich auch noch unterhalten kann.

Also: Machen Sie sich chic und schnappen Sie sich Ihre bequemsten Tanzschuhe. Wir freuen uns auf einen beschwingten Nachmittag mit Ihnen!

Der Eintritt ist frei. Für Getränke und Kuchen ist vor Ort gesorgt.



FR | Le thé dansant, c'était hier ! Nous avons engagé un DJ qui vous fera danser sur les meilleurs tubes des années 60 jusqu'à aujourd'hui. Dans le grand chalet, nous organisons un après-midi dansant placé sous le signe de la bonne musique, de la bonne humeur et d'une ambiance sonore agréable – afin que chacun puisse aussi continuer à discuter et à profiter des échanges.

Alors, faites-vous élégant(e) et changez vos chaussures les plus confortables pour danser. Nous nous réjouissons de partager avec vous un après-midi rythmé et convivial !

L'entrée est gratuite. Des boissons et des gâteaux seront bien entendu disponibles sur place.

**« On réfléchit trop
et on ne danse pas
assez. »**



Montag / lundi
30.11.2026



14:30 – 17:30



Chalet Parc Barblé



–



Anmeldung erwünscht /
inscriptions souhaitées



31 02 62 – 407

Gemeinsam Weihnachtsplätzchen backen

Préparer ensemble des biscuits de Noël



DE | Auch in diesem Jahr darf das traditionelle Weihnachtsplätzchen-Backen nicht fehlen. Gemeinsam bereiten wir leckere Weihnachtsplätzchen zu und genießen die gemütliche Atmosphäre der Weihnachtsbäckerei. Die Rezepte sind sorgfältig ausgewählt und sorgen für einen abwechslungsreichen Backnachmittag. Am Ende werden die frisch gebackenen Plätzchen gerecht aufgeteilt und mit nach Hause genommen.

Wer möchte, kann gerne eine Schürze, eine Keksdose oder eigene Backutensilien mitbringen. Vor Ort stehen die notwendigen Materialien in begrenzter Anzahl zur Verfügung.

FR | Cette année encore, notre traditionnel atelier de préparation de biscuits de Noël est incontournable. Ensemble, nous préparerons de délicieux biscuits de Noël dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Les recettes ont été soigneusement sélectionnées afin de vous faire passer un agréable après-midi de pâtisserie. À la fin de l'atelier, les biscuits seront répartis équitablement et chacun pourra en emporter chez soi.

Les personnes qui le souhaitent, peuvent apporter un tablier, une boîte à biscuits ou leurs propres ustensiles de pâtisserie. Le matériel nécessaire sera mis à disposition sur place en quantité limitée.



Montag / lundi
07.12.2026



25 €



13:30 – 17:00



Anmeldung bis / inscriptions jusqu'au
30.11.2026



Centre culturel Paul Barblé – Cuisine



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Bingo-Nachmittag

Après-midi de Bingo



DE | Verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Bingo-Nachmittag im großen winterlichen Chalet im Parc Barblé. Die richtige Spielkarte, ein bisschen Glück und ein flotter Ausruf „Bingo“ verhelfen zu kleinen Gewinnen. Erwerben Sie Ihre Bingo-Scheine und unterstützen somit einen guten Zweck. Kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen Nachmittag voller Spaß und Geselligkeit das ganze begleitet von frischen Waffeln.

FR | Passez un après-midi convivial de bingo dans le grand chalet hivernal au parc Barblé. La bonne carte de jeu, un peu de chance et un cri rapide « Bingo » permettent de remporter des petits cadeaux. Achetez vos billets de bingo et soutenez ainsi une bonne cause. Venez nous rejoindre et passez un après-midi de plaisir et de convivialité accompagné de gaufres préparées sur place.



Dienstag / mardi

08.12.2026



15:00 – 17:00



Chalet Parc Barblé



Anmeldung erwünscht /
inscriptions souhaitées



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Festlicher Mëttesdësch

Mëttesdësch festif



DE | Der letzte Mëttesdësch des Jahres steht ganz im Zeichen der Vorweihnachtszeit. Festliche Dekorationen und ein sorgfältig zusammengestelltes Menü sorgen für eine stimmungsvolle und gemütliche Atmosphäre. Für die musikalische Unterhaltung sorgt in diesem Jahr Lisa Mariotto. Nach dem Essen stehen das gesellige Beisammensein und die Freude am Tanzen im Mittelpunkt.



FR | Le dernier Mëttesdësch de l'année se déroule dans une ambiance festive aux couleurs de Noël. Une décoration de saison et un menu spécialement conçu pour l'occasion créent une atmosphère chaleureuse et conviviale. Cette année, l'animation musicale sera assurée par Lisa Mariotto. Après le repas, place à la convivialité et au plaisir de danser.

Menü

Apéritif

Velouté de topinambour,
éclats de noix grillées

Rôti de veau Orloff,
poêlée de légumes d'hiver
et Pommes Maxime

Bûche de Noël crème
au beurre vanille

Stollen



Dienstag / mardi

15.12.2026



11:30



Grande Salle Centre culturel
Paul Barblé - Strassen



45 €



Anmeldung bis/inscriptions jusqu'au
09.12.2026



31 02 62 – 407

Geselligkeit | Convivialité

Festliches Lesen in der Résidence Riedgen

Lecture festive au Centre résidentiel Riedgen

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

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



Donnerstag/jeudi

17.12.2026



15:00 – 16:30



Centre Résidentiel Riedgen
(Cafetéria)



–



Anmeldung bis/inscriptions jusqu'au
15.12.2026



31 02 62 – 407



Projekte und Aktionen

Projets et Actions

Wir sammeln Spenden

Nous récoltons des dons



DE | Seit 2020 unterstützt Aktiv Plus Stroossen die Stämm vun der Strooss mit handgefertigten Strickwaren. Das ganze Jahr über stricken engagierte Damen mit viel Hingabe **Mützen, Schals, Handstulpen und Strümpfe**. Im November übergeben wir die gesammelten Stücke an die Stämm vun der Strooss.

Die Nachfrage nach Kleidung steigt kontinuierlich: Im Jahr 2025 nutzten 5.852 Personen die kostenlose Kleiderstube – ein Anstieg von 15 % gegenüber dem Vorjahr.

Auf Anfrage der Stämm vun der Strooss sammeln wir in diesem Jahr neben den Strickwaren außerdem **Rucksäcke** aller Größen und Ausführungen. Diese können Sie ebenfalls nach vorheriger Vereinbarung bei uns abgeben.

Herzlichen Dank für Ihre großzügige Unterstützung und Ihre Solidarität! Jede Spende hilft, Menschen in schwierigen Lebenssituationen warm durch den Winter zu bringen.

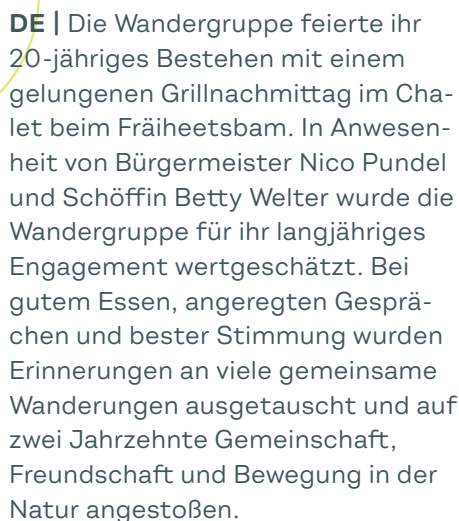
FR | Depuis 2020, Aktiv Plus Stroossen soutient la Stämm vun der Strooss en confectionnant des articles tricotés à la main. Tout au long de l'année, des dames engagées réalisent avec soin **des bonnets, des écharpes, des mitaines et des chaussettes**, qui sont remis à la Stämm vun der Strooss au mois de novembre.

Les besoins en vêtements ne cessent d'augmenter : en 2025, 5 852 personnes ont eu recours au vestiaire gratuit, soit une hausse de 15 % par rapport à l'année précédente.

À la demande de la Stämm vun der Strooss, nous collectons également cette année, en plus des articles tricotés, **des sacs à dos** de toutes tailles et de tous modèles. Vous pouvez les déposer chez nous sur rendez-vous.

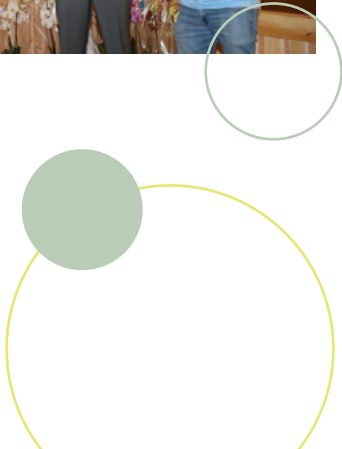
Un grand merci pour votre générosité et votre solidarité ! Chaque don contribue à aider des personnes en situation difficile à passer l'hiver au chaud.

20 ans du groupe de randonnée – Un anniversaire particulier



FR | Le groupe de randonnée a célébré son 20^e anniversaire à l'occasion d'un agréable après-midi barbecue au chalet situé près du Fräiheetsbam. En présence du bourgmestre Nico Pundel et de l'échevine Betty Welter, le groupe a été mis à l'honneur pour son engagement de longue date. Dans une ambiance chaleureuse, autour d'un bon repas et de nombreuses conversations conviviales, les participants ont évoqué les souvenirs de leurs nombreuses randonnées et ont porté un toast à vingt années de convivialité, d'amitié et de plaisir à parcourir la nature ensemble.





Momente in Bildern

Instants en images



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**.



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.

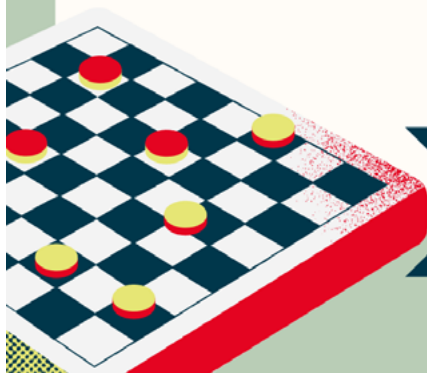
Samschdes , den 3. Oktober 2026

vu 15h00 bis 18h00
am Centre culturel Paul Barblé

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

Kaffi, Kuch a Gedrénks gi vun der Gemeng offréiert.

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



**All Alter
ass
wëllkomm!**



Activités

OKTOBER OCTOBRE

05.10.2026
**Bewegliche Finger –
geschickte Hände**
10:00

Salle Aktiv Plus
Stroossen

05.10.2026
**Réunion groupe
de marche**
14:30

Salle Aktiv Plus
Stroossen

06.10.2026
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

08.10.2026
**Jugendstil, Kunst und
Handwerk in Luxemburg**
14:15
Nationalmusée um
Fëschmaart,
Marché-aux-Poissons

09.10.2026
**Knauf Shopping Center
Pommerloch**
10:00
Arrêt G.-D. Charlotte

12.10.2026
**Kochtreff: Kulinarische
Reise nach Korea**
10:00
Centre culturel
Paul Barblé, Cuisine

15.10.2026
Policemusée
10:00
51, route d'Arlon,
L-8310 Capellen

22.10.2026
**Köln und True Crime
Expo optional**
07:30
Place de la Constitution

23.10.2026
**Glorious Bodies –
Kinneksbond**
20:00
Kinneksbond 4,
Um Kinneksbond,
L-8210 Mamer

27.10.2026
**Resto Découverte:
Meat Me**
12:00
Meat Me
261, route d'Arlon,
Strassen

29.10.2026
Trauer-Austausch
14:30
Salle Aktiv Plus
Stroossen

NOVEMBER NOVEMBRE

05.11.2026
**Berthe Brincour im
Nationalmusée**
14:15
Nationalmusée um
Fëschmaart,
Marché-aux-Poissons

09.11.2026
**Réunion groupe
de marche**
14:30
Salle Aktiv Plus
Stroossen

11.11.2026

**Winterliches Blumen-
gesteck mit Kerze**
14:30

Salle Aktiv Plus
Stroossen

12.11.2026

**Grillnachmittag
beim Fräiheitsbam –
Magusto**
12:00

Chalet Fräiheitsbam

17.11.2026

Mein Weg als Mann
14:30

Salle Aktiv Plus
Stroossen

19.11.2026

**Mannsbilder – Bilder
von Männern**
Rdv

Salle Aktiv Plus
Stroossen

24.11.2026

Mëttesdësch
12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

25.11.2026

**Weihnachtsmarkt
Metz – Advent in
der Stadt der tausend
Lichter**

11:00

Arrêt G.-D. Charlotte

27.11.2026

Workshop: Digital Fit
14:30

Salle Aktiv Plus
Stroossen

30.11.2026

**Disco-Nachmittag im
grossen Chalet**
14:30

Chalet Parc Barblé

**DEZEMBER
DÉCEMBRE**

07.12.2026

**Gemeinsam
Weihnachtsplätzchen
backen**

13:30

Centre culturel Paul
Barblé, Cuisine

08.12.2026

Bingo-Nachmittag
15:00

Chalet Parc Barblé

14.12.2026

**Réunion groupe
de marche**
14:30

Salle Aktiv Plus
Stroossen

15.12.2026

Mëttesdësch
12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

17.12.2026

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

Résidence Riedgen,
Cafetéria

Activités régulières

Montag | Lundi

Wandergruppe / Groupe de marche

Beginn / début :

05.10.2026

09:00 – 11:00

Fräiheetsbam

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

05.10 | 19.10 | 02.11 | 16.11 |

30.11 | 07.12 | 21.12.2026

14:30 – 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

Kegeln / Jeux de quilles

06.10 | 20.10 | 03.11 |

17.11 | 01.12 | 22.12.2026

14:30 – 16:30

Café Kleng Gemeng,

15 Rue du Marche,

L-8252 Mamer

Mittwoch | Mercredi

Handarbeitstreff / Travaux manuels

Beginn / début :

07.10.2026

09:00 – 11:00

Salle Aktiv Plus Stroossen

Wandergruppe / Groupe de marche

Beginn / début :

07.10.2026

9:00 – 11:00

Fräiheetsbam

Rummikub und andere Spiele / Rummikub et autres jeux

07.10 | 21.10 | 04.11 | 18.11 |

02.12 | 16.12.2026

14:30 – 16:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

Donnerstag | Jeudi

Sitzgymnastik / Gym douce sur la chaise

Beginn / début :

01.10.2026

10:00 – 11:00

Résidence Riedgen

30A, rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

Wandergruppe / Groupe de marche

Beginn / début :

02.10.2026

09:00 – 11:00

Fräiheetsbam

Zumba-Gold

Beginn / début :

18.09.2026 (außer / sauf
06. & 20.11.2026)

10:00 – 11:00

Hall Omnisports bleu

Aquarell-Treff / Rencontre d'aquarelle

Beginn / début :

13.11.2026

14:00 – 16:00

Centre Culturel Paul

Barblé – Atelier 1

e-Café

09.10 | 23.10 | 13.11 |

18.12.2026

15:00 – 16:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

Floor Curling / Curling au sol

18.09 | 16.10 | 20.11 |

04.12.2026

15:00 – 16:30

Résidence Riedgen

30A, rue Henri Dunant



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