



Aktiv Plus
Stroossen

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



Janvier - Mars 2025





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

unsplash

Pixabay

www.pfalzblick.de

www.villavauban.lu

www.citymuseum.lu

Exposition Babel: © Les 2 Musées de la Ville de Luxembourg, photo: Christof Weber, p. 26

Visite régulière: © Les 2 Musées de la Ville de Luxembourg, photo: Laurent Sturm, p. 26

Jean-Pierre Beckius (1899-1946), Gaby dans le champ de blé, 1931 © Collection privée, photo: François Beckius, p. 34

Suchsel Lösung

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | E | L | U | K | K | I | G | E | V | E | R | J | A | A | R | D | A | G | G |
| V | H | N | R | F | E | L | I | Z | C | U | M | P | L | E | A | ñ | O | S | A |
| S | Z | K | E | H | Q | Z | B | R | O | G | A | G | E | Y | I | N | G | I | V |
| K | U | N | M | S | I | U | W | B | W | X | A | Y | Q | P | T | R | L | O | |
| V | E | G | I | A | T | M | F | J | Q | Z | V | I | S | K | Q | E | A | P | O |
| S | W | A | I | C | T | I | K | N | N | A | R | J | W | A | Z | R | T | K | M |
| E | C | F | W | M | E | N | Q | M | A | M | C | H | X | D | F | H | T | K | C |
| N | D | A | U | B | T | Y | U | J | F | F | R | A | A | A | H | T | I | E | C |
| A | I | B | F | Y | H | A | I | C | C | N | J | W | L | X | R | T | S | O | J |
| J | F | U | J | C | B | M | D | L | E | B | V | U | L | F | F | O | P | R | S |
| B | P | O | C | H | C | B | H | I | L | U | B | Z | E | U | E | Y | ã | T | I |
| O | N | K | A | Q | B | U | T | E | A | V | P | S | E | J | T | F | A | O | |
| L | U | C | I | P | D | Y | F | Q | Q | N | R | O | G | S | O | H | ø | F | U |
| J | B | O | C | P | B | E | E | Y | X | S | I | A | U | C | Y | P | D | N | V |
| ? | F | M | H | Y | I | V | L | Y | P | R | I | U | T | H | E | O | E | E | P |
| E | U | P | R | B | E | P | I | M | N | E | T | T | E | é | U | D | L | A | T |
| R | S | L | O | I | D | F | Z | J | R | T | T | Z | Z | I | X | D | S | X | P |
| K | P | E | N | R | Y | B | A | H | Z | A | T | T | U | N | A | S | E | A | J |
| A | L | A | I | T | S | M | N | F | W | N | N | M | M | E | N | L | D | M | E |
| H | A | N | A | H | F | S | I | I | H | R | S | M | G | G | N | W | A | R | Z |
| C | M | N | P | D | G | E | V | M | F | O | U | A | E | E | I | P | G | A | Q |
| B | U | O | O | A | V | J | E | V | H | D | ü | Q | B | B | V | F | E | B | G |
| F | L | F | L | Y | P | K | R | E | H | J | ü | V | U | U | E | A | N | V | D |
| J | ? | I | L | H | C | O | S | C | T | E | M | V | R | E | R | L | A | H | R |
| P | I | E | A | G | C | P | á | N | G | N | C | P | T | R | S | A | R | Y | Y |
| S | A | N | G | I | P | X | R | P | Y | D | I | P | S | T | A | O | M | Y | V |
| E | N | E | Q | D | E | G | I | A | D | A | Q | H | T | S | I | Z | F | B | R |
| E | I | S | C | N | O | X | O | O | Y | N | Y | E | A | D | R | N | F | G | A |
| Z | C | P | é | Z | D | Q | S | C | E | O | I | A | G | A | E | G | O | F | C |
| E | T | F | P | M | D | P | I | Y | N | S | C | B | A | G | M | C | I | C | R |

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 | Do it yourself : Coudre votre propre sac de courses personnalisé | 30 |
| Mëttesdësch | 9 | Match de hockey sur glace Tornado Luxembourg - Dragons Rouen II 1 | 31 |
| Activités régulières | 10 | Mandala, Doodle et Zentangle - à essayer | 32 |
| Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels | 11 | Échange culinaire Luxembourg Portugal | 33 |
| Line & Country Dance avec Daggy Ries | 12 | Jean-Pierre Beckius à la Villa Vauban | 34 |
| Jeux de quilles | 13 | Digital Fit : E-Banking | 35 |
| Travaux manuels chaque mercredi | 14 | Mëttesdësch festif pour les 20 ans d'Aktiv Plus Stroossen | 36 |
| Rummikub et autres jeux | 15 | Retraite - Et maintenant ? | 37 |
| Gym douce sur chaise | 16 | Ferme aux asperges à Kandel/Palatinat | 38 |
| Rencontre d'aquarelle | 17 | Aktiv Plus Voyage | 39 |
| e-Café | 18 | Projets et Actions | 48 |
| Marche au Fräiheitsbam | 19 | 20 ans d'Aktiv Plus Stroossen - Faites preuve de créativité ! | 49 |
| Réunion du lundi du groupe de marche au Aktiv Plus Stroossen | 19 | Foire Ronderëm den Alter | 50 |
| Découvertes et formations | 20 | Relais pour la vie | 51 |
| Nouveau Cours - Exercices de conscience pour le corps et l'esprit | 21 | Passe-temps divers | 52 |
| Pot de Nouvel An | 22 | Instants en images | 54 |
| Nous célébrons notre passion pour le voyage ! | 23 | Lignes directrices concernant la participation | 56 |
| Bourse d'échange pour puzzles | 24 | | |
| Shopping au Zweibrücken Fashion Outlet | 25 | | |
| Babel heureuse ? Plus d'une langue | 25 | | |
| Lëtzebuerg City Museum | 26 | | |
| Théâtre de la Chorale Ste Cécile Strassen | 27 | | |
| Soirée Tartes flambées Résidence Riedge | 28 | | |
| Après-midi de chansons | 29 | | |



Aktiv Plus
Stroossen



Patricia Petruccioli
Chargée de direction



Carmen Reuland
Educatrice



Danielle Gottal
Secrétaire



Sally Muller
Educatrice

Anmeldung und Informationen

Inscription et informations

Tel. 31 02 62 - 407

Aktiv Plus Stroossen

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

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

Aktiv Plus Stroossen

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

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

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

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

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

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

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

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

Edito

Léif Membere vun Aktiv Plus Stroossen,

LU | Aktiv Plus Stroossen, fréier bekannt als Club Senior, feiert 2025 seng 20 Joer. Dat ass eng „Success Story“!

Virun 20 Joer huet Danielle Knaff an der Résidence Riedgen mam Club Senior ugefaangen. Haut huet d'Patricia Petruccioli mat 3 Mataarbechterinnen d'Relève geholl fir dës schéi Missioun weiderzeféieren.

D'Ursprongsiddi war et, d'Bierger iwwer 60 Joer fir verschidden Aktivitéiten ze motivéieren. Eng Erausfuerderung déi mat Bravour gemeeschtert gouf. **Aktiv Plus** Stroossen zielt nämlech haut 850 Memberen.

De Club bitt eng grouss Vilfalt un Aktivitéiten, déi fir all Alter a Gesondheitszoustand ugepasst sinn: vum Setzgymnastik bis zu Ausflug am Ausland, jidderee fënnt säi Gléck. Och déi reegelméisseg Rendez-vousen, wéi déi vun Dënschdes Pétanque am Parc Riedgen oder de „Mëttesdësch“ am Centre culturel Paul Barblé, droe fir d'Attraktivitéit vum Club bäi.

De „Mëttesdësch“ ass besonnesch populär, mat engem Duerchschnëtt vu 60 Participanten all Kéiers. Et ass e gemittleche Moment, an deem d'Bierger ab 70 Joer och nach perséinlech vun der Gemeng invitéiert ginn, fir hire Gebuertsdag ze feieren. Dës schéin Initiativ gouf vum Här Francis Gleis, fréiere Schäffen verantwortlech fir de Ressort 3. Alter, agefouert. Et ass e grouse Succès deen net méi ewech ze denken ass.

Ech wënschen dem **Aktiv Plus** Stroossen dass de Club den Erfolleg deen en haut kennt weider behält an nach ausbaut.

Merci Patricia, Carmen, Sally an Danielle fir déi exzellent Aarbecht déi dir maacht.

Chers membres de **Aktiv Plus** Stroossen,

FR | Le Club **Aktiv Plus** Stroossen, anciennement connu sous le nom de Club Senior, célèbre en 2025 ses 20 ans d'existence.

Cette belle histoire a débuté il y a deux décennies, lorsque Danielle Knaff créa le club à la Résidence Riedgen. Aujourd'hui, c'est Patricia Petruccioli, entourée de trois collaboratrices, qui poursuit cette belle mission.

L'idée initiale était d'encourager la participation des citoyens de plus de 60 ans à des activités variées, un défi brillamment relevé. Aujourd'hui, **Aktiv Plus** Stroossen compte 850 membres.

Le club offre une large gamme d'activités, adaptées à tous les âges et à toutes les conditions de santé : de la gymnastique douce sur chaise aux excursions à l'étranger, chacun y trouve son bonheur. Les rendez-vous réguliers, tels que la pétanque du mardi au Parc Riedgen ou le «Mëttesdësch» au Centre culturel Paul Barblé, participent également à l'attractivité du club.

Le «Mëttesdësch» est particulièrement apprécié, attirant en moyenne 60 participants. C'est un moment convivial où les citoyens à partir de 75 ans sont personnellement invités par la commune pour célébrer leur anniversaire. Cette belle initiative a été instaurée par M. Francis Gleis, ancien échevin responsable du ressort 3^e âge.

Je souhaite à **Aktiv Plus** Stroossen de continuer à prospérer et à enrichir le succès qu'il connaît aujourd'hui.

Un grand merci à Patricia, Carmen, Sally et Danielle pour leur excellent travail!

Äre Buergemeeschter
Nico PUNDEL



Edito

DE | Vor 20 Jahren wurde der damalige Club Senior Stroossen mit dem Ziel gegründet, älteren Menschen eine Plattform für Austausch, lebenslanges Lernen und aktives Älterwerden zu bieten. Heute blicken wir stolz auf zwei Jahrzehnte voller Begegnungen, wertvoller Erfahrungen und gemeinsamer Momente zurück.

Doch unser Blick richtet sich nach vorn: In einer immer komplexer werdenden Gesellschaft bleibt unser Anliegen, das positive Altersbild zu stärken und Menschen zu ermutigen, ihre Lebensfreude zu bewahren und aktiv zu bleiben. Ob in Freizeitaktivitäten, Kursen oder Vorträgen – wir schaffen Räume für Inspiration, persönliche Entwicklung und generationen- und kulturübergreifende Begegnungen.

Der heutige **Aktiv Plus** Stroossen wird auch in Zukunft für ein Miteinander stehen, das Respekt, Offenheit und Lebenslust in den Mittelpunkt stellt. Gemeinsam gestalten wir die kommenden Jahre mit Energie, Tatkraft und dem großen Wunsch, das Leben in all seinen Facetten zu genießen. Denn älter werden bedeutet nicht stehen bleiben – es bedeutet ganz einfach seinen persönlichen Lebensweg weitergehen!

FR | Il y a 20 ans, l'ancien Club Senior Stroossen a été fondé dans le but d'offrir aux personnes âgées une plateforme d'échange, d'apprentissage tout au long de la vie et de vieillissement actif. Aujourd'hui, nous sommes fiers de revenir sur deux décennies de rencontres, d'expériences précieuses et de moments partagés.

Cependant, notre regard se tourne vers l'avenir : dans une société de plus en plus complexe, notre mission reste de renforcer une image positive du vieillissement et d'encourager chacun à préserver sa joie de vivre et à rester actif. Que ce soit à travers des activités de loisirs, des cours ou des conférences, nous créons des espaces d'inspiration, de développement personnel et de rencontres intergénérationnelles et interculturelles.

Aujourd'hui **Aktiv Plus** Stroossen continue à incarner un esprit de convivialité, mettant en avant le respect, l'ouverture et la joie de vivre. Ensemble, nous façonnerons les prochaines années avec énergie, dynamisme et le grand désir de profiter de la vie dans toute sa richesse. Car vieillir ne signifie pas s'arrêter – cela signifie tout simplement poursuivre son chemin de vie personnel !

Patricia PETRUCCIOLI
Chargée de Direction

Mëttesdësch

Réservation obligatoire
pour le Mëttesdësch :

 31 02 62 – 407

 Centre culturel Paul Barblé –
Grande Salle

 12:00–14:00

 18 € (à partir du 1.1.2025)



Menu: **14.1.2025**

- Potage
- Roulade de bœuf
- Galette des rois

Menu: **28.1.2025**



- Potage
- Carré de porc confit
- Mousse au Praliné

Menu: **11.2.2025**

- Potage
- Chicons au jambon
- Tarte aux pommes

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.

Menu: **25.2.2025**

14:00-16:30  
Animation carnaval

- Potage
- Choucroute garnie
- Profiteroles

Menu: **11.3.2025**

- Potage
- Saumon, sauce oseille
- Mousse au chocolat

Menu: **25.3.2025**     

Geburtsdag Mëttesdësch/
Mëttesdësch anniversaire
Voir page 37

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 anhand von Zitaten, Buchausschnitten oder Artikel vorgeschlagen.

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

13. & 27.1.2025

10. & 24.2.2025

10. & 24.3.2025



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).



Einstieg
jederzeit möglich/
*Début possible à
tout moment*

 Montag/Lundi

1 Anfänger/Débutant:

6.1.2025–2.4.2025

(sauf 17.2.2025)


17:00–18:30


2 Fortgeschritten / Avancé:

6.1.2025 – 2.4.2025


(sauf 17.2.2025)

18:30–20:00

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

 120 €

 –

 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
7.1. | 21.1. | 4.2. | 18.2. | 4.3.
18.3.2025

 14:30–17:00

 Café Kleng Gemeng
15, Rue du Marché
L-8252 Mamer

 15 €/Stunde
(Kosten werden vor Ort geteilt)

 Anmeldung bis Freitag
vor dem Termin/Inscription
jusqu'au vendredi
précédent l'activité

 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 zum gemeinsamen Handarbeiten und Erfahrungsaustausch treffen.

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

 **Aktiv Plus Stroossen**

 –

 Anmeldung bis Vortag /
Inscription jusqu'au 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.



Mittwoch / Mercredi

15.1. | 29.1. | 12.2. | 26.2.
12.3. | 26.3.2025



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

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
10.1.2025 - 28.3.2025

 14:00-16:00

 Centre culturel Paul Barblé -
Atelier 1

 5 € pro Sitzung / par séance

 Anmeldung bis /Inscription
jusqu'au: 9.1.2025

 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'heure)


 **Freitag /Vendredi**
10.1. | 24.1. | 14.2.
28.2. | 14.3. | 28.3.2025

 –

 –

 15:00-17:00

 31 02 62 – 407

 **Aktiv Plus Stroossen**

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

 Parking Fräiheetsbam

 9:00-11:00

 31 02 62 - 407


Montagstreffen der Wandergruppe im Aktiv Plus Stroossen


Réunion du lundi du groupe de marche au **Aktiv Plus** Stroossen


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.

 Montag/Lundi
6.1. | 3.2. | 3.3.2025

 **Aktiv Plus** Stroossen

 14:30-15:30

 31 02 62 - 407



**Entdeckungen und
Weiterbildung**
Découvertes et formations

Neuer Kurs – Bewusstseinsübungen für Körper und Geist

Nouveau Cours – Exercices de conscience pour le corps et l'esprit



DE | Im Alltag richten wir oft unsere Aufmerksamkeit auf äußere Dinge und suchen Energiequellen im Außen. In Wirklichkeit tragen wir viele Ressourcen bereits in uns. Mit angeleiteten Übungen und bewusster Atmung lenken wir die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein nach innen. Dabei lernen wir, unseren Körper zu spüren, in uns hineinzuhorchen und Spannungen loszulassen. Dies fördert eine positive Verbindung zu unserem Körper, sodass wir uns gestärkt und voller Energie in unserem Alltag verankern können. Die Übungen können wahlweise im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Der Kurs wird angeleitet von Lisa Kollwelter, Kinésithérapeutin und Shiatsu-Praktikerin.

Info: Bequeme Kleidung, Wasserflasche, Decke, Kissen

FR | Dans la vie quotidienne, nous nous concentrons souvent sur des choses extérieures et cherchons des sources d'énergie à l'extérieur. En réalité, nous portons déjà de nombreuses ressources en nous. Ces exercices guidés et une respiration consciente visent à diriger l'attention et la conscience vers l'intérieur. Nous apprenons ainsi à ressentir notre corps, à écouter ce qui se passe en nous et à relâcher les tensions. Cela favorise une connexion positive avec notre corps, nous permettant de nous ancrer dans notre quotidien avec force et énergie. Les exercices peuvent être effectués soit en position allongée, soit assise. Le cours est animé par Lisa Kollwelter, kinésithérapeute et praticienne de Shiatsu.

Info: Vêtements confortables, bouteille d'eau, couverture, coussin



Mittwoch/Mercredi
8.1.-2.4.2025



10:00-11:15



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



120 €



Anmeldung
bis/Inscription
jusqu'au : 7.1.2025



31 02 62 - 407

8.1.2025

Gratis Schnupperkurs
Cours d'essai gratuit

Geselligkeit | Convivialité

Neijoerschpatt

Pot de Nouvel An



LU | Mir stoussen un op dat wat war, dat wat ass an dat wat kënn! Virun allem genéisse mir d'Zesummesinn an e gudde Moment. Bei engem Aperitif, dee vun der Gemeng offréiert ass, loosse mir unhand vu Biller an Erënnerungen dat lescht Joer Revue passéieren. Et besteet keng Obligatioun um Mëttesdësch ze bleiwen. Sollt dir dat awer maache wëllen, da mellt lech w.e.g. un.

FR | Nous levons le verre à ce qui était, à ce qui est et à ce qui est à venir ! Avant tout, nous profitons d'être ensemble et de passer un bon moment. Lors d'un apéritif offert par la commune, nous ferons le bilan de l'année écoulée avec des photos et des souvenirs. Il n'y a pas obligation de rester pour le Mëttesdësch. Si vous souhaitez le faire, nous vous prions de vous inscrire.



Dienstag / Mardi
14.1.2025



–



11:00-12:00



Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au : 9.1.2025



Grande Salle Centre culturel
Paul Barblé - Strassen



31 02 62 - 407

Wir feiern unsere Reiselust!


Nous célébrons notre passion pour le voyage !





DE | Zum Jubiläumsjahr von **Aktiv Plus** Stroossen haben wir drei besondere Reisen für Sie zusammengestellt, mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Ganz gleich, ob Sie Ruhe und Entspannung im Wellnesshotel im Pfälzer Wald suchen, gemütliche Tage in einem malerischen Badeort in Holland mit optionalen Ausflügen verbringen möchten oder auf einer faszinierenden Tour durch Norwegens spektakuläre Landschaften erleben wollen – hier finden Sie Ihr Reiseziel. Entdecken Sie auf den Seiten 39-47 Details und lassen Sie sich inspirieren! Sie haben noch Fragen und möchten weitere Informationen? Dann kommen Sie zu unserem Reise-Treffen!

FR | À l'occasion de l'année anniversaire d'**Aktiv Plus** Stroossen, nous proposons trois voyages uniques, chacun avec un accent différent. Que vous recherchiez calme et détente dans un hôtel bien-être en Forêt Palatine, des journées paisibles dans une station balnéaire pittoresque en Hollande avec des excursions optionnelles, ou un tour fascinant à travers la Norvège avec des paysages spectaculaires, vous trouverez ici votre destination idéale. Découvrez les détails sur les pages 39-47 et laissez-vous inspirer! Vous avez des questions et souhaitez plus d'informations? Rejoignez-nous à notre réunion de voyage !





 **Donnerstag / Jeudi**
16.01.2025

 **14:30**

 **Aktiv Plus Stroossen**

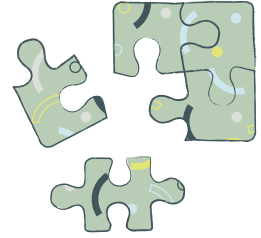
 –

 **Anmeldung bis / Inscription**
jusqu'au: 14.01.2025

 **31 02 62 – 407**

Puzzle-Tauschbörse

Bourse d'échange pour puzzles



DE | Sie puzzeln gerne und brauchen Nachschub? Haben andererseits Kartons mit bereits einmal gemachten Puzzles und wissen nicht wohin damit? Dann ist die Puzzle Tauschbörse für Sie das Richtige! Hier können Sie eifrig mit Gleichgesinnten tauschen. Wie funktioniert das konkret? Im Centre Barblé im großen Saal stehen Tauschtische bereit. Wenn Sie ein Puzzle (oder auch mehrere) nicht mehr benötigen, können Sie es dort ablegen und sich dafür ein anderes Puzzle aussuchen. Die Puzzles werden vorab nicht kontrolliert, deshalb bitten wir Sie nur vollständige und sich in gutem Zustand befindende Puzzle mitzubringen. So ist ein Zeitvertreib mit viel Freude für den nächsten Besitzer garantiert. Wir danken Ihnen im Voraus für Ihr Verständnis und Mitwirken. Getränke und Kuchen vor Ort.

FR | Vous aimez faire des puzzles et avez besoin de nouveaux défis? En revanche, vous avez des boîtes de puzzles que vous avez déjà réalisés et vous ne savez pas quoi en faire? Alors la bourse d'échange de puzzles est ce qu'il vous faut! Ici, vous pouvez échanger avec des personnes partageant la même passion. Comment cela fonctionne concrètement? Des tables d'échange sont mises à disposition dans la grande salle du Centre Barblé. Si vous n'avez plus besoin d'un puzzle (ou de plusieurs), vous pouvez les déposer ici et en choisir un autre à la place. Les puzzles ne sont pas contrôlés à l'avance, nous vous demandons donc de n'apporter que des puzzles complets et en bon état. Ainsi, un passe-temps amusant est garanti pour le prochain propriétaire. Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension et collaboration. Boissons et gâteaux sur places.



Sonntag / Dimanche
19.1.2025



–



9:30-12:00



–



Grande Salle Centre culturel
Paul Barblé – Strassen



31 02 62 – 407

Ausflug | Excursion

Shopping im Zweibrücken Fashion Outlet

Shopping au Zweibrücken Fashion Outlet



DE | Sie möchten von einer großen Auswahl profitieren oder sich den einen oder anderen Markenartikel zu einem reduzierten Preis zulegen? Dann begleiten Sie uns in das Zweibrücken Fashion Outlet, wo sie die Möglichkeit haben, in mehr als 120 attraktiven Boutiquen trendige Fashion- und Lifestyle-Produkte renommierter Labels zu reduzierten Preisen zu ergattern.

Gerne können Sie mit uns zusammen im Restaurant Donna Mia zu Mittag essen (vor Ort zu zahlen).
Ausflug in Zusammenarbeit mit **Aktiv Plus** Kehlen.

FR | Vous souhaitez profiter d'un large choix ou vous offrir un article de marque à prix réduit ? Alors accompagnez-nous au Zweibrücken Fashion Outlet, où vous aurez l'occasion de dénicher des produits de mode et de lifestyle tendance de marques renommées à prix réduits dans plus de 120 boutiques attrayantes.

Sur le temps de midi vous pouvez déjeuner avec nous au restaurant Donna Mia (à payer sur place).
Excursion en collaboration avec **Aktiv Plus** Kehlen.



Mittwoch / Mercredi
22.1.2025



48€ (Bus)



9:20



Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 9.1.2025



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407

Besichtigung | Visite

Babel heureuse ? Plus d'une langue Lëtzebuerg City Museum



DE | Luxemburg, im Herzen Europas, ist Tag für Tag das Versuchslabor gelebter Mehrsprachigkeit. Die Vielfalt der Sprachen, seit der Bibel durch die Episode vom Turmbau zu Babel symbolisiert, ist Herausforderung und Bereicherung zugleich.

www.citymuseum.lu

Was wären die Vor- und Nachteile einer einzigen, globalisierten Sprache? Wie bereichert oder verkompliziert die Vielfalt der Sprachen das Zusammenleben in einer globalisierten Welt?

Freie Besichtigung mit Austausch im Anschluss bei einer Tasse Kaffee.

FR | La pluralité des langues, symbolisée depuis la Bible par l'épisode de la Tour de Babel, constitue un défi et une richesse. www.citymuseum.lu

Quels seraient les avantages et les inconvénients d'une seule langue mondialisée ? Comment la diversité des langues enrichit-elle ou complique-t-elle la coexistence dans un monde globalisé ?

Visite libre suivi d'un échange autour d'un café.



Donnerstag / Jeudi
30.01.2025



Eintritt vor Ort zu zahlen / Entrée à payer sur place



14:30



Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au : 28.1.2025



Lëtzebuerg City Museum
14, rue du Saint-Esprit
L-1475 Luxembourg



31 02 62 - 407


Theater vun der Chorale Ste Cécile Strassen


Théâtre de la Chorale Ste Cécile Strassen


LU | Och dëst Joer spillt d'Chorale Ste Cécile vu Stroossen nees Theater mam Stéck Maskebal um Camping e lëschtegen an aktiounsräichen Dräiakter. Dës Theatercomédie verspricht vill Hin an Hier a sou munch bosseg Situatioun déi fir vill Spaass suerge wäert. Kommt genéisst dëse lëschtegen Nomëtten mam **Aktiv Plus** Stroossen zesummen.

FR | Après-midi joviale avec la pièce de théâtre en langue luxembourgeoise joué par la Chorale Ste Cécile de Strassen.





 **Sonntag/Dimanche**
2.2.2025

 **12€** (Vor Ort zu zahlen / À payer sur place)

 **15:30**

 –

 **Centre culturel Paul Barblé**

 **31 02 62 - 407**


Flammkuchenabend Résidence Riedgen


Soirée Tartes flambées Résidence Riedgen


DE | Wir treffen uns zu einem gemeinsamen Abend im Restaurant der Résidence Riedgen. In gemütlicher Runde lassen wir uns die traditionellen „Tartes flambées“ schmecken, ob klassisch, mit Lachs oder gratiniert – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ein Liebesknochen auch bekannt unter Eclair à la crème wird als Nachtisch serviert.


FR | Nous nous retrouvons pour une soirée conviviale au restaurant de la Résidence Riedgen. Dans une ambiance chaleureuse, nous dégustons les traditionnelles « Tartes flambées » classique, au saumon ou gratiné – il y en a pour chaque goût. Un éclair, aussi appelé pain à la duchesse (avant 1850) ou petite duchesse, est servi en dessert.





 Donnerstag / Jeudi
6.2.2025

 18:00

 Restaurant Résidence Riedgen
30A rue Henri Dunant
L-8024 Strassen

 14€ (Getränke nicht eingeschlossen / Boissons non-comprises)

 Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au: 30.1.2025

 31 02 62 - 407

Lieder-Nachmittag zum Mitsingen

Après-midi de chansons



DE | Karnevalszeit ist Jeckenzeit und da wird auch mal gerne das eine oder andere Lied gesungen und kräftig mitgeschunkelt.

Neben bekannten luxemburgischen, deutschen und französischen Liedern werden auch Stimmungslieder aus der fünften Jahreszeit angestimmt. Die Texte haben wir vorbereitet, so dass Sie mit Spaß und guter Laune mitsingen können.

FR | Le carnaval est le temps des bouffons et parfois l'une ou l'autre chanson est chantée à haute voix.

En plus des chansons luxembourgeoises, allemandes et françaises bien connues, des chansons d'ambiance de la cinquième saison sont également chantées. Nous avons préparé les paroles pour que vous puissiez chanter avec plaisir et bonne humeur.



Donnerstag / Jeudi
13.2.2025



–



15:00



Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au 11.2.2025



Restaurant Résidence Riedgen
30A rue Henri Dunant
L-8024 Strassen



31 02 62 - 407

Do it yourself: Individuelle Einkaufstasche nähen

Do it yourself : Coudre votre propre sac de courses personnalisé




DE | Möchten Sie Ihre eigene, stylische Einkaufstasche kreieren? In unserem Workshop lernen Sie, wie Sie diesen praktischen Shopper nähen, der genügend Platz für alles bietet, was Sie unterwegs benötigen oder einkaufen. Mit unserer einfachen Anleitung nähen Sie im Handumdrehen ein einzigartiges Stück! Wir stellen eine Nähmaschine zur Verfügung und bieten eine kleine Auswahl an Stoffen, die vor Ort zu bezahlen sind. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!


Bitte mitbringen: Stoffschere, zwei feste Baumwollstoffe (je 100 x 55 cm) und Nähmaschine (optional)


FR | Vous souhaitez créer votre propre sac de courses stylé ? Lors de notre atelier, vous apprendrez à coudre ce cabas pratique, suffisamment spacieux pour contenir tout ce dont vous avez besoin lors de vos sorties ou de vos courses. Avec nos instructions de couture simples, vous réaliserez une pièce unique en un tour de main! Nous mettons à disposition une machine à coudre et proposons un petit choix de tissus, à payer sur place. Laissez libre cours à votre créativité !


Merci d'apporter : Ciseaux à tissu, deux tissus de coton solides (100 x 55 cm chacun) et machine à coudre (en option)





 **Mittwoch / Mercredi**
19.02.2025

 20€

 14:00-17:00

 **Anmeldung bis /**
Inscription jusqu'au : 12.02.2025

 **Aktiv Plus Stroossen**

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Eishockey Spiel Tornado Luxemburg – Dragons Rouen II 1


Match de hockey sur glace Tornado
Luxembourg – Dragons Rouen II 1





DE | Sie haben noch nie ein Eishockey-Spiel live erlebt? Wir auch nicht! In der Eisporthele Kockelscheuer erwartet uns ein rasanter und dynamischer Puck-Wechsel auf dem Eis. Die luxemburgische Mannschaft „Tornado“ tritt gegen die französische Mannschaft „Dragons Rouen“ an. Feuern Sie tatkräftig die beiden Mannschaften mit an und erleben Sie mit uns einen geselligen Abend voller Spannung und Spaß. Der Eintritt ist vor Ort zu zahlen.


FR | Vous n’avez jamais assisté à un match de hockey sur glace en direct? Nous non plus! À la patinoire de Kockelscheuer nous attend un échange rapide et dynamique du palet sur la glace. L’équipe luxembourgeoise «Tornado» affronte l’équipe française «Dragons Rouen». Venez encourager avec énergie les deux équipes et partagez avec nous une soirée conviviale pleine de suspense et de plaisir. L’entrée est à payer sur place.





 Samstag/Samedi
22.2.2025

 18:00

 Patinoire de Kockelscheuer
42, route de Bettembourg
L-1899 Kockelscheuer

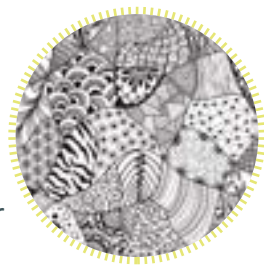
 10€ (Eintritt / Entrée)

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu’au: 17.2.2025

 31 02 62 – 407

Mandala, Doodle und Zentangle ausprobieren


Mandala, Doodle et Zentangle – à essayer





DE | Sind Sie auf der Suche nach neuen, kreativen Möglichkeiten, sich künstlerisch auszudrücken? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir bieten Ihnen die Materialien wie Papier, Vorlagen und Stifte – Sie entscheiden, welche Technik am besten zu Ihnen passt. Ob Mandalas mit ihrer harmonischen Symmetrie, spontanes und freies Doodling oder die beruhigenden, strukturierten Muster des Zentangle – hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und neue künstlerische Stile entdecken.


FR | Vous avez envie d'explorer différentes techniques de dessin et de peinture créatives ? Vous êtes au bon endroit ! Nous mettons à votre disposition du papier, des modèles et des stylos, et vous choisissez la technique qui vous plaît le plus : que ce soit le mandala, le doodle ou le zentangle. L'art du doodle est spontané et fluide, le mandala est symétrique et géométrique, tandis que le zentangle est structuré et méditatif.





 Donnerstag / Jeudi
27.02.2025

 10 €

 14:30-16:30

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au : 24.02.2025

 Aktiv Plus Stroossen

 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

Kulinarischer Austausch Luxemburg-Portugal

Échange culinaire Luxembourg Portugal




DE | Zusammen mit unseren Wanderfreunden erstellen wir ein internationales Menü. Auf dem Programm steht als Vorspeise die bekannte luxemburgische Bouneschlupp (Bohnenuppe), gefolgt von einem portugiesischen Gericht, dem authentischen Arroz con Pulpo (Reis mit Oktopus). Zum Kaffee servieren wir die berühmten Wäffelcher.


Kommen Sie vorbei, um gemeinsam zu kochen, zu plaudern, zu lachen und zu essen – alles in einer gemütlichen und geselligen Atmosphäre!


FR | En collaboration avec nos amis de la marche, nous préparons un menu international. Au programme : une entrée luxembourgeoise avec la célèbre Bouneschlupp (soupe aux haricots), suivie d'un plat portugais, l'authentique arroz con pulpo (riz au poulpe). Pour accompagner le café, les incontournables Wäffelcher seront de la partie.



Rejoignez-nous pour cuisiner, échanger, rire et déguster ensemble, le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse !





 Dienstag / Mardi
4.3.2025

 10:00-14:00

 Centre culturel Paul Barblé

 Spende nach Willen/Don selon volonté  Max. 10

 Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 26.2.2025

 31 02 62 - 407

Jean-Pierre Beckius in der Villa Vauban

Jean-Pierre Beckius à la Villa Vauban



DE | Auch heute noch wird Jean-Pierre Beckius gerne als "Maler der Mosel" bezeichnet, während sich seine Bilder durch eine große Motivvielfalt auszeichnen und sein künstlerisches Können weit über die Nachahmung der impressionistischen Malerei hinausgeht.

Anlässlich des 125. Geburtstags von Jean-Pierre Beckius stellt die Ausstellung die verschiedenen Perioden vor, die für das Werk des Malers charakteristisch sind. Sie legt den Schwerpunkt auf wenig bekannte oder völlig unbekannte Werke des Künstlers, der einen umfangreichen Nachlass an Gemälden und Zeichnungen hinterließ, die größtenteils seiner Familie gehörten.


Freie Besichtigung mit anschließendem Austausch bei einem Café. www.villavauban.lu


FR | Aujourd'hui encore, Jean-Pierre Beckius est volontiers surnommé le «peintre de la Moselle», tandis que ses tableaux se distinguent par une grande diversité de motifs et son savoir-faire artistique va bien au-delà de l'imitation de la peinture impressionniste.


À l'occasion du 125^e anniversaire de Jean-Pierre Beckius, l'exposition présente les différentes périodes caractéristiques de l'œuvre du peintre. Elle donne la priorité à des créations peu connues ou totalement inconnues de l'artiste qui a laissé derrière lui un vaste héritage constitué de peintures et de dessins, appartenant en majeure partie à sa famille.


Visite libre suivi d'un échange autour d'un café. www.villavauban.lu


 Donnerstag / Jeudi
6.3.2025

 14:30-16:30

 Villa Vauban
18, avenue Émile Reuter
L-2420 Luxembourg

 Eintritt vor Ort zu zahlen / Entrée à payer sur place

 Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au: 4.3.2025

 31 02 62 - 407

Digital Fit: E-Banking

Digital Fit: E-Banking




DE | E-Banking: Mobil und bequem Ihre Bankgeschäfte erledigen


Die meisten Banken ermöglichen es ihren Kunden, ihre Bankgeschäfte einfach und sicher über ein Online-Portal oder eine mobile App abzuwickeln. Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt die typischen Online-Banking-Aktivitäten, vom sicheren Einloggen mit Ihrem LuxTrust-Gerät bis hin zur Erstellung von Daueraufträgen. Dieses geschützte Tool bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, Ihre Finanztransaktionen effizient und ohne Risiko zu verwalten.




FR | E-Banking : Gérez vos opérations bancaires de manière mobile et pratique


La plupart des banques permettent à leurs clients de gérer leurs opérations bancaires de manière simple et sécurisée via un portail en ligne ou une application mobile. Pour vous aider à démarrer, nous vous montrons étape par étape les activités typiques du banking en ligne, de la connexion sécurisée avec votre appareil LuxTrust à la création de virements permanents. Cet outil sécurisé vous offre de nombreuses possibilités pour gérer vos transactions financières de manière efficace et sans risque.


 **Freitag / Vendredi**
14.3.2025

 **14:30**

 **Aktiv Plus Stroossen**

 –

 **Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 7.3.2025**

 **31 02 62 – 407**

Geselligkeit | Convivialité

Festlicher Mëttesdësch für 20 Jahre Aktiv Plus Stroossen

Mëttesdësch festif pour les 20 ans d'Aktiv Plus Stroossen



DE | Regelmäßig feiern wir am Mëttesdësch Geburtstage und überreichen Geschenke. Dieses Mal jedoch feiern wir uns selbst – oder genauer gesagt das 20-jährige Bestehen von **Aktiv Plus** Stroossen, ehemals Club Senior Stroossen. Neben offiziellen Reden und festlicher Tanzmusik dürfen ein Glas Sekt und der Geburtstagskuchen natürlich nicht fehlen. Feiern Sie mit uns und seien Sie dabei!

FR | Nous célébrons régulièrement des anniversaires au Mëttesdësch et offrons des cadeaux. Cette fois-ci, cependant, nous nous fêtons nous-mêmes – ou plus précisément, le 20^e anniversaire d'**Aktiv Plus** Stroossen, anciennement connu sous le nom de Club Senior Stroossen. En plus des discours officiels et de la musique de danse festive, un verre de crémant et le gâteau d'anniversaire ne manqueront pas. Venez fêter avec nous !

~Menu~

Apéritif

.....
Potage

.....
Bouchée à la Reine

.....
Gâteau d'Anniversaire



Dienstag / Mardi
25.3.2025



18 €



11:30



Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au : 20.3.2025



Grande Salle Centre culturel Paul
Barblé - Strassen




31 02 62 - 407


Ruhestand – Und jetzt? Retraite – Et maintenant?



DE | Den Übergang gut planen und erleben! Der Ruhestand – oft voller Vorfreude erwartet und manchmal auch mit ein wenig Unsicherheit verbunden – ist ein wichtiger Lebensabschnitt. Es lohnt sich daher, sich rechtzeitig Gedanken darüber zu machen: Wie möchte ich leben? Welche Pläne habe ich? Wie sieht meine finanzielle, wohnliche, soziale, private Situation aus? In diesem interaktiven Vortrag mit einem ehrenamtlichen GERO-Pensionscoach erhalten Sie viele interessante Informationen und Ideen, wie Sie sich ganz persönlich auf die Pensionierung vorbereiten und sie abwechslungsreich gestalten können. Anschließend können Fragen vertieft und gemeinsam diskutiert werden. Im Rahmen des Vortrags werden allerdings keine finanziellen und/oder juristischen Anliegen besprochen.


FR | Planifiez et vivez bien la transition ! La retraite, souvent attendue avec anticipation et parfois associée à un peu d'incertitude, est une étape importante de la vie. Il vaut donc la peine d'y réfléchir à temps: comment est-ce que je veux vivre? Quels sont mes projets? Quelle est ma situation financière, de vie, sociale et privée? Au cours de cette conférence interactive avec un coach en prévoyance bénévole de GERO, vous recevrez de nombreuses informations et idées intéressantes sur la manière de préparer personnellement votre retraite et de la varier. Les questions peuvent ensuite être traitées plus en profondeur et discutées ensemble. Cependant, aucune préoccupation financière et/ou juridique ne sera abordée lors de cet exposé.


 **Mittwoch / Mercredi**
2.4.2025

 **18:00-20:00**

 **Galerie A Spiren**
203, route d'Arlon

 –

 **Anmeldung bis/
Inscription jusqu'au: 31.3.2025**

 **31 02 62 – 407**


Spargelhof in Kandel/Pfalz


Ferme aux asperges à Kandel/Palatinat

DE | Die Pfalz ist bekannt für ihren Spargel und gilt als eines der wichtigsten Spargelanbaugebiete in Deutschland. Der Spargel aus dieser Region zeichnet sich durch seinen hervorragenden Geschmack und seine hohe Qualität aus. Sie werden alles über den Anbau, die Pflege und die Ernte des edlen Pfälzer Spargels erfahren. Neben dem Besuch des Bauernhofs wird Ihnen ein 3-Gänge-Menü mit Spargel serviert. Der Nachmittag steht in Speyer zur freien Verfügung.


FR | La région du Palatinat est réputée pour ses asperges et est considérée comme l'une des principales zones de culture d'asperges en Allemagne. Les asperges de cette région se distinguent par leur goût exceptionnel et leur haute qualité. Vous apprendrez tout sur la culture, l'entretien et la récolte des asperges du Palatinat. En plus de la visite de la ferme, un menu de trois plats à base d'asperges vous sera servi. L'après-midi est à votre libre disposition à Spire.





 **Mittwoch / Mercredi**
23.4.2025

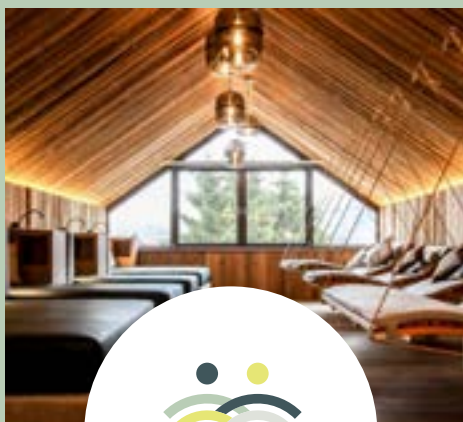
 **7:30**

 **Arrêt G.D. Charlotte**

 **100€ (bus, visite, menu)**

 **Anmeldung bis /
Inscription jusqu'au : 19.3.2025**

 **31 02 62 - 407**



Aktiv Plus
Stroossen

**Ruhe und Wellness in der Pfalz
vom 17. bis 20. März 2025**

Détente et bien-être en Palatinat
du 17 au 20 mars 2025

📅 17.-20.3.2025

€ 914€ p.P Standard 22-24 m²
(+98€ Zuschlag EZ / supplément
CI) 1037 € p.P Superior 42-49 m²
(+295 € Zuschlag EZ / supplément CI)

✍️ **Anmeldung bis / Inscription
jusqu'au: 31.1.2025**

📞 31 02 62 - 407

DE | Unser Aufenthalt im **Hotel Pfalzblick** vermittelt Erholung, Komfort und Naturerlebnis inmitten des Pfälzerwaldes. Das familiengeführte Wellnesshotel bietet eine gemütliche Atmosphäre, die von Herzlichkeit und Gastfreundschaft geprägt ist. Wanderwege beginnen direkt am Hotel.

Der **Wellnessbereich** ist ein Highlight des Hotels Pfalzblick. Mit mehreren Saunen, Dampfbädern, Innen- und Außenpools sowie verschiedenen Ruhebereichen bietet das Spa Entspannung pur. Besonders beliebt ist die Panorama-Sauna mit einem herrlichen Blick auf die Natur. Gerne sind wir ihnen behilflich bei Reservierungen einer der zahlreichen Anwendungen und Massagen, die auf die Bedürfnisse der Gäste abgestimmt sind.

Auch kulinarisch lässt das Hotel keine Wünsche offen. Das Restaurant serviert **regionale und saisonale Gerichte**, oft mit Zutaten aus der Umgebung. Das Frühstücksbuffet ist reichhaltig und bietet eine große Auswahl an frischen und gesunden Produkten.

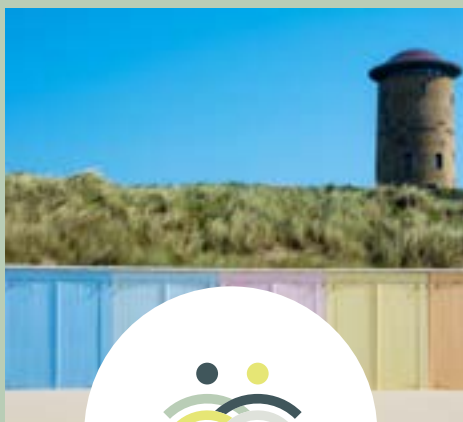
Am Tag unserer Rückkehr machen wir Halt in **Hauenstein**, dem größten Schuhdorf Deutschlands mit vielen Geschäften und über 200 Marken. Der perfekte Ort, um noch ein wenig Shopping zu machen.

FR | Notre séjour à l'**Hôtel Pfalzblick** promet d'être une véritable expérience de détente, de confort et de communion avec la nature, au cœur de la forêt du Palatinat. Cet hôtel familial dédié au bien-être offre une ambiance chaleureuse, empreinte de convivialité et d'hospitalité. Les sentiers de randonnée commencent directement à l'hôtel.

Le **spa** de l'hôtel est l'un des points forts. Avec plusieurs saunas, hammams, piscines intérieures et extérieures, ainsi que des espaces de repos variés, le spa propose une détente totale. L'un des favoris des clients est le sauna panoramique, qui offre une vue imprenable sur la nature environnante. Nous serons ravis de vous aider à réserver un des soins spa et des massages de la large gamme adaptée aux besoins de chaque client.

Le jour de notre retour, nous ferons une halte à **Hauenstein**, le plus grand village de chaussures d'Allemagne, avec de nombreux magasins et plus de 200 marques. Un arrêt parfait pour un peu de shopping avant la fin du voyage !

Im Preis / Inclus : Bus, 3x Vollpension / pension complète Hotel Pfalzblick, Spa- & Pool-Nutzung / espace spa & piscines, Ausflug Hauenstein / excursion Hauenstein, 1 Begleitung / accompagnatrice





Aktiv Plus Voyage


Entspannte Tage in Domburg (NL) vom 11. bis 16. Mai 2025

Jours de détente à Domburg (NL) du 11 au 16 mai 2025

 11.-16.05.2025

 1390€ p.P.
(330€ Zuschlag EZ / supplément chambre individuelle)

 **Anmeldung bis / Inscription jusqu'au: 20.2.2025**

 31 02 62 - 407

DE | Domburg, einer der beliebtesten und charmantesten Badeorte der niederländischen Provinz Zeeland, erwartet Sie mit weißen Dünen, weiten Sandstränden und dichten Wäldern, die zu gemütlichen Spaziergängen einladen. Die entspannte Atmosphäre des Ortes bietet zahlreiche kleine Geschäfte sowie Cafés und Restaurants mit einladenden Terrassen.

Drei optionale Ausflüge stehen zur Wahl:

Zeeland-Rundfahrt: Über die beeindruckende Zeelandbrücke geht es nach Zierikzee, einer Stadt mit über 500 Denkmälern und einem kleinen Museumshafen. Auf der Rückfahrt passieren Sie das Oosterschelde-Sturmflutwehr, ein seit 1986 in Betrieb befindliches Meisterwerk des Hochwasserschutzes, das tiefliegende Gebiete vor Überflutungen bewahrt.

Goes: Erkunden Sie das historische Zentrum dieser mittelalterlichen Stadt. Schlendern Sie durch enge Gassen und vorbei an beeindruckenden Monumenten. Mit fast 300 Geschäften bietet Goes eine bunte Mischung aus großen Kaufhäusern und charmanten lokalen Boutiquen.

Middelburg: Erleben Sie den Markttag in der Hauptstadt der Provinz Zeeland. Die historischen Grachtenhäuser und verwinkelten Gassen verleihen der Stadt eine besondere Atmosphäre.

Die Teilnahme an den Ausflügen können Sie spontan vor Ort entscheiden. Sollten Sie lieber in Domburg bleiben, haben Sie viele Möglichkeiten, die Umgebung auf eigene Faust zu erkunden: Genießen Sie Strandspaziergänge, mieten Sie ein Fahrrad, besuchen Sie Museen oder entspannen Sie auf einer der gemütlichen Terrassen der zahlreichen Cafés.

Das 4-Sterne-Badhotel Domburg bietet ebenfalls viele Annehmlichkeiten. In der Spa-Abteilung können Sie in verschiedenen Saunen oder im Hallenbad entspannen und aus einem breiten Angebot an Wellness-Behandlungen wählen.

Im Preis inbegriffen: Fahrt im Reisebus, Frühstück auf der Hinfahrt, 5x Halbpension im Badhotel Domburg, Hin- und Rückfahrten zu den optionalen Ausflügen, Reiserücktrittsversicherung

FR | Domburg, l'une des stations balnéaires les plus populaires et charmantes de la province néerlandaise de Zélande, vous accueille avec ses dunes blanches, ses vastes plages de sable et ses forêts denses, idéales pour des promenades relaxantes. L'atmosphère paisible de la ville offre également de nombreuses petites boutiques ainsi que des cafés et restaurants avec des terrasses accueillantes.

Trois excursions optionnelles sont proposées :

Circuit en Zélande : Traversez l'impressionnant pont de Zélande pour rejoindre Zierikzee, une ville riche de plus de 500 monuments et d'un petit port-musée. Le retour se fait en passant par l'Oosterschelde, un système de protection spectaculaire, en service depuis 1986, qui prévient les inondations des zones basses.

Goes : Découvrez le centre historique de cette ville médiévale en flânant dans ses ruelles étroites et en admirant ses bâtiments monumentaux. Avec près de 300 boutiques, Goes est une véritable ville commerçante, offrant un mélange de grands magasins et de petites boutiques locales.

Middelburg : Profitez du jour de marché dans la capitale de la province de Zélande, avec ses maisons historiques au bord des canaux et ses ruelles pittoresques.

Vous pourrez décider spontanément sur place si vous souhaitez participer aux excursions. Si vous préférez rester à Domburg, de nombreuses options s'offrent à vous pour explorer la région par vous-même : promenades sur la plage, location de vélos, musées ou détente sur une terrasse de l'un des nombreux cafés.

Le Badhotel Domburg 4 étoiles propose également de nombreuses installations. Détendez-vous dans son espace spa avec diverses saunas, une piscine intérieure et une large gamme de soins bien-être.


Inclus dans le prix : Voyage en bus, petit-déjeuner à l'aller, 5 demi-pensions au Badhotel Domburg, trajets aller-retour pour les excursions optionnelles, assurance annulation.




Aktiv Plus
Stroossen


Norwegens Traumlandschaften vom 11. bis 19. September 2025

Paysages de rêve en Norvège,
du 11 au 19 septembre 2025

 11.-19.09.2025

 2860€ p.P.
(890€ Zuschlag EZ/Kabine
zu Alleinbenutzung / supplément
chambre et cabine individuelle)

 **Anmeldung bis / Inscription
jusqu'au : 22.04.2025**

 31 02 62 - 407

DE | Entdecken Sie die atemberaubende Natur Norwegens auf einer faszinierenden Reise! Bitte beachten Sie, dass wir während der Tour mehrmals die Unterkunft wechseln.

11. 9. 2025 - Anreise nach Lübeck (700 km): Fahrt nach Lübeck, mit Frühstückspause. Halbpension im Hotel „Radisson Blu Senator“ in Lübeck.

12.9.2025 - Lübeck - Hirtshals (520 km): Weiterreise durch Dänemark nach Hirtshals. Einschiffung auf die Fjordline-Fähre. Abendessen im Commander Buffet Restaurant. Übernachtung in einer Außenkabine.

13.9.2025 - Ankunft in Bergen: Nach einem kurzen Stopp in Stavanger erreichen wir Bergen, die zweitgrößte Stadt Norwegens mit bunten Holzhäusern an der alten Landungsbrücke. Geführter Spaziergang durch die Altstadt. Nachmittag und Abend zur freien Verfügung. Übernachtung im Radisson BLU Royal Hotel.

14.9.2025 - Zugfahrt Bergen - Myrdal – Flåm: Mit der Bergenbahn überqueren Sie die größte Hochebene Europas, die wilde Hardangervidda. Weiterfahrt mit der spektakulären Flåmbahn, vorbei an steilen Felswänden und Wasserfällen. Besuch der atemberaubende Aussichtsplattform Stegastein, 650 Meter über dem Aurlandsfjord. Abends Bierprobe in der hoteleigenen Aegir-Brauerei. Übernachtung im Brauereihotel Flåmsbrygga.

15.9.2025 - Fjord-Safari: Geführte Fjord-Safari in der UNESCO-geschützten Fjordlandschaft, inklusive Besuch der Käserei Eldhuset Undredalsosten und der ältesten Stabkirche Skandinaviens. Nachmittag zur freien Verfügung in Flåm. Abendessen und Übernachtung im Hotel in Flåm.

16.9.2025 - Lillehammer und Maihaugen Museum: Fahrt nach Lillehammer. Führung durch das Freilichtmuseum Maihaugen, eines der größten Museen Norwegens. Übernachtung im Hotel Post Aksemollen.

17.9.2025 - Oslo: Fahrt in die Hauptstadt Oslo. Dreistündige Stadtrundfahrt mit Besichtigungen der Altstadt, des Vigeland Parks, des Holmenkollen und der Museumsinsel. Freizeit am Abend. Übernachtung im Radisson Blu Scandinavia Hotel.

18.9.2025 - Oslo und Color Line (190 km): Freie Zeit am Vormittag für einen Stadtbummel. Am Nachmittag Einschiffung auf eines der COLOR LINE-Schiffe. Genießen Sie die beeindruckende Ausfahrt durch den Oslofjord. Übernachtung in einer Außenkabine.

19.9.2025 - Kiel – Luxemburg (680 km): Nach einem reichhaltigen Frühstück auf dem Schiff Ankunft um 09:30 Uhr in Kiel. Rückfahrt nach Luxemburg mit Mittagessen unterwegs.

Leistungen: Reise mit einem Nichtraucherbus, 8 Übernachtungen mit Frühstück in verschiedenen Hotels und auf Fähren, 4 Mittagessen, 5 Abendessen, geführte Besichtigungen in Bergen und Oslo, Zugfahrten, Bierverskostung im Aegir Bryggeripub, Fjord Heritage Taste Safari mit Besuch einer Käserei und einer Stabkirche, Eintritt ins Freilichtmuseum Maihaugen, Reiserücktrittsversicherung

In Zusammenarbeit mit Voyages Schmit und Club Syrdall.

FR | Partez avec nous pour un voyage inoubliable à travers les plus beaux endroits de Norvège ! Veuillez noter que nous changerons d'hôtel plusieurs fois au cours de cette aventure.

11.9.2025 - Voyage jusqu'à Lübeck (700 km) : Trajet, avec une pause petit-déjeuner, jusqu'à Lübeck. Demi-pension à l'hôtel « Radisson Blu Senator » à Lübeck.

12.9.2025 - Lübeck – Hirtshals (520 km) : Continuation vers le Danemark en direction de Hirtshals. Embarquement à bord du ferry Fjordline. Dîner au Commander Buffet Restaurant. Nuit en cabine extérieure.

13.9.2025 - Arrivée en Norvège, Bergen : Après une escale à Stavanger, arrivée à Bergen, la deuxième plus grande ville de Norvège. Visite guidée du centre historique. Après-midi et soirée libres. Nuit à l'hôtel Radisson BLU Royal.

14.9.2025 - Trajet en train Bergen – Myrdal – Flåm : Voyage en train sur la Bergenbahn, traversant le plus grand plateau d'Europe, le Hardangervidda. Ensuite, embarquez pour l'un des trajets ferroviaires les plus spectaculaires au monde à bord du Flåmsbana, avec des vues à couper le souffle sur des parois rocheuses abruptes et des cascades rugissantes. Excursion jusqu'au point de vue impressionnant de Stegastein, à 650 mètres au-dessus de l'Aurlandsfjord. Dégustation de bière à la brasserie Aegir. Nuit à l'hôtel-brasserie Flåmsbrygga.

15.9.2025 - Safari dans les fjords : Vivez une expérience unique avec un safari guidé dans les fjords de la région classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Visite de la fromagerie Eldhuset Undredalsosten et de la plus petite église en bois debout de Scandinavie. Après-midi libre à Flåm. Dîner et nuit à l'hôtel.

16.9.2025 - Lillehammer et musée Maihaugen : Départ pour Lillehammer. Visite guidée du musée en plein air Maihaugen, l'un des plus grands musées de Norvège. Nuit à l'hôtel Post Aksemollen.

17.9.2025 – Oslo : Route vers Oslo, la capitale norvégienne. Tour de ville de trois heures avec visite de la vieille ville, du parc Vigeland, de Holmenkollen et de la presqu'île des musées. Temps libre en soirée. Nuit à l'hôtel Radisson Blu Scandinavia.

18.9.2025 - Oslo et Color Line (190 km) : Matinée libre pour découvrir Oslo à votre rythme. Dans l'après-midi, embarquement à bord d'un ferry Color Line pour une croisière à travers l'Oslofjord, long de 100 km. Profitez des services à bord. Nuit en cabine extérieure.

19.9.2025 : Kiel – Luxembourg (680 km) : Petit-déjeuner copieux à bord avant d'arriver à Kiel à 09h30. Retour vers Luxembourg avec déjeuner.

Prestations : Voyage en autocar non-fumeur, 8 nuits avec petit-déjeuner dans différents hôtels et sur les ferries, 4 déjeuners, 5 dîners, visites guidées à Bergen et Oslo, trajets en train, dégustation de bière au pub Aegir Bryggeripub, safari Fjord Heritage Taste avec visite de la fromagerie et de l'église en bois debout, entrée au musée en plein air Maihaugen, assurance annulation de voyage.

En collaboration avec Voyages Schmit et Club Syrdall.



Projekte und Aktionen

Projets et Actions

20 Jahre Aktiv Plus Stroossen – werden Sie kreativ!

20 ans d’Aktiv Plus Stroossen – Faites preuve de créativité!



DE | Zum 20-jährigen Jubiläum von **Aktiv Plus** Stroossen laden wir Sie zu einer ganz besonderen Challenge ein: Stellen Sie das Logo von **Aktiv Plus** Stroossen auf kreative Weise nach! Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – Material, Technik und Größe wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack. Ob aus Holz, Wolle oder Papier, ob gemeißelt, gehäkelt oder gemalt, ob winzig oder riesig... überraschen Sie uns mit Ihrem Kunstwerk!

Die Abgabe erfolgt bis zum 18. März direkt bei Aktiv Plus Stroossen. Alle eingereichten Werke werden an unserem großen Geburtstags-Mëttesdësch ausgestellt. Und als kleines Dankeschön erhält jeder Teilnehmer ein Geschenk!

Wir freuen uns auf Ihre kreativen Ideen!

FR | À l’occasion des 20 ans d’**Aktiv Plus** Stroossen, nous vous lançons un défi spécial: reproduisez le logo d’**Aktiv Plus** Stroossen de manière créative! Laissez libre cours à votre imagination: le choix des matériaux, de la technique et de la taille est entièrement à vous. Que ce soit en bois, en laine ou en papier, que ce soit sculpté, croché ou peint, en format mini ou maxi... surprenez-nous avec votre création!

La remise des œuvres se fera jusqu’au 18 mars directement chez Aktiv Plus Stroossen. Toutes les créations seront exposées lors de notre Mëttesdësch d’anniversaire. Et pour vous remercier, chaque participation sera récompensée par un petit cadeau!

Nous avons hâte de découvrir vos idées créatives!



Foire Ronderëm den Alter



DE | Der Schöffenrat der Gemeinde Strassen organisiert in Zusammenarbeit mit der Sozial- und 3. Alterskommission die dritte Ausgabe der Seniorenmesse unter dem Titel **Foire ronderëm den Alter**.

Rund 30 Stände von Anbietern aus den Bereichen Dienstleistungen, Pflege und Gesundheit bieten einen umfassenden Einblick in die verschiedenen Angebote.


Weitere Informationen folgen im Magazin der Gemeinde Strassen, auf www.strassen.lu sowie auf Hoplr.

FR | Le collège des bourgmestre et échevines de la Commune de Strassen, en collaboration avec la Commission du 3^e Âge, organise la troisième édition de la foire pour seniors intitulée **Foire ronderëm den Alter**.


Environ 30 stands d'exposants dans les domaines des services, des soins et de la santé offriront un aperçu des différentes prestations disponibles.

Plus d'informations suivront dans le Magazin communal de Strassen, sur www.strassen.lu ainsi que sur Hoplr.





 **Samstag / Samedi**
22.3.2025

 –

 10:00-16:00

 –

 **Grande Salle Centre culturel**
Paul Barblé

 31 02 62 - 407

Relais pour la vie

Relais pour la vie




DE | Krebs unterscheidet nicht zwischen Tag und Nacht, sondern ist zu jeder Zeit präsent. Genau in diesem Sinne wurde der Relais pour la Vie konzipiert: ein Zeitraum von 24 Stunden, in dem wir unsere Unterstützung für Krebspatienten und ihre Angehörigen zum Ausdruck bringen. Der Relais pour la Vie ist eine Solidaritätsveranstaltung, die von der Foundation Cancer organisiert wird.

Wie im letzten Jahr wird die Walking-Gruppe des **Aktiv Plus** Stroossen am Relais pour la Vie teilnehmen. Ziel ist es, 24 bis 48 Personen zusammenzubringen, denen es freigestellt ist, zu gehen oder zu laufen (30 oder 60 Minuten), wobei sie sich über einen Zeitraum von 24 Stunden abwechseln. Zeigen Sie Ihre Solidarität und gehören Sie zu einer der 300 Mannschaften, die in der Coque auf dem Kirchberg teilnehmen.


FR | Le cancer ne fait pas de distinction entre le jour et la nuit, il est présent à tout moment. C'est précisément dans cet état d'esprit que le Relais pour la Vie a été conçu : une période de 24 heures pour manifester notre soutien aux patients touchés par le cancer et à leurs proches. Le Relais pour la Vie est une manifestation de solidarité organisée par la Fondation Cancer.
www.relaispourelavie.lu


Comme l'année dernière le groupe de marche du **Aktiv Plus** Stroossen participera au Relais pour la Vie. Le but est de regrouper 24 à 48 personnes qui seront libres de marcher ou courir (30 ou 60 minutes) en se relayant sur une durée de 24 heures. Montrer votre solidarité et faites partie d'une des 300 équipes accueillies à la Coque au Kirchberg.


 **Samstag & Sonntag /
Samedi & dimanche**
22.& 23.3.2025

 –

 **Coque Kirchberg**

 **15 €**

 **Anmeldung ab sofort /
Inscription dès maintenant :
im/chez **Aktiv Plus** Stroossen**

 **31 02 62 - 407**



Allerlei Zeitvertreib

Passe-temps divers

Suchsel Wörter / Mots

Finden Sie Geburtstagswünsche in 15 verschiedene Sprachen

Trouvez des vœux d'anniversaire dans 15 langues différentes

Sretanrodjendan (HR)

Gelukkigeverjaardag (NL)

Happybirthday (GB)

joyeuxanniversaire (FR)

Alles Gute zum Geburtstag (D)

chronia polla (GRC)

buoncompleanno (IT)

sugimtadieniu (LTU)

EschéineGebuertsdag (LU)

Felizaniversário (PT)

Lamultjiani (ROU)

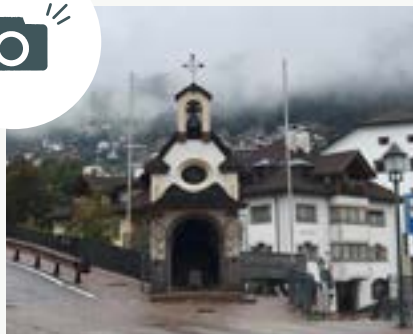
Lösung siehe Impressum | Solution : voir mentions légales

Suchsel

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | E | L | U | K | K | I | G | E | V | E | R | J | A | A | R | D | A | G | G |
| V | H | N | R | F | E | L | I | Z | C | U | M | P | L | E | A | ñ | O | S | A |
| S | Z | K | E | H | Q | Z | B | R | O | G | A | G | E | Y | I | N | G | I | V |
| K | U | N | N | M | S | I | U | W | B | W | X | A | Y | Q | P | T | R | L | O |
| V | E | G | I | A | T | M | F | J | Q | Z | V | I | S | K | Q | E | A | P | O |
| S | W | A | I | C | T | I | K | N | N | A | R | J | W | A | Z | R | T | K | M |
| E | C | F | W | M | E | N | Q | M | A | M | C | H | X | D | F | H | T | K | C |
| N | D | A | U | B | T | Y | U | J | F | F | R | A | A | A | H | T | I | E | C |
| A | I | B | F | Y | H | A | I | C | C | N | J | W | L | X | R | T | S | O | J |
| J | F | U | J | C | B | M | D | L | E | B | V | U | L | F | F | O | P | R | S |
| B | P | O | C | H | C | B | H | I | L | U | B | Z | E | U | E | Y | ã | T | I |
| O | O | N | K | A | Q | B | U | T | E | A | V | P | S | E | J | T | F | A | O |
| L | U | C | I | P | D | Y | F | Q | Q | N | R | O | G | S | O | H | ö | F | U |
| J | B | O | C | P | B | E | E | Y | X | S | I | A | U | C | Y | P | D | N | V |
| ? | F | M | H | Y | I | V | L | Y | P | R | I | U | T | H | E | O | E | E | P |
| E | U | P | R | B | E | P | I | M | N | E | T | T | E | é | U | D | L | A | T |
| R | S | L | O | I | D | F | Z | J | R | T | T | Z | Z | I | X | D | S | X | P |
| K | P | E | N | R | Y | B | A | H | Z | A | T | T | U | N | A | S | E | A | J |
| A | L | A | I | T | S | M | N | F | W | N | N | M | M | E | N | L | D | M | E |
| H | A | N | A | H | F | S | I | I | H | R | S | M | G | G | N | W | A | R | Z |
| C | M | N | P | D | G | E | V | M | F | O | U | A | E | E | I | P | G | A | Q |
| B | U | O | O | A | V | J | E | V | H | D | | Q | B | B | V | F | E | B | G |
| F | L | F | L | Y | P | K | R | E | H | J | | V | U | U | E | A | N | V | D |
| J | ? | I | L | H | C | O | S | C | T | E | M | V | R | E | R | L | A | H | R |
| P | I | E | A | G | C | P | á | N | G | N | C | P | T | R | S | A | R | Y | Y |
| S | A | N | G | I | P | X | R | P | Y | D | I | P | S | T | A | O | M | Y | V |
| E | N | E | Q | D | E | G | I | A | D | A | Q | H | T | S | I | Z | F | B | R |
| E | I | S | C | N | O | X | O | O | Y | N | Y | E | A | D | R | N | F | G | A |
| Z | C | P | G | Z | D | Q | S | C | E | O | I | A | G | A | E | G | O | F | C |
| E | T | F | P | M | D | P | I | Y | N | S | C | B | A | G | M | C | I | C | R |

Momente in Bildern

Instants en images



Richtlinien zur Teilnahme

DE | ANMELDUNG/ABMELDUNG

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

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

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

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

TEILNAHME

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

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

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

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

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

DATENSCHUTZ

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

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

Lignes directrices concernant la participation

FR | INSCRIPTION

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

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

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

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

PARTICIPATION

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

Si vous avez des problèmes de santé ou des restrictions de mobilité, veuillez-vous informer si l'activité convient à vos possibilités et au besoin faites-vous accompagner par une personne aidante.

Veillez à porter les vêtements adaptés et à amener le matériel requis.

L'accès aux activités peut être refusé à toute personne qui perturbe le bon déroulement de celles-ci.

La participation aux activités a lieu sous votre propre responsabilité.

Aktiv Plus Stroossen décline toute responsabilité pour des dommages éventuels.

PROTECTION DES DONNÉES

Des photos seront prises pendant les activités à des fins de publication. Si vous ne souhaitez pas être photographié, merci de nous le faire savoir par écrit. Le cas échéant nous supposons votre consentement.

Pour des raisons organisationnelles et statistiques, nous enregistrons certaines de vos données personnelles. Celles-ci sont traitées de manière confidentielle et utilisées uniquement dans le cadre des activités et de l'organisation de **Aktiv Plus Stroossen**.

Notice d'information

OBJET

La présente notice d'information (ci-après dénommée « la Notice ») a pour objet de vous informer en tant que membre de Aktiv Plus Stroossen (ci-après dénommé « le Club »), des conditions de Traitement de vos Données à caractère personnel par SODEXO Luxembourg S.A., dans la cadre de la gestion du Club.

CHAMP D'APPLICATION

Sodexo respecte l'ensemble des dispositions réglementaires et législatives relatives à la protection des données personnelles dont le Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil relatif à la protection des personnes physiques concernant le Traitement des Données Personnelles des citoyens européens ainsi que la loi luxembourgeoise du 1^{er} août 2018 portant organisation de la Commission nationale pour la protection des données et mise en œuvre du Règlement UE (2016/679) du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016.

CATEGORIE DE DONNEES PERSONNELLES TRAITÉES

Dans le cadre de votre participation aux activités du Club, certaines données personnelles (ci-après dénommées « les Données Personnelles ») doivent être collectées par Sodexo, en l'occurrence vos nom, prénom, adresse, numéro de téléphone, adresse e-mail, date de naissance, nationalité et sexe.

FINALITE DE TRAITEMENT DES DONNEES A CARACTERE PERSONNEL

Les Données Personnelles transmises par les membres du Club seront traitées, conformément à la présente Notice d'information, pour les finalités en relation avec les activités du Club à savoir la gestion de la relation avec les membres du Club.

Les informations ainsi collectées ne seront utilisées que pour les finalités suivantes :

- L'inscription et la participation aux activités du Club,
- L'envoi de brochures d'informations concernant les activités du Club,
- L'établissement des fiches d'inscription pour les activités et les réservations auprès de partenaires commerciaux en relation avec les activités du Club,
- L'établissement de statistiques demandées par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et la Grande Région,
- L'envoi de factures lors des inscriptions.

CATEGORIE DE DESTINATAIRES

Au sein de Sodexo, l'accès à vos Données à caractère personnel est fourni aux seules personnes qui sont autorisées à en avoir connaissance de par leur fonction dans le cadre des Finalités de Traitement énumérées ci-dessus et/ou dans la mesure où un tel accès est requis par un fondement légal ou réglementaire.

TRANSFERT DE DONNEES

Compte tenu du caractère international de Sodexo dans le cadre de ses activités, vos Données Personnelles peuvent être transférées pour les finalités de Traitement énumérées ci-dessus à des destinataires autorisés, internes ou externes, pouvant être situés dans des pays en dehors de l'Union Européenne ou de l'Espace Economique Européen n'offrant pas un niveau adéquat de protection des données à caractère personnel. Afin de garantir la sécurité et la confidentialité des données à caractère personnel ainsi transférées, Sodexo met en œuvre les mesures appropriées basées sur les Clauses Contractuelles Types de la Commission Européenne ou tout autre mécanisme équivalent.

Les Données Personnelles peuvent être transmises, pour les besoins des activités du Club et en relation avec les Finalités précitées, aux tiers suivants :

- Agences de voyage uniquement lors de l'organisation d'une activité dans le cadre du Club,
- Fiduciaire pour le contrôle des comptes annuels de Sodexo Luxembourg,
- Sodexo pour la gestion des comptes annuels de Sodexo Luxembourg,
- Eventuellement, d'autres clubs seniors uniquement lors d'organisation d'activités communes,
- Autres parties tierces externes lors de l'organisation d'activités du Club (par exemple, le contrôle d'identité pour des mesures de sécurité).
- Commune de Strassen pour l'information sur la répartition de la clientèle

SECURITE DES DONNEES

Les Données Personnelles seront stockées dans une base de données gérée par Sodexo aux fins d'être utilisées exclusivement dans le cadre de la participation aux activités du Club. Sodexo maintient des mesures de sécurité techniques et organisationnelles adéquates pour protéger vos Données Personnelles de la destruction, de la perte, de l'altération, de la divulgation non autorisée ou de l'accès non autorisé, de manière accidentelle ou illicite.

CONSERVATION DES DONNEES

Vos Données à caractère personnel sont conservées ou archivées seulement pendant la durée nécessaire à l'accomplissement des finalités de Traitement décrites dans la présente Notice et/ou, le cas échéant, pendant les durées de prescriptions légales ou réglementaires applicables.

VOS DROITS

Conformément aux conditions prévues par la loi ou réglementation applicable, vous disposez d'un droit d'accès, d'opposition, de suppression, de limitation, de portabilité et de réclamation.

Pour exercer ces droits ou pour toutes questions et/ou mises à jour de vos Données à caractère personnel, vous pouvez contacter le Délégué à la Protection des Données Luxembourg en remplissant le Formulaire en ligne One Trust et/ou en adressant un email à l'adresse suivante : dataprivacy.oss.lu@sodexo.com.

MODIFICATION DE LA NOTICE

Si Sodexo décide de modifier la présente Notice, Sodexo publiera une version révisée de la notice et/ou Sodexo prendra toute autre mesure nécessaire en conformité avec les lois et règlements applicables.

GLOBAL DATA PROTECTION OFFICE

Localement, vous pouvez vous rapprocher du Délégué à la Protection des Données Luxembourg à l'adresse suivante : dataprivacy.oss.lu@sodexo.com.

Sodexo a également mis en place une équipe dédiée au niveau du groupe, le « Global Data Protection Office », que vous pouvez contacter en tant que besoin si vous avez des questions sur la protection de vos Données à caractère personnel à l'adresse suivante : dpo.group@sodexo.com

Vous pouvez finalement consulter la Politique globale relative à la protection des Données à caractère personnel et notre Politique de gestion des cookies publiées sur le site internet de Sodexo Luxembourg.



Formulaire d'inscription

Par la présente, je soussigné/e Madame Monsieur

Nom

Prénom

Année de naissance

Nationalité

Adresse

Téléphone/GSM

Adresse E-mail

Brochure oui non

Newsletter oui non

(le newsletter est envoyé par mail)

Déclare reconnaître et accepter que mes données personnelles soient inscrites dans le fichier du **Aktiv Plus** Stroossen selon les modalités et conditions prévues dans la Notice d'information.

Atteste avoir reçu la Notice d'information relative au traitement des données personnelles collectées par le **Aktiv Plus** Stroossen dans le cadre de ses activités.

.....
Date

.....
Signature

Activités régulières

Montag | Lundi

ab/àpd: **6.1.2025**

Wandergruppe /

Groupe de marche

Jeden Montag /

Chaque lundi

9:00-11:00

Fräiheetsbam

13.1. | 27.1. | 10.2. | 24.2.

10.3. | 24.3.2025

Offene Diskussionen /

Discussions ouvertes

15:00-16:30

Aktiv Plus Stroossen

ab/àpd: **6.1.2025**

Line Dance Débutant

Jeden Montag /

Chaque lundi

17:00-18:30

Hall Omnisports bleu

ab/àpd: **6.1.2025**

Line Dance Avancé

Jeden Montag /

Chaque lundi

18:30-20:00

Hall Omnisports bleu

Dienstag | Mardi

7.1. | 21.1. | 4.2. | 18.2.

4.3. | 18.3.2025

Keelen

Jeden 2. Dienstag /

Chaque 2è mardi

14:30-17:00

Café Kleng Gemeng

15 Rue du Marche,

L-8252 Mamer

Mittwoch | Mercredi

ab/àpd: **8.1.2025**

Handarbeitstreff /

Travaux manuels

Jeden Mittwoch /

Chaque mercredi

9:00-11:00

Aktiv Plus Stroossen

ab/àpd: **8.1.2025**

Wandergruppe /

Groupe de marche

Jeden Mittwoch /

Chaque mercredi

9:00-11:00

Fräiheetsbam

15.1. | 29.1. | 12.2. | 26.2.

12.3. | 26.3.2025

Rummikub und andere

Spiele / Rummikub et

autres jeux

Jeden 2. Mittwoch /

chaque 2^e mardi

14:30-16:30

Aktiv Plus Stroossen

ab/àpd: **8.1.2025**

Bewusstseinsübungen

für Körper und Geist /

Exercices de con-

science pour le corps

et l'esprit

Jeden Mittwoch /

Chaque mercredi

10:00 - 11:15

Hall Omnisports bleu

Donnerstag | Jeudi

ab/àpd: **9.1.2025**

Sitzgymnastik /

Gym douce sur chaise

Jeden Donnerstag /

Chaque jeudi

10:00-11:00

Parc Riedgen

30A, rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

ab/àpd: **10.1.2025**

Wandergruppe /

Groupe de marche

Jeden Freitag /

Chaque vendredi

9:00-11:00

Fräiheetsbam

10.1. | 24.1. | 14.2. | 28.2.

14.3. | 28.3.2025

e-Café

15:00-17:00

Aktiv Plus Stroossen

ab/àpd: **10.1.2025**

Aquarell - Treff /

Rencontre aquarelle

Jeden Freitag /

Chaque vendredi

14:00-16:00

Centre culturel

Paul Barblé - Atelier 1





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

Activités

JANUAR | JANVIER

06.01.2025

**Montagstreffen der
Wandergruppe im Aktiv
Plus Stroossen**

14:30

Aktiv Plus Stroossen

14.01.2025

Neijoerschpatt

11:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

14.01.2025

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

19.01.2025

Puzzeltauschbörse

9:30

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

22.01.2025

**Shopping im Zweibrü-
cken Fashion Outlet**

9:20

Arrêt G.D. Charlotte

28.01.2025

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

30.01.2025

**Babel heureuse? Plus
d'une langue**

14:30

Lëtzebuerg City Museum
14, rue du Saint-Esprit
L-1475 Luxembourg

FEBRUAR | FÉVRIER

02.02.2025

Theater Stroossen

15:30

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

03.02.2025

**Montagstreffen der
Wandergruppe im Aktiv
Plus Stroossen**

14:30

Aktiv Plus Stroossen

06.02.2025

**Soirée Tartes flambées
Résidence Riedgen**

18:00

Résidence Riedgen
30a, rue Henri Dunant

11.02.2025

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

13.02.2025

**Lieder-Nachmittag zum
Mitsingen / Après-midi
de chansons**

15:00

Résidence Riedgen
30a, rue Henri Dunant

19.02.2025

Einkaufstasche nähen

14:00

Aktiv Plus Stroossen

22.02.2025

Eishockey

18:00

Patinoire de Kockelscheuer
42, route de Bettembourg
L- 1899 Kockelscheuer

25.02.2025

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

11.03.2025

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

27.02.2025

**Mandala, Doodle und
Zentangle ausprobieren /
Mandala, Doodle et
Zentangle - à essayer**

14:30

Aktiv Plus Stroossen

14.03.2025

Digital Fit: E-Banking

14:30

Aktiv Plus Stroossen

22.03.2025

Relais pour la vie

Coque Kirchberg

MÄRZ | MARS

03.03.2025

**Montagstreffen der
Wandergruppe im Aktiv
Plus Stroossen**

14:30

Aktiv Plus Stroossen

25.03.2025

**Festlicher Mëttesdësch
für 20 Jahre Aktiv Plus
Stroossen**

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

04.03.2025

**Kulinarischer Austausch
Luxemburg-Portugal /
échange culinaire
Luxembourg Portugal**

10:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

02.04.2025

**Ruhestand - Und jetzt?
Den Übergang gut planen
und erleben! / Retraite -
Et maintenant?**

**Planifiez et vivez bien la
transition!**

18:00

Galerie A Spiren
203, route d'Arlon

06.03.2025

**Jean-Pierre Beckius in
der Villa Vauban**

14:30

Villa Vauban
18, avenue Émile Reuter
L-2420 Luxembourg