



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

Juillet-September 2023

Index

Edito

Activités régulières

Line & Country Dance avec Daggy Ries	
Pétanque	
Travaux manuels	
Rummikub et autres jeux	
Gym douce sur chaise	
Grillades Fräiheitsbam	
e-Café	
Marche au Fräiheitsbam	

Découvertes et formations

Arboretum - Kirchberg	
Faire connaissance lors des	
Concerts de midi	
Co-labor	
Cuisiner avec des herbes sauvages au	
centre Mirador	
Balade dans les parcs	
Hop-On Hop-Off Luxembourg-Ville	
Chiche! Cuisine libanaise	
À travers le Luxembourg en tram,	
bus et train	
Fête au lac de Bostal	
Se rafraîchir en été	
Barbecue	
Liège - Gare des Guillemins et Parc	
de la Boverie	
Bain d'oiseaux en béton	
Durbuy, la «plus petite ville du monde»	
Déjeuner du Club à la fête forraine	
ADAC Journées voitures classiques	
Sarrebruck	

4	Journée de randonnée dans la	
	«gorge du diable» Ernzen (D)	36
6	Mäi Wëlle, Mäi Wee	37
7	Rencontre traditionnelle des Clubs Senior	
8	à bord de la MS Princesse Marie-Astrid	38
9	Une journée à la Moselle	
10	Caves St Martin et Grevenmacher	39
11		
12	Club Senior Voyage	40
13		
14	Projets et Actions	42
	Les bancs causeurs à Strassen	43
15	Mettre les clôtures à la couleur	
16	avec de la laine	44
	Hu Dir eng Passioun fir d'Liesen?	
18	Wär Dir interesséiert, dës Passioun	
20	u Kanner weiderzeginn? Da gitt	
	Liespätter oder Liesgiedel!	45
21	Relais pour la vie	46
22		
24	Mëttesdësch	47
25		
	Instants en images	48
26		
28	Passe-temps divers	50
29	Conseils pour se rafraîchir lors des	
30	journées d'été chaudes	51
	Salade pastèque - feta	52
31	Tout ce que vous avez toujours voulu	
32	savoir sur la pastèque...	53
33		
34	Lignes directrices concernant	
	la participation	54
35		



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

Club Senior Stroossen

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

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

Club Senior Stroossen

DE | Der **Club Senior Stroossen** ist eines der 21 vom Ministerium für Familie, Integration und Großregion anerkannten 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 **Club Senior 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 **Club Senior Stroossen** est un des 21 centres de rencontre et de guidance pour personnes 60+, conventionnés avec le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région. 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 **Club Senior Stroossen** pose un cadre ouvert rendant possible 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

DE | „Ich habe eine Wassermelone getragen.“

Erinnern Sie sich an diesen legendären Satz aus Dirty Dancing? Das Tragen dieser Frucht hat Baby im Film die Möglichkeit gegeben eine neue Welt und Leidenschaft zu entdecken. Wir bieten hier weder Dirty Dancing an, noch müssen Sie sich mit einer Wassermelone wappnen, um Eintritt zu erhalten.

Eines hat der Film jedoch gemeinsam mit dem, was wir mit unseren Aktivitäten erreichen möchten: offen und neugierig Neues entdecken, aktiv und fit sein, sich mit anderen wohlfühlen und vor allem Freude verspüren. Ob Tanzkurs, kreative Workshops, Ausflüge oder zusammen zu Mittag essen - für jeden ist etwas dabei.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre Inspiration und Motivation bietet, um aktiv und lebensfroh zu bleiben. Kommen Sie vorbei ob mit oder ohne Wassermelone!

FR | « Je l'ai aidé à porter des pastèques. »

Vous souvenez-vous de cette phrase légendaire de Dirty Dancing? Dans le film, le fait de porter ce fruit a permis à Bébé de découvrir un nouveau monde et une nouvelle passion. Nous ne proposons pas de Dirty Dancing, et il n'est pas nécessaire de s'armer d'une pastèque pour accéder à nos activités.

Le film a cependant un point commun avec ce que nous voulons atteindre avec nos activités : découvrir de nouvelles choses avec ouverture et curiosité, être actif et en forme, se sentir bien avec les autres et surtout ressentir de la joie. Qu'il s'agisse d'un cours de danse, d'ateliers créatifs, d'excursions ou de déjeuners en commun, chacun y trouve son compte.

Nous espérons que cette brochure vous donnera l'inspiration et la motivation nécessaires pour rester actif dans la joie de vivre. Venez nous voir, avec ou sans pastèque !

Patricia PETRUCCIOLI
Chargée de Direction

Léif Matbierger

Am Numm vum Schäffen- a Gemengerot soen ech dem Club Senior Merci fir déi vill flott Aktivitéiten déi iwwert déi lëschte 6 Joer gelaf sinn. D'Patricia a säin Team sinn ëmmer am Asaz fir nei Iddien ze fannen an déi bestoend Aktivitéiten weider auszubauen.

Mee och lech soen mir Merci fir Är Presenz bei den Aktivitéiten. Ob et de Mëttesdësch ass, eng Rees op Weimar, Grillen beim Fräiheitsbam oder soss bei enger Aktivitéit. Dir sidd do an Dir maacht gäre mat. Dat mécht de Succès vum Stroossener Club Senior aus.

Och Intergeneratiounsprojeten tëscht Senioren a Jugend oder Aktivitéite mat Flüchtlinge si wichteg a gi gemaach.

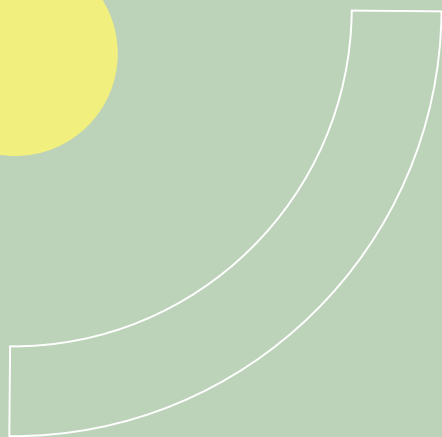
Mir wënschen eise Responsabelen vum Club Senior, dem Patricia, dem Carmen, dem Sally an dem Danielle datt si hir Energie bäibehalen an och an deenen nächste 6 Joer ëmmer erëm esou e flotte Programm zesumstellen. Iech wënschen ech och vill Freed beim Liesen mee virun allem beim Matmaachen vun de Summeraktivitéiten déi Dir hei an dëser Broschür ugebuede kritt.

Nico Pundel
Bourgmestre

Betty Welter
Schäffen

Jean Claude Roob
Schäffen a Responsabel
fir den 3. Alter





Regelmäßige Aktivitäten

Activités régulières



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).



Montag /Lundi

18.9. - 18.12.2023 (sauf 23 & 30.10.2023)



17:30 - 19:00



Hall Omnisports bleu

1^{er} étage | Rue Feyder

L-8026 Strassen



120 €



Anmeldung bis /

Délai d'inscription: 14.09.2023



31 02 62 - 407

Dienstag | Mardi

Pétanque

Pétanque



DE | Wöchentliches Pétanque Spielen im Park Riedgen. Gesellen sie sich zu uns, verbringen sie einen Nachmittag in Gesellschaft und teilen sie ihr Können oder versuchen sie einfach ihr Glück. Ob geübter Spieler oder Anfänger, jeder ist willkommen.

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



Jeden Dienstag ab/
Chaque mardi à partir du
4.7.2023



-



14:00



Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent



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



31 02 62 - 407

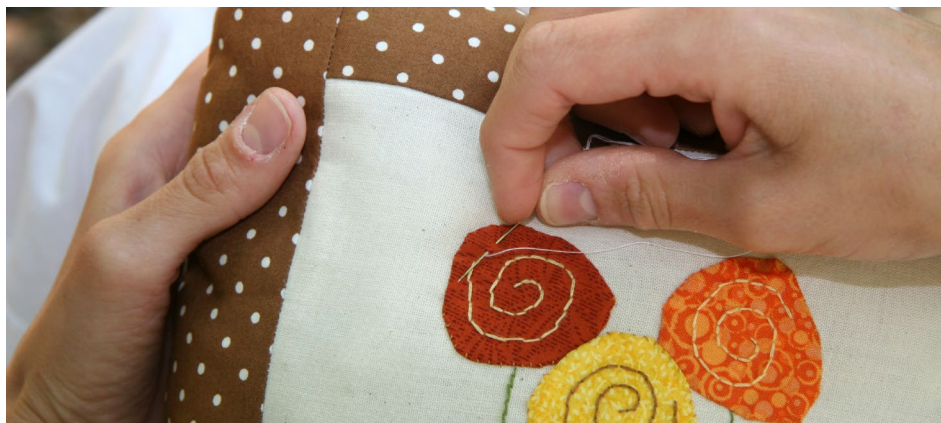
Mittwoch | Mercredi


Handarbeitstreff


Travaux manuels


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

 Club Senior Stroossen

 € -

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 - 407

Mittwoch | Mercredi

Rummikub und andere Spiele

Rummikub et autres jeux




DE | Auch im Sommer 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 | En été aussi, nous jouons quelques parties de Rummikub. Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, tous sont les bienvenus. Si vous souhaitez passer un agréable après-midi en bonne compagnie, venez jouer avec nous.

D'autres jeux sont également possibles sur demande.





 Mittwochs / Mercredi
5. & 19.7 | 16. & 30.8 | 13. & 27.9

 14:30 – 16:30

 Club Senior Stroossen

 -

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 – 407

Donnerstag | Jeudi

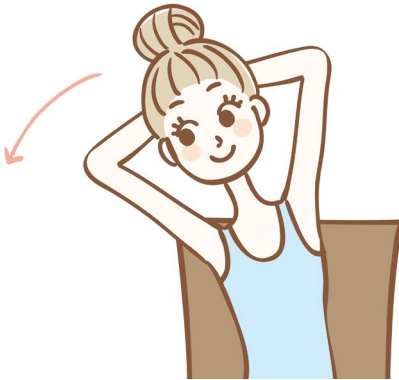
Sitzgymnastik

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

 Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant,
Strassen

 -

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 - 407

Donnerstag | Jeudi

Grillen Fräiheetsbam


Grillades Fräiheetsbam




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
6.7.2023

 € -

 12:00

 -

 Fräiheetsbam

 31 02 62 - 407

Freitag | Vendredi

e-Café

e-Café




DE | Das e-Café des Club Senior 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 gemäß ihrer Verfügbarkeit. (15.-/Stunde)


FR | Le e-café du Club Senior 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**
14.7.2023 | 28.7.2023 | 11.8.2023
25.8.2023 | 22.9.2023

 -

 -

 15:00 – 17:00

 31 02 62 – 407

 **Club Senior Stroossen**

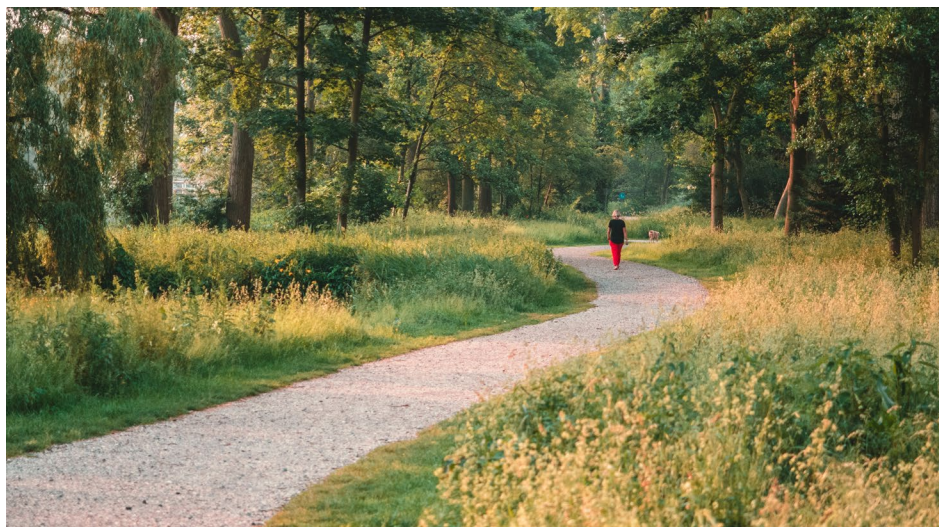
Wandern beim Fräiheetsbam

Marche au Fräiheetsbam




DE | Jeden Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag trifft sich die Wandergruppe auf dem Parkplatz beim Fräiheetsbam. Mit dieser regelmässigen Wanderung von +/- 8km (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 +/- 8km (raccourci possible) par presque tous les temps vous restez en forme.




 Montag / Mittwoch / Freitag
Lundi / Mercredi / Vendredi

 € -

 9:00 - 11:00

 -

 Parking Fräiheetsbam

 31 02 62 - 407



**Entdeckungen und
Weiterbildung**
Découvertes et formations

Arboretum - Kirchberg

www.mnha.lu

DE | Die Sammlung der Holzgewächse des Kirchberg-Arboretums umfasst eine Gesamtfläche von etwa 30 Hektar durch die drei öffentlichen Parks des Kirchberg-Viertels: Parc Central, Parc Réimerwee, Parc Klosegrännchen. Seit 1994 werden hier durch den Fonds d'urbanisation et d'aménagement du plateau de Kirchberg Bäume und Sträucher aus ganz Europa und angrenzenden Regionen gepflanzt. Das Nationalmuseum für Naturgeschichte kümmert sich um die wissenschaftliche Verwaltung der Sammlung, die ständig erweitert wird und derzeit etwa 450 Arten und Sorten umfasst, die in vier Sprachen gekennzeichnet sind. Wir nehmen an den kostenlosen geführten Wanderungen durch die Parkanlagen des Kirchberg teil.


FR | La collection de ligneux de l'arboretum du Kirchberg s'étend sur une superficie totale d'environ 30 hectares à travers les trois parcs publics du quartier de Kirchberg : Parc Central, Parc Réimerwee, Parc Klosegrännchen. Depuis 1994, des arbres et arbustes de toute l'Europe et des régions voisines sont plantées ici par le Fonds d'urbanisation et d'aménagement du plateau de Kirchberg. Le Musée national d'histoire naturelle assure la gestion scientifique de la collection, qui s'élargit constamment et comporte actuellement quelque 450 espèces et variétés, étiquetées en quatre langues. Nous participons aux randonnées guidées gratuites à travers les parcs du Kirchberg.



Termine / Événements:

① Hêtres et chênes


 Mittwoch / Mercredi
5.7.2023

 Parc Réimerwee / Parc
Central: entrée du parc,
rue Coudenhove-Calergi

 18:00


② Diversité multicolore dans la pelouse


 Mittwoch / Mercredi
2.8.2023

 Parc Klosegrännchen:
entrée du parc,
Rond-point Serra


 18:00


③ Glands, fâines et autres fruits

 Mittwoch / Mercredi
6.9.2023

 Parc Réimerwee / Parc
Central: entrée du parc,
rue Coudenhove-Calergi

 18:00

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 - 407

Kennenlernen bei den Concerts de midi

Faire connaissance lors des Concerts de midi



DE | Wir lassen uns dieses Jahr auch musikalisch durch den Sommer treiben und besuchen die von der Stadt Luxembourg veranstalteten Gratiskonzerte im Park der Villa Vauban. Es werden traditionelle, moderne, erfrischende und überraschende Klänge von nationalen und internationalen Musikern geboten. Gemeinsam lauschen wir und spazieren danach zum weiteren Plaudern durch die Stadt. Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie dabei andere Musikliebhaber kennen.

FR | Cette année, nous nous laisserons porter par l'été musical en assistant aux concerts gratuits organisés par la Ville de Luxembourg dans le parc de la Villa Vauban. Des sons traditionnels, modernes, rafraîchissants et surprenants seront proposés par des musiciens nationaux et internationaux. Nous écouterons ensemble et nous nous promènerons ensuite dans la ville pour continuer à bavarder. Profitez de l'occasion pour faire connaissance avec d'autres amateurs de musique.



Termine / Événements:

① TRIO Paulo Simoes (L)



Freitag / Vendredi
7.7.2023



12:30 – 13:30



Parc Villa Vauban

② Hy Khang & his String Quintet (L)



Freitag / Vendredi
21.7.2023



12:30 – 13:30



Parc Villa Vauban

③ Sommarorchester (S)



Freitag / Vendredi
4.8.2023



12:30 – 13:30



Parc Villa Vauban

④ POINT 14 (L)



Freitag / Vendredi
18.8.2023



12:30 – 13:30



Parc Villa Vauban



Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent



31 02 62 – 407

Besichtigung | Visite


Co-labor

Co-labor





DE | Besichtigen Sie mit uns Co-Labor. Der gemeinnützige Verein setzt sich für die Ausbildung und berufliche Eingliederung von Arbeitsuchenden ein. Unter anderem werden bio Obst und Gemüse sowie eine große Auswahl an Pflanzen auf dem Gelände angebaut. Diese werden im hauseigenen Bio- und Blumenladen vermarktet. Die Werkstätten für Zimmerei, Schweißen und Reparatur von Maschinen und Werkzeugen werden ebenfalls besichtigt. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie diese Besichtigung mit einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant des Hauses (vor Ort zu bezahlen) mit uns beginnen möchten.


FR | Visitez avec nous la société Co-Labor. L'ASBL s'engage pour la formation et l'insertion professionnelle des demandeurs d'emploi. Entre autres, des fruits et légumes biologiques et un large éventail de plantes sont cultivés et commercialisés sur place. Différents ateliers sont également situés sur ce site, p.ex. l'atelier de menuiserie, de soudure et de réparation de machines et d'outils et pourront également être visités. Lors de votre inscription, merci de nous indiquer si vous souhaitez commencer cette visite par un déjeuner en commun au restaurant de la maison (à régler sur place).


 **Donnerstag/Jehudi**
13.7.2023

 -

 **12:00 resp. 14:00**

 **Anmeldung bis/**
Délai d'inscription: 4.7.2023

 **Co Labor**
1A, Grevelsbarrière
L-8059 Bertrange

 **31 02 62 - 407**

Workshop | Atelier

Kochen mit Wildkräutern im Centre Mirador


Cuisiner avec des herbes sauvages au centre Mirador





DE | Im Sommer steht die Natur in voller Blüte und stellt unzählige Wildkräuter zur Verfügung. Einige haben nicht nur heilende Eigenschaften, man kann sie auch wunderbar in der Küche verarbeiten. Auf einer kleinen geführten Wanderung sammeln wir unterschiedliche Kräuter und bereiten diese im Anschluss, unter Anleitung im Härebësch, zu leckeren Gerichten zu.


FR | En été, la nature est en pleine floraison et offre d'innombrables herbes sauvages. Quelques unes n'ont pas seulement des propriétés curatives, mais vous pouvez également les utiliser à merveille dans la cuisine. Lors d'une courte randonnée guidée, nous récoltons différentes herbes et les préparons ensuite au Härebësch, sous instruction dans de délicieux plats.





 Montag /Lundi
17.7.2023

 12:45

 Fockemillen,
L-8386 Koerich

 25 € (visite guidée plus matériel)

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 3.7.2023

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Walk in the Park

Balade dans les parcs



DE | Der Sommer lädt dazu ein die schönsten Parks Luxemburgs zu besuchen. Genießen Sie mit uns die pflanzenreichen Parks in Merl, Mamer und Mersch: Wir treffen uns vor Ort, schlendern an idyllischen Wegen entlang und genießen die Natur. Im Anschluss bleibt sicher noch Zeit in ein angrenzendes Lokal einzukehren und den Nachmittag in guter Gesellschaft ausklingen zu lassen.

FR | L'été nous invite de visiter les plus beaux parcs du Luxembourg. Découvrez avec nous les faunes variées des parcs de Merl, Mamer et Mersch. Rendez-vous sur place, nous flânons sur des chemins idylliques et profitons de la nature. Ensuite, il restera certainement du temps pour s'arrêter dans un café attendant et de terminer l'après-midi en bonne compagnie.




Termine / Événements:


1 Parc de Merl

 Donnerstag / Jeudi
20.7.2023

 -

 14:30

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 18.7.2023

 28a, Rue de Bragance,
L-1255 Luxembourg


 31 02 62 - 407

2 Parc Brill Mamer


 Donnerstag / Jeudi
24.8.2023

 -

 14:30

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 22.8.2023

 1 Place de l'Indépendance,
L-8252 Mamer


 31 02 62 - 407

3 Parc municipal de Mersch


 Donnerstag / Jeudi
21.9.2023

 -

 14:30

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 19.9.2023

 Parking Schlasspech
6, Rue Jean Majerus,
L-7555 Mersch

 31 02 62 - 407

Besichtigung | Visite

Hop-On Hop-Off Luxemburg-Stadt

Hop-On Hop-Off Luxemburg-Ville



DE | Entdecken Sie mit uns die Hauptstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten aus einem Doppeldeckerbus heraus. Mit dem Hop-On Hop-Off erkunden wir unter anderem die pulsierende Oberstadt, das moderne Finanzviertel Kirchberg und genießen die Aussicht auf den lebhaften Vorort Pfaffenthal. Während der Fahrt können die Audioguide-Kommentare in sechs Sprachen verfolgt werden. An acht unterschiedlichen Haltestellen können wir nach Belieben aus- und wieder zusteigen.

FR | Découvrez avec nous la capitale avec ses attractions depuis un bus à impériale. Avec le Hop-On Hop-Off, nous explorons, entre autres, la ville haute animée, le quartier financier moderne de Kirchberg et nous profitons de la vue sur la banlieue animée de Pfaffenthal. Pendant le trajet les commentaires de l'audioguide sont disponibles en six langues. Huit arrêts différents permettent de monter et descendre à notre guise.



Montag /Lundi
24.7.2023



22 €, vor Ort zu zahlen



14:00



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 21.7.2023



110, Bd de la Pétrusse,
Luxembourg Ville



31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

Chiche! Libanesische Küche


Chiche! Cuisine libanaise





DE | In diesem sozialen Restaurant wird Inklusion und Diversität großgeschrieben. Hier werden Menschen aller Herkunft eingestellt, die es schwer haben, einen Job zu finden, jedoch über wertvolle Fähigkeiten verfügen. Durch die Zusammenarbeit werden soziale und sprachliche Kompetenzen gestärkt, so dass ihre Energie und Kultur zur Bereicherung werden. Kommen Sie mit und entdecken mit uns dieses etwas andere Restaurant und seine libanesischen Küche! Bei gutem Wetter machen wir es uns auf der schönen Terrasse bequem.


FR | L'inclusion et la diversité sont des priorités absolues dans ce restaurant social. Des personnes de tous horizons y sont embauchées qui ont du mal à trouver un emploi, mais qui ont des capacités précieuses. En travaillant ensemble, les compétences sociales et linguistiques sont renforcées, de sorte que leur énergie et leur culture deviennent enrichissantes. Venez découvrir ce restaurant un peu différent avec sa cuisine libanaise! Si le temps le permet, nous nous installons à la terrasse.





 **Mittwoch/Mercredi**
26.7.2023

 **12:00**

 **1A rue de Cessange,**
Leudelange

 **à payer sur place**

 **Anmeldung bis/**
Délai d'inscription: 24.7.2023

 **31 02 62 - 407**

Mit Tram, Bus und Zug durch Luxemburg

À travers le Luxembourg en tram, bus et train

DE | Seien Sie mit dabei, wenn wir unser abwechslungsreiches Land mit dem gratis öffentlichen Transport entdecken. Drei unterschiedliche Touren führen uns in den Norden, den Osten und den Süden, wo wir gemeinsam die Städte Klerf, Echternach und Esch-Alzette besichtigen werden. Bei diesen Gelegenheiten benutzen wir die Mobilitéits-App, die alle Fahrpläne anzeigt. Gerne zeigen wir Ihnen wie diese praktische App funktioniert.

FR | Participez à la découverte de notre pays varié avec les transports publics gratuits. Trois circuits différents nous mèneront au nord, à l'est et au sud, où nous visiterons ensemble les villes de Clervaux, Echternach et Esch-sur-Alzette. À ces occasions nous utilisons l'application Mobilitéit qui affiche tous les horaires. Nous nous ferons un plaisir de vous montrer le fonctionnement de cette application très pratique.

① Klerf - Clervaux



Donnerstag / Jeudi
27.7.2023



10:00



Arrêt Barblé, 203 route d'Arlon
L-8011 Strassen



Eintritt und Verpflegung vor
Ort zu zahlen



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 24.7.2023



31 02 62 - 407

DE | Die erste Tour führt uns von Strassen aus in den Norden nach Clervaux. Nach einer Stärkung in einem der zahlreichen Restaurants, lassen wir uns einen Besuch des Schlosses oder der berühmten Ausstellung „Family of Man“ nicht entgehen.

FR | La première sortie nous mène de Strassen vers le nord, à Clervaux plus précisément. Après un encas dans un des nombreux restaurants, nous visiterons le château ou bien l'exposition très connue « Family of Man ».

② Echternach - Echternach



Donnerstag/Jeudi
31.8.2023



10:00



Arrêt Barblé, 203 route d'Arlon
L-8011 Strassen



Eintritt und Verpflegung vor
Ort zu zahlen



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 28.8.2023



31 02 62 - 407

DE | Die 2. Tour mit dem öffentlichen Transport führt uns in den Osten, nach Echternach. Nach Ankunft überlegen wir uns bei einem Seerundgang (3,7km), wie wir den Nachmittag gestalten. Ein Besuch der Basilika und des Abteimuseums, oder ein Spaziergang entlang der Sauer sind möglich.

FR | Aujourd'hui, notre tour nous mène à Echternach dans la région est. À l'arrivée, nous pourrions décider le déroulement de l'après-midi lors d'une promenade autour du lac (3,7km). Une visite à l'église Basilique Saint-Willibrord et du musée de l'Abbaye, ou bien une balade le long de la Sûre sont possible.

③ Esch/Alzette - Esch/Alzette



Donnerstag/Jeudi
28.9.2023



10:00



Arrêt Barblé, 203 route d'Arlon
L-8011 Strassen



Eintritt und Verpflegung vor
Ort zu zahlen



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 25.9.2023



31 02 62 - 407

DE | Auch der Süden Luxemburgs hat einiges zu bieten. Unsere heutige Tour führt uns in die Minett-Metropole Esch/Alzette. Wir fahren mit einem Shuttle Bus auf den „Gaalgebierg“ wo wir den Escher Déierepark besuchen. Erleben Sie 25 Tierarten aus nächster Nähe und stärken Sie sich im Baumhauscafé. Am Nachmittag entdecken wir die längste Fußgängerzone Luxemburgs, die sich zwischen dem Theater und dem Stadthaus befindet.

FR | Le sud du Luxembourg a aussi beaucoup à offrir. La visite d'aujourd'hui nous emmène dans la métropole du sud Esch-sur-Alzette. Nous prenons une navette pour le «Gaalgebierg» où nous rendons visite au Escher Déierepark. Découvrez 25 espèces animales de près et profitez d'une pause dans le «Bamhauscafé». L'après-midi nous découvrons la plus longue rue piétonne de Luxembourg, située entre le théâtre et la mairie.


Seefest am Bostalsee


Fête au lac de Bostal

DE | Das Seefest ist 2023, zum 20-jährigen Jubiläum, ein Höhepunkt des Sommers am Bostalsee. Marktstände, Straßenkünstler, Programm auf mehreren Bühnen rund um den See bieten Freude und Abwechslung für jedes Alter. Allerlei kulinarische Spezialitäten werden gegen Hunger und Durst angeboten. Dieses Event lädt bei freiem Eintritt zum Schlendern und Genießen ein. Gerne können Sie Ihre Kinder und/oder Enkelkinder zu diesem Familienfest mitbringen.

FR | Le festival du lac est un moment fort de l'été au lac de Bostal en 2023 pour marquer le 20^e anniversaire. Stands de marché, artistes de rue, animations sur plusieurs scènes autour du lac offrent divertissement et variété pour tous les âges. Toutes sortes de spécialités culinaires sont proposées tout au long de la journée. Cet événement vous invite avec une entrée gratuite à flâner et découvrir. Vous pouvez amener avec plaisir vos enfants et/ou petits-enfants à cette fête familiale.





 **Samstag / Samedi**
29.7.2023

 **13:20**

 **Arrêt G.D. Charlotte**

 **40 € (Bus)**

 **Anmeldung bis /**
Délai d'inscription: 21.7.2023

 **31 02 62 - 407**

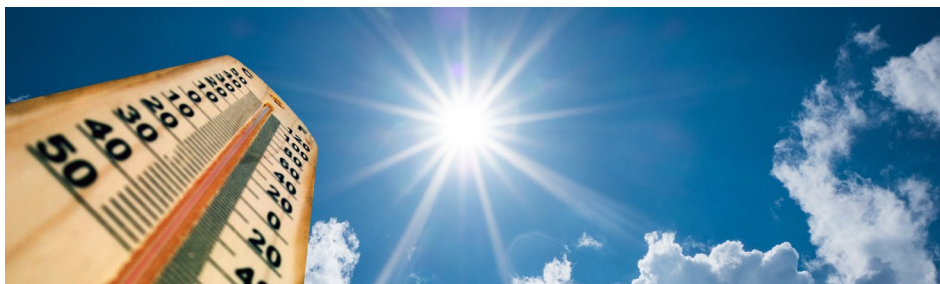
Abkühlung an heißen Tagen

Se rafraîchir en été





DE | Sommer, Sonne, Sonnenschein – die heiße Jahreszeit stellt uns auch vor Herausforderungen, denn die Sommerhitze kann belastend für unseren Körper sein. Wir zeigen Ihnen interessante Tipps und Tricks zum Abkühlen. Gemeinsam stellen wir Erfrischungssprays mit ätherischen Ölen her und bereiten durstlöschende Getränke zu. Außerdem erhalten Sie viele weitere nützliche Tipps wie Sie mit kühlem Kopf durch den Sommer kommen.


FR | Été, soleil, et températures élevées – la belle saison chaude peut se transformer en défi, car la chaleur estivale peut être stressante pour notre corps. Nous allons vous montrer quelques trucs et astuces intéressants pour vous rafraîchir. Ensemble, nous fabriquerons des sprays rafraîchissants aux huiles essentielles et préparerons des boissons désaltérantes. Vous recevrez également de nombreux autres conseils utiles pour passer l'été en gardant la tête froide.





 Donnerstag / Jeudi
3.8.2023

 14:30

 Club Senior Stroossen

 25 € (Material)

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 27.7.2023

 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

Barbecue

Barbecue





DE | Im August lockt ein Sommermenü in das Restaurant Riedgen: Oeuf mimosa - Grillade mixte mit Pommes und Salat - Vanille-Eis mit Himbeeren. Eine vegetarische Variante ist auf Anfrage möglich. In gemütlicher Runde lassen wir es uns schmecken und nach Belieben bietet der Park im Anschluss die Gelegenheit für einen Spaziergang.


FR | En août, un menu estival vous séduira au restaurant Riedgen: Oeuf mimosa - Grillade mixte avec frites et salade - glace vanille coulis framboises. Une alternative végétarienne est disponible sur demande. Profitez de ce moment convivial suivi, si vous le souhaitez, d'une petite promenade dans le parc adjacent.





 Dienstag / Mardi
8.8.2023


 15 €

 Max. 30

 12:00

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 3.8.2023

 Restaurant Riedgen

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Lüttich - Bahnhof Guillemins und Parc de la Boverie

Liège - Gare des Guillemins et Parc de la Boverie



DE | Geführte Besichtigung der vom spanischen Architekten Santiago Calatrava entworfenen Bahnkonstruktion aus Glas und Stahl, diesmal geschmückt mit transparenten Farbfiltern, des französischen Künstlers Daniel Buren. Über die Fußgängerbrücke unweit des Bahnhofs, erreichen Sie den Parc de la Boverie, der sich auf einer Insel zwischen den beiden Armen der Maas befindet. Mehrere Grünflächen (ein englischer Park, ein Rosengarten, ein französisches Parterre) sowie das Musée de la Boverie mit internationalem Ausstellungsprogramm als auch ständigen Sammlungen laden zum Verweilen ein.

FR | Visite guidée de la gare des Guillemins pour découvrir la construction de verre et d'acier imaginée par l'architecte espagnol Santiago Calatrava mise en couleur par l'artiste Daniel Buren. En traversant une passerelle, non loin de la gare, découvrez le parc de la Boverie, situé sur une île entre les deux bras de la Meuse. Plusieurs espaces verts (un parc à l'anglaise, une roseraie, un parterre à la française) et le Musée de la Boverie avec sa programmation d'expositions internationales et des collections permanentes offrent des passe-temps pour l'après-midi.



Mittwoch / Mercredi
9.8.2023



85 €
(Bus, Visite guidée Gare, Menu)



8:00



Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 2.8.2023



Arrêt Grande-Duchesse Charlotte



31 02 62 - 407

Vogeltränke aus Beton


Bain d'oiseaux en béton





DE | Amseln, Drosseln, Meisen – richtig füttern im Winter und Wasser bereitstellen im Sommer! Wer Vögel in seinem Garten liebt und gerne beobachtet, kann den Federfreunden mit diesem Projekt für die heißen Tage ein wenig Luxus anbieten. Diese selbstgemachte Tränke aus Beton sorgt für Trink- und Bademöglichkeiten. Wir besorgen das Material und Sie bringen Freude am Experimentieren mit! Keine Vorkenntnisse erforderlich.


FR | Merles, grives, mésanges – correctement les nourrir en hiver et leur fournir de l'eau en été! Si vous aimez les oiseaux dans votre jardin et que vous aimez les observer, vous pouvez offrir un peu de luxe à vos amis plumes avec ce projet pour les journées chaudes. Ce bain d'oiseaux décoratif en béton fait maison offre des possibilités de boire et de baignade. Nous fournissons le matériel et vous apportez la joie d'expérimenter! Aucune connaissance préalable requise.





 **Freitag /Vendredi**
18.8.2023 & 23.8.2023

 **25 €**

 **14:30**

 **Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 11.08.2023**

 **Club Senior Stroossen**

 **31 02 62 - 407**

Durbuy, die „kleinste Stadt der Welt“

Durbuy, la «plus petite ville du monde»



DE | Besichtigen Sie mit uns am Vormittag die Stadt Durbuy mit dem Touristenzug. Die geführte Spazierfahrt erlaubt es Ihnen bequem die zahlreichen Sehenswürdigkeiten zu bewundern und zugleich durch die alten Strassen wie auch durch die „Grand-Rue“, am Fuße des mittelalterlichen Schlosses zu schlängeln. Nach einem gemeinsamen Mittagessen steht Ihnen der Nachmittag zur freien Verfügung. Sie haben die Möglichkeit gemütlich durch das Städtchen zu schlendern, auf einer Terrasse zu verweilen oder den „Parc des Topiaires“ zu besichtigen. Der Garten erstreckt sich über 10.000 m² und enthält über 250 Figuren aus größtenteils geformten Buchsbäumen.



FR | Nous visitons la ville avec le train touristique. La visite guidée vous permettra d'admirer de façon confortable les nombreuses attractions touristiques tout en découvrant les vieilles rues ainsi que la «Grand-Rue», au pied du château médiéval. Après le déjeuner en commun, l'après-midi est à votre libre disposition. Vous avez la possibilité de flâner dans la ville, passer un bon moment sur une terrasse ou de visiter le «Parc des Topiaires». Ce jardin s'étend sur 10.000 m² et contient plus de 250 figures réalisées pour la plupart en buis sculpté.



Dienstag / Mardi
22.8.2023



8:30



Arrêt G.D. Charlotte



98 € (Bus, Touristenzug Durbuy,
Mittagessen)



Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 8.8.2023



31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

Club-Essen Schueberfouer

Déjeuner du Club à la fête foraine



DE | Traditionell treffen wir uns auch in diesem Jahr wieder auf der alljährlichen Schueberfouer. Begleiten Sie uns zum Mittagessen in eines der beliebten Restaurants, ob „Fouerfösch“ oder eine andere Spezialität, es wird für jeden Geschmack etwas auf der Karte sein (individuell vor Ort zu zahlen). Im Anschluss bummeln wir über den Glacis mit all seinen Buden und Fahrgeschäften.

FR | Comme chaque année, nous nous retrouvons lors de la Schueberfouer annuelle. Rejoignez-nous pour le déjeuner dans l'un des restaurants populaires, que ce soit du poisson frit ou une autre gourmandise, le menu proposera quelque chose pour chaque goût (à payer individuellement sur place). Ensuite, nous nous promenons sur le Glacis avec ses nombreux stands et manèges.



Dienstag / Mardi
29.8.2023



vor Ort zu zahlen / sur place



12:00



Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 25.8.2023



Riesenrad / Grande roue



31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

ADAC Oldtimertage Saarbrücken


ADAC Journées voitures classiques
Sarrebuck




DE | Wir beginnen unseren Sonntagsausflug mit einem gemütlichen Brunch im Café Frederiks in Saarbrücken. Anschließend fahren wir in den Deutsch-Französischen Garten auf die ADAC-Oldtimertage. Dort erwartet Sie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm: Eine Oldtimer Ausstellung unter dem Motto „Deutsch- Französische Freundschaft“ sowie ein Wettbewerb der Eleganz für Automobile und Motorräder. Das Ganze ist mit toller Musik einzelner Künstler wie auch Bands untermalt.


FR | Nous commençons notre excursion du dimanche par un brunch au Café Frederiks à Sarrebuck. Ensuite, nous nous dirigerons vers le jardin franco-allemand pour les Journées voitures classiques ADAC. Un programme varié vous y attend : une exposition de voitures anciennes sous le slogan « Amitié franco-allemande » et un concours d'élégance pour automobiles et motos. Le tout est accompagné de musique d'artistes individuels et de groupes.





 Sonntag /Dimanche
3.9.2023

 9:30

 Arrêt G.D. Charlotte

 70 € (Bus + Brunch)

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 23.8.2023

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Wandertag in der Teufelsschlucht Ernzen (D)

Journée de randonnée dans la
«gorge du diable» Ernzen (D)





DE | Eine Landschaft die Urgewalten geformt haben: Meterhohe Felswände, mächtige Felsblöcke, verwitterte Spalten und Klüfte: die Teufelsschlucht. Wandern Sie mit uns auf Teufelpfaden! Der Tag beginnt mit einem kleinen Rundweg (3,5km), danach Stärkung im Bistro „Teufels Küche“ (vor Ort zu zahlen).

Anschließend begeben wir uns auf den Wanderweg die Teuflische Acht (6km) mit ihrem Highlight, den Irreler Wasserfällen. Heute steht Natur pur auf dem Programm. **Bitte tragen Sie angepasstes, festes Schuhwerk!**


FR | Un paysage formé par les éléments : des falaises de plusieurs mètres de haut, des rochers puissants, des crevasses et des gouffres altérés : la Teufelsschlucht, en français «gorge du diable». Venez vous promener sur les chemins du diable ! La journée débute avec un petit circuit (3,5 km), suivi d'une pause déjeuner au bistro «Teufels Küche» (à régler sur place). L'après-midi nous découvrons le sentier appelé le huit diabolique (6km) avec les cascades d'Irrel. Aujourd'hui nous profitons de la nature à l'état pur. **Veillez porter des chaussures appropriées et solides!**





 Freitag / Vendredi
8.9.2023

 8:30

 Arrêt G.D. Charlotte

 20 € (Minibus)

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 1.9.2023

 31 02 62 - 407

Mäi Wëlle, Mäi Wee

DE | Das Lebensende ist in der Gesellschaft immer wieder ein schwieriges Thema. Trotzdem werden wir regelmäßig damit konfrontiert. Die Vereinigung „Mäi Wëlle, Mäi Wee“ setzt sich ein für das Recht in Würde sterben zu können. Mit dem Gesetz vom 16. März 2019 zur Sterbehilfe und assistiertem Suizid kann ein kranker Mensch seinen letzten Willen am Ende seines Lebens festlegen. Nach der Informationsrunde mit einem Mitarbeiter der Vereinigung folgt eine offene Diskussion mit Austausch.

FR | La fin de vie est un sujet toujours difficile à aborder dans la société. Néanmoins, nous y sommes confrontés régulièrement. Avec la loi du 16 mars 2019 relative à l'euthanasie et à l'assistance au suicide, une personne malade peut fixer ses dernières volontés en fin de vie. La séance d'information en présence d'un collaborateur de l'association est suivie d'une discussion ouverte avec échange.



Mäi Wëllen
Mäi Wee

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

Reconnue d'utilité publique



Dienstag / Mardi
19.9.2023



-



14:30



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 15.9.2023



Club Senior Stroossen



31 02 62 - 407

Traditionelles Club Senior Treffen auf der MS Princesse Marie-Astrid

Rencontre traditionnelle des Clubs Senior à bord de la MS Princesse Marie-Astrid

DE | Gemeinsam verbringen wir einen Tag auf der wunderschönen Mosel an Bord der MS Princesse Marie-Astrid. Während Sie das Menü genießen (Gemüsecremesuppe, Bouchée à la reine, Apfeltorte), gleiten Weinberge und Winzerdörfer gemächlich vorbei. Dank der großzügigen Panoramafenster haben Sie eine perfekte Aussicht auf die malerischen Details des Moseltals. Musikalisch begleitet wird dieser Nachmittag von Jeannot Conter. Die Kosten für den Transport werden freundlicherweise von der Gemeinde übernommen.

FR | Ensemble, nous passerons une journée sur la Moselle à bord du MS Princesse Marie-Astrid. Pendant que vous dégustez le menu (crème de légumes, bouchée à la reine, tarte grand-mère) les vignobles et les villages viticoles passent doucement. Grâce aux larges fenêtres panoramiques, vous aurez une vue parfaite sur les détails pittoresques de la vallée de la Moselle. L'après-midi est encadré en musique par Jeannot Conter. Le coût du transport est généreusement offert par la commune.



Mittwoch/Mercredi
20.9.2023



65 €



Max. 19



10:45



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 3.9.2023



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Ein Tag an der Mosel Caves St Martin und Grevenmacher

Une journée à la Moselle
Caves St Martin et Grevenmacher





DE | Verbringen Sie mit uns einen Tag an der Mosel. Morgens, geführte Besichtigung der Caves St Martin in Remich mit anschließendem Mittagessen im Pavillon St Martin bei einer traditionellen „Friture de la moselle“. (Alternative: Bouchée à la Reine oder Vegetarisch).


Nach der Stärkung fahren wir mit dem Bus die Mosel entlang bis nach Grevenmacher. Genießen Sie hierbei den Charme der Mosel mit ihren zahlreichen Weinbergen. Der Nachmittag steht Ihnen in Grevenmacher zur freien Verfügung. Hier bietet sich die Möglichkeit das Luxemburger Druck- und Spielkarten-museum zu besuchen oder runden Sie Ihren Tag mit einem gemütlichen Spaziergang entlang der Mosel ab.


FR | Passez une journée avec nous à la Moselle. Le matin visite guidée des Caves St Martin à Remich, suivie du déjeuner au Pavillon St Martin avec une friture de la Moselle traditionnelle (alternative : bouchée à la reine ou un plat végétarien). Après le repas, nous prenons le bus le long de la Moselle jusqu'à Grevenmacher. Profitez du charme de la Moselle avec ses nombreux vignobles. L'après-midi est à votre libre disposition. Vous avez la possibilité de visiter le musée luxembourgeois de l'imprimerie et des cartes de jeu ou de terminer votre journée par une promenade tranquille le long de la Moselle.





 Freitag / Vendredi
29.9.2023

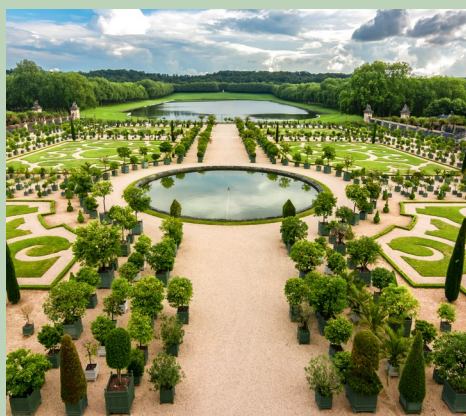
 10:00

 Arrêt G.D. Charlotte

 75 € (Bus + Visite guidée + Plat)


 Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 14.9.2023

 31 02 62 - 407





**6 Tage Île de France
vom 5.-10.Oktober 2023**

6 jours Île de France
du 5 au 10 octobre 2023

 5.-10.10.2023

 1.290 € (310 € Zuschlag EZ/
supplément 310 € ch. ind.)

 Anmeldung bis: 7.7.2023

 31 02 62 - 407

Club Senior Voyage

6 Tage Île de France / 6 jours Île de France

DE | Donnerstag, 5.10.2023

Anfahrt nach Nanterre mit Visite des Seerosengartens des impressionistischen Künstlers Claude Monet in Giverny.

Freitag, 6.10.2023

Chartres- Geführte Besichtigung der berühmten Kathedrale und Erkundung der Stadt im Petit Train

Samstag, 7.10.2023

Geführte Besichtigungen der Porzellanmanufaktur in Sèvres und des Château Vaux le Vicomte im Stile von Louis XIV und Nicolas Fouquet.

Sonntag, 8.10.2023

Rundfahrt durch Paris, Besichtigung Atelier des Lumières – Chagall und Paul Klee, optionale Erkundung des Cimetière du Père Lachaise

Montag, 9.10.2023

Geführte Besichtigungen der Ruinen der Abbaye Port Royal des Champs und des ehemaligen Wohnhauses von Maurice Ravel.

Dienstag, 10.10.2023

Geführte Besichtigung Versailles, Rückfahrt

1.290 € (310 € Zuschlag EZ)

Anmeldung bis 7.7.2023

(Bus, 5 x Halbpension im Hôtel La Place – La Défense (Nanterre), Mittagessen Tag 1+3+5, 8 Besichtigungen, Petit Train Chartres, assurance annulation)

FR | Jeudi 5.10.2023

Voyage à Nanterre avec une visite du jardin des nénuphars de l'artiste impressionniste Claude Monet à Giverny.

Vendredi 6.10.2023

Chartres- Visite guidée de la célèbre cathédrale et découverte de la ville en Petit Train

Samedi 7.10.2023

Visites guidées de la Manufacture de porcelaine de Sèvres et du Château Vaux le Vicomte dans le style Louis XIV et Nicolas Fouquet.

Dimanche 8.10.2023

Tour de Paris en bus, visite de l'Atelier des Lumières – Chagall et Paul Klee, découverte facultative du Cimetière du Père Lachaise

Lundi 9.10.2023

Visite guidée des ruines de l'Abbaye Port Royal des Champs et de l'ancienne demeure de Maurice Ravel.

Mardi 10.10.2023

Visite guidée de Versailles, retour

1.290 € (supplément de 310 € chambre individuelle)

Inscription jusqu'au 7.7.2023

(Bus, 5 x demi-pension à l'Hôtel La Place – La Défense (Nanterre), déjeuner jour 1+3+5, 8 visites, Petit Train Chartres, assurance annulation)



Projekte und Aktionen

Projets et Actions

Plauderbänke in Strassen

Les bancs causeurs à Strassen



DE | Am 27.3.2023 wurden die ersten Resultate der Umfrage im Rahmen des Seniorenkommunalplans in Strassen vorgestellt. Als erste Aktion in diesem Rahmen wurden drei „Plauderbänke“ installiert. In einem fröhlichen Orange erstrahlen sie im Parc Riedgen und Parc Centre Barblé.

Die Idee ist simpel: Platz nehmen, „hallo“ sagen und ins Gespräch kommen. Wer auf dieser „Plauderbank“ Platz nimmt, ist bereit mit anderen ein paar Worte zu wechseln. Es geht darum einen unkomplizierten Austausch zwischen Menschen zu fördern, die sich andernfalls vielleicht nie kennengelernt hätten. Das Ziel ist es, durch Plaudern neue Kontakte zu knüpfen, Verbindungen zu schaffen und nebenbei noch gegen die Einsamkeit zu wirken, unabhängig von Alter und Herkunft. Mit Offenheit und Neugierde lässt sich das Eis schnell brechen. Und übrigens: die Farbe Orange wurde nicht ohne Grund gewählt. Sie steht unter anderem für Freude und Geselligkeit. Genießen Sie das gute Wetter im Freien und seien Sie mit dabei!

FR | Le 27 mars 2023, les premiers résultats de l'enquête dans le cadre du plan communal des seniors de Strassen ont été présentés. Comme première action dans ce cadre, trois «bancs causeurs» ont été installés. Ils brillent d'un orange joyeux au Parc Riedgen et au Parc Centre Barblé.

L'idée est simple : s'asseoir, dire bonjour et engager la conversation. Toute personne qui prend place sur ce «banc causeur» est prête à échanger quelques mots avec les personnes qui passent. Il s'agit de promouvoir un échange simple entre des personnes qui, autrement, ne se seraient peut-être jamais rencontrées. L'objectif est de créer de nouveaux contacts et des liens grâce à l'échange, et agir en même temps contre la solitude quels que soient notre âge et notre origine. La glace peut être brisée rapidement avec ouverture et curiosité. Et à propos, la couleur orange n'a pas été choisie au hasard, elle représente entre autres la joie et la convivialité. Profitez du beau temps à venir et soyez de la partie!

Zäune mit Wolle bunt gestalten

Mettre les clôtures à la couleur avec de la laine

DE | Gemeinsam mit den Kindern der Maison Relais der Gemeinde Strassen organisieren wir diesen Sommer die kreativ-bunte Gestaltung einiger Zäune dies mit Wolle. Die Restwolle stammt noch aus unserer Sammelaktion und wartet noch auf ihre Bestimmung. Gerne nehmen wir noch weiterhin Wollspenden entgegen.

Mit verschiedenen sehr einfachen Webtechniken, für die keinerlei Vorkenntnisse nötig sind, werden wir einigen grauen Zäunen etwas Farbe und Freude einhauchen. Das Projektes wird voraussichtlich zwischen Mitte Juli und Mitte August stattfinden. Bei Interesse und für weitere Details melden Sie sich bitte bei uns.

Wir freuen uns auf eine kreative und farbenfrohe Sommerzeit!

FR | En collaboration avec les enfants de la maison relais de la Commune de Strassen, nous organisons cet été la décoration créative et colorée de quelques clôtures avec de la laine. Le reste de la laine provient encore de notre action de collecte et cherche encore sa vocation. D'ailleurs nous continuons à accepter encore volontiers les dons de laine.

Grâce à différentes techniques de tissage très simples pour lesquelles aucunes préconnaissances sont requises, nous allons mettre quelques clôtures grises aux couleurs et à la joie. Le projet est prévu entre la mi-juillet et la mi-août. Si vous êtes intéressé et que vous souhaitez obtenir plus de détails, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous nous réjouissons de passer un été créatif et coloré avec vous!





Hu Dir eng Passioun fir d'Liesen? Wär Dir interesséiert, dës Passioun u Kanner weiderzeginn? Da gitt Liespätter oder Liesgiedel!

LU | Wourëm geet et?

Dir gitt Pätter oder Giedel bei zwee Kanner. Mat all Kand gesi Dir lech eemol d'Woch während enger hallwer Stonn. D'Kand liest an Dir lauschtert no, verbessert, stellt Froen, diskutéiert mat him iwwer d'Inhalter a maacht him Mutt. Et geet dofir haaptsächlech drëm, op **Däitsch** ze liesen.

Wou fannen d'Treffe statt?

Mir treffen eis an der Bibliothéik vun der Stroossener Schoul. Sou kënne mir op all d'Bicher aus der Schoulbibliothéik zréckgräifen.

Wéini fannen d'Treffe statt?

Mir gesinn eis donneschdes vu 14h30 bis 15h30, ausser an de Schoulvakanzen. Dir liest da mat all Kand eng hallef Stonn.

Wéi al sinn d'Kanner?

D'Kanner sinn an de Cyclen 2 an 3 a sinn tëscht 7 an 10 Joer al.

Ween ass mäin Usprechpartner während de Liesnomëtteger?

D'Jessica Klopp an d'Annick Backes, Jofferen aus der Stroossener Schoul, geréieren de Projet a stinn lech bei Froen zur Verfügung. Bei all Treffen ass een Enseignant aus der Stroossener Schoul dobäi a kann lech beim Choix vun de Bicher a bei all aner Fro hëllefen.

Wéi eng Viraussetzungen soll ech matbréngen?

Wichtig ass, dass Dir gäre liest, soudass d'Kanner dës Passioun spieren. Weiderhin ass et wichtig, dass Dir gär Zäit mat Kanner verbréngt. Vu dass d'Kanner nach bëssi méi laang beim Liese brauchen, ass och eng Portioun Gedold net vu Muttwëll. Pedagogesch Virerfarunge sinn net néideg.

Wann de Projet lech interesséiert oder Dir lech nach déi eng oder aner Fro stellt, zéckt net a mellt lech per Telefon um 661 942 148 oder per E-Mail lesepaten@ecoles-strassen.lu

Relais pour la vie

DE | Anerkennung an unser Team „Les Amis de la Marche“ für ihren Einsatz beim „Relais pour la Vie“: 24 Stunden Solidarität mit krebserkrankten Personen und ihren Angehörigen.

FR | Un grand Bravo à notre équipe des « Amis de la Marche » pour leur engagement lors du Relais pour la Vie : 24 heures de solidarité avec les personnes atteintes de cancer et leurs proches.



Mëttesdësch



Réservation obligatoire
pour le Mëttesdësch :

☎ 31 02 62 – 407

📍 Centre culturel Paul Barblé -
Grande Salle

🕒 12:00 – 14:00

💶 15 €

Vegetarische Alternative
auf Bestellung möglich
*Alternative végétarienne
possible sur commande*

Menu: **11.7.2023**

- Assiette crudités
- Duo de lasagne
- Panacotta fruits rouges

Anmeldung bis/
Délai d'inscription : **6.7.2023**

Menu: **25.7.2023**

- Assiette crudités
- Côte porc marinée
- Assiette de fruits frais
au chocolat

Anmeldung bis/
Délai d'inscription : **20.7.2023**



Menu: **12.9.2023**

- Potage
- Duo de jambon
- Tarte aux prunes

Anmeldung bis/
Délai d'inscription : **7.9.2023**

Menu: **26.9.2023**

- Potage
- Ballotine de poulet
au Riesling
- Crumble aux pommes

Anmeldung bis/
Délai d'inscription : **21.9.2023**

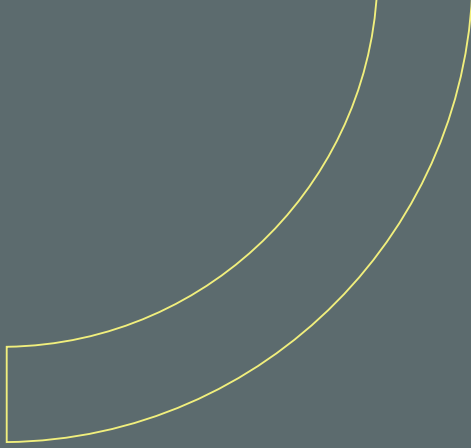
Momente in Bildern

Instants en images





Aprilscherz 2023/Poisson d'avril 2023



Allerlei Zeitvertreib

Passe-temps divers



Tipps zur Abkühlung an heißen Sommertagen

Conseils pour se rafraîchir lors des journées d'été chaudes

DE | Neben den bekannten Tipps wie die Zimmer nachts und morgens zu lüften, viel Wasser zu trinken und luftige und helle Kleidung zu tragen, geben wir Ihnen hier weitere Ideen welche vielleicht weniger bekannt sind:

- Anstatt eiskalte Getränke zu trinken, bevorzugen Sie Getränke mit Zimmertemperatur, somit wird der Kreislauf weniger belastet
- Wählen Sie leichtes Essen wie z.B. Salate oder Obst
- Erfrischende Umschläge und Fußbäder bringen schnell Linderung, genauso wie lauwarme Duschen

FR | À côté des conseils connus comme aérer les pièces la nuit et le matin, boire beaucoup d'eau et porter des vêtements légers et clairs, voici quelques idées qui sont peut-être moins connues :

- Au lieu de boire des boissons glacées, préférez des boissons à température ambiante, le métabolisme sera ainsi moins sollicité
- Choisissez des aliments légers comme des salades ou des fruits
- Les compresses et les bains de pieds rafraîchissants soulagent rapidement, tout comme les douches tièdes



Wassermelonen - Feta-Salat

Salade pastèque - feta



DE | Die Kombination aus Wassermelone, Feta und Minze ist erfrischend leicht und somit ideal für warme Sommertage.

Zubereitung: Die Wassermelone und die Gurke in Würfel schneiden. Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Den Feta darüber zerbröseln. Die Minze waschen und grob hacken. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Für das Dressing, den Balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl unterrühren und emulgieren. Zum Salat geben.

Den Salat ordentlich umrühren und sofort servieren.

www.kaloriengenissen.de

FR | La combinaison de pastèque, de feta et de menthe est si rafraichissante et légère qu'elle est idéale pour les chaudes journées d'été.

Préparation : Couper la pastèque et le concombre en cubes. Couper l'oignon en fines tranches. Mettre le tout dans un grand saladier. Émietter la feta par-dessus. Laver et hacher grossièrement la menthe. Ajouter dans le saladier.

Pour la vinaigrette, mélanger le vinaigre balsamique, le sel et le poivre, puis ajouter l'huile d'olive et émulsionner. Ajouter à la salade.

Bien mélanger la salade et servir immédiatement.



Zutaten:

- 600g Mini-Wassermelone
- 1-2 Zweige frische Minze
- 200g Salatgurke
- 1 TL Balsamico
- 1/2 rote Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 150g Feta light
- 2 TL Olivenöl

Ingrédients :

- 600g de mini-pastèque
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 200g de concombre
- sel et poivre
- 1/2 oignon rouge
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 150g de feta light
- 1-2 brins de menthe fraîche



Was Sie schon immer über die Wassermelone wissen wollten...

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la pastèque...



DE | Sie schmeckt süß, ist aber ein Gemüse und zählt zu den Kürbis-Gewächsen.

Es gibt 150 verschiedenen Wassermelonen-Sorten.

Mit 90 Prozent Wasseranteil ist sie der perfekte Durstlöscher.

Auch die Schale und Kerne sind essbar und sehr gesund.

Mini Love heißen die kleinsten Wassermelonen der Welt und haben einen Durchmesser von nur 10 bis 15 cm.

Man fand sogar Samen der Wassermelone im Grab des berühmten Pharaos Tutanchamun.

Noch ein kleiner Tipp: Wassermelone in 2 cm dicke Scheiben schneiden und kurz von beiden Seiten grillen. Überraschend als Beilage oder Dessert!

FR | Elle a un goût sucré, mais c'est un légume et fait partie de la famille des cucurbitacées.

Il existe 150 variétés différentes de pastèques.

Avec 90 % d'eau, elle est parfaite pour se désaltérer.

La peau et les pépins sont également comestibles et très sains.

Les pastèques les plus petites du monde ont un diamètre de 10 à 15 cm seulement et s'appellent Mini Love.

On a même trouvé des graines de pastèque dans la tombe du célèbre pharaon Toutankhamon.

Une autre astuce: couper la pastèque en tranches de 2 cm d'épaisseur et la griller rapidement des deux côtés. Surprenant en accompagnement ou en dessert!



Richtlinien zur Teilnahme

DE | ANMELDUNG / ABMELDUNG

Anmeldungen erfolgen per Telefon: **31 02 62 - 407** oder per Mail: **clubsenior@strassen.lu**, genauso wie eventuelle Abmeldungen.

Die Zahlung folgt nach Bestätigung auf folgendes Konto:
IBAN LU31 0030 0609 7088 0000 (BGLLULLL).

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

Bei einer Absage der Aktivität seitens des Clubs erhalten Sie eine Rückerstattung.

TEILNAHME

Die Teilnahme an allen Clubaktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Club Senior übernimmt keine Haftung für eventuelle Schäden.

Bringen Sie zu allen Aktivitäten die angegebene Ausstattung bzw. Material mit.

Bitte respektieren Sie die angegebenen Anmeldefristen sowie die Abfahrtszeiten. Dies vereinfacht die Organisation und den Ablauf der Aktivitäten.

Bei gesundheitlichen Bedenken, holen Sie sich im Vorfeld den Rat Ihres Hausarztes über eine eventuelle Teilnahme ein.

Die Mitarbeiter des **Club Senior** sind nicht berechtigt Hilfestellungen zu geben. Sollten Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, so bringen Sie bitte eine Begleitperson mit.

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 des **Club Seniors** genutzt.

Lignes directrices concernant la participation

FR | INSCRIPTION / DÉSINSCRIPTION

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

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

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

Si le Club annule l'activité, vous serez remboursé intégralement.

PARTICIPATION

La participation aux activités du club a lieu sous votre propre responsabilité. Le Club Senior décline toute responsabilité pour des dommages éventuels.

Veuillez amener l'équipement et le matériel demandé à toutes les activités.

Veuillez respecter les dates limites d'inscription et les heures de départ indiquées. Cela simplifie l'organisation et le déroulement des activités.

En cas de problèmes de santé, demandez conseil à votre médecin à l'avance concernant une éventuelle participation.

Les collaborateurs/trices du **Club Senior** ne sont pas autorisés à fournir une assistance. Si vous avez des restrictions de santé/mobilité, veuillez-vous faire accompagner par une personne aidante.

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. Sinon, nous supposerons 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 du **Club Senior**.

Activités régulières

Montag | Lundi

ab/àpd: **3.7.2023**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Montag /
Chaque lundi
9:00 – 11:00
Fräiheitsbam

ab/àpd: **18.9.2023**
Line-dance
Jeden Montag /
Chaque lundi
17:30 – 19:00
Hall Omnisport bleu

Dienstag | Mardi

ab/àpd: **4.7.2023**
Pétanque
Jeden Dienstag /
Chaque mardi
ab/à partir de
14:00
Parc Riedgen
30A, rue Henri Dunant

Mittwoch | Mercredi

ab/àpd: **5.7.2023**
Handarbeitstreff /
Travaux manuels
Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00 – 11:00
Club Senior Stroossen

ab/àpd: **5.7.2023**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00 – 11:00
Fräiheitsbam

ab/àpd: **5.7.2023**
**Rummikub und
andere Spiele /**
Rummikub et autres jeux
Jeden 2. Mittwoch /
Chaque 2^e mercredi
14:30 – 16:30
Club Senior Stroossen

Donnerstag | Jeudi

ab/àpd: **6.7.2023**
Sitzgymnastik /
Gym douce sur chaise
Jeden Donnerstag /
Chaque jeudi
10:00 – 11:00
Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

ab/àpd: **7.7.2023**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Freitag /
Chaque vendredi
9:00 – 11:00
Fräiheitsbam

14.7.2023 / 28.7.2023
11.8.2023 / 25.8.2023
22.9.2023
e-Café
15:00 – 17:00
Club Senior Stroossen





Club Senior Stroossen

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

☎ 31 02 62 - 407

✉ clubsenior@strassen.lu

IMPRESSUM

Club Senior Stroossen

LAYOUT & ILLUSTRATIONS

101

PHOTOS

iStock

Pixabay

Colabor

Cave St Martin

Arboretum

mobiliteit.lu

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.

Activités

JULI | JUILLET

5.7.2023

Arboretum - Kirchberg

18:00

Parc Réimerwee/Parc
Central Entrée du parc,
rue Coudenhove- Calergi

6.7.2023

Grillades Fräiheetsbam

12:00

Fräiheetsbam

7.7.2023

Concert Midi

12:30 - 13:30

Villa Vauban Park

11.7.2023

Mëttesdësch

12:00

Centre Barblé - Grande salle

13.7.2023

Co-Labor

12:00 resp. 14:00

Co Labor

1A, Grevelsbarrière
L-8059 Bertrange

17.7.2023

Mirador

12:45

Bei der Fockemillen,
L-8386 Koerich

20.7.2023

Walk in the park

14:30

Parc de Merl

21.7.2023

Concert Midi

12:30 - 13:30

Villa Vauban Park

24.7.2023

Restaurant Chiche

12:00

1A rue de Cessange,
Leudelange

24.7.2023

Hop-on Hop-off

Luxemburg

14:00

110 Blvd de la Pétrusse,
Luxembourg

25.7.2023

Mëttesdësch

12:00

Centre Barblé - Grande salle

27.7.2023

Mit Tram, Bus und Zug durch Luxemburg

10:00

Arrêt Barblé

203 route d'Arlon,
Strassen

29.7.2023

Seefest am Bostalsee

13:20

Arrêt G.D. Charlotte

AUGUST | AOÛT

2.8.2023

Arboretum - Kirchberg

18:00

Parc Klosegrënnchen:
entrée du parc,
Rond-point Serra

3.8.2023

Abkühlung an heißen Tagen /

Serafraïchir en été

14:30

Club Senior Stroossen

4.8.2023

Concert Midi

12:30 - 13:30

Villa Vauban Park

8.8.2023

Barbecue

12:00

Restaurant Résidence
Riedgen

9.8.2023

Liège

8:00

Arrêt G.D. Charlotte

18.8.2023

Concert Midi

12:30 - 13:30

Villa Vauban Park

18.8.2023

Vogeltränke aus Beton

14:30

Club Senior Stroossen

22.8.2023

Durbuy

8:30

Arrêt G. D. Charlotte

24.8.2023

Walk in the park

14:30

Parc Brill Mamer

29.8.2023

Schueberfouer

12:00

Riesenrad

31.8.2023

**Mit Tram, Bus und Zug
durch Luxemburg**

10:00

Arrêt Barblé

203 route d'Arlon,
Strassen

SEPTEMBER |

SEPTEMBRE

3.9.2023

ADAC Oldtimertage

9:30

Arrêt G. D. Charlotte

6.9.2023

Arboretum - Kirchberg

18:00

Parc Réimerwee/Parc
Central Entrée du parc,
rue Coudenhove- Calergi

8.9.2023

Wandertag

Teufelsschlucht

8:30

Arrêt G. D. Charlotte

12.9.2023

Mëttesdësch

12:00

Centre Barblé - Grande salle

19.9.2023

Mäi Wëlle Mäi Wee

14:30

Club Senior Stroossen

20.9.2023

Marie Astrid

10:45

Arrêt G. D. Charlotte

21.9.2023

Walk in the park

14:30

Parc municipal de Mersch

26.9.2023

Mëttesdësch

12:00

Centre Barblé - Grande salle

28.9.2023

**Mit Tram, Bus und Zug
durch Luxemburg**

10:00

Arrêt Barblé

203 route d'Arlon,
Strassen

29.9.2023

Ein Tag an der Mosel

10:00

Arrêt G. D. Charlotte



Wir freuen uns Sie bald begrüßen zu können!

Au plaisir de vous accueillir bientôt!