



clubaktiv 

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

**Octobre-Décembre 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  
unsplash  
pexels

### Sudoku Lösung

1	3	9	2	7	6	4	5	8
8	2	6	5	4	1	7	9	3
5	7	4	3	8	9	6	2	1
4	9	3	6	1	8	2	7	5
7	8	2	4	9	5	3	1	6
6	1	5	7	2	3	9	8	4
9	5	7	1	6	4	8	3	2
2	6	1	8	3	7	5	4	9
3	4	8	9	5	2	1	6	7

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

<b>Edito</b>	<b>6</b>	Royal Palace Kirrwiller	32
		Marché de Noël de Trèves	33
<b>Mëttesdësch</b>	<b>9</b>	Restaurant découverte: Mamacita	34
Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels	11	Préparer ensemble des biscuits de Noël	35
Line & Country Dance avec Daggy Ries	12	Luxembourg-Ukraine Biscuits de Noël traditionnels	36
Jeux de quilles	13	Mëttesdësch festif	37
Travaux manuels chaque mercredi	14	Lecture festive au Centre résidentiel Riedgen	38
Rummikub et autres jeux	15		
Gym douce sur chaise	16	<b>Projets et Actions</b>	<b>39</b>
Rencontre d'aquarelle	17	Décorations florales pour une bonne cause	42
e-Café	18	Aider quelques heures sur le Marché de Noël Strassen	43
Marche au Fräiheitsbam	19		
Réunion du lundi du groupe de marche au <b>Aktiv Plus Stroossen</b>	19	<b>Instants en images</b>	<b>44</b>
Grillade Fräiheitsbam - Magustos	20		
		<b>Passe-temps divers</b>	<b>46</b>
<b>Découvertes et formations</b>	<b>21</b>	<b>Lignes directrices concernant la participation</b>	<b>48</b>
Randonnée dans le Müllerthal - découvrir la nature ensemble	22		
Jardin japonais à Hasselt	23		
Digital Fit: Payconiq	24		
Séance de consultation	25		
Marché d'Arlon	26		
Patientevertriedung: Dossier de Soins			
Partagé (DSP)	27		
Chocolaterie Tricentenaire	28		
La révolution de 1974. Des rues de Lisbonne au Luxembourg	29		
Bar à Chocolats du Cœur	30		
Échange sur la révolution au Portugal 1974	31		



**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](mailto: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

## Léif Membere vun Aktiv Plus Stroossen,

**LU** | Dës nei Brochure bitt lech nees eng Kéier en ofwiesslungsräiche Programm u spannenden Aktivitéite fir d'Méint Oktober bis Dezember. Ech encouragéieren lech, lech mat Äre Frënn bei deene verschidden Atelierien a Manifestatiounen unzemellen. Dir hutt esou vill Méiglechkeete fir Erfahrungen auszetauschen a gutt Momenter ze verbréngen.

Ech wëll och vun dëser Geleeënheet profitéieren, d'Reouverture vun der Galerie A Spiren unzekënnegen, e Raum fir Konscht a Kreativitéit. Mir wäerten en Opruff un all Amateurkënschtler aus der Gemeng maachen, fir dass si sech fir d'Ausstellung „Stroossener Kënschtler“, déi vum 8. bis 10. November 2024 virgesinn ass, anzeschreiwen. Dëst wäert eng Geleeënheet sinn, Äert Talent ze weisen an Är Leidenschaft ze deelen.

Ech invitéieren lech och, all 2. a 4. Freideg am Mount op de Maart ze kommen, wou Dir frësch, lokal a Qualitéitsprodukter fannt. Et ass och déi ideal Plaz fir Är Frënn ze treffen an e Patt an der Buvette „Um Mäertchen“ ze drénken. De 27. September ass och déi offiziell Rentrée vum Maart mat Aktivitéiten, Musek an enger Tombola.

Vergiesst och net lech de Rendez-vous vun der „Kiermes wéi fréier“, den 10. November a vum traditionelle „Stroossener Chrëschtmaart“ den 13. a 14. Dezember opzeschreiwen. Ech hoffe vill vun lech bei dëse verschiddenen Aktivitéiten erëmzegesinn.

Ech wënschen lech, dass Dir aktiv a fit bleift, eng positiv moralesch Gesondheet behaalt an dat gutt Zesummeliewen an der Gemeng genéisst.

Chers membres de Aktiv Plus Stroossen,

**FR** | Cette nouvelle brochure vous dévoile une fois de plus un programme riche et varié en activités passionnantes pour les mois d'octobre à décembre. Je vous encourage à vous inscrire et d'inviter vos amis aux divers ateliers et événements. Vous aurez ainsi l'occasion d'échanger des expériences et de prendre du bon temps.

Je voudrais aussi profiter de l'occasion pour vous annoncer la réouverture de la Galerie A Spiren, un espace dédié à l'art et à la créativité. Nous lancerons un appel à tous les artistes amateurs de la commune pour poser leur candidature en vue de l'exposition «Stroossener Kënschtler» prévue du 8 au 10 novembre 2024. Ce sera une occasion de mettre en valeur votre talent et de partager votre passion.

Je vous invite également à vous retrouver tous les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredis du mois au marché «Maart zu Stroossen», où vous pourrez trouver des produits frais, locaux et de qualité. C'est aussi l'endroit idéal pour rencontrer vos amis et boire un verre à la buvette «Um Mäertchen». Le 27 septembre marque d'ailleurs la rentrée officielle du marché avec des animations, de la musique et une tombola.

En outre, ne manquez pas les rendez-vous traditionnels comme la Kermesse d'antan le 10 novembre et le Marché de Noël les 13 et 14 décembre prochains. J'espère sincèrement vous revoir nombreux lors de ces différents événements.

Je vous souhaite de rester actifs et en forme, de garder une santé morale positive et de profiter du bon vivre-ensemble dans notre commune.

**Betty WELTER-GAUL**

Schäffen, verantwortlech fir de Ressort 3. Alter  
Échevine, responsable du ressort 3<sup>e</sup> âge



# Edito

**DE** | Bestimmte Gegebenheiten entpuppen sich als Schlüsselmomente und bringen Gedanken und Gemüt in Bewegung. So kommt es dazu, dass ich in den nächsten Zeilen das Geschriebene der letzten Broschüre zum Teil revidiere. Nachdem ich das neueste Buch „Altern“ von Elke Heidenreich gelesen habe, hat folgende Passage nachgeschwungen und dazu geführt eine Plattitüde aus meinem Wortschatz zu streichen:

„Lassen Sie bitte nie, niemals, unter keinen Umständen Ihre Seele baumeln. Die Seele hat man fest im Griff, sie ist unser Kostbarstes, da baumelt bitte nichts sinnlos herum. Sonst hören Sie hier jetzt sofort auf, weiterzulesen!« Ich habe nicht aufgehört zu lesen! und lasse künftig Gedanken, Ideen und Sorgen ziehen. Meine Seele allerdings werde ich fortan besser hüten und behüten. Sie möchten Ihre Einstellung und Haltung zum „Altern“ überdenken? Dann lade ich Sie ein sich zurückzulehnen und diesen Essai auf sich wirken zu lassen.

**FR** | Certaines circonstances s'avèrent être des moments clés et mettent en mouvement les pensées et l'esprit. Il se trouve donc que dans les quelques lignes qui suivent, je révisé partiellement ce que j'ai écrit dans la dernière brochure. Après avoir lu le dernier livre « Altern (Vieillir) » d'Elke Heidenreich, le passage suivant a résonné et a conduit à la suppression d'une platitude dans mon vocabulaire :

« S'il vous plaît, ne laissez jamais, jamais, en aucune circonstance votre âme vagabonder. Vous avez une prise ferme sur l'âme, c'est notre chose la plus précieuse, s'il vous plaît, ne la laissez pas vagabonder sans but. Sinon, arrêtez de lire ici tout de suite ! (traduction libre) » Je n'ai pas arrêté de lire ! À l'avenir je laisserai couler mes pensées, mes idées et mes soucis. Mon âme, cependant, je la garderai et la protégerai mieux à partir de maintenant.

*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

 15 €



  
**Mëttesdësch**  
Stroossen

Menu: **8.10.2024**

- Potage
- Saltimbocca de volaille
- Crumble aux pommes

Menu: **22.10.2024**

- Potage
- Rôti de porc aux pruneaux
- Tarte aux poires

Menu: **5.11.2024**


- Potage
- Poitrine de veau farcie
- Cake à l'orange


Die Anmeldung erfolgt spätestens bis zum vorherigen **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: **19.11.2024**

- Potage
- Carbonade de bœuf
- Pavlova avec fruits rouges

Menu: **17.12.2024** 

Festlicher Mëttesdësch /  
Mëttesdësch festif  
Voir Menu p. 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 vorgeschlagen anhand von Zitaten, Buchausschnitten oder Artikel.

**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

7. & 21.10.2024

4. & 18.11.2024

2. & 16.12.2024



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).




Einstieg  
jederzeit möglich/  
*Début possible à  
tout moment*


 Montag/Lundi


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

**2** Fortgeschritten/Avancé:  
16.9.-16.12.2024  
(sauf 21.& 28.10.2024)  
18:30-20:00

 Hall Omnisports bleu | 1<sup>er</sup> étage  
Rue Feyder | L-8026 Strassen

 120 €

 Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 9.9.2024

 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  
15.10. | 29.10. | 12.11. | 26.11.  
3.12.2024

 14:30–17:00

 Café Kleng Gemeng  
15, Rue du Marche  
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 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

2.10. | 16.10. | 30.10. | 13.11.  
27.11. | 11.12.2024



14:30-16:30



Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis Vortag

Inscription jusqu'au jour précédent



31 02 62 - 407

Donnerstag | Jeudi

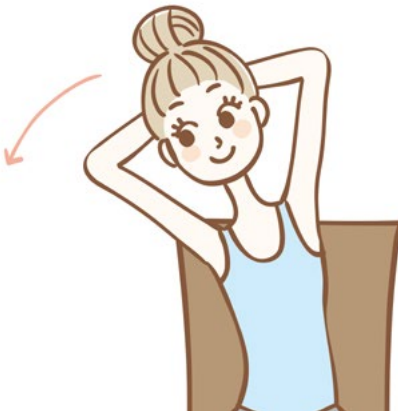
## Sitzgymnastik

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

## 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  
8.11.2024-20.12.2024

 14:00-16:00

 Centre Barblé – Atelier 1

 5 € pro Sitzung / par séance

 Anmeldung bis / Inscription  
jusqu'au : 31.10.2024

 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<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> 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  
11.10. | 25.10. | 8.11  
22.11. | 6.12.2024

 –

 –

 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  $\pm 8$ 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  $\pm 8$ 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  
14.10. | 11.11. | 9.12.2024

 Aktiv Plus Stroossen

 14:30-15:30

 31 02 62 - 407

Donnerstag | Jeudi

## Grillen Fräiheetsbam - Magustos

Grillade Fräiheetsbam - Magustos



**DE** | Die Wandergruppe organisiert Grillnachmittage beim Fräiheetsbam für die tapferen Wanderer sowie deren Bekannte und Freunde.

Nehmen Sie an diesem gemütlichen Moment teil. Bringen Sie einfach Salat/Kuchen für das Buffet mit und vergessen Sie Teller, Besteck und Serviette nicht. Bei Anmeldung sind 5€ anzuzahlen, der Rest ist vor Ort zu zahlen.

**FR** | Le groupe de marche organise des grillades au Fräiheetsbam pour les participants du groupe de marche ainsi que pour leurs amis et connaissances. Joignez-vous à nous pour ce moment de convivialité!


Apportez une salade/un gâteau pour le buffet et n'oubliez pas vos assiettes, couverts et serviettes. L'acompte est de 5 € lors de l'inscription, le reste est à régler sur place.





 Donnerstag/Jeudi  
14.11.2024

 12:00

 Parking Fräiheetsbam

 5 € (Acompte)

 Anmeldung bis /  
Délai d'inscription : 7.11.2024

 31 02 62 - 407



**Entdeckungen und  
Weiterbildung**  
Découvertes et formations

Ausflug | Excursion

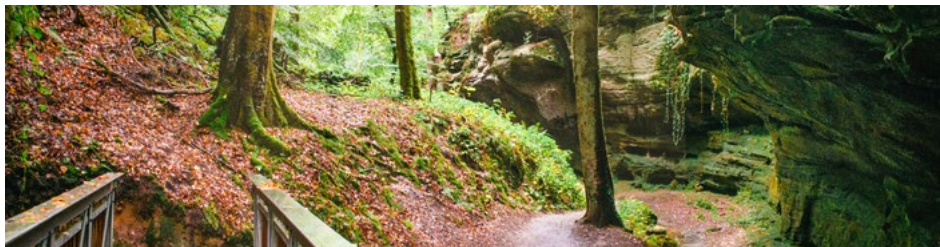
## Wandern im Müllerthal – Zusammen die Natur erleben


Randonnée dans le Müllerthal - découvrir la nature ensemble





**DE** | Sie möchten an einer Wanderung in der Gruppe im schönen Müllerthal teilnehmen? Gemeinsam werden wir wieder einen Wanderweg mit mittelschweren Abschnitten von 6 bis 8km des Müllerthal-Trails erkunden. Dies ist eine wunderbare Möglichkeit, die außergewöhnliche Natur und die malerische Landschaft dieser Region mit Gleichgesinnten zu erleben. Gute Wanderschuhe sind Pflicht. Das anschließende Mittagessen nehmen wir zusammen im nahegelegene Bistro Martbusch ein. (vor Ort zu zahlen)

**FR** | Vous souhaitez faire une randonnée dans un groupe dans la belle région du Mullerthal? Nous explorerons ensemble un tronçon de difficulté intermédiaire de 6 à 8 km du Mullerthal-Trail. C'est une bonne occasion de découvrir la nature exceptionnelle et le paysage pittoresque de cette région en compagnie d'autres personnes. De bonnes chaussures de marche sont obligatoires. Pour clôturer, nous déjeunons ensemble au Bistro Martbusch tout proche. (à payer sur place)





 Freitag /Vendredi  
4.10.2024

 9:30

 Camping Martbusch Berdorf

 –

 Anmeldung bis 2 Tage vorher/  
Inscription jusqu'au :  
2 jour précédents

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

## Japanischer Garten in Hasselt

Jardin japonais à Hasselt



**DE** | Wir besuchen den berühmten japanischen Garten in Hasselt. Als Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen den Städten Itami (Japan) und Hasselt (Belgien) ist es mit einer Fläche von 2,5 Hektar das größte seiner Art in Europa. Der Teich umgeben von einer Vielzahl japanischer Kirschbäume, der Holzpavillon mit seinem Kupferdach, das Zeremonienhaus, Koi-Fische, ein herrlicher Wasserfall bis zum traditionellen Teehaus mit dem Klang der Friedensglocke, entdecken Sie mit uns diese einzigartige friedliche Atmosphäre. Mittagessen (nicht inbegriffen) und freier Nachmittag in der Stadt.

**FR** | Nous visitons le célèbre jardin Japonais à Hasselt. Fruit d'une collaboration entre les villes d'Itami (Japon) et Hasselt (Belgique), il est, par sa superficie de 2,5 hectares, le plus grand de son genre en Europe. Un étang entouré d'une multitude de cerisiers japonais, le pavillon de bois au toit cuivré, la Maison de Cérémonie, les poissons koï, la splendide chute d'eau jusqu'à la maison de thé traditionnelle avec son son de la cloche de la paix, venez découvrir cette atmosphère paisible unique. Repas (non-inclus) et après-midi libre dans la ville.



Mittwoch / Mercredi  
9.10.2024



7:30



Arrêt G.D. Charlotte



55 € (Bus & entrée jardins)



Anmeldung bis /  
Inscription jusqu'au : 2.10.2024



31 02 62 - 407  
En collaboration avec le  
Club Aktiv Plus Kehlen.

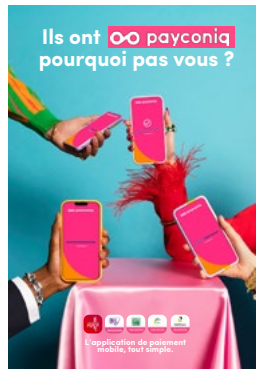
## Digital Fit: Payconiq

### Digital Fit: Payconiq



**DE |** In diesem Workshop geht es um die mobile Zahlungsanwendung ihrer Bank. Mit dieser App können Sie Rechnungen bezahlen, Geld überweisen, online einkaufen und Ihre Einkäufe in Geschäften mit wenigen Klicks bezahlen. Ein Mitarbeiter von Payconiq wird Ihnen alles über diese Anwendung erklären und Ihre Fragen beantworten. Dieser Nachmittag wird in französischer Sprache abgehalten.


**FR |** Cet atelier est consacré à l'application de paiement mobile de votre banque. Celle-ci vous permet de payer des factures, de transférer de l'argent, de faire des achats en ligne et réglez vos achats en magasins en quelques clics. Un collaborateur de Payconiq vous expliquera tout sur cette application et répondra à vos questions. Cet après-midi se déroulera en langue française.



 **Freitag /Vendredi**  
11.10.2024




–

 **14:30**



**Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 4.10.2024**

 **Aktiv Plus Stroossen**



**31 02 62 - 407**



## Mäi Wëlle, mäi Wee – Beratungsgespräch

### Séance de consultation



**DE** | Seit das Gesetz zur Sterbehilfe und assistiertem Suizid am 16. März 2009 gestimmt wurde, ist es dem Patienten erlaubt, eine Anfrage auf Sterbehilfe und assistierten Suizid zu stellen.

Welche Kriterien sind für den Patienten erforderlich? Was ist der Unterschied zwischen einem assistierten Suizid und Sterbehilfe? Was ist der Unterschied zwischen einer Patientenverfügung und den Bestimmungen zum Lebensende? Wie kann man meine Wünsche für das Lebensende in völliger Würde vorausplanen und niederschreiben?

Die Organisation **Mäi Wëlle, mäi Wee** bietet Ihnen die Möglichkeit zu einem individuellen Gespräch über das Thema Lebensende und unterstützt Sie dabei Ihre Wünsche niederschreiben. Kommen Sie spontan vorbei.

**FR** | Depuis le 16 mars 2009, la loi sur l'euthanasie et l'assistance au suicide permet à un patient de faire une demande d'euthanasie ou d'assistance au suicide. Quels sont les critères requis pour le patient?

Quelle est la différence entre l'assistance au suicide et l'euthanasie? Entre la directive anticipée et les dispositions de fin de vie? Comment anticiper et rédiger mes volontés en fin de vie en toute dignité?

L'association **Mäi Wëlle, mäi Wee** propose un temps d'échange individuel sur le sujet de la fin de vie et de vous assister pour rédiger vos volontés. Passez nous voir spontanément.



Dienstag / Mardi  
15.10.2024



–



14:00-16:00



–



Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion


## Markt in Arlon Marché d'Arlon




**DE** | Erleben Sie mit uns das Marktgeschehen in Arlon. Jeden Donnerstagmorgen bieten rund hundert Händler im Stadtzentrum auf dem bekannten Wochenmarkt ihre Waren an. Hier finden Sie eine Vielzahl an frischen Lebensmitteln, lokalen Produkten sowie Textilien, Blumen und Pflanzen und noch vieles mehr. Bummeln Sie mit uns über den Markt und kaufen Sie nach Belieben ein. Innerhalb Strassen setzen wir Sie an der Haustür ab.



**FR** | Venez vivre avec nous l'animation du marché d'Arlon. Chaque jeudi matin, une centaine de commerçants proposent leurs marchandises au centre-ville sur le célèbre marché hebdomadaire. Vous y trouverez une grande variété de produits frais, de produits locaux, de textiles, de fleurs, de plantes et bien plus encore. Venez flâner avec nous au marché et acheter à votre guise. Au retour vous serez déposé chez vous dans la commune de Strassen.





 Donnerstag / Jeudi  
17.10.2024

 8:30

 Arrêt G.D. Charlotte

 10 € (Mini Bus)  Max. 7

 Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 11.10.2024

 31 02 62 - 407


## Patientevertriedung: Die elektronische Gesundheitsakte (DSP)

### Patientevertriedung: Dossier de Soins Partagé (DSP)


**DE** | Im Laufe Ihres Lebens werden Sie als Patient von verschiedenen Gesundheitsdienstleistern begleitet. Ihre elektronische Gesundheitsakte (DSP) wird die Übermittlung der Informationen absichern. Es ermöglicht es den Leistungserbringern des Gesundheitswesens die medizinische Betreuung und die Koordination der Behandlungen zu optimieren. Was ist das DSP? Ist der DSP obligatorisch? Wer öffnet die DSP? Wer hat das Recht, auf die DSP zuzugreifen?


**FR** | Tout au long de votre vie, vous êtes accompagné par différents professionnels de santé dans votre parcours de soins de santé. Votre Dossier de Soins Partagé (DSP) assurera dès à présent ce rôle de relai d'information. Il permet ainsi aux professionnels de santé d'améliorer le suivi médical et la coordination des soins. C'est quoi, le DSP? Le DSP est-t-il obligatoire? Qui ouvre le DSP? Qui a droit d'accès au DSP?





 Freitag /Vendredi  
18.10.2024

 € –

 14:30

 Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 16.10.2024

 Aktiv Plus Stroossen

 31 02 62 – 407

Besichtigung | Visite

## Chocolaterie Tricentenaire


### Chocolaterie Tricentenaire




**DE** | Besuchen Sie mit uns die Produktionsstätte der Chocolaterie de Bissen, eine der Werkstätten der Tricentenaire asbl, die sich für adäquate Arbeitsplätze für Behinderte einsetzt. Bei einer geführten Besichtigung erhalten Sie Erklärungen sowie eine Veranschaulichung der Herstellung zu den verschiedenen Produkten, Verkostung inklusive. Anschließend haben Sie die Möglichkeit den kleinen hauseigenen Laden zu besuchen.


**FR** | Venez visiter avec nous le site de production de la Chocolaterie de Bissen, un des ateliers du Tricentenaire asbl, qui s'engage pour des emplois adéquats pour les personnes handicapées. Lors d'une visite guidée, vous recevrez des explications ainsi qu'une illustration de la fabrication des différents produits, dégustation incluse. Ensuite, vous aurez la possibilité de visiter la petite boutique de l'entreprise.


**Chocolats du**   
Ateliers du Tricentenaire


 Donnerstag / Jeudi  
24.10.2024

 13:45

 Arrêt G.D. Charlotte

 25 € ( Mini Bus + Visite guidée)

 Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au : 21.10.2024

 31 02 62 - 407

## Die Revolution 1974. Von den Strassen Lissabons bis nach Luxemburg

La révolution de 1974. Des rues de Lisbonne au Luxembourg



**DE** | Der Sturz der Diktatur in Portugal, beleuchtet aus luxemburgischer Perspektive, steht im Mittelpunkt einer großen Ausstellung, die das Nationalmuseum um Fëschmaart am 25. April 2024, genau 50 Jahre nach der Nelkenrevolution, eröffnen wird. In Luxemburg leben heute mehr als 100.000 Menschen, deren Lebensweg von diesen Ereignissen geprägt wurde (Menschen unterschiedlicher Nationalität und Herkunft, die aus Portugal oder den ehemaligen portugiesischen Kolonien stammen). Viele dieser Menschen sind in den 1960<sup>er</sup> und 1970<sup>er</sup> Jahren in das Großherzogtum eingewandert, als Portugal noch unter dem Joch der Diktatur stand oder nach dem 25. April 1974 in einen demokratischen Prozess eintrat.

**FR** | Le renversement de la dictature au Portugal, éclairé depuis une perspective luxembourgeoise, est au cœur d'une grande exposition que le Nationalmuseum um Fëschmaart ouvrira le 25 avril 2024, exactement cinquante ans après la Révolution des Œillets. Le Luxembourg compte aujourd'hui plus de 100.000 personnes dont le parcours de vie a été marqué par ces événements (personnes de nationalité et d'origines diverses, issu.e.s du Portugal ou des anciennes colonies portugaises). Des citoyen.ne.s qui ont immigré en nombre au Grand-Duché dans les années 60 et 70 alors que le Portugal était encore sous le joug de la dictature ou entrain, suite au 25 avril 1974, dans un processus démocratique.

[www.nationalmuseum.lu](http://www.nationalmuseum.lu)



Mittwoch/Mercredi  
6.11.2024



14:30-16:30



Nationalmuseum um Fëschmaart -  
Marché-aux-Poissons  
L-2345 Luxembourg



Eintritt vor Ort zu zahlen/  
Entrée à payer sur place  
Visite guidée (FR) offerte



Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au 4.11.2024



31 02 62 - 407

**Geselligkeit** | Convivialité

## Bar à Chocolats du Cœur

### Bar à Chocolats du Cœur




**DE** | Nach unserem Besuch in den Produktionsstätten (24.10.2024) machen wir uns einen gemütlichen Nachmittag in der Bar à Chocolats du Cœur in Walferdange. Wir finden alle Produkte der Chocolats du Cœur: Riegel, überzogene Trockenfrüchte, Pralinen mit Fairtrade-Siegel, Fairtrade- und Bio-Tees und -Gewürze sowie handwerklich hergestelltes Eis.


In dem hellen und komfortablen Raum genießen wir einen Kaffee, Tee oder eine hausgemachte heiße Schokolade. Feinschmecker werden hausgemachtem Gebäck, Pfannkuchen und Eis nicht widerstehen können.

**FR** | Suite à notre visite dans les ateliers de production (24/10/2024) nous allons nous poser au bar à chocolats à Walferdange. Nous y trouvons tous les produits des Chocolats du Cœur: tablettes, fruits secs enrobés, pralines labelisées Fairtrade, thés et épices labelisés Fairtrade et Bio ainsi que glaces artisanales.


Dans l'espace lumineux et confortable nous dégusterons un café, thé, ou bien un chocolat chaud fait maison. Les gourmands ne résisteront pas aux pâtisseries, crêpes et glaces faites maison.





 **Donnerstag/Jeudi**  
7.11.2024

 **14:30**

 **Arrêt G.D. Charlotte**

 **Consommation à payer sur place**  
10 € (Mini Bus) ou rendez-vous sur place (15:00)

 **Anmeldung bis/**  
Inscription jusqu'au 4.11.2024

 **31 02 62 - 407**

## Austausch über die Revolution in Portugal 1974

### Échange sur la révolution au Portugal 1974

**DE** | Kommen Sie und treffen Sie Menschen, die diese Jahre der Diktatur, die Zeit des Umbruchs und den Moment der Revolution erlebt haben. Ein großer Teil der Wandergruppe von **Aktiv Plus Stroossen** besteht aus Personen, die aus Portugal nach Luxemburg eingewandert sind.

Sie haben sich bereit erklärt, diese Erfahrung während eines Austauschnachmittags zu teilen. Kommen Sie um die individuellen außergewöhnlichen Lebenswege kennenzulernen.

**FR** | Venez à la rencontre de personnes ayant vécu ces années de dictature, la période de bouleversement et le moment de la révolution. Une grande partie du groupe de marche de **Aktiv Plus Stroossen** se compose de personnes immigrées du Portugal au Luxembourg et elles se sont dit prêtes à partager ce vécu lors d'une après-midi d'échange. Venez découvrir les parcours de vie individuels et extraordinaires.



Montag /Lundi  
11.11.2024

14:30

Aktiv Plus Stroossen

€ –

Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au : 8.11.2024

31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

## Royal Palace Kirrwiller

### Royal Palace Kirrwiller



**DE |** Der Royal Palace in Kirrwiller im Elsass präsentiert die Show Déesses mit 38 Varietékünstlern und 7 internationalen Attraktionen. Auf den Lunch mit musikalischer Begleitung im Restaurant Majestic folgt die atemberaubende Kabarett-Show voller Rhythmus, Risikofreude, Virtuosität und Kreativität. Vor der Heimreise genießen wir ein letztes Getränk im Lounge Club bei Tanzmusik. Zusammen mit Club A Bosselesch Mondercange.

**FR |** Le Royal Palace de Kirrwiller en Alsace présente le spectacle Déesses avec 38 artistes de variétés et 7 attractions internationales. Le déjeuner avec accompagnement musical au restaurant Majestic est suivi du cabaret-show époustouflant plein de rythme, de goût du risque, de virtuosité et de créativité. Avant notre retour, nous prenons un dernier verre au Lounge Club accompagné de musique de danse. Avec le Club A Bosselesch Mondercange.

**i** Veuillez indiquer choix menu

Saumon mariné

Grenadin de veau et  
mousseline truffée

Parfait chocolat noir -  
framboise

ou

Emincé de chou blanc croquant

Curry de légumes

Parfait chocolat  
noir vegan



Mittwoch/Mercredi  
20.11.2024



145 € (Bus + menu + place  
d'honneur pour le spectacle)



8:30



Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 15.10.2024



Arrêt G. D. Charlotte



31 02 62 - 407



Ausflug | Excursion


## Weihnachtsmarkt Trier Marché de Noël de Trèves





**DE** | Besuchen Sie mit uns einer der ältesten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Der Trierer Weihnachtsmarkt findet auf dem mittelalterlichen Hauptmarkt und vor der imposanten Kulisse des Trierer Domes statt. Freuen Sie sich auf eine Vielzahl von Ständen, die handgefertigte Geschenke, Weihnachtsschmuck, Kunsthandwerk und regionale Spezialitäten anbieten. Schlendern Sie mit uns über den Weihnachtsmarkt und lassen Sie sich verzaubern von der gemütlichen Atmosphäre und den festlichen Dekorationen.


**FR** | Visitez avec nous l'un des plus anciens marchés de Noël d'Allemagne. Le marché de Noël de Trèves se tient sur le marché principal médiéval et devant l'imposante coulisse de la cathédrale de Trèves. Réjouissez-vous d'y trouver une multitude de stands proposant des cadeaux faits main, des décorations de Noël, de l'artisanat et des spécialités régionales. Venez flâner avec nous sur le marché de Noël et laissez-vous enchanter par l'atmosphère chaleureuse et les décorations festives.




 Dienstag / Mardi  
26.11.2024

 28 €

 13:30

 Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 19.11.2024

 Arrêt G.D. Charlotte

 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

## Restaurant découverte: Mamacita


Restaurant découverte: Mamacita





**DE** | Im Mamacita tauchen wir dieses Mal in die mexikanische Küche ein. Ob Cocktail, Burrito oder Fajitas, wir werden es uns in dem gemütlichen Ambiente gleich gegenüber der Badeanstalt in Luxemburg-Stadt gut gehen lassen. Arriba México!


**FR** | Cette fois, chez Mamacita, nous découvrons la cuisine mexicaine. Que ce soit en cocktail, burrito ou fajitas, on passera un bon moment dans l'ambiance cosy juste en face de la Badeanstalt de Luxembourg-Ville. Arriba México!





 Donnerstag / Jeudi  
28.11.2024

 12:00

 Mamacita,  
9 rue des bains,  
L-1212 Luxembourg

 vor Ort zu zahlen / à payer sur place

 Anmeldung bis /  
Inscription jusqu'au : 25.11.2024

 31 02 62 - 407

## Gemeinsam Weihnachtsplätzchen backen

Préparer ensemble des biscuits de Noël




**DE** | In der Weihnachtsbäckerei gibts bekanntlich so manche Leckerei. Auch dieses Jahr darf das traditionelle Weihnachtsplätzchen Backen nicht fehlen. Die Rezepte werden für Sie ausgesucht und die Zutaten vorbereitet. Mit Fleiß und Freude haben wir so am Ende des Nachmittags eine leckere Mischung, die gerecht verteilt, in Ihre Keksdosen wandern kann. Lassen Sie sich den einzigartigen Duft aus der Weihnachtsbäckerei nicht entgehen.


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


**FR** | La pâtisserie de Noël, c'est bien connu, est délicieuse. C'est pourquoi la préparation traditionnelle des biscuits de Noël ne doit pas manquer cette année. Les recettes et ingrédients sont préparés pour vous. Avec zèle et joie, nous aurons en fin d'après-midi un délicieux mélange de biscuits, qui sera reparti équitablement dans vos boîtes à biscuits. Venez vous réjouir du parfum unique des biscuits de Noël.


**Veillez amener:** tablier, mixer, balance, spatule, bol à mélanger et une boîte à biscuits.




 Mittwoch / Mercredi  
4.12.2024


 13:30-17:00

 Aktiv Plus Stroossen

 25 €

 Max. 6

 Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au : 29.11.2024

 31 02 62 - 407

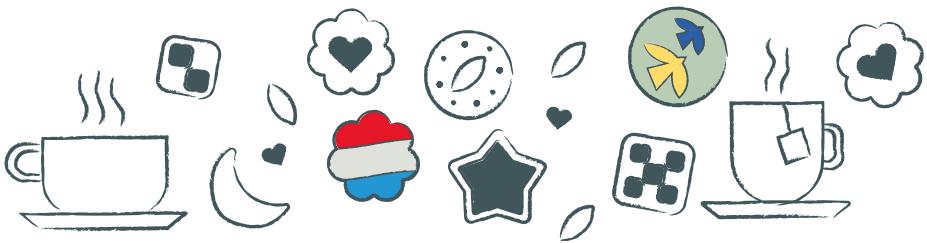
## Luxemburg-Ukrain Traditionelles Weihnachtsgebäck


### Luxembourg-Ukraine Biscuits de Noël traditionnels





**DE** | Nach unserem kulinarischen Austausch Luxemburg - Ukraine im März backen wir jetzt gemeinsam traditionelles Weihnachtsgebäck. Zum einen werden wir luxemburgisches und zum anderen ukrainisches Gebäck herstellen. Hier haben Sie die Gelegenheit sich über die verschiedenen Weihnachtstraditionen auszutauschen und diese kennenzulernen. Nach unserem Backen folgt eine Verkostung der gemeinsam zubereiteten Leckereien bei Kaffee oder Tee.


**FR** | Après notre échange culinaire Luxembourg - Ukraine en mars, nous préparons ensemble des pâtisseries traditionnelles de Noël. Nous allons fabriquer des biscuits luxembourgeois d'une part et ukrainiens d'autre part. Vous aurez ainsi l'occasion de vous échanger sur les différentes traditions de Noël et de les découvrir. Après notre session en cuisine, nous dégusterons ensemble les délices que nous aurons préparés autour d'une tasse de café ou thé.





 Dienstag / Mardi  
10.12.2024

 13:30-17:00

 Aktiv Plus Stroossen

 Spende für einen guten Zweck /  
don pour une bonne cause

 Anmeldung bis /  
Inscription jusqu'au : 3.12.2024

 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

## Festlicher Mëttesdësch

Mëttesdësch festif

**DE** | Festlich gestaltet sich der letzte Mëttesdësch des Jahres. Weihnachtliche Dekoration und ein ausgewähltes Menu umrahmt mit einer Vorführung der LineDancer aus unseren Abendkursen, bieten die Möglichkeit bereits jetzt in Feiertagsstimmung zu kommen.

**FR** | Le dernier Mëttesdësch de l'année sera festif. Avec des décorations de Noël et un menu sélectionné accompagné d'une présentation des danseurs en ligne de nos cours du soir, l'esprit de fête est d'ores et déjà au rendez-vous.

★ ★ **Menu**

Velouté butternut et  
St Jacques snacké

.....

Dinde farcie aux marrons  
et son jus à la truffe,  
gratin dauphinois, poêlée  
légumes d'hiver

.....

Bûche vanille et crème  
spéculoos Stollen



📅 Dienstag / Mardi  
17.12.2024

🕒 12:00

📍 Grande Salle Centre Barblé -  
Strassen

€ 30 €

✍️ Anmeldung bis/  
Inscription jusqu'au: 12.12.2024

📞 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

## Festliches Lesung in der Résidence Riedgen


Lecture festive au Centre résidentiel Riedgen




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


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





 Donnerstag / Jeudi  
19.12.2024

 -

 15:00-16:30

 Anmeldung bis 2 Tage vorher /  
Inscription jusqu'au :  
2 jour précédents

 Centre Résidentiel Riedgen  
(Cafétéria)  
30 A, rue Henri Dunant  
L-8024 Strassen

 31 02 62 - 407



# Projekte und Aktionen

## Projets et Actions



# SPILLNOMËTTEG

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

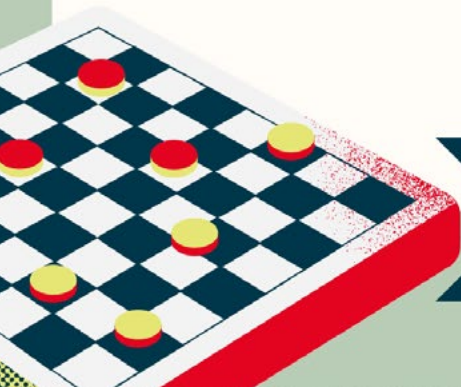
**Samschdes , den 5. Oktober 2024**

**vu 15h00 bis 18h00  
am Centre culturel Paul Barblé**

Bréngt Är Frënn, Famill oder Nopere mat an entdeckt eng grouss Offer un traditionellen a moderne Gesellschafts- a Geschécklechkeetsspiller.

Kaffi, Kuch a Gedrénks gi vun der Gemeng offréiert.

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



**All Alter  
ass  
wëllkomm!**







# SPILLNOMËTTEG

C'est avec grand plaisir que le Collège des bourgmestre et échevines en collaboration avec la Commission du 3e âge, Aktiv Plus Stroossen et la Maison des jeunes de Strassen vous invite à l'après-midi jeux de société, placée sous le signe du jeu intergénérationnel et interculturel.

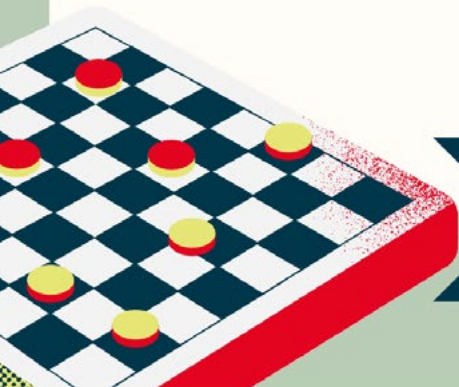
**Samedi, 5 octobre 2024**

**de 15h00 à 18h00  
au Centre culturel Paul Barblé**

Faites-vous accompagner par vos amis, votre famille ou vos voisins et venez découvrir une panoplie de jeux de société et d'agilité traditionnels et modernes.

Des boissons et pâtisseries seront offertes par la Commune.

Au plaisir de vous y accueillir dans la bonne humeur et en toute convivialité.



**Bienvenue  
à tous,  
de tout âge!**



## Blumengestecke für den guten Zweck

### Décorations florales pour une bonne cause


**DE** | Sie mögen es, sich handwerklich zu betätigen und wollen uns unterstützen Spenden zu sammeln? Gemeinsam fertigen wir Blumengestecke an, die am darauffolgenden Tag auf dem Mëttesdësch als Dekoration dienen und dann für einen guten Zweck verkauft werden.

Melden Sie sich bei uns für weitere Informationen.


**FR** | Vous aimez faire de l'artisanat et souhaitez nous soutenir dans la collecte de dons? Ensemble, nous fabriquons des petits arrangements floraux qui servent de décorations sur le Mëttesdësch le lendemain et sont ensuite vendues pour une bonne cause.

Contactez-nous pour plus d'informations.





 Montag /Lundi  
21.10.2024

 € –

 14:00

 –

 Aktiv Plus Stroossen

 31 02 62 - 407

## Stundenweise auf dem Chrëschtmaart Stroossen helfen

Aider quelques heures sur le Marché  
de Noël Strassen



**DE |** Wir suchen Personen, die uns für eine oder mehrere Stunden an unserem Stand auf dem Weihnachtsmarkt in Strassen behilflich sein wollen.

Wie die letzten Jahre bieten wir Hot Kiischt an, das beliebte süße Heißgetränk. Daneben wird es Brownie-Kirschkuchen geben und kleinere weihnachtliche Köstlichkeiten zum Mitnehmen, für den eigenen Genuss oder zum Verschenken.


Melden Sie sich einfach bei uns für weitere Informationen.

**FR |** Nous recherchons des personnes qui souhaitent nous aider pendant une ou plusieurs heures sur notre stand au marché de Noël de Strassen.


Comme les années précédentes, nous proposons Hot Kiischt, la boisson chaude sucrée déjà connue. De plus, il y aura un brownie aux cerises et des petites gourmandises de Noël à emporter, pour votre propre plaisir ou pour offrir.

Contactez-nous pour plus d'informations.





 13. & 14.12.2024

 –

 14:00

 –

 Parc Centre Barblé

 31 02 62 – 407

# Momente in Bildern

## Instants en images







# Allerlei Zeitververtreib

## Passe-temps divers

# Sudoku

1		9	2	7				
8	2							3
			3		9		2	
4	9	3	6					
					3	9	8	4
	5		1		4			
2							4	9
				5	2	1		7

# Richtlinien zur Teilnahme

## DE | ANMELDUNG/ABMELDUNG

Anmeldungen sowie eventuelle Abmeldungen erfolgen per Telefon: 31 02 62 – 407 oder per Mail: [aktivplus@strassen.lu](mailto: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: **7.10.2024**  
**Wandergruppe /**  
Groupe de marche  
Jeden Montag /  
Chaque lundi  
9:00–11:00  
Fräiheitsbam

**7.10. | 21.10. | 4.11. | 18.11.**  
**2.12. | 16.12.2024**  
**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

**15.10. | 29.10. | 12.11. |**  
**26.11. | 3.12.2024**  
**Keelen**  
Jeden Dienstag /  
Chaque mardi  
14:30–17:00  
Café Kleng Gemeng  
15 Rue du Marche,  
L-8252 Mamer

## Mittwoch | Mercredi

ab/àpd: **2.10.2024**  
**Handarbeitstreff /**  
Travaux manuels  
Jeden Mittwoch /  
Chaque mercredi  
9:00–11:00  
Aktiv Plus Stroossen

ab/àpd: **2.10.2024**  
**Wandergruppe /**  
Groupe de marche  
Jeden Mittwoch /  
Chaque mercredi  
9:00–11:00  
Fräiheitsbam

**2.10. | 16.10. | 30.10.**  
**13.11. | 27.11. | 11.12.2024**  
**Rummikub und**  
**andere Spiele /**  
Rummikub et  
autres jeux  
14:30–16:30  
Aktiv Plus Stroossen

## Donnerstag | Jeudi

ab/àpd: **3.10.2024**  
**Sitzgymnastik /**  
Gym douce sur chaise  
Jeden Donnerstag /  
Chaque jeudi  
10:00–11:00  
Parc Riedgen  
30A, rue Henri Dunant

## Freitag | Vendredi

ab/àpd: **4.10.2024**  
**Wandergruppe /**  
Groupe de marche  
Jeden Freitag /  
Chaque vendredi  
9:00–11:00  
Fräiheitsbam

**11.10. | 25.10. | 8.11.**  
**22.11. | 6.12.2024**  
**e-Café**  
15:00–17:00  
Aktiv Plus Stroossen





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

# Activités

## OKTOBER | OCTOBRE

4.10.2024

**Wandern im Müllerthal -  
Zusammen die Natur  
erleben**

9:30

Camping Martbusch  
Berdorf

8.10.2024

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

9.10.2024

**Japanischer Garten in  
Hasselt**

7:30

Arrêt G.D. Charlotte

11.10.2024

**Digital Fit - Payconiq**

14:30

Aktiv Plus Stroossen

14.10.2024

**Réunion Groupe  
de marche**

14:30

Aktiv Plus Stroossen

15.10.2024

**Mäi Wëlle, Mäi Wee**

14:00

Aktiv Plus Stroossen

17.10.2024

**Markt Arlon**

8:30

Arrêt G.D. Charlotte

18.10.2024

**Patientenverriedung**

14:30

Aktiv Plus Stroossen

22.10.2024

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

24.10.2024

**Chocolaterie  
Tricentenaire**

13:45

Arrêt G.D. Charlotte

NOVEMBER |

NOVEMBRE

5.11.2024

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

6.11.2024

**Die Revolution 1974. Von  
den Straßen Lissabons  
bis nach Luxemburg**

14:30

Nationalmusée um  
Fëschmaart -  
Marché-aux-Poissons  
L-2345 Luxembourg

7.11.2024

**Bar à Chocolats du  
Cœur**

14:30

Arrêt G. D. Charlotte

11.11.2024

**Austausch über die  
Revolution in Portugal  
1974**

14:30

Aktiv Plus Stroossen

14.11.2024

**Grillen Fräiheetsbam -  
Magustos**

12:00

Parking Fräiheetsbam

19.11.2024

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul

Barblé, Grande Salle

20.11.2024

**Kirwiller**

8:30

Arrêt G. D. Charlotte

26.11.2024

**Weihnachtsmarkt Trier**

13:30

Arrêt G.D. Charlotte

28.11.2024

**Restaurant découverte:**

**Mamacita**

12:00

Mamacita

9 rue des bains,

L-1212 Luxembourg

**DEZEMBER |**

**DÉCEMBRE**

4.12.2024

**Gemeinsam**

**Weihnachtsplätzchen  
backen**

13:30

Aktiv Plus Stroossen

10.12.2024

**Backen:**

**Ukrain-Luxemburg**

13:30

Aktiv Plus Stroossen

17.12.2024

**Festlicher Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul

Barblé, Grande Salle

19.12.2024

**Festliche Lesung**

15:00

Résidence Riedgen