



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-September 2024



Aktiv Plus Stroossen

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

☎ 31 02 62 - 407

✉ aktivplus@strassen.lu

IMPRESSUM

Aktiv Plus Stroossen

LAYOUT & ILLUSTRATIONS

101

PHOTOS

iStock

Pixabay

CNF Ellergonn

Naturparc Our/Joëlle Mathias

www.treignes.info

unsplash

pexels

Foire Agricole

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

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

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

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

Index

Edito	6	Restaurant découverte: Yamas	33
		Des punchs d'été rafraîchissants	34
Mëttesdësch	8	Marché de Maastricht	35
		Clubessen Schueberfouer	36
Activités régulières	9	Photographie - Workshop	37
Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels	10	La légende de Bernkastel	38
Line & Country Dance avec Daggy Ries	11	Une journée au Ellergronn	39
Pétanque	12	Aktiv Plus Voyage	40
Travaux manuels chaque mercredi	13		
Rummikub et autres jeux	14	Projets et Actions	42
Gym douce sur chaise	15	Opening Maart	43
e-Café	16	Remise Chèque	44
Marche au Fräiheitsbam	17	Échange culinaire Luxembourg-Ukraine	46
Découvertes et formations	18	Instants en images	48
Visite de la Foire Agricole d'Ettelbrück	19		
Eltville: Fête du champagne et du Biedermeier	20	Passe-temps divers	50
Château de Lunéville «le petit Versailles lorrain»	21		
Promenades à travers Luxembourg-Ville	22	Lignes directrices concernant la participation	53
Voyager en toute sécurité	24		
Sentier sonore à Hoscheid	25		
Bingo - été	26		
Treignes, village des musées	27		
Digital Fit: Selfies avec le smartphone	28		
Mettre de la couleur au Parc Barblé	29		
Paëlla y flamenco, Olé!	30		
St.Vith: Grand marché d'art et de brocante	31		
Atelier créatif: Assiette en mosaïque pour déco de jardin	32		



Aktiv Plus
Stroossen



Patricia Petruccioli
Chargée de direction



Carmen Reuland
Educatrice



Danielle Gottal
Secrétaire



Max Mousel
Educatteur en formation

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 | Der **Aktiv Plus Stroossen** ist eines der 23 vom Ministerium für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Aufnahme anerkannter Begegnungs- und Beratungszentren für Menschen 60+. Sein Ziel ist es, die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben zu fördern und der sozialen Isolation im Alter entgegenzuwirken.

Als Erschaffer von Gelegenheiten und Momenten bietet der **Aktiv Plus Stroossen** einen offenen Rahmen, der wohlwollende Begegnungen sowie einen respektvollen Austausch ermöglicht. Hier lernen Sie neue Leute kennen und pflegen bereits bekannte Kontakte.

Besuchen Sie Aktivitäten entsprechend Ihren Interessen:

- Kultur-, Sport- und Freizeitaktivitäten
- freundliche Begegnungen und Austausch
- Konferenzen und Kurse
- soziale Projekte, die den Zusammenhalt zwischen Kulturen und Generationen fördern
- Beratung und Auskunft

Warten Sie nicht länger und begleiten Sie uns im Abenteuer des Active Ageing und Lifelong Learning.

FR | Le **Aktiv Plus Stroossen** est un des 23 centres de rencontre et de guidance pour personnes 60+, conventionnés avec le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil. Son objectif est de promouvoir la participation active à la vie sociale et culturelle et d'aller à l'encontre de l'isolement social lié à l'âge.

En tant que créateur d'opportunités et de moments, le **Aktiv Plus Stroossen** pose un cadre ouvert rendant possibles des rencontres bienveillantes et des échanges respectueux. Ici, vous pouvez faire connaissance avec de nouvelles personnes et entretenir des contacts déjà existants.

Suivez des activités selon vos intérêts:

- activités culturelles, sportives et de loisir
- rencontres et échanges conviviaux
- conférences et cours
- projets sociaux encourageant la solidarité entre cultures et générations
- conseils et guidance

N'attendez plus et venez nous rejoindre dans cette aventure du Active Ageing et Lifelong Learning.

Edito

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“

– Astrid Lindgren

DE | Dieses Zitat von Astrid Lindgren drückt wohl am besten aus was mit dem schönen Ausdruck die Seele baumeln lassen gemeint ist. Ganz einfach nichts machen, nichts denken. Meistens ist dieses Nichts jedoch nicht einfach! Immer wieder springen Gedanken ungefragt wie junge, übermütige Lämmer im Kopf herum. In diesem Fall schlage ich Ihnen vor die Pforte der Schafsweide weit zu öffnen und die Gedanken in Form der wolligen Freunde ziehen zu lassen. Mit etwas Übung genießen Sie schon bald Ruhe, ganz so als ob die Seele eine Auszeit nimmt und den Wind an den nackten Beinen beim Schaukeln spürt.

Aktiv Plus Stroossen gönnt sich eine ebensolche Auszeit und wünscht Ihnen schöne Sommertage mit so manchen erfrischenden Brisen.

« Et puis, il faut aussi avoir le temps de juste s’asseoir et de regarder devant soi ».

– Astrid Lindgren

FR | Cette citation d’Astrid Lindgren exprime sans doute le mieux ce que l’on entend par la belle expression en allemand « laisser vagabonder son âme ». Tout simplement ne rien faire, ne rien penser. Mais la plupart du temps, ce rien n’est pas simple ! Il arrive régulièrement que des pensées surgissent dans votre tête sans que vous ne les ayez sollicitées, comme de jeunes agneaux surexcités. Dans ce cas, je vous propose d’ouvrir grand la porte du pré et de laisser partir les pensées sous forme de ces amis laineux. Avec un peu de pratique, vous profiterez bientôt du calme, tout comme si l’âme prenait une pause et sentait le vent sur ses jambes nues en se balançant.

Aktiv Plus Stroossen s’offre une telle pause et vous souhaite de belles journées d’été avec de nombreuses brises rafraichissantes.

Wir sind
in der Sommerpause:
Nous sommes en congé:

12.-16.8.2024

Patricia PETRUCCIOLI
Chargée de Direction

Léif Membere vun Aktiv Plus Stroossen,

Chers membres de Aktiv Plus Stroossen,

LU | Mat grousser Freed riichten ech dës puer Wieder, virum Optakt vun der Summersaison un lech.

De Summer ass eng Zäit wou d'Natur opbléit an d'Méiglechkeete fir Neies z'entdecken an zesummen zekommen si villfälteg. D'Equipe vun **Aktiv Plus Stroossen** huet mat grousser Asaz geschafft, fir lech e Programm ze bidden u sportlechen a kulturellen Aktivitéiten, déi d'Wuelbefannen an d'sozial Kontakter féerden. D'Gemeng bitt och während de Summerméint eng ganz Rëtsch Aktivitéiten un. Dir kënnt duerch d'Stroosse vu Stroossen trëppelen a beim Vide grenier laanscht kommen oder Musek am Parc de l'Indépendance oder am Parc Riedgen lauschten. Verpasst awer virun allem net d'Feierlechkeeten um Virowend vum Nationalfeierdag den 22. Juni am Centre culturel Paul Barblé.

Loosst eis zesummen d'Liewensfreed an d'Begeeschterung fleegen déi eis schéi Gemeng dréit. Ech wënschen lech all en erhuelensame schéine Summer, mat vill neien Entdeckungen an onvergiessleche Momenter.

Ech freeë mech lech op eisen nächste Manifestatiounen an der Gemeng ze gesinn!

FR | C'est avec un immense plaisir que je vous adresse ces quelques mots à l'occasion du lancement de la saison estivale.

L'été est une période où la nature s'épanouit et où les opportunités de partage et de découverte se multiplient. L'équipe de **Aktiv Plus Stroossen** a travaillé avec dévouement pour vous proposer un programme riche en activités diverses sportives ou culturelles qui favorisent le bien-être et la convivialité. La Commune vous propose également une multitude d'activités tout au long des mois d'été. Vous pourrez flâner dans les rues de Strassen et passer au Vide grenier ou venir écouter de la musique au Parc de l'Indépendance ou au Parc Riedgen. Mais surtout ne manquez pas les festivités de la veille de la fête nationale le 22 juin au Centre culturel Paul Barblé.

Ensemble, cultivons la joie de vivre et l'enthousiasme qui animent notre belle commune. Je vous souhaite à tous un été ressourçant, riche en découvertes et en moments de partage inoubliables.

Au plaisir de vous retrouver lors de nos prochains événements dans la commune!

Betty WELTER-GAUL

Schäffen, verantwortlech fir de Ressort 3. Alter Echevine, responsable du ressort 3^e âge

Mëttesdësch

Réservation obligatoire
pour le Mëttesdësch :

 31 02 62 - 407

 Centre culturel Paul Barblé -
Grande Salle

 12:00-14:00

 € 15 €




Mëttesdësch
Stroossen

Menu: **9.7.2024**



13:30-15:00
Animation chansons
françaises

- Quiche Lorraine salade
- Cuisses de poulet au vin doux
- Dessert bleu blanc rouge

Menu: **23.7.2024**

- Crudités
- Brochette mixte
- Salade melons à la menthe

Menu: **1.8.2024** (Jeudi)



13:30-15:00
Animation flamenco
et guitare

- Salade de Tomates
- Paella
- Crème catalane

Menu: **10.9.2024**

- Salade betterave
- Assiette campagnarde avec
pommes de terre sautées
- Tarte aux prunes

Menu: **24.9.2024**

- Crudités
- Emincé de veau à la Zurichoise
- Pudding choco avec cerises

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

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



Regelmäßige Aktivitäten

Activités régulières

Montag | Lundi

Offene Diskussionen über Lebensfragen und aktuelle Themen

Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels



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

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



Montag / Lundi

15. & 29.7.2024

9. & 23.9.2024



15:00-16:30



Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis Freitag

vor dem Termin /

Inscription jusqu'au vendredi

précédent l'activité



31 02 62 – 407

Montag | Lundi

Line & Country Dance mit Daggy Ries

Line & Country Dance avec Daggy Ries



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

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




Gratis
Schnupperkurs/
cours d'essai
gratuit


16.9.2024


 Montag / Lundi


1 Anfänger / Débutant:
16.9.-16.12.2024
(sauf 21.& 28.10.2024)
17:00-18:30

2 Fortgeschritten / Avancé:
16.9.2024-16.12.2024
(sauf 21.& 28.10.2024)
18:30-20:00

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

 120 €

 Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au : 9.9.2024

 31 02 62 - 407

Dienstag | Mardi

Pétanque


Pétanque




DE | Wöchentliches 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 | Rencontre hebdomadaire pour jouer à la pétanque au parc Riedgen. Rejoignez-nous et passez des après-midis conviviales en partageant votre passion et vos compétences, en découvrant un nouveau passe-temps ou simplement pour tenter votre chance. Que vous soyez un joueur expérimenté ou un débutant, vous êtes le bienvenu.





 Jeden Dienstag ab/
Chaque mardi à partir du 2.7.2024

 14:00

 Parc Riedgen
30A, rue Henri Dunant
Strassen

 –

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au 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. Passez le mercredi matin et amenez votre travail pour un échange avec d'autres intéressés.





 Mittwoch / Mercredi

 € –

 9:00-11:00

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 Aktiv Plus Stroossen

 31 02 62 - 407

Mittwoch | Mercredi

Rummikub und andere Spiele

Rummikub et autres jeux




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


Andere Spiele sind auf Wunsch ebenfalls möglich.


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

D'autres jeux sont également possibles sur demande.





 Mittwoch / Mercredi
3.7. | 17.7. | 31.7. | 7.8.
21.8. | 4.9. | 18.9.2024

 14:30-16:30

 Aktiv Plus Stroossen

 –

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 - 407

Donnerstag | Jeudi

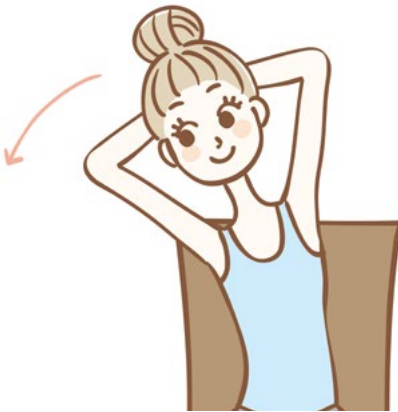
Sitzgymnastik

Gym douce sur chaise




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


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





 Donnerstag/Jeudi

 € –

 10:00-11:00

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant
Strassen

 31 02 62 - 407

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 15:00-17:00 Uhr geöffnet.


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

FR | Le e-Café du **Aktiv Plus Stroossen** vous propose une assistance pour des questions spécifiques avec votre smartphone et/ou tablette. Comment télécharger une application? Comment prendre des photos? Que signifient les notifications sur les sites web? Débutant ou expérimenté, nous sommes à votre disposition pour vous conseiller et vous aider concrètement autour d'une tasse de café ou de thé. L'e-Café est ouvert tous les 2^e et 4^e vendredis du mois (jours du marché) de 15h00 à 17h00.

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


 **Freitag /Vendredi**
12.7. | 26.7. | 9.8. | 23.8.
13.9. | 27.9.2024

 **15:00-17:00**

 **Aktiv Plus Stroossen**

 –

 –

 **31 02 62 – 407**

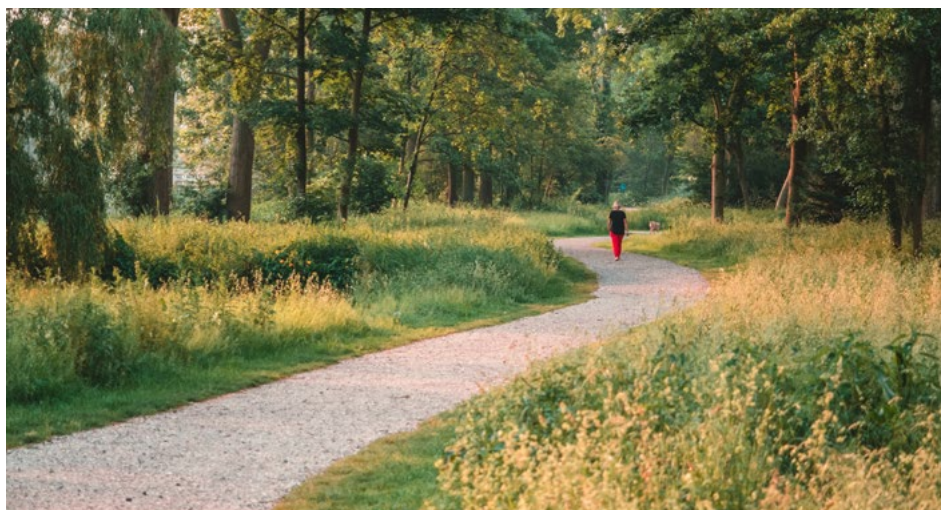
Wandern beim Fräiheetsbam

Marche au Fräiheetsbam




DE | Jeden Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag trifft sich die Wandergruppe auf dem Parkplatz beim Fräiheetsbam. Mit dieser regelmässigen Wanderung von ± 8 km (Abkürzung möglich) bei fast allem Wind und Wetter bleiben Sie in Form.

FR | Tous les lundis, mercredis et vendredis matin le groupe de marche se réunit au parking près du Fräiheetsbam. Avec cette randonnée régulière de ± 8 km (raccourci possible) par presque tous les temps vous restez en forme.





 Montag / Mittwoch / Freitag
Lundi / Mercredi / Vendredi

 € –

 9:00-11:00

 –

 Parking Fräiheetsbam
Strassen

 31 02 62 – 407



**Entdeckungen und
Weiterbildung**
Découvertes et formations

Besuch der Foire Agricole in Ettelbrück


Visite de la Foire Agricole d'Ettelbrück





DE | Mit dem Zug fahren wir von Luxemburg Stadt nach Ettelbrück zur diesjährigen Foire Agricole. Treten Sie ein in die Welt der Landwirtschaft und genießen Sie gemeinsam mit uns ein Fest für alle Sinne. Probieren Sie lokale Produkte, bestaunen Sie traditionelle Handwerkskunst und lassen Sie sich z.B. von den Pferdeshows begeistern. Entdecken Sie mit uns die Vielseitigkeit der luxemburgischen Landwirtschaft.


FR | Avec le train nous partirons de Luxembourg-Ville à Ettelbrück pour assister à la Foire Agricole de cette année. Entrez dans le monde de l'agriculture et profitez avec nous d'une fête pour tous les sens. Dégustez des produits locaux, admirez l'artisanat traditionnel et laissez-vous séduire des spectacles équestres par exemple. Découvrez avec nous la diversité de l'agriculture luxembourgeoise.





 Freitag / Vendredi
5.7.2024

 10:30

 Gare de Luxembourg

 10 € vor Ort zu zahlen /
à payer sur place

 Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au: 2.7.2024

 31 02 62 - 407


Eltville: Sekt- und Biedermeierfest


Eltville: Fête du champagne et du Biedermeier




DE | Jedes Jahr feiert man in Eltville das bekannte Sektfest am romantischen Rheinufer und im Rosengarten der kurfürstlichen Burg. Eltville trägt nämlich zu Recht den Beinamen „Sektstadt“: seit 150 Jahren wird hier Sektgeschichte geschrieben und Namen wie Matheus Müller, Mumm und Schloss Vaux tragen heute noch den Ruf von Eltville hinaus in die ganze Welt. An den Ständen der heimischen Winzer und Sektmanufakturen wird über das ganze Festgelände verteilt, vom historischen Sebastiansturm bis zur kurfürstlichen Burg, der prickelnde Rebensaft ausgeschenkt. Dazu gibt es ein kulinarisches Angebot, das keinen Wunsch unerfüllt lässt. Neben vielen Kunsthandwerkerständen wird auch ein musikalisches und tänzerisches Unterhaltungsprogramm auf vier Bühnen angeboten.


FR | Chaque année, Eltville célèbre la fête du vin mousseux sur les rives romantiques du Rhin et dans la roseraie du château des princes-électeurs. Eltville porte à juste titre le surnom de «ville du vin mousseux»: depuis 150 ans, l'histoire du champagne s'écrit ici et des noms comme Matheus Müller, Mumm et Schloss Vaux portent aujourd'hui encore la réputation d'Eltville dans le monde entier. Tous les stands des viticulteurs locaux et des manufactures de vin mousseux répartis sur l'ensemble du site de la fête, de la tour historique de Sébastien au château des princes électeurs, serviront les délicieux vins des viticulteurs. En outre, une vaste offre culinaire est proposée. À côté de nombreux stands d'artisanat, un programme de divertissement musical et de danse est proposé sur quatre scènes.


 **Sonntag/Dimanche**
7.7.2024

 **8:30**

 **Arrêt G.D. Charlotte**

 **45 € (Bus + Begleitung)**

 **Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 28.6.2024**

 **31 02 62 - 407**

Ausflug | Excursion

Schloss Lunéville „das kleine Versailles in Lothringen“

Château de Lunéville « le petit Versailles lorrain »



DE | Das Schloss Lunéville ist seit dem 13. Jahrhundert ein Wohnsitz der Herzöge von Lothringen. Leopold I. ließ es nach Plänen von Germain Boffrand wieder aufbauen, der sich am Palast von Ludwig XIV. in Versailles orientierte, insbesondere was seine Größe und die französischen Gärten betrifft. Das am 2. Januar 2003 durch einen verheerenden Brand verwüstete Monument wurde über zehn Jahre lang wieder aufgebaut. Bei einer Führung entdecken wir die Kapelle, den Saal der Livree und den Saal der Gardisten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen spazieren wir durch die 21 Hektar Garten und den Park von Les Bosquets, eine wahre Oase der Ruhe und seit 1998 als historisches Denkmal eingetragen.

FR | Le château de Lunéville est une demeure des ducs de Lorraine depuis le 13^e siècle. Leopold 1^{er} le fait reconstruire sur des plans de Germain Boffrand qui s'inspire du palais de Louis XIV à Versailles, notamment par son ampleur et ses jardins à la française. Dévasté le 2 janvier 2003 par un terrible incendie, ce monument est reconstruit pendant plus de 10 ans. Lors d'une visite guidée nous découvrons la chapelle, la salle de la Livrée et la salle des Gardes. Après le repas en commun, promenade à travers les 21 hectares du jardin et du parc des Bosquets, véritable havre de paix et classés parmi les monuments historiques en 1998.



Donnerstag / Jeudi
11.7.2024



105 € (Bus + Visite guidée + Menu)



8:00



Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au : 27.6.2024



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Spaziergänge durch Luxemburg-Stadt Promenades à travers Luxembourg-Ville



DE | Gemeinsam machen wir verschiedene Spaziergänge durch Luxemburg-Stadt und entdecken die schönsten Plätze unserer Hauptstadt. Anschließend können wir, je nach Wetterlage, zusammen auf einer Terrasse etwas trinken und den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen.

Laden Sie sich die App VdL-AR herunter um bei diesen Spaziergängen auf die Augmented-Reality-Technologie zurückzugreifen und verschiedene Orte mit historischen Fotos und Infos zu entdecken. Gerne unterstützen wir Sie dabei.

FR | Ensemble, nous ferons diverses promenades à travers Luxembourg-Ville et découvrirons les plus beaux endroits de notre capitale. Ensuite, selon le temps, nous pourrions prendre un verre ensemble sur une terrasse et terminer l'après-midi en beauté.

Téléchargez l'application VdL-AR pour accéder à la technologie de réalité augmentée lors de ces promenades et découvrir différents lieux avec des photos et informations historiques. Nous nous ferons un plaisir de vous aider.



Termine / Événements:

1 Circuit Mansfeld – 4,6 km Dienstag / Mardi 16.7.2024

DE | Auf den Spuren von Gouverneur Mansfeld durch den Vorort Clausen.

 14:30

FR | Sur les traces du Comte Pierre-Ernest de Mansfeld à travers le faubourg de Clausen.


 Brasserie Mansfeld

2 Circuit Vauban – 5,16 km Dienstag / Mardi 6.8.2024

DE | Der Vauban-Rundweg führt durch historische Viertel der Stadt Luxemburg und bringt den Besucher zu den strategisch wichtigen Punkten einer der imposantesten Festungen Europas.

 14:30

FR | Le circuit Vauban parcourt des quartiers historiques pour vous faire découvrir les points d'importance stratégique d'une des forteresses les plus imposantes d'Europe.

 Bockfelsen / Rocher du Bock, Montée de Clausen


3 Circuit Wenzel – 2,50 km Dienstag / Mardi 3.9.2024


DE | Wandeln Sie auf den Spuren Wenzels und entdecken Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten der einstigen Festungsstadt!

 14:30

FR | Marchez sur les traces de Wenceslas et découvrez les incontournables de l'ancienne ville-forteresse!

 Casemates du Bock

 Anmeldung bis jeweils Vortag /
Inscription jusqu'à la veille de
la visite

 Weitere Infos auf/
Plus d'infos sur:
www.visitluxembourg.com


Sicherheit auf Reisen


Voyager en toute sécurité


DE | Die Urlaubszeit ist bekanntlich die schönste Zeit des Jahres - so sollte es zumindest sein. Manchmal ist die Freude getrübt, weil Einbrecher während Ihrer Abwesenheit in Ihre Wohnung eingedrungen sind und Sie bestohlen haben. Oder aber auf der Reise kommen Ihnen Wertsachen oder Geld abhanden und statt Erholung und Ausspannen ist nur Stress angesagt. Die Seniorensicherheitsberater klären Sie über einige wichtige Vorsichtsmaßnahmen auf, die dazu beitragen diese Risiken zu mindern.

FR | Les vacances - la plus belle période de l'année. C'est du moins ce qu'on espère. Mais parfois des cambrieurs profitent de notre absence pour dévaliser notre domicile. Ou bien, durant le voyage, on nous vole argent et objets de valeur. Pour diminuer ces risques, les conseillers seniors en sécurité vous donnent des informations très utiles.





 Donnerstag / Jeudi
18.7.2024

 14:30

 Aktiv Plus Stroossen

 € –

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 15.7.2024

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Klangwanderweg in Hoscheid


Sentier sonore à Hoscheid




DE | In Hoscheid, mitten im Naturpark Our, erwartet Sie der Klang-Rundwanderweg. Auf 17 Stationen haben Künstler aus dem In- und Ausland vielfältige Klangobjekte geschaffen, die zum Lauschen, Musik machen und Genießen einladen. Entdecken Sie mit uns diesen reizvollen Weg von ± 7 km. Unterwegs finden wir um die Mittagszeit, einen Platz zum Picknicken (bitte mitbringen). Bitte beachten Sie, dass dieser Wanderweg einige steile Stellen beinhaltet und denken Sie an angepasstes Schuhwerk.



FR | Le sentier de randonnée sonore vous attend à Hoscheid, au cœur du parc naturel de l'Our. Sur 17 stations, des artistes nationaux et internationaux ont créé des objets sonores variés qui invitent à écouter, à faire de la musique et à savourer. Venez découvrir avec nous ce charmant sentier de ± 7 km. Aux alentours de midi nous trouverons un endroit pour pique-niquer (veuillez l'apporter). Veuillez noter que cette randonnée comporte quelques passages escarpés et pensez à vous équiper de chaussures adaptées.





 Freitag / Vendredi
19.7.2024

 9:30

 Arrêt G.D. Charlotte

 20 € (Mini Bus)  Max. 7

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 12.7.2024

 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

Sommer - Bingo

Bingo - été



DE | Kommen Sie zu unserem Bingo Nachmittag unter freiem Himmel im Park Riedgen. Sollte das Wetter nicht mitspielen, steht uns die Cafeteria der Résidence Riedgen zur Verfügung. Das Ganze wird begleitet von frischen Waffeln und Pfannkuchen. Verbringen Sie mit uns einen Nachmittag voller Spaß und Geselligkeit und stellen Sie Ihr Glück auf die Probe.

FR | Venez participer à notre après-midi bingo en plein air au parc Riedgen. Si le beau temps n'est pas de la partie, nous nous retrouverons à la cafétéria de la Résidence Riedgen. Le tout sera accompagné de gaufres et de crêpes fraîches. Venez passer un après-midi de plaisir et de convivialité avec nous et mettez votre chance à l'épreuve.



Mittwoch / Mercredi
24.7.2024



5 € (2 Bingo Scheine/
2 Billets de bingo)



14:30



Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au: 19.7.2024



Parc Riedgen



31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Treignes, Dorf der Museen

Treignes, village des musées



DE | Beim Besuch des Ecomusée von Viroin entdecken wir unter anderem die Herstellung von Holzschuhen. Wir erleben auch das Leben auf dem Land von früher und entdecken die Entwicklung des ländlichen Lebens von den 30^{er} bis zu den 60^{er} Jahren anhand einer Ton- und Lichtpräsentation und tauchen ein in den Schulalltag vergangener Zeiten. Nach dem Mittagessen und zum Abschluss des Tages nehmen wir an Bord eines Dampfzuges Platz, um 14 km entlang der wunderschönen Landschaft der Trois Vallées zu fahren. Ausflug in Zusammenarbeit mit Club Senior Kielen.

FR | Lors de la visite de l'Ecomusée du Viroin, nous découvrons entre autres la fabrication de sabots. Nous entrons également dans la vie du terroir d'antan et l'évolution de la vie rurale des années 30 à 60 à travers une présentation son et lumière. Nous plongeons également dans la vie des écoliers de cette époque. Après le déjeuner et pour terminer cette journée, nous prendrons place à bord d'un authentique train à vapeur pour parcourir 14 kms tout au long des magnifiques paysages des Trois Vallées. Excursion en collaboration avec Club Senior Kielen.



Donnerstag / Jeudi
25.7.2024



97 € (Bus + Visites + Trajet en train
vapeur + Repas + 3 boissons comprises)



7:45



Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au : 9.7.2024



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407

Digital Fit: Selfies mit dem Smartphone


Digital Fit: Selfies avec le smartphone





DE | In der letzten Broschüre ging es generell ums Fotografieren, dieses Mal werden wir uns den sogenannten Selfies widmen. Was ist ein Selfie und wie mache ich ein solches? Welche Techniken gibt es und wie verwende ich einen Selfie Stick? Nach einer theoretischen Einführung werden Sie selbst aktiv werden. Wir werden die besprochenen Techniken im Park Barblé zusammen ausprobieren und Ihnen helfen sich gut in Szene zu setzen.

FR | La dernière brochure concernait la photographie en général, cette fois-ci nous allons nous consacrer à ce qu'on appelle les selfies. Qu'est-ce qu'un selfie et comment en prendre un? Quelles sont les techniques disponibles et comment utiliser un selfie stick? Après une introduction théorique, vous passerez à l'action. Nous expérimenterons les techniques discutées ensemble au Parc Barblé et nous vous aiderons à vous présenter du meilleur côté.





 Freitag /Vendredi
26.7.2024

 14:30

 Aktiv Plus Stroossen

 € –

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 19.7.2024

 31 02 62 – 407

Farbe in den Parc Barblé bringen

Mettre de la couleur au Parc Barblé



DE | In Zusammenarbeit mit den Kindern der Maison Relais der Gemeinde Strassen setzen wir diesen Sommer die kreative und farbenfrohe Gestaltung des Parks in der Nähe des Centre culturel Paul Barblé fort. Dazu fahren wir gemeinsam mit dem Bus zum Fräiheetsbam, um Äste und kleine Holzstücke zu sammeln, die anschließend gereinigt und bemalt werden, um sie als Baumdekoration zusammensetzen.


Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Lust, mit anderen in Kontakt zu treten und Farbe in diesen öffentlichen Ort zu bringen, um dem einen oder anderen Passanten ein Lächeln zu entlocken!


Wir freuen uns auf eine gemeinsame kreative Zeit!


FR | En collaboration avec les enfants de la maison relais de la Commune de Strassen, nous continuons cet été la décoration créative et colorée du parc près du Centre culturel Paul Barblé. À cet effet nous nous rendons ensemble en bus au Fräiheetsbam pour rassembler des branches et des petits bouts de bois qui seront nettoyés et colorés par la suite pour être assemblés en déco pour les arbres.

Aucunes pré-connaissances sont requises, simplement l'envie d'entrer en contact avec les autres et de mettre de la couleur dans ce lieu public pour dérober l'un ou l'autre sourire d'un passant!

Nous nous réjouissons de passer un moment créatif ensemble!


 Mo., Di., Do. / Lun., Mar., Jeu.
29.7. & 30.7 & 1.8.2024

 10:00-11:30

 Centre culturel Paul Barblé

 –

 –

 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

Paëlla y flamenco, Olé!

Paëlla y flamenco, Olé!



DE | Bevor **Aktiv Plus Stroossen** in eine kurze Urlaubspause geht, lassen wir es uns noch einmal auf einem Mëttesdësch gutgehen. Spanien liefert den perfekten kulinarischen Rahmen für diese sommerliche Begegnung. Bei anschließenden Gitarrenklängen und einer Flamenco-Darbietung sind Sie herzlich eingeladen mitzumachen – ob tanzen oder singen – zu Liedern wie Bamboleo oder Baila me. Die gute Laune steht im Mittelpunkt!

FR | Avant qu'**Aktiv Plus Stroossen** ne prenne une courte pause de vacances, nous nous régalaons encore une fois autour d'un Mëttesdësch. L'Espagne fournit le cadre culinaire parfait pour cette rencontre estivale. Ensuite, au son de guitare et d'une représentation de flamenco, vous êtes invités à participer, que ce soit en dansant ou en chantant sur des aires de Bamboleo ou Baila me. La bonne humeur sera au rendez-vous!

Menu:

- Salade de Tomates
- Paëlla
- Crème catalane



Donnerstag / Jeudi
1.8.2024



15€ vor Ort zu zahlen /
à payer sur place



12:00



Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au: 26.7.2024



Centre culturel Paul Barblé



31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

St. Vith: Großer Kunst- und Trödelmarkt


St.Vith: Grand marché d'art et de brocante





DE | Kleidung, Keramik, Spiele, Bücher, Antiquitäten, Privatleute und Händler reihen sich Stand an Stand auf einer Länge von über 5 Kilometern und bieten, manche lauter als andere, ihre Waren feil. Auf zu den Kuriositäten!


FR | Vêtements, céramiques, jeux, livres, antiquités, particuliers et marchands s'alignent stand après stand sur plus de 5 kilomètres et proposent leurs marchandises, certains plus bruyamment que d'autres.




 Freitag / Vendredi
2.8.2024

 30 € (Bus)

 11:30

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 26.7.2024

 Arrêt G.D. Charlotte

 31 02 62 - 407


Kreativ Atelier: Mosaik-Teller als Gartendeko


Atelier créatif : Assiette en mosaïque pour déco de jardin


DE | Einfach kreativ sein und sich vom Resultat überraschen lassen. Bei dieser Technik können Sie nichts falsch machen. Folgendes Material stellen wir zur Verfügung und geben wenn nötig Hilfestellung: Mosaiksteine, alte Fliesen, Fugenmaterial und den Untersetzer als Grundlage für das Motiv. Gerne können Sie auch eigenes Material mitbringen, das Sie verarbeiten wollen. Am Ende des Nachmittags sind Sie um eine Gartendekoration reicher.


FR | Soyez créatif et laissez-vous surprendre par le résultat. Avec cette technique, il n'y a pas d'erreur possible. Nous mettons à votre disposition le matériel suivant et vous assistons si nécessaire: tesselles de mosaïque, vieux carreaux, matériel pour les joints et plat comme base pour le motif. Vous pouvez également apporter votre propre matériel que vous souhaitez intégrer. À la fin de l'après-midi, vous repartez avec une décoration de jardin en plus.





 Dienstag / Mardi
27.8.2024

 15 €

 14:00-17:00

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au : 21.8.2024

 Aktiv Plus Stroossen

 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

Restaurant découverte: Yamas


Restaurant découverte: Yamas





DE | Yamas bedeutet auf Griechisch so viel wie „Zum Wohl“. In der Taverna Yamas wollen wir es uns gutgehen lassen. Pita, Feta und Tzatziki sind ja noch bekannt! Wie steht es mit Souvlaki, Keftedes oder Dolmadakia? Gerne begeben wir uns diesen Sommer gemeinsam auf kulinarische Entdeckungsreise in die hellenische Küche.


FR | Yamas signifie en grec « santé ! ». Dans la taverne Yamas, nous allons passer un bon moment. La pita, la feta et le tzatziki sont encore connus! Qu'en est-il de Souvlaki, Keftedes ou Dolmadakia? C'est avec plaisir que nous partirons ensemble cet été à la découverte de la cuisine hellénique.





 Mittwoch / Mercredi
28.8.2024

 12:00

 Yamas, 6 rue d'Anvers,
L-1130 Luxembourg

 Ort zu zahlen / À payer sur place

 Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au: 23.8.2024

 31 02 62 - 407

Erfrischende Sommerbowlen


Des punches d'été rafraîchissants




DE | Wann haben Sie das letzte Mal eine Bowle zubereitet? Dabei ist dieses Mixgetränk genau das richtige Getränk für warme Sommertage, egal ob für ein Fest oder zum Alleinverzehr. Gemeinsam werden wir eine kleine Auswahl an Bowlen zusammen herstellen, wo sicherlich für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wir zeigen auch eine Version mit Crémant für einen festlicheren Anlass. Mit diesen Ideen gelingt Ihnen die perfekte Sommerbowle: prickelnd, erfrischend und voller intensiver Aromen.


FR | Quand avez-vous préparé un punch pour la dernière fois? Pourtant, cette boisson mélangée est exactement la boisson qu'il faut pour les chaudes journées d'été, que ce soit pour une fête ou pour être consommée seule. Nous allons préparer ensemble une petite sélection de punches, où il y en aura certainement pour tous les goûts. Nous présentons également une version avec du crémant pour une occasion plus festive. Grâce à ces idées, vous réussirez le punch d'été parfait : pétillant, rafraîchissant et plein d'arômes intenses.





 **Donnerstag / Jeudi**
29.8.2024

 **14:30**

 **Aktiv Plus Stroossen**

 **25 € (Material)**

 **Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au : 26.8.2024**

 **31 02 62 - 407**

Ausflug | Excursion

Markt in Maastricht Marché de Maastricht




DE | Ein Besuch auf dem bekannten Markt in Maastricht ist ein wahres Erlebnis. Erleben Sie die lebendige Atmosphäre und entdecken Sie die vielfältigen Produkte von frischen Lebensmitteln, Stoffen, Kurzwaren sowie ein umfangreicher Blumen- und Pflanzenmarkt. Zu Mittag besteht die Möglichkeit in einem der zahlreichen Restaurants eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen. Diverse Möglichkeiten bieten sich am Nachmittag: Museumsbesuch, Spaziergang am Ufer der Maas oder eine Shopping-Tour.

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





 Freitag / Vendredi
30.8.2024

 7:30

 Arrêt G.D. Charlotte

 47 € (Bus)

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 23.8.2024

 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

Clubessen Schueberfouer


Clubessen Schueberfouer





DE | Bei der Schueberfouer denkt man an rasante Fahrgeschäfte, die Verkaufsstände der Allée Scheffer und natürlich an das traditionelle Fouer-Essen von Gromperkichelcher über gebrannte Mandeln bis hin zum „Fouerfesch“. Gemeinsam essen wir in einem der beliebten Restaurants zu Mittag und lassen uns im Anschluss durch das lebendige Gewimmel treiben.


FR | Quand on pense à la Schueberfouer, on pense aux manèges, aux stands de l'Allée Scheffer et bien sûr à la nourriture traditionnelle de la Fouer, du Gromperkichelchen aux amandes grillées jusqu'au «Fouerfesch». Nous déjeunons ensemble dans l'un des restaurants populaires et nous laissons ensuite porter par l'ambiance animée.





 Montag /Lundi
2.9.2024

 12:00

 Riesenrad /Grande roue

 Vor Ort zu zahlen / À payer sur place

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au : 30.8.2024

 31 02 62 - 407

Workshop | Atelier

Fotografie – Workshop


Photographie – Workshop





DE | Entdecken Sie die Kunst der Fotografie! Haben Sie noch einen Fotoapparat zuhause und möchten lernen, wie Sie damit schöne Fotos machen können? Dann sind Sie bei diesem Workshop genau richtig! Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich zeigen, wie Sie das volle Potenzial Ihres Fotoapparats ausschöpfen können. Erfahren Sie Tipps und Tricks und verbessern Sie Ihre fotografischen Fähigkeiten.

FR | Découvrez l'art de la photographie! Vous avez encore un appareil photo à la maison et vous voulez apprendre à faire de belles photos avec? Alors cet atelier est fait pour vous! Venez nous voir et nous vous montrerons comment exploiter tout le potentiel de votre appareil photo. Apprenez des trucs et astuces et améliorez vos compétences photographiques.





 Freitag / Vendredi
6.9.2024

 14:30

 Aktiv Plus Stroossen

 –

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 3.9.2024

 31 02 62 – 407

Die Legende von Bernkastel

La légende de Bernkastel



DE | Heute begeben wir uns auf die Spuren der berühmten Legende vom Bernkastler Doctor. Bei einer Kostümführung erklärt uns der Doctor höchstpersönlich, was es mit dem bekannten Doctor Wein auf sich hat. Kommen Sie mit auf eine spannende Tour durch die Altstadt. Natürlich darf die Verkostung der „guten Medizin“ im Anschluss nicht fehlen. Zu Mittag können Sie es sich in einem der zahlreichen Restaurants gemütlich machen. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit durch die kleinen Gassen mit ihren Fachwerkhäusern zu schlendern oder mit dem Oldtimer Bus auf die Burg Landshut zu fahren um das atemberaubende Panorama zu genießen.

FR | Aujourd'hui, nous partons sur les traces de la célèbre légende du Docteur de Bernkastel. Lors d'une visite guidée costumée, le Docteur en personne nous expliquera ce qu'il en est du célèbre vin du Docteur. Venez avec nous pour une visite passionnante de la vieille ville. Bien entendu, la dégustation de la « bonne médecine » ne doit pas manquer durant la visite. À midi, vous pourrez vous installer confortablement dans l'un des nombreux restaurants. L'après-midi, vous aurez la possibilité de flâner dans les petites ruelles bordées de maisons à colombages ou de monter au château de Landshut en bus ancien pour profiter d'un panorama à couper le souffle.



Mittwoch / Mercredi
11.9.2024



60 € (Bus + Visite guidée +
Dégustation)



8:15



Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au: 4.9.2024



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Ein Tag im Ellergronn


Une journée au Ellergronn




DE | Erkunden Sie mit uns den Wanderweg (3,5km) des Naturschutzgebietes Ellergronn. Der Weg führt durch unterschiedliche Habitats und gibt so die Möglichkeit, die lokale seltene Fauna, Flora und Pilzvielfalt zu beobachten. Anschließend werden wir im Restaurant Schmëdd zu Mittag essen (vor Ort zu zahlen). Am Nachmittag haben Sie die Option das naheliegende Museum der Cockerillmine zu besuchen.



FR | Venez découvrir avec nous le sentier de randonnée (3,5 km) de la réserve naturelle Ellergronn. Le sentier traverse différents habitats et donne ainsi la possibilité d'observer la faune locale rare, la flore et la diversité des champignons. Ensuite, nous déjeunerons au restaurant Schmëdd (à payer sur place). L'après-midi, vous aurez l'option de visiter le musée de la mine Cockerill, situé à proximité.





 Freitag /Vendredi
20.9.2024

 10:15

 Arrêt G.D. Charlotte

 20 € (Mini Bus)  Max. 7

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 13.9.2024

 31 02 62 - 407



**2 Tage Weihnachtsstimmung
in Basel und Strasbourg vom
3.-4. Dezember 2024**

2 jours d'Ambiance de
Noël à Bâle et Strasbourg
du 3 au 4 décembre 2024

Aktiv Plus Voyage

📅 3.-4.12.2024

€ 440,00 € p.p.
(115,-€ Zuschlag EZ/supplément CI)

✍️ **Anmeldung bis: 20.8.2024**

📞 31 02 62 - 407

2 Tage Weihnachtsstimmung in Basel und Strassburg vom 3.-4. Dezember 2024

2 jours d'ambiance de Noël à Bâle et Strasbourg du 3 au 4 décembre 2024

DE | Dienstag, 3.12.2024

Kommen Sie mit nach Basel und entdecken Sie mit uns den „Best Christmas Market in Europe 2021“. Neben dem Münsterplatz und dem Barfüßerplatz, lockt auch die beliebte „Adväntsgäss“ in Kleinbasel mit seinem besonderen Ambiente.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen entdecken wir am Nachmittag und Abend die Märkte in stimmungsvoller Beleuchtung.

Mit der BaselCard haben wir ab unserem Hotel, dem Novotel Basel City, die Möglichkeit mit Straßenbahn und zu Fuß die Märkte zu erkunden.

Mittwoch, 4.12.2024

Nach dem Frühstück fahren wir ins Elsass, wo wir mit einem Fremdenführer das weihnachtliche Strassburg mit seiner Geschichte, seinen Traditionen und allerlei Anekdoten entdecken. Danach freie Zeit bis zum späten Nachmittag, um die Weihnachtsstimmung der Altstadt auf eigene Faust zu erkunden.

440,00 € p.P. (115,00 € Zuschlag EZ)

Anmeldung bis 20.8.2024

(Bus, 1x Halbpension im Novotel Basel City, Frühstück + Mittagessen an Tag 1, Stadtführung Strassburg, 2 Begleitpersonen, Reiserücktrittsversicherung)

FR | Mardi 3.12.2024

Visitez Bâle et découvrez le « Best Christmas Market in Europe 2021 ». Outre la Münsterplatz et la Barfüßerplatz, la très populaire « Adväntsgäss » du Petit-Bâle nous invite également avec son ambiance particulière.

Après le déjeuner commun nous découvrirons l'après-midi et le soir les marchés sous un éclairage d'ambiance.

Grâce à la BaselCard, nous avons la possibilité, depuis notre hôtel, le Novotel Basel City, de découvrir les marchés en tramway et à pied.

Mercredi 4.12.2024

Après le petit-déjeuner, départ pour l'Alsace, où nous explorons avec un guide le Noël à Strassburg, son histoire, ses traditions et toutes sortes d'anecdotes. Ensuite, temps libre jusqu'en fin d'après-midi pour découvrir à votre guise l'esprit de Noël de la vieille ville.

440,00 € p.p. (115,00 € supplément CI)

Inscription jusqu'au 20.8.2024

(Bus, 1x demi-pension au Novotel Basel City, petit-déjeuner + déjeuner le jour 1, visite guidée de Strassburg, 2 accompagnateurs, assurance annulation)



Projekte und Aktionen

Projets et Actions



Marché à Strassen



Opening Maart

DE | Auch dieses Jahr sind wir mit einem Infostand auf dem Opening des Marktes von Strassen vertreten. Kommen Sie und informieren Sie sich über das aktuelle Angebot von **Aktiv Plus Stroossen** und bringen Sie Familie, Freunde und Bekannte mit. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

FR | Cette année, nous serons de nouveau présents avec un stand d'information à l'Opening du Marché de Strassen. Venez vous informer sur l'offre actuelle d'**Aktiv Plus Stroossen** et amenez votre famille, vos amis et vos connaissances. Nous nous réjouissons de votre visite.



27.9.2024

Freitag/Vendredi



16:00



**Parking Centre culturel
Paul Barblé**

(Buvette au Centre culturel Paul Barblé)



Aktiv Plus
Stroossen

Schecküberreichung

Remise Chèque




DE | Am 23. April im Rahmen des Mëttesdësch fand die Schecküberreichung von **Aktiv Plus Stroossen** statt. Die Summe von tausendzweihundert Euro, welche durch verschiedene Aktionen im Laufe des Jahres 2023 zusammengetragen wurde, kam der Fondation EME zugute.

Wer ist die Fondation EME? Die Fondation EME wurde 2009 auf Initiative der Philharmonie Luxemburg gegründet, um Menschen, die vom sozialen und kulturellen Leben in Luxemburg ausgeschlossen sind, Musik näher zu bringen. Seit ihrer Gründung organisiert die Fondation EME Konzerte mit professionellen Musikern und Musikerinnen in

verschiedenen Pflegeeinrichtungen und sozialen Institutionen in Luxemburg. Außerdem bietet sie inklusive und partizipative Projekte an, die verschiedene Kunstformen miteinander verbinden, um Menschen über Musik und Kunst zusammenzubringen.

www.fondation-eme.lu

Frau Sara Lehmann als Vertreterin der Fondation nahm den Scheck mit freundlichen Dankesworten entgegen. Im Anschluss gaben zwei Violinisten des philharmonischen Ensembles ein kleines Konzert mit klassischen und modernen Stücken.



FR | Le 23 avril, dans le cadre du Mëttesdësch, a eu lieu la remise du chèque d'**Aktiv Plus Stroossen**.

La somme de mille deux cents euros, qui a été récoltée grâce à différentes actions menées au cours de l'année 2023, a été versée à la Fondation EME.

Qui est la Fondation EME? La Fondation EME est une fondation d'utilité publique qui a été créée en 2009 sur initiative de la Philharmonie Luxembourg afin d'amener de la musique aux personnes exclues de la vie sociale et culturelle du Luxembourg. Depuis sa création, la Fondation EME organise des concerts avec des musiciens et musiciennes professionnelles dans divers établissements de soins et

institutions sociales au Luxembourg. Elle propose également des projets inclusifs et participatifs, mêlant différentes formes artistiques pour rassembler les individus autour de la musique et des arts.

www.fondation-eme.lu

Mme Sara Lehmann, représentante de la Fondation, a reçu le chèque en remerciant cordialement les membres d'Aktiv Plus pour ce geste généreux. Pour finir, deux violonistes de l'ensemble philharmonique ont donné un petit concert de morceaux classiques et modernes.

Kulinarischer Austausch Luxemburg – Ukraine

Échange culinaire Luxembourg-Ukraine



DE | Am 12. und 26. März fand ein kulinarischer Austausch unter dem Thema Luxemburg-Ukraine statt. Da wir bereits regelmäßigen Kontakt zu den ukrainischen Damen im Rahmen des Handarbeitstreff pflegen, nutzen wir die Gelegenheit dies auch kulinarisch zu tun. Der ukrainische Beitrag lieferte Borschtsch und Piroggen. Das Rezept für Borschtsch finden Sie in dieser Broschüre. Als luxemburgische Spezialitäten wurden Bouneschlupp, Kniddelen und Wäffelcher zubereitet. Die zwei gemeinsamen Vormittage bei der Zubereitung in der Küche sowie das anschließende Verkosten führte zum Austausch von Geschichten und Traditionen und ermöglichte es den Teilnehmern, ihre kulturellen Horizonte zu erweitern und neue kulinarische Genüsse zu entdecken. Es zeigte sich, dass Kochen und Essen eine gemeinsame Sprache ist, die Menschen unabhängig von ihrer Herkunft und Kultur verbindet und eine Atmosphäre der Freude und des Miteinanders schafft. Die nächste Ausgabe zum Thema Backen generell und Weihnachtsplätzchen im speziellen ist bereits in Planung.

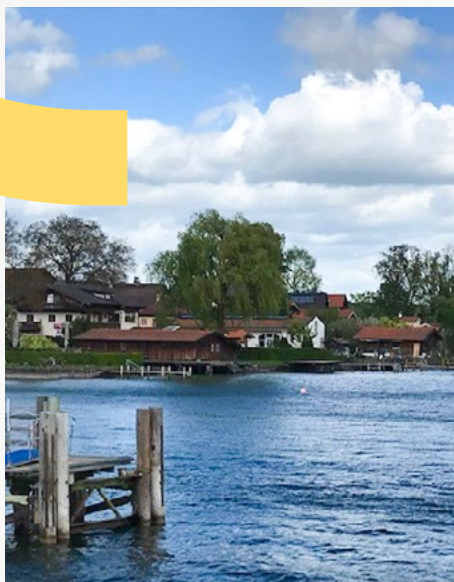
FR | Les 12 et 26 mars, un échange culinaire a eu lieu sur le thème Luxembourg-Ukraine. Comme nous entretenons déjà des contacts réguliers avec les dames ukrainiennes dans le cadre des matinées de travaux manuels, nous avons profité de l'occasion pour le faire également sur le plan culinaire. La contribution ukrainienne a fourni du bortsch et des pirojkis. Vous trouverez la recette pour bortsch dans cette brochure. Les spécialités luxembourgeoises étaient Bouneschlupp, Kniddelen et Wäffelcher. Les deux matinées passées ensemble à préparer les plats en cuisine, puis à les déguster, ont donné lieu à des échanges d'histoires et de traditions et ont permis aux participants d'élargir leurs horizons culturels et de découvrir de nouveaux plaisirs culinaires. Il s'est avéré que la cuisine et la nourriture sont un langage commun qui relie les gens indépendamment de leur origine et de leur culture et qui crée une atmosphère de joie et de convivialité. La prochaine édition sur le thème de la pâtisserie en général et des biscuits de Noël en particulier est déjà en préparation.

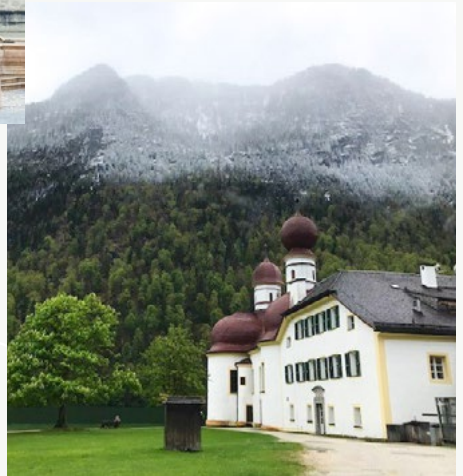
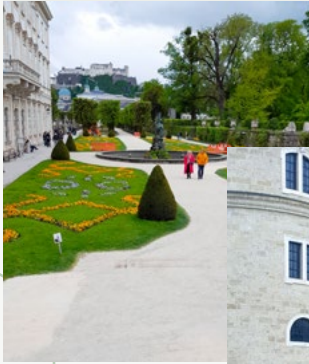


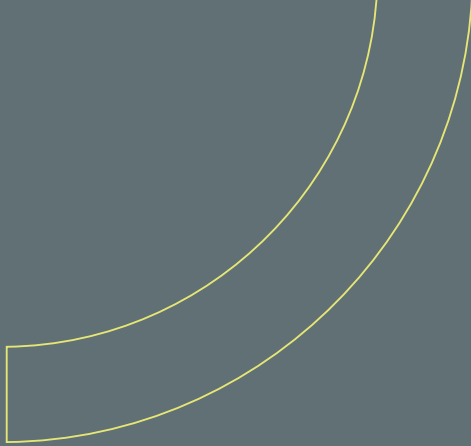
Momente in Bildern

Instants en images

Rückblick Reise Chiemsee







Allerlei Zeitvertreib

Passe-temps divers



Borschtsch

Bortsch

Zutaten:

- 2 Liter Wasser
- 1/2 kg Rindfleisch mit Markknochen
- 1/2 große frische rote Bete
- 1 Möhre
- 1/2 große Zwiebel
- 1,5 mittel-große Kartoffel
- 1/2 kleine rote Paprika
- 1,5 Tomate
- 1/8 Weißkohl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/4 Zitrone
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pfefferkörner oder Pimentkörner
- Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- 1/2 Becher Schmand

DE | Zubereitung (für 5 Portionen):

Fleisch ins warme Wasser geben, aufkochen lassen, auf mittlere Hitze schalten. Schaum abschöpfen. Salzen, geschälte rote Bete hinzufügen. 1 Stunde köcheln lassen.

Öl erhitzen und in Streifen geschnittene Zwiebel, Paprika, Möhren und Tomaten hinzufügen. Würzen und braten.

Nach einer Stunde Kochzeit der Suppe das gebratene Gemüse, Kartoffeln, Kohl (in Streifen geschnitten), Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen. Eine weitere Stunde zugedeckt köcheln.

Danach die rote Bete herausnehmen klein reiben. Gepresster Knoblauch und Zitronensaft hinzufügen. Das Fleisch herausnehmen und in kleine Stücke schneiden. Danach alles wieder in den Suppentopf. Abschmecken.

Die Suppe auf dem Teller mit 1 EL Schmand und frischen Kräutern wie Petersilie oder Dill anrichten und verrühren.



Ingrédients:

- 2 litres d'eau
- 1/2 kg de viande de bœuf avec os à moelle
- 1/2 grosse betterave rouge fraîche
- 1 carotte
- 1/2 gros oignon
- 1,5 pomme de terre de taille moyenne
- 1/2 petit poivron rouge
- 1,5 tomate
- 1/8 de chou blanc
- 1 gousse d'ail
- 1/4 de citron
- 1 feuille de laurier
- 2 grains de poivre ou de piment
- huile de tournesol
- poivre
- 1/2 gobelet de crème fraîche

FR | Préparation (pour 5 portions):

Plonger la viande dans l'eau chaude, porter à ébullition, passer à feu moyen. Enlever l'écume. Saler, ajouter les betteraves rouges épluchées. Laisser mijoter pendant 1 heure.

Faire chauffer l'huile et ajouter l'oignon, le poivron, les carottes et les tomates coupés en lamelles. Assaisonner et faire revenir.

Après une heure de cuisson de la soupe, ajouter les légumes sautés, les pommes de terre, le chou (coupé en lanières), les feuilles de laurier et les grains de poivre. Couvrir et laisser mijoter encore une heure.

Retirer ensuite les betteraves rouges et les râper finement. Ajouter l'ail pressé et le jus de citron. Retirer la viande et la couper en petits morceaux. Remettre ensuite le tout dans la marmite. Assaisonner.

Dresser la soupe sur l'assiette avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche et des herbes fraîches comme le persil ou l'aneth et mélanger.



Guten Appetit!
Bon appétit!



Richtlinien zur Teilnahme

DE | ANMELDUNG/ABMELDUNG

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

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

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

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

TEILNAHME

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

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

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

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

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

DATENSCHUTZ

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

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

Lignes directrices concernant la participation

FR | INSCRIPTION

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

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

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

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

PARTICIPATION

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

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.

Activités régulières

Montag | Lundi

ab/àpd: **1.7.2024**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Montag /
Chaque lundi
9:00-11:00
Fräiheitsbam

15.7. | 29.7. | 9.9.
23.9.2024

Offene Diskussionen /
Discussions ouvertes
15:00-16:30
Aktiv Plus Stroossen

ab/àpd: **16.9.2024**
Line Dance Débutant
Jeden Montag /
Chaque lundi
17:00-18:30
Hall Omnisports bleu

ab/àpd: **16.9.2024**
Line Dance Avancé
Jeden Montag /
Chaque lundi
18:30-20:00
Hall Omnisports bleu

Dienstag | Mardi

ab/àpd: **2.7.2024**
Pétanque
Jeden Dienstag /
Chaque mardi
14:00
Parc Riedgen
30A, rue Henri Dunant

Mittwoch | Mercredi

ab/àpd: **3.7.2024**
Handarbeitstreff /
Travaux manuels
Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00-11:00
Aktiv Plus Stroossen

ab/àpd: **3.7.2024**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00-11:00
Fräiheitsbam

3.7. | 17.7 | 31.7 | 7.8
21.8 | 4.9 | 18.9.2024
Rummikub und
andere Spiele /
Rummikub et
autres jeux
14:30-16:30
Aktiv Plus Stroossen

Donnerstag | Jeudi

ab/àpd: **4.7.2024**
Sitzgymnastik /
Gym douce sur chaise
Jeden Donnerstag /
Chaque jeudi
10:00-11:00
Parc Riedgen
30A, rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

ab/àpd: **5.7.2024**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Freitag /
Chaque vendredi
9:00-11:00
Fräiheitsbam

12.7. | 26.7. | 9.8. | 23.8.
13.9. | 27.9.2024
e-Café
15:00-17:00
Aktiv Plus Stroossen





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

Activités

JULI | JUILLET

5.7.2024

Besuch der Foire Agricole in Ettelbrück

10:30

Gare de Luxembourg

7.7.2024

Eltville: Sekt- und Biedermeierfest

8:30

Arrêt G.D. Charlotte

9.7.2024

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

11.7.2024

Schloss Lunéville „das kleine Versailles in Lothringen“

8:00

Arrêt G.D. Charlotte

16.7.2024

Spaziergänge durch Luxemburg-Stadt/ Circuit Mansfeld

14:30

Brasserie Mansfeld

18.7.2024

Konferenz: Sicherheit auf Reisen

14:30

Aktiv Plus Stroossen

19.7.2024

Klangwanderweg in Hoscheid

9:30

Arrêt G.D. Charlotte

23.7.2024

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

24.7.2024

Sommer Bingo

14:30

Park Riedgen

25.7.2024

Treignes, Dorf der Museen

7:45

Arrêt G.D. Charlotte

26.7.2024

Workshop: Digital Fit

14:30

Aktiv Plus Stroossen

29.7.2024

Farbe in den Parc Barblé bringen

10:00

Fräiheetsbam

30.7.2024

Farbe in den Parc Barblé bringen

10:00

Aktiv Plus Stroossen

AUGUST | AOÛT

1.8.2024

Farbe in den Parc Barblé bringen

10:00

Aktiv Plus Stroossen

1.8.2024

Mëttesdësch August: Olé!

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

2.8.2024

St. Vith Grosser Kunst- und Trödelmarkt

11:30

Arrêt G. D. Charlotte

6.8.2024

Spaziergänge durch Luxemburg-Stadt/ Circuit Vauban

14:30

Bockfelsen / Rocher
du Bock , Montée de
Clausen

27.8.2024

Kreativ Atelier: Mosaik- Teller als Gartendeko

14:00

Aktiv Plus Stroossen

28.8.2024

Restaurant découverte: Yamas

12:00

Yamas, 6 rue d'Anvers,
L-1130 Luxembourg

29.8.2024

Erfrischende Sommerbowlen

14:30

Aktiv Plus Stroossen

30.8.2024

Maastricht

7:30

Arrêt G.D. Charlotte

SEPTEMBRE | SEPTEMBRE

2.9.2024

Clubessen Schueberfouer

12:00

Riesenrad / Grande roue

3.9.2024

Spaziergänge durch Luxemburg-Stadt/ Circuit Wenzel

14:30

Casemates du Bock

6.9.2024

Fotografie - Workshop

14:30

Aktiv Plus Stroossen

10.9.2024

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

11.9.2024

Die Legende von Bernkastel

8:15

Arrêt G.D. Charlotte

20.9.2024

Ein Tag im Ellergronn

10:15

Arrêt G.D. Charlotte

24.9.2024

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle