



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

Septembre - Décembre 2022

Index

Edito			
Activités régulières			
Échange philosophique	7		
Line & Country Dance avec Daggy Ries	8		
Café „Leselust“	9		
Travaux manuels	10		
Après-midi de jeu	11		
Gym douce sur chaise	12		
Cours d'aquarelle	13		
Bowling	14		
e-Café	15		
Marche au Fräiheitsbam	16		
Découvertes et formations	18		
Esch 2022	19		
Musée de la chaussure et outlet Hauenstein	20		
Meet - cook - n'joy	21		
Dimanche au restaurant	22		
Exposition de citrouilles à la Gartenschau Kaiserslautern	23		
Single-Event : Rencontre au Café littéraire Le Bovary	24		
Sculpture sur citrouille	25		
Des cafés insolites en ville	26		
Royal Palace Kirrwiller	27		
Soirée boudin noir avec des chansons luxembourgeoises	28		
Club Quiz	29		
Lectures festives	30		
Winterlights Luxembourg	31		
4	Marché de Noël Maastricht	32	
	Mëttesdësch festif	33	
6	Préparer ensemble des biscuits de Noël	34	
	Projets et Actions	35	
	Marché de Noël Strassen	36	
	Smartphone / tablette en individuel	37	
	Votre soutien est demandé	37	
	Newsletter	38	
	D'Trilogie fir d'Liewensenn	39	
	Nos projets «laine»	40	
	Passe-temps divers	41	
	Soupe hivernale aux châtaignes	42	
	Châtaignes - le pain des pauvres	43	
	Instants en images	44	
	Lignes directrices concernant la participation	46	
	Mëttesdësch	48	
	Activités régulières	49	
	Activités	50	
	Impressum	52	



Club Senior
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

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 20 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 20 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



Léif Awunner.Innen aus der Gemeng Stroossen,


Am Kader vum Gemengeplang 60+ wëlle mir als Schäfferot vun der Gemeng Stroossen an Zesummenaarbecht mat der Sozial- an 3. Alterskommissioun sou wéi dem Club Senior Stroossen déi zukünfteg Aktiounen esou gutt wéi méiglech un d'Besoinen an d'Erwaardunge vun de Bierger a Biergerinnen, déi 60 Joer a méi al sinn, upassen. Mat engem Questionnaire, deen dir geschéckt kritt, schwätze mir verschidden Themen am Hibléck op d'Wuelbefannen an e gutt an agreabelt Liewen an der Gemeng Stroossen un. Är Äntwerten hëllefen eis, Offere vun Aktivitéiten a Servicer wéi och zukünfteg Projeten ze plangen.

Merci elo scho fir Är Zäit an Är Bedeelegung bei dëser Aktioun!

Nico PUNDEL
Buergermeeschter

Betty WELTER-GAUL
Schäffen

Jean-Claude ROOB
Schäffen



DE | Kennen Sie Frederick aus dem gleichnamigen Bilderbuch von Leo Lionni aus dem Jahr 1967?

Frederick ist eine Feldmaus und lebt mit seiner Familie in einer Steinmauer auf einem verlassenem Bauernhof. Alle sammeln Vorräte für den nächsten Winter, nur Frederick sitzt scheinbar untätig herum. Im Winter leben die Feldmäuse dann von den gesammelten Vorräten. Der Winter ist jedoch hart und lang, und die Vorräte werden weniger. Als Frederick nach seinen Vorräten gefragt wird, hat er etwas ganz Besonderes mit seiner Familie zu teilen: die gesammelten Sonnenstrahlen des Spätsommers, um sie zu wärmen, die Farben, um den Winter weniger grau und trist erscheinen zu lassen, und die Worte in Form eines Gedichtes, die zum Träumen einladen.

Gerne füllen wir mit Ihnen, anhand von unseren Aktivitäten, die Energiereserven auf um in weniger aktiven und sonnigen Zeiten daraus zu schöpfen. Seien Sie willkommen und genießen Sie die Zeit, denn der nächste Winter kommt bestimmt.

FR | Connaissez-vous Frederick du livre illustré du même nom de Leo Lionni de 1967 ?

Frederick est un mulot et vit avec sa famille dans un mur de pierre d'une ferme abandonnée. Tout le monde rassemble des réserves pour l'hiver prochain, sauf Frederick, assis apparemment sans rien faire. En hiver, les mulots vivent alors des provisions récoltées. Cependant, l'hiver est rude et long et les approvisionnements diminuent. Interrogé sur ses réserves, Frederick a quelque chose de très spécial à partager avec sa famille : les rayons du soleil de la fin de l'été pour les réchauffer, les couleurs pour rendre l'hiver moins gris et morne, et les mots sous forme d'un poème qui invite à rêver.

Nous nous ferons un plaisir de remplir avec vous vos réserves d'énergie lors de nos activités proposées afin que vous puissiez y puiser pendant les périodes moins actives et ensoleillées. Soyez les bienvenus et profitez des bons moments, car le prochain hiver viendra certainement.

Patricia PETRUCCIOLI
Chargée de Direction





Regelmäßige Aktivitäten

Activités régulières

Montag | Lundi

Philosophische Diskussion

Échange philosophique



DE | Die Philosophie versucht, die Geschehnisse und Entwicklung der Welt sowie die menschliche Existenz zu erforschen und zu verstehen.

In thematischen Diskussionen werden verschiedene Themen beleuchtet und die persönlichen Sichtweisen ausgetauscht.


Frau Jacqueline Wolff, Autorin vieler Gedichte, führt durch die Diskussionen.


FR | La philosophie essaie d'explorer et de comprendre les événements et le développement du monde ainsi que l'existence humaine.


Dans des discussions thématiques traitant divers sujets les points de vue personnels sont échangés.

Madame Jacqueline Wolff, auteur de maints poèmes, anime ces discussions.





 Alle 2 Wochen montags /
toutes les deux semaines le lundi
3.10.2022 | 17.10.2022 | 31.10.2022
14.11.2022 | 28.11.2022 | 12.12.2022

 15:00 – 16:30

 Club Senior Stroossen

 -

 Anmeldung: Freitag vor dem
Termin / Inscription: le vendredi
précédent

 31 02 62 – 407

Montag | Lundi

Line & Country Dance mit Daggy Ries

Line & Country Dance avec Daggy Ries




DE | Line Dance ist ein Formations-
tanz bei dem in der Gruppe getanz
t wird. Festgelegte Figuren werden
einstudiert und dann synchron mit
den anderen Tänzern wiederholt.
Dies geschieht in Linien neben- und
hintereinander. Line Dance bietet in
jedem Alter eine perfekte Möglich-
keit ohne Partner und doch nicht
allein mit viel Freude an Musik und
Bewegung sich einer Tanzgruppe
anzuschließen.


FR | La Line Dance est un type de
danse en ligne en groupe. Des séries
de pas sont répétées et présentées
de manière synchrone avec les
autres danseurs. La Line Dance est
une opportunité parfaite de faire de
la danse sans partenaire mais jamais
seul et ce dans la bonne humeur et
ce à chaque âge.




Gratis
Schnupper-Kurs /
Cours d'essai
gratuit
19.9.2022





 Montag /Lundi
19.9.2022 - 12.12.2022
(sauf 31.10.2022)

 17:30 - 19:00

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

 110,00 €

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 15.9.2022

 31 02 62 - 407

Montag | Lundi

Café „Leselust“



DE | Im Café „Leselust“ treffen sich jeden zweiten Montag Buchbegeisterte bei einer Tasse Kaffee oder Tee und lesen vor Ort gemeinsam ein Buch. Bei der ersten Ausgabe des Cafés steht der Roman „Der Buchspazierer“ von Carsten Henn auf dem Programm. Vorlesen, zuhören, erzählen, sich austauschen sind die Merkmale unseres Treffs. Gesellen Sie sich gerne dazu!

Der Buchspazierer:

In Büchern findet sich eine ganze Welt. Es sind besondere Kunden, denen der Buchhändler Carl Kollhoff ihre bestellten Bücher nach Hause bringt, abends nach Geschäftsschluss, auf seinem Spaziergang durch die pittoresken Gassen der Stadt. Diese Menschen sind für ihn fast wie Freunde, und er ist ihre wichtigste Verbindung zur Welt.

Als Carl ein großer Schicksalsschlag widerfährt, stellt sich die Frage, ob er durch die Macht der Bücher und mit der Hilfe eines ebenso klugen wie vorlauten neunjährigen Mädchens sein Glück wiederfinden kann.

FR | Café » Leselust « propose la lecture sur place du livre allemand **Der Buchspazierer**. La lecture, l'écoute et l'échange sont au rendez-vous lors de ces réunions.



📅 3.10.2022 | 17.10.2022 | 31.10.2022
14.11.2022 | 28.11.2022 | 12.12.2022
19.12.2022

🕒 10:00 – 11:30

📍 Club Senior Stroossen

€ -

✍️ Anmeldung: Freitag vor dem Termin / Inscription: le vendredi précédent

📞 31 02 62 – 407

Mittwoch | Mercredi

Handarbeitstreff

Travaux manuels


DE | Sie nähen, stricken oder häkeln gerne? Sie wollen dies aber nicht alleine 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.





 Mittwochs / Mercredi

 -

 9:00 - 11:00

 Anmeldung: bis Vortag
Inscription: le jour précédent

 Club Senior Stroossen

 31 02 62 - 407

Mittwoch | Mercredi

Spielenachmittag


Après-midi de jeu




DE | Jeden Mittwochnachmittag steht der Club Senior ganz im Zeichen des Spiels. Ob bekannte Spiele oder neue, für jeden ist etwas dabei. Haben Sie Lust in geselliger Runde einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen, dann kommen Sie zu uns und spielen einfach mit.


FR | Tous les mercredis après-midi, le Club Senior propose des jeux de sociétés. Qu'il s'agisse de jeux connus ou de nouveaux, il y en a pour tous les goûts. Si vous souhaitez passer un après-midi agréable en bonne compagnie, venez nous rejoindre.





 Mittwochs / Mercredi

 -

 14:30 - 16:30

 Anmeldung: bis Vortag
Inscription: le jour précédent

 Club Senior Stroossen

 31 02 62 - 407

Donnerstag | Jeudi

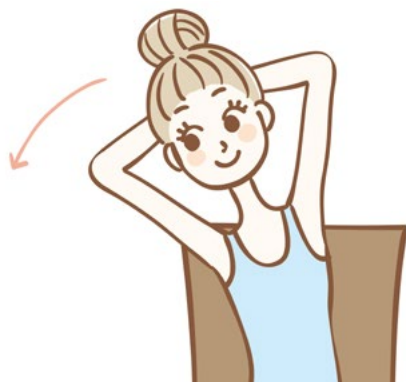
Sitzgymnastik

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: le jour précédent

 31 02 62 - 407

Freitag | Vendredi

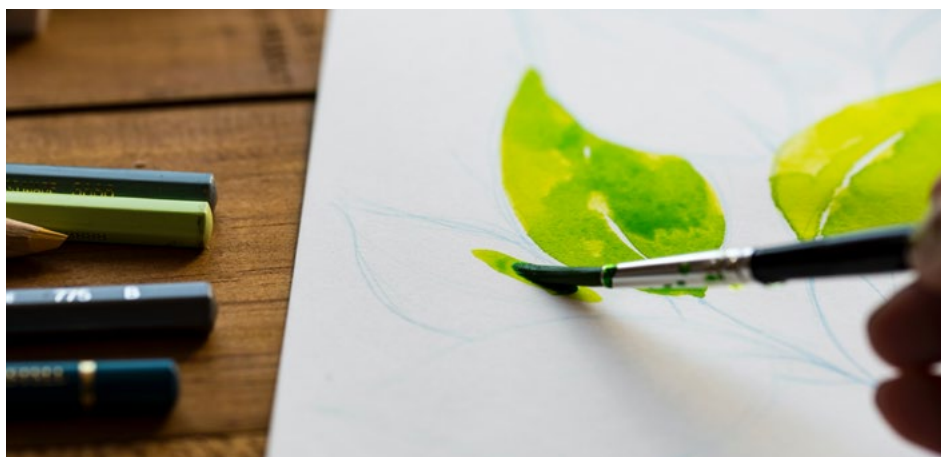
Aquarell Kurs


Cours d'aquarelle





DE | Unter der Leitung von Herrn Norbert Hastert haben Sie die Gelegenheit Aquarell-Kurse zu besuchen. Es geht darum die verschiedenen Aquarell-Techniken zu vertiefen: Perspektive, Volumen, Schatten Malen usw. Ein Minimum an Basiswissen in dieser Technik ist erwünscht.


FR | Sous la direction de M. Norbert Hastert vous avez la possibilité de vous joindre à un cours d'aquarelle. Il s'agit d'approfondir les diverses techniques de l'aquarelle comme la perspective, la recherche des volumes, le jeu de l'ombre et de la lumière etc. Des connaissances de bases de l'aquarelle sont souhaitées.





 Freitag/Vendredi
11.11.2022 - 23.12.2022

 14:30 - 16:30

 Centre Culturel Paul Barblé -
Atelier 1

 5,00 € pro Sitzung/par séance

 Anmeldung bis/Inscription:
8.11.2022

 31 02 62 - 407

Freitag | Vendredi

Bowling


Bowling





DE | Im Herbst ist es wieder soweit! Wir lassen wieder die Kugeln rollen. Wir wollen uns einmal im Monat auf der Bowling Bahn Kockelscheuer treffen um unsere Kenntnisse zu verfeinern. Gesellen sie sich zu uns, ob Könnner oder nicht, jeder ist willkommen. Wie immer stehen die gute Laune und der Spaß im Vordergrund.


FR | En automne, il est temps de laisser à nouveau rouler les boules de bowling. Nous voulons nous rencontrer une fois par mois sur la piste de bowling Kockelscheuer pour améliorer nos connaissances. Rejoignez-nous, avancé ou débutant, tout le monde est le bienvenu. Comme toujours, la bonne humeur et le plaisir sont au premier plan.




 Freitag /Vendredi
7.10.2022 | 4.11.2022 | 2.12.2022

 20,00 €
(Piste 2h + Schuhe /chaussures)

 16:00 - 18:00

 Anmeldung: Dienstag vorher /
Inscription: mardi précédent

 Bowling Kockelscheuer -
20, route de Bettembourg,
Luxembourg

 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.

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 faire 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.





 Freitag /Vendredi
14.10.2022 | 28.10.2022 | 11.11.2022
25.11.2022 | 9.12.2022 | 23.12.2022

 -

 -

 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

Montagstreffen der Wandergruppe im Club Senior Stroossen


Réunion du lundi du groupe de marche au Club Senior Stroossen

DE | Einmal im Monat trifft die Wandergruppe sich im Club Senior 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 Club Senior 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.


 3.10.2022 | 7.11.2022 | 5.12.2022

 -

 14:30 - 15:30

 -


 Club Senior Stroossen

 31 02 62 - 407

Magustos Fräiheetsbam | Magustos Fräiheetsbam


DE | Die Wandergruppe organisiert zu Sankt-Martins-Tag das Magustos-Fest beim Fräiheetsbam für die tapferen Wanderer sowie deren Bekannte und Freunde. Auf dem Menu stehen gegrillte Maronen. 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 à l'occasion du jour de la Saint Martin une fête des Magustos au Fräiheetsbam pour les participants du groupe de marche ainsi que pour les amis et connaissances. Au menu : des marrons grillés. Amenez salade/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.


 10.11.2022

 -

 12:00

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 4.11.2022

 Parking Fräiheetsbam

 31 02 62 - 407



**Entdeckungen und
Weiterbildung**
Découvertes et formations

Ausflug | Excursion

Esch2022


Esch2022




DE | Im Rahmen von Esch2022, Kulturhauptstadt Europas, besuchen wir die große Ausstellung von 23 Skulpturen im öffentlichen Raum der Stadt Esch/Alzette: **Nothing Is Permanent.** Ein Rundgang verbindet 23 monumentale Werke internationaler Künstler und bietet die Möglichkeit, die Minett-Metropole aus neuen Blickwinkeln zu entdecken oder wiederzuentdecken.


FR | Dans le cadre d'Esch2022, Capitale européenne de la culture nous visitons la grande exposition de 23 sculptures dans les espaces publics de la ville d'Esch/Alzette: **Nothing Is Permanent.** Le parcours en boucle relie 23 œuvres monumentales d'artistes internationaux et permet de découvrir ou de redécouvrir la capitale du Sud sous des angles nouveaux.





 Mittwoch / Mercredi
5.10.2022

 € -

 14:30

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 3.10.2022

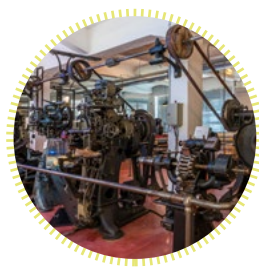
 Place Hôtel de Ville -
Esch/Alzette

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

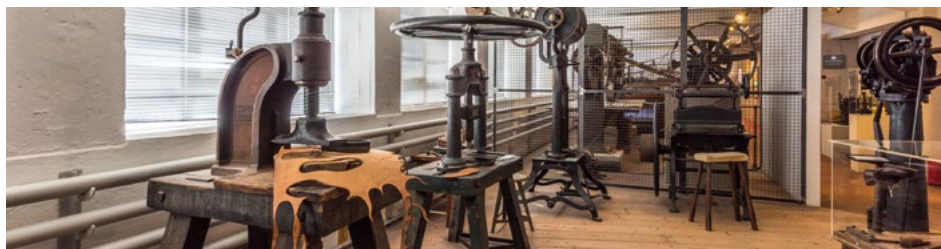
Schuhmuseum mit Outlet Hauenstein


Musée de la chaussure et outlet
Hauenstein





DE | Geführte Besichtigung durch das Deutsche Schuhmuseum mit der Entdeckung verschiedenster Exemplare aus allen Zeiten und Kontinenten. Ebenfalls erwartet Sie mit einigen hundert Exemplaren eine Sammlung von Prominentenschuhen zeitgeschichtlicher Persönlichkeiten. Mittagessen in einem lokalen Restaurant. Anschließend Besuch des Outlets, dem einzigartigen Schuh-Einkaufs-Paradies wo sowohl Damen wie Herren etwas Passendes finden. Zusammen mit dem Club Senior Kehlen.


FR | Visite guidée du musée de la chaussure avec la découverte d'une grande variété de spécimens de toutes les époques et de tous les continents. Une collection de plusieurs centaines de chaussures de personnalités contemporaines vous attend également. Déjeuner dans un restaurant local. Ensuite, visite de l'outlet, le paradis du shopping de chaussures où dames et messieurs trouveront chaussures à leurs pieds. En collaboration avec le Club Senior Kehlen.





 Donnerstag / Jeudi
6.10.2022

 80,00 €
(Bus + Entrée + Visite guidée + Plât)

 7:30

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 29.09.2022

 Départ Arrêt G.D. Charlotte

 31 02 62 - 407

Meet - cook - n'joy




DE | Wie Paul Bocuse zu sagen pflegte „Klassisch oder modern, es gibt nur eine Küche... die Gute“. Genau so stellt sich der Kochtreff vor. Gemeinsam begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die italienische, österreichische und kreolische Küche. Einmal im Monat bereiten wir zusammen ein 3-Gänge-Menü zu, welches wir im Anschluss verköstigen.


Sind Sie bereit für mediterrane, exotische und gutbürgerliche Gaumenfreuden? Dann melden Sie sich an, die Plätze sind limitiert!


FR | Comme disait Paul Bocuse « Classique ou moderne, il n'y a qu'une seule cuisine : la bonne ». C'est ainsi que se présente notre cercle de cuisine. Embarquons ensemble pour un voyage culinaire à travers la cuisine italienne, créole et autrichienne. Une fois par mois, nous préparons ensemble un menu 3 services que nous allons déguster par la suite.



Êtes-vous prêts pour des délices méditerranéens, bourgeois et exotiques ? Alors, inscrivez-vous, les places sont limitées.





 Dienstag / Mardi
18.10.2022 Italie
15.11.2022 Autriche
20.12.2022 Seychelles

 10:00 - 14:00 Uhr

 Club Senior Stroossen

 25,00 €  Max. 6

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 13.10.2022
10.11.2022 | 15.12.2022

 31 02 62 - 407

Begegnung | Rencontre


Sonntags im Restaurant Dimanche au restaurant





DE | Gemeinsam is(s)t man weniger allein! Getreu diesem Motto, schlagen wir vor den Sonntagmittag gemeinsam in einem Restaurant in Strassen oder Umgebung zu verbringen. Bei netten Gesprächen genießen wir ein schmackhaftes Mittagessen. Melden Sie sich bei uns, um den Treffpunkt zu erfahren.


FR | Ensemble on mange moins seul ! Selon cette devise, vous pouvez vous joindre à nous pour un déjeuner en commun dans les environs de Strassen. Nous profitons du dimanche avec de belles conversations et un bon repas. Contactez-nous pour connaître le point de rendez-vous prochain.





 16.10.2022 | 20.11.2022
18.12.2022

 12:00

 wird bei der Anmeldung mitgeteilt/
sera communiqué lors de l'inscription

 vor Ort zu zahlen

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 13.10.2022
17.11.2022 | 15.12.2022

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Kürbisausstellung in der Gartenschau Kaiserslautern

Exposition de citrouilles à la
Gartenschau Kaiserslautern



DE | Die Gartenschau Kaiserslautern zeigt eine bunte Kürbisausstellung zum Thema „Musik“. Aus über 50.000 Kürbissen entstehen in aufwendiger Handarbeit überdimensionale Skulpturen. Bei einer Geländeführung erfahren wir außerdem mehr über die Funktionsweise dieses Inklusionsbetriebes. Gemeinsames Mittagessen im Brauhaus (im Preis inbegriffen). Am Nachmittag können Sie auf eigene Faust die Innenstadt erkunden oder den Japanischen Garten besuchen.

FR | La Gartenschau Kaiserslautern propose une exposition de citrouilles sur le thème de la « musique ». Des sculptures surdimensionnées sont confectionnées à la main avec plus de 50 000 citrouilles. Lors d'une visite du site, nous apprenons plus sur le fonctionnement de cette entreprise inclusive. Déjeuner en commun à la brasserie (inclus dans le prix). Dans l'après-midi, vous pouvez explorer le centre-ville ou visiter le jardin japonais.



Mittwoch / Mercredi
19.10.2022



80,00 €
(Bus + Visite guidée + Déjeuner)



7:30



Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 11.10.2022



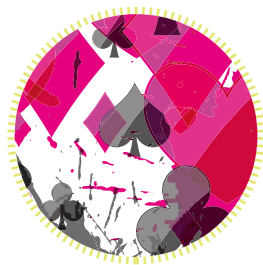
Arrêt G. D. Charlotte Strassen



31 02 62 - 407

Single-Event: Begegnung im Café littéraire Le Bovary


Single-Event : Rencontre au Café littéraire Le Bovary




DE | Im Rahmen der Single-Events die in der letzten Broschüre vorgestellt wurden, treffen wir uns im Café littéraire Bovary in Weimerskirch. Dieser spezielle Ort, mit seiner gemütlichen Einrichtung und den vielen Büchern, lädt zu interessanten Begegnungen und Austausch ein. Genießen Sie die Atmosphäre und lernen Sie in dieser Runde neue Menschen kennen.


FR | Dans le cadre des Single-Events présentés dans la dernière brochure, nous vous donnons rendez-vous au Café littéraire Bovary à Weimerskirch. Ce lieu privilégié avec son mobilier cosy et ses nombreux livres vous invite à des rencontres et des échanges intéressants. Profitez de l'ambiance et apprenez à connaître de nouvelles personnes dans ce groupe.





 Donnerstag / Jeudi
20.10.2022

 € -

 15:00

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 18.10.2022

 Café littéraire Le Bovary
1, rue de Laroche / Luxembourg

 31 02 62 - 407

Workshop | Atelier

Kürbisschnitzen

Sculpture sur citrouille




DE | Schon zu Kelten Zeiten war es Brauch Ende Oktober sogenannte Traulichter mit furchterregenden Fratzen zu schnitzen. Diese werden mit einer Kerze vor die Haustür gestellt um bei Nacht die bösen Geister fernzuhalten. Wer von uns bekommt das gruseligste Exemplar hin?


Bitte mitbringen: scharfes kleines und großes Messer, Transportkiste.
Wir besorgen die Kürbisse.


FR | Il était déjà courant à l'époque celtique de sculpter fin octobre des lampions avec des visages effrayants. Ceux-ci sont placés devant la porte d'entrée avec une bougie pour éloigner les mauvais esprits la nuit. Qui de nous peut fabriquer l'exemplaire le plus terrifiant ?


Veillez amener : petit et grand couteau, boîte de transport
Nous vous livrons les citrouilles.





 Freitag / Vendredi
21.10.2022

 14:30 - 16:30

 Club Senior Stroossen

 25,00 €

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 17.10.2022

 31 02 62 - 407

Besondere Cafés in der Stadt


Des cafés insolites en ville




DE | Ein Tässchen Kaffee oder Tee in einem ausgefallenen Rahmen gefällig? Pflanzen an der Decke, gemischtes Mobiliar oder sogar Schaukeln: frische Ideen und moderne Designs lassen ganz besondere Atmosphären entstehen. Ob in alten Mauern oder Neubauten, lassen Sie sich einfach auf die Entdeckung der etwas anderen Cafés in der Stadt Luxemburg ein.


FR | Envie d'une tasse de café ou de thé dans un cadre insolite ? Plantes au plafond, mobilier mixte ou des balançoires : de nouvelles idées et des designs modernes créent des atmosphères très particulières. Que ce soit dans des murs anciens ou des bâtiments neufs, osez découvrir les cafés un peu différents de la Ville de Luxembourg.


- 1 27.10.2022 – **Pop/up Hertz** (ancien Tapis Hertz),
44, Grand-Rue
- 2 24.11.2022 – **Bazaar** (ancienne Maison Lassner)
46, place Guillaume II
- 3 22.12.2022 – **La Mezzanine du boulevard**
10, avenue Monterey (Royal-Hamilus)


 27.10.2022 | 24.11.2022
22.12.2022

 –

 15:00

 Anmeldung: bis Vortag
Inscription: le jour précédent

 siehe oben/voir au dessus

 31 02 62 – 407

Royal Palace Kirrwiller

Royal Palace Kirrwiller

DE | Der Royal Palace in Kirrwiller im Elsass präsentiert die Show Frénésie 2022/2023 mit fast 40 Varietékünstlern aus der ganzen Welt.

Auf den Lunch mit Show-Einlage im Restaurant Majestic folgt ein atemberaubendes Kabarett-Erlebnis im herrlichen Theatersaal mit 1.000 Plätzen. Mitreißende abwechslungsreiche Nummern voller Rhythmus, Risikofreude, Virtuosität und Kreativität werden Sie begeistern. Den Tag lassen wir im Lounge Club bei Tanzmusik ausklingen.

FR | Le Royal Palace de Kirrwiller en Alsace présente le spectacle Frénésie 2022/2023 avec près de 40 artistes de Music-Hall du monde entier.

Débutant avec un repas spectacle dans le Restaurant Majestic, la journée continue avec l'expérience du cabaret dans le majestueux théâtre de 1 000 places. Des numéros variés époustouflants remplis de rythme, de goût du risque, de virtuosité et de créativité sauront vous étonner. Nous clôturons la journée dans le Lounge Club avec de la musique de danse.



Mittwoch/Mercredi
16.11.2022



9:00



Arrêt G. D. Charlotte Strassen



110 € (Bus + Menu + Spectacle)



Max. 14



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 12.10.2022



31 02 62 - 407

Club Quiz




DE | Kennen Sie die Quiz-Show Wer weiß denn sowas? Und raten Sie vor dem Fernseher auch eifrig mit? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit selbst Kandidat zu sein und bei unserem Club-Quiz mitzumachen. In 4er-Teams können Sie ihr Wissen in unterschiedlichen Kategorien unter Beweis stellen und um den Club-Quiz-Champion Titel kämpfen. Wer wird es wohl sein?


Anmeldungen sind als Einzelperson und als Team von bis zu 4 Personen möglich.


FR | Selon l'exemple d'une émission allemande, nous organisons une soirée quiz. Tentez votre chance et devenez candidat pour remporter le titre de champion du Club. En équipes de 4 personnes, vous pouvez démontrer vos connaissances dans différentes catégories de jeux.

Inscription possible en tant que personne individuelle ou en équipe de 4 personnes maximum.





 Freitag / Vendredi
18.11.2022

 19:00

 Club Senior Stroossen

 10,00 €

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 11.11.2022

 31 02 62 - 407


Träipenowend mat Lëtzeburger Lidder fir matzesangen


Soirée boudin noir avec des chansons luxembourgeoises


DE | Wir treffen uns zu einem gemeinsamen Abend im Restaurant der Résidence Riedgen. Zuerst lassen wir uns die **Träipen** schmecken. (Alternativmenu: Ham, Fritten, Zalot) Als Nachtisch gibt es Crème Caramel. Danach werden typische Luxemburger Lieder angestimmt. Zumindest die Refrains von **Kettchen, Kettchen** und **Zu Arel op der Knippchen** kennen Sie bestimmt. Wir haben die Texte vorbereitet, so dass Sie mit Spaß und guter Laune mitsingen können.


FR | Nous nous retrouvons pour cette soirée au restaurant de la Résidence Riedgen. Venez manger un plat de boudin noir avec ses accompagnements (menu alternatif: jambon, frites, salade), suivi d'une crème caramel. Ensuite, des chansons typiquement luxembourgeoises sont chantées. Vous connaissez au moins les refrains de **Kettchen, Kettchen** et **Zu Arel op der Knippchen**. Nous avons préparé les paroles pour que vous puissiez chanter avec plaisir et bonne humeur.





 Donnerstag / Jeudi
24.11.2022

 18,00 € Menu
(boissons non-comprises)

 18:00

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 17.11.2022

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

 31 02 62 - 407

Begegnung | Rencontre

Festliche Lesungen

Lectures festives



DE | In einem gemütlichen Rahmen und in festlicher Atmosphäre, nehmen wir Sie anhand von Gedichten und kleinen Geschichten auf eine Reise mit in die Advents- und Weihnachtszeit. Nehmen Sie an dem gemeinsamen Erinnern und Austauschen teil und zögern Sie nicht auch selbst etwas vorzutragen, sei es ein Gedicht oder vielleicht sogar ein Lied.

FR | Dans un cadre agréable et dans une ambiance festive, nous vous ferons voyager dans le temps de l'Avent et 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 peut-être même une chanson.



1 Dienstag / Mardi
29.11.2022 | 15:00 - 16:30
Centre Résidentiel Riedgen
(Cafétéria)



-



Anmeldung: 2 Tage vorher /
Inscription: 2 jours précédents

2 Donnerstag / Jeudi
22.12.2022 | 15:00 - 16:30
Centre Résidentiel Riedgen
(Cafétéria)



31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion


Winterlights an der Stadt Winterlights Luxembourg




DE | Wir treffen uns um 16:30 Uhr auf dem Centre Hamilius. Der Tram bringt uns zur Paräisser-Plaz von wo aus wir den Lichtinstallationen über den Pont Adolphe zurück in die Oberstadt folgen. Ein gemeinsamer Bummel durch die feierlich geschmückte Stadt bis hin zum Weihnachtsmarkt, wo wir uns stärken können, rundet diesen winterlichen Ausflug ab.


FR | Nous nous retrouvons à 16h30 au Centre Hamilius. Le tram nous emmène à la place de Paris, d'où nous suivons les installations lumineuses jusqu'au Pont Adolphe et la ville haute illuminée de manière festive. La visite du marché de Noël, avec la possibilité de collations diverses, complète cette excursion hivernale.





 Dienstag / Mardi
29.11.2022

 € -

 16:30

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 28.11.2022

 Hamilius (Tram)

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

Weihnachtsmarkt Maastricht Marché de Noël Maastricht





DE | Maastricht ist das ganze Jahr über eine tolle, gemütliche Stadt. In dieser festlichen Jahreszeit fügt sich noch etwas „Magie“ hinzu. Lichter und Projektionen an Bäumen und Gebäuden erzeugen eine zauberhafte Atmosphäre. Besuchen Sie mit uns den urigen Weihnachtsmarkt auf dem Vrijthofplatz mit seinen zahlreichen Ständen, der Eispiste und dem Riesenrad.


FR | Maastricht se prête toute l'année pour une visite agréable. En cette saison festive, une certaine « magie » s'y ajoute. Lumières et projections sur les arbres et les bâtiments créent une atmosphère féerique. Visitez avec nous le marché de Noël sur la place Vrijthof avec ses nombreux stands, la patinoire et la grande roue.





 Freitag / Vendredi
2.12.2022

 45,00 € (Bus)

 8:30

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 25.11.2022

 Arrêt G.D. Charlotte Strassen

 31 02 62 - 407

Begegnung | Rencontre

Festlicher Mëttesdësch

Mëttesdësch festif



DE | Da dieses Jahr die Seniorenfeier in den Oktober vorverlegt wurde, bietet der Mëttesdësch im Dezember die Gelegenheit die Vorweihnachtszeit zu genießen. Mit einem ausgewählten Menu und musikalischer Begleitung können Sie sich bereits jetzt in Feiertagstimmung versetzen.

FR | La fête des seniors ayant été avancée au mois d'octobre cette année, le Mëttesdësch de décembre offre l'occasion de profiter de cette période de fin d'année. Avec un menu spécial et un accompagnement musical, l'esprit de fête et d'ores et déjà au rendez-vous.



Menu

Velouté de potimarron
et sa crème au cerfeuil

Ballotin de veau farci
aux cèpes entouré de ses
accompagnements

Bûche de Noël

Café avec Stollen ★



Dienstag / Mardi
13.12.2022



12:00 - 16:00



Centre Culturel Paul Barblé -
Grande Salle



30,00 €



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 8.12.2022



31 02 62 - 407

Gemeinsam Weihnachtsplätzchen backen

Préparer ensemble des biscuits de Noël




DE | Wir lassen eine Tradition wiederaufleben: gemeinsam Weihnachtsplätzchen backen. Die Rezepte werden von uns ausgesucht und die Zutaten vorbereitet. Mit Fleiß und Freude haben wir so am Ende des Nachmittags eine leckere Mischung an Plätzchen, die gerecht in ihre Keksdosen verteilt werden. Wir freuen uns jetzt schon auf den einzigartigen Duft aus der Weihnachtsbäckerei.



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


FR | Nous renouons avec une tradition : préparer ensemble des biscuits de Noël. Les recettes et ingrédients sont proposés par nos soins. Avec zèle et joie, nous aurons en fin d'après-midi un délicieux mélange de biscuits, qui sera réparti équitablement dans vos boîtes à biscuits. Nous nous réjouissons déjà avec impatience du parfum unique de la pâtisserie de Noël.


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





 Freitag /Vendredi
16.12.2022

 25,00 €  Max. 6

 13:30 - 17:00

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 13.12.2022

 Club Senior Stroossen

 31 02 62 - 407



Projekte und Aktionen

Projets et Actions

Chrëschtmaart Stroossen Marché de Noël Strassen

DE | Nach dem Erfolg der Hot Kiischt im letzten Jahr, bieten wir auch dieses Jahr dieses süße Heißgetränk an unserem Stand auf dem Weihnachtsmarkt in Strassen an. Neben selbstgemachten Wintersirups können Sie auch Häkelwaren erstehen, die im Rahmen unseres Projektes Granny Squares in Zusammenarbeit mit ukrainischen Damen entstanden sind. Der Erlös ist für einen guten Zweck.

FR | Après le succès de la Hot Kiischt l'année dernière, nous proposons à nouveau cette boisson chaude sucrée sur notre stand du marché de Noël de Strassen. En plus de sirops d'hiver faits maison, vous pouvez également acheter des travaux de crochet fabriqués en collaboration avec des dames ukrainiennes dans le cadre de notre projet Granny Squares. Les bénéfices seront versés à une bonne cause.

 **9 + 10.12.2022**

 **Centre Culturel Paul Barblé**



Ihre Unterstützung ist gefragt

Votre soutien est demandé

DE | Sie möchten uns unterstützen? Gerne! Denn heute bereiten wir alles vor für unseren Verkaufsstand auf dem Weihnachtsmarkt in Strassen und für den Mëttesdësch. Verpacken, etikettieren, dekorieren... es gibt noch genug zu tun. Bringen Sie gute Laune und festliche Stimmung mit, für die zu erledigenden Arbeiten werden wir sorgen. **Herzlichen Dank im Voraus!**

FR | Vous souhaitez nous soutenir ? Avec plaisir ! Car aujourd'hui nous préparons tout pour notre stand de vente au marché de Noël de Strassen et pour le Mëttesdësch. Emballage, étiquetage, décoration... il y a encore beaucoup à faire. Apportez bonne humeur et ambiance festive, nous nous occuperons à fournir des travaux à réaliser. **Merci d'avance !**

 **1.12.2022**  **14:00**

 **Club Senior Stroossen**

Smartphone / Tablet - individuell

Smartphone / tablette en individuel



DE | Besitzen Sie ein Smartphone oder Tablet und die Handhabung fällt Ihnen schwer oder benötigen Sie mehr Informationen zum Surfen im Internet, Installationsfragen oder sonstiges? In Einzelsitzungen stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Melden Sie sich bei uns um einen individuellen Termin zu vereinbaren.

FR | Vous possédez un smartphone ou une tablette et vous avez du mal à l'utiliser ou vous avez besoin de plus d'informations sur la navigation sur Internet, des questions d'installation ou autres ? Lors de séances individuelles, nous vous soutenons avec des conseils. Contactez-nous pour convenir d'un rendez-vous individuel.

15,00 € pro Stunde / par heure
Auf Termin / Sur rendez-vous

Newsletter

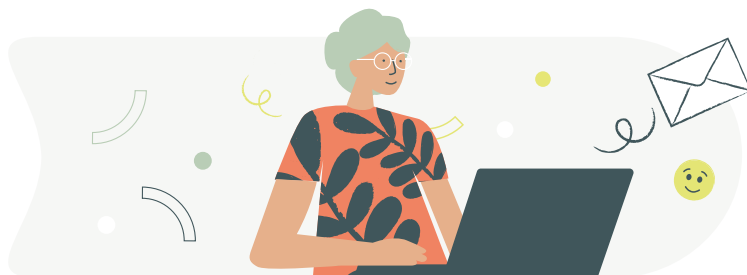


DE | Über unsere Broschüre kündigen wir regelmäßig die Aktivitäten für die nächsten drei Monate an. Vorteil: Alle haben zur gleichen Zeit die gleichen Informationen! Nachteil: Wir haben nicht die Möglichkeit, Sie spontaner zu kontaktieren, zum Beispiel über freie Plätze oder weniger im Voraus organisierte Aktivitäten. Um dem entgegenzuwirken, richten wir in den kommenden Wochen einen Newsletter per E-Mail ein, mit dem Sie Nachrichten und Vorschläge für Aktivitäten erhalten werden. Personen, die bei der Anmeldung ihre E-Mail-Adresse mitgeteilt haben, sind automatisch Teil dieses Newsletters mit der Möglichkeit, sich jederzeit wieder abzumelden.

Wenn Sie an diesem neuen Service interessiert sind, senden Sie uns bitte eine E-Mail an **clubsenior@strassen.lu** mit dem Vermerk „**Newsletter**“.

FR | Par le biais de notre brochure nous vous annonçons régulièrement les activités pour les trois mois à venir. Avantage : tout le monde à les mêmes informations au même moment ! Inconvénient : nous n'avons pas la possibilité de vous informer de manière plus spontanée p.ex. sur des places libres ou des activités organisées moins longtemps en avance. Pour aller à l'encontre de cela nous allons mettre en place une newsletter par mail, qui vous permettra d'avoir des dernières nouvelles et des suggestions d'activités, pendant les semaines à venir. Les personnes ayant communiqué leur adresse e-mail lors de l'inscription font d'office partie de cette newsletter avec la possibilité de se désinscrire à tout instant.

Si vous êtes intéressé par ce nouveau service, veuillez nous envoyer un mail sur **clubsenior@strassen.lu** avec la mention « **newsletter** ».



Trilogie fir d'Liewensenn - Coursen a Workshops fir all interesséiert Persounen



D'Trilogie fir d'Liewensenn besteet aus dräi Coursen: Ee Cours vu 2 x 3 Stonnen an zwee Workshops vu jeeweils 3 Stonnen.

Lescht Hëllef

Eng Wallis mat Informatiounen an Haltungen

An eiser Gesellschaft ass den Doud keen Thema – an dach si mir alleguer betraff. Mir bidden lech eng Plaz fir lech mat eis an aneren interesséierte Leit iwwer dëst Thema auszetauschen an Informatiounen iwwer Stierwen an Doud hei zu Lëtzebuerg ze kréien. (2 x 3h)

Leschte Wëllen

Eng Wallis mat Informatiounen an Hëllefsmëttelen fir lech ze befäegen är Decisiounen fir d'Liewensenn kënnen ze huelen

Iwwer säin eegent Liewensenn nozedenke fält net jidderengem liicht. An dach ass et e wichtegt Thema, wou et gutt wier fir sech selwer am Klaren ze sinn an och mat senger Famill oder senge Frënn kënnen driwwer ze schwätzen. Omega 90 proposéiert lech e Moment, fir mat eis an anere Leit déi interesséiert sinn,

dëst Thema mol eng Kéier unzagoen an lech op d'Schreiwe vun Ärem Wëlle fir d'Liewensenn virzubereeden. (3h)

Lescht Begleedung

Eng Wallis mat Informatiounen, Methoden a Fäegkeeten

Dir hutt eng schwéier krank Persoun an Ärem Ëmfeld, déi Dir begleet. Dir stellt lech eng Partie Froen: Wéi ass et mat der Wouerecht? Wéi ginn ech mat sengen a mat menge Gefiller ëm? Wéi eng Méiglechkeeten hu mir, wat fir eng Rechter huet hien/si? Wéi eng Ënnerstützung kënne mir kréien? Wat kann ech maachen, dass d'Persoun sech e bëssi besser fillt? Dës a nach vill aner Froen kënnen Dir am Austausch mat eis an anere Betreffene klären.

 **Mëttwochs**
16.11.2022 + 7.12.2022

 **14:00 - 17:30**

 **Club Eist Heem Berchem**

 **Anmeldung und Infos: /
Inscriptions et infos:
369232 499**

Unsere Wollprojekte

Nos projets « laine »



DE | Das letzte Jahr über haben wir uns im Club Senior viel mit Wolle beschäftigt. Wollspenden wurden gesammelt und an strickfreudige Damen verteilt. Es wurde gestrickt, gehäkelt und zusammengefügt. Einige ukrainische Damen haben sich zu den Damen des Handarbeitstreff dazugesellt und es wurden Techniken ausgetauscht.

Granny Square Projekt: Aus hundert Quadraten sind Decken, Taschen und Schals entstanden. Diese werden für den guten Zweck verkauft (siehe Beispiele auf den Fotos S.45). Das gesamte Angebot können Sie sich am 23.9. auf dem Stroossener Maart und am 9. und 10.12.2022 auf dem Stroossener Chrëschtmaart ansehen. Gerne können Sie auch im Club vorbeischaun, wenn Sie am Kauf einer dieser außergewöhnlichen Objekte interessiert sind.

Strickwaren und Decken für die **Stëmm vun der Strooss:** Dank einiger Damen die zuhause stricken, haben wir bereits jetzt viele Mützen, Schals und Handstulpen gesammelt. Bis zum 10.11.2022 können Sie Ihre selbstangefertigten Sachen sowie Decken nach Terminvereinbarung bei uns abgeben oder wir holen sie auf Anfrage bei Ihnen zuhause ab.

FR | Au cours de la dernière année, nous avons beaucoup travaillé avec de la laine au sein du Club Senior. Des dons de laine ont été collectés et distribués à des dames qui aiment tricoter. On a tricoté, crocheté et assemblé. Quelques dames ukrainiennes se sont jointes aux dames du groupe des travaux manuels les mercredis matin où des techniques ont été échangées.

Granny Square Project : Des couvertures, des sacs et des écharpes ont été créés à partir de centaines de carrés. Ceux-ci seront vendus pour une bonne cause (voir exemples sur les photos p.45). Vous pouvez consulter l'intégralité de l'offre le 23.9 au marché et les 9 et 10.12 sur le marché de Noël de Strassen. Vous êtes également invités à passer au club Senior si vous êtes intéressé par l'achat d'un de ces objets extraordinaires.

Tricots et couvertures pour le **Stëmm vun der Strooss :** Grâce à quelques dames qui tricotent à la maison, nous avons déjà collecté de nombreux bonnets, écharpes et chauffe-mains. Jusqu'au 10 novembre 2022, sur rendez-vous vous pouvez nous remettre vos affaires et couvertures ou sur demande nous les récupérerons à votre domicile.

Sudoku

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



Allerlei Zeitververtreib
Passe-temps divers

Winterliche Maronensuppe

Soupe hivernale aux châtaignes



www.gaumenfreundin.de/maronensuppe

DE | Zubereitung: Zwiebel fein würfeln und die Maronen grob zerkleinern. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach die Maronen zugeben und alles mit Rinderbrühe und Sahne ablöschen. Die Suppe einmal aufkochen und anschließend 20min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Alles fein pürieren, die Crème fraîche unterheben und mit Salz/ Pfeffer würzen. Zum Schluss Thymian zum Garnieren.

Sie können die Suppe noch mit Speck, Parmesan, Croutons verfeinern. Auch Trüffelöl passt sehr gut als Topping.

FR | Préparation: Émincer finement l'oignon et hacher grossièrement les châtaignes. Faire revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à transparence, puis ajouter les châtaignes. Déglacer le tout avec le bouillon de bœuf et la crème. Porter la soupe à ébullition puis laisser mijoter 20 minutes à feu moyen. Mixez le tout finement, incorporez la crème fraîche et assaisonnez avec du sel et du poivre. Enfin du thym pour la garniture.

Vous pouvez affiner la soupe avec du bacon, du parmesan, des croûtons. L'huile de truffe se marie également très bien en garniture.



Zutaten:

- 400gr Maronen geschält/ vorgekocht
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 600 ml Rinderbrühe
- 300 ml Sahne
- 4 EL Crème fraîche
- Pfeffer
- Salz
- Thymian (frisch)

Ingrédients:

- 400 g de châtaignes pelées/précuites
- 1 oignon
- 1 c.à.s de beurre
- 600 ml de bouillon de bœuf
- 300 ml de crème
- 4 c.à.s de crème fraîche
- poivre
- sel
- thym (frais)

Esskastanie – das Brot der armen Leute

Châtaignes - le pain des pauvres



DE | Die Edelkastanie wurde in unseren Gegenden wahrscheinlich vor ungefähr 2000 Jahren von den Römern gemeinsam mit dem Wein eingeführt. Nach dem Zerfall des römischen Reiches verwilderten die Kastanienbestände. Karl der Große ließ dann später Edelkastanien als Nutzpflanze wieder anbauen. Die stärkereichen Esskastanien waren z.B. in Zeiten von Missernten für das Überleben der Menschen wichtig. Ein Mensch brauchte zum Überleben 150 - 200 kg Esskastanien was ungefähr dem Jahresertrag eines Baumes entspricht.

Als die Kartoffel aus Südamerika in Europa eingeführt wurde, verdrängte die Erdknolle nach und nach die Esskastanie als Grundnahrungsmittel.

FR | La châtaigne a probablement été introduite dans nos régions par les Romains il y a environ 2000 ans, en même temps que le vin. Après l'effondrement de l'Empire romain, les châtaigniers n'ont plus été entretenus. Plus tard, Charlemagne les a fait cultiver à nouveau. Les châtaignes fortes en féculé étaient importantes pour la survie humaine en période de mauvaises récoltes, par exemple. Une personne a besoin d'environ 150 à 200 kg de châtaignes pour survivre, ce qui correspond à peu près au rendement annuel d'un arbre.

Lorsque la pomme de terre a été introduite en Europe depuis l'Amérique du Sud, celle-ci a progressivement remplacé la châtaigne comme aliment de base.



Momente in Bildern

Instants en images

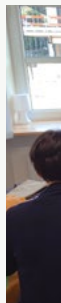




Photo credit | Commune de Strassen

Richtlinien zur Teilnahme

Lignes directrices concernant la participation

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.

COVID - 19 MASSNAHMEN

Die Teilnahmebedingungen werden an die jeweiligen ministeriellen Richtlinien betreffend die Hygiene-Maßnahmen zur Bekämpfung der COVID - 19 - Pandemie angepasst.

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 (BGLLLULL).

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 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 du **Club Senior**.

MESURES COVID - 19

Les conditions de participation seront adaptées aux directives ministérielles respectives en vigueur concernant les mesures d'hygiène dans le cadre de la lutte contre la pandémie de COVID - 19.

Mëttesdësch

Réservation obligatoire
pour le Mëttesdësch:

☎ 31 02 62 - 407

📍 Centre Culturel Paul Barblé -
Grande Salle

🕒 12:00 - 14:00

€ 15,00 €



**Festlicher
Mëttesdësch**

13.12.2022

S.33

Menu: **11.10.2022**

- Soupe
- Coq au vin, pâtes,
carottes
- Tarte aux quetsches

Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 6.10.2022

Menu: **25.10.2022**

- Soupe
- Hachis parmentier
- Poire au vin

Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 20.10.2022

Menu: **8.11.2022**

- Soupe
- Goulasch hongrois, pâtes,
haricots verts
- Mousse au chocolat

Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 3.11.2022

Menu: **22.11.2022**

- Soupe
- Poulet curry, riz,
wok légumes chinois
- Crème Ananas

Anmeldung bis /
Délai d'inscription: 17.11.2022

Activités régulières

Montag | Lundi

ab/àpd: **3.10.2022**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Montag/
Chaque lundi
9:00 – 11:00
Fräiheitsbam

ab/àpd: **3.10.2022**
Philosophische
Diskussion /
Échange philosophique
Alle 2 Wochen
montags/
toutes les deux
semaines le lundi
15:00 – 16:30
Club Senior Stroossen

3.10.2022 / 17.10.2022
31.10.2022 / 14.11.2022
28.11.2022 / 12.12.2022
19.12.2022
Café „Leselust“
10:00 – 11:30
Club Senior Stroossen

ab/àpd: **19.9.2022**
Line-dance
Jeden Montag/
Chaque lundi
17:30 – 19:00
Hall Omnisport bleu

Mittwoch | Mercredi

ab/àpd: **5.10.2022**
Handarbeitstreff /
Travaux manuels
Jeden Mittwoch/
Chaque mercredi
9:00 – 11:00
Club Senior Stroossen

ab/àpd: **5.10.2022**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Mittwoch/
Chaque mercredi
9:00 – 11:00
Fräiheitsbam

ab/àpd: **5.10.2022**
Spielenachmittag /
Après-midi de jeu
Jeden Mittwoch/
Chaque mercredi
14:30 – 16:30
Club Senior Stroossen

Donnerstag | Jeudi

ab/àpd: **6.10.2022**
Sitzgymnastik /
Gym douce sur chaise
Jeden Donnerstag/
Chaque jeudi
10:00 – 11:00
Résidence Riedgen
30A rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

ab/àpd: **7.10.2022**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Freitag/
Chaque vendredi
9:00 – 11:00
Fräiheitsbam

ab/àpd: **11.11.2022**
Aquarell Kurs /
Cours aquarelle
Jeden Freitag/
Chaque vendredi
14:00 – 16:00
Centre Culturel Paul
Barblé - Atelier 1

7.10.2022 / 4.11.2022
2.12.2022
Bowling
16:00 – 18:00
Bowling Kockelscheuer

14.10.2022 / 28.10.2022
11.11.2022 / 25.11.2022
9.12.2022 / 23.12.2022
e-Café
15:00 – 17:00
Club Senior Stroossen

Activités

OKTOBER | OCTOBRE

3.10.2022
**Montagstreffen
der Wandergruppe /**
Groupe de marche
14:30 – 15 :30
Club Senior Stroossen

5.10.2022
Esch2022
14:30
Place Hôtel de Ville –
Esch/Alzette

6.10.2022
**Schuhmuseum
Hauenstein /**
Musée de la chaussure
Hauenstein
7:30
Arrêt G. D. Charlotte

11.10.2022
Mëttesdësch
12:00
Centre Barblé -
Grande salle

16.10.2022
**Sonntags im
Restaurant /**
Dimanche au
restaurant
12:00

18.10.2022
Kochtreff /
Cercle cuisine
10:00
Club Senior Stroossen

19.10.2022
**Kürbisausstellung
Kaiserslautern /**
Exposition de citrouilles
à Kaiserslautern
07:30
Arrêt G.-D. Charlotte

20.10.2022
Single Event
15:00
Café littéraire Le Bovary

21.10.2022
Kürbisschnitzen /
Sculpture sur citrouille
14:30 – 16:30
Club Senior Stroossen

25.10.2022
Mëttesdësch
12:00
Centre Barblé -
Grande salle

27.10.2022
**Besondere Cafés
in der Stadt /**
Des cafés insolites
en ville
15:00
Pop/up Hertz
(ancien Tapis Hertz)

NOVEMBER | NOVEMBRE

7.11.2022
**Montagstreffen der
Wandergruppe /**
Groupe de marche
14:30 – 15 :30
Club Senior Stroossen

8.11.2022
Mëttesdësch
12:00
Centre Barblé -
Grande salle

10.11.2022
Grillen / Grillade
12:00
Fräiheetsbam

15.11.2022
Kochtreff /
Cercle cuisine
10:00
Club Senior Stroossen

16.11.2022
Royal Palace Kirrwiller
09:00
Arrêt G.-D. Charlotte

18.11.2022
Club Quiz
19:00
Club Senior Stroossen

20.11.2022
**Sonntags im
Restaurant /**
Dimanche au
restaurant
12:00

Activités

DEZEMBER | DÉCEMBRE

22.11.2022

Mëttesdësch

12:00

Centre Barblé -
Grande salle

24.11.2022

Besondere Cafés in der Stadt/

**Des cafés insolites
en ville**

15:00

Bazaar (ancienne
Maison Lassner)

24.11.2022

Träipenowend/

Soirée boudin

18:00

Centre Résidentiel
Riedgen

29.11.2022

Festliche Lesungen/

Lectures festives

15:00 - 16:30

Centre Résidentiel
Riedgen (Cafétéria)

29.11.2022

Winterlights

16:30

Hamilius (Tram) -
Luxembourg-Ville

1.12.2022

Ihre Unterstützung ist gefragt /Votre

soutien est demandé

14:00

Club Senior Stroossen

2.12.2022

Weihnachtsmarkt Maastricht/ Marché

de Noël Maastricht

08:30

Arrêt G.-D. Charlotte

5.12.2022

Montagstreffen der Wandergruppe/

Groupe de marche

14:30 - 15:30

Club Senior Stroossen

9. - 10.12.2022

Weihnachtsmarkt Strassen/ Marché de

Noël Strassen

16:00

Parc Barblé

13.12.2022

Festlicher Mëttesdësch

12:00 - 16:00

Centre Barblé -
Grande salle

16.12.2022

Gemeinsam Weihnachtsplätzchen

backen/ Préparer

**ensemble des biscuits
de Noël**

13:30 - 17:00

Club Senior Stroossen

18.12.2022

Sonntags im Restaurant/

**Dimanche au
restaurant**

12:00

20.12.2022

Kochtreff/

Cercle cuisine

10:00

Club Senior Stroossen

22.12.2022

Festliche Lesungen/

Lectures festives

15:00 - 16:30

Centre Résidentiel
Riedgen (Cafétéria)

22.12.2022

Besondere Cafés in der Stadt/

**Des cafés insolites
en ville**

15:00

La Mezzanine du
boulevard



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
View
Unsplash

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.

Sudoku Lösung

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



Wir freuen uns Sie bald begrüßen zu können!

Au plaisir de vous accueillir bientôt!