



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

**Octobre-Décembre 2023**



## Club Senior Stroossen

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

☎ 31 02 62 - 407

✉ clubsenior@strassen.lu

### IMPRESSUM

Club Senior Stroossen

### LAYOUT & ILLUSTRATIONS

#### 101

#### PHOTOS

iStock

Pixabay

Latruffachuchu

Ramborn

Christof Weber pour les 2 Musées  
de la Ville de Luxembourg

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

Pendant nos événements publics, nos photographes prennent des clichés qui pourraient être utilisés pour nos publications officielles comme par exemple des dépliants et brochures ainsi que sur notre site web ou sur les réseaux sociaux. Au cas où vous ne seriez pas d'accord de figurer sur ces photos, veuillez en informer sans délai le photographe.

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

# Index

<b>Edito</b>		
<b>Activités régulières</b>		
Echange philosophique	10	
Line & Country Dance avec Daggy Ries	11	
Jeux de quilles	12	
Travaux manuels chaque mercredi	13	
Rummikub et autres jeux	14	
Gym douce sur chaise	15	
Rencontre d'aquarelle	16	
e-Café	17	
Marche au Fräiheitsbam	18	
Réunion du lundi du groupe de marche au Club Senior Stroossen	18	
Grillade Fräiheitsbam	19	
<b>Découvertes et formations</b>	<b>20</b>	
Après-midi de jeu	21	
SOS Détresse – Information et échange	22	
Dans la lumière de l'impressionnisme ?	23	
Journée chez les producteurs dans le Luxembourg belge	24	
Cuisiner en automne : Crème de potiron avec deux sortes de pain	25	
Digital Fit	26	
Entraînement de la mémoire	28	
Ramborn Cider Co.	29	
Kermesse d'antan	30	
La truffière « Latruffachuchu »	31	
Art floral pour l'Avent	32	
Menu d'automne Civet de biche	33	
<b>6</b>	<b>Interclub Bowling</b>	<b>34</b>
	Meisenthal et Musée Lalique	35
<b>9</b>	<b>Randonnée avec vin chaud</b>	
	pour une bonne cause	36
	Marché de Noël d'Aix-la-Chapelle	37
	Restaurant découverte: Bazaar	38
	Marché de Noël Strassen	39
	Mëttesdësch festif	40
	Après-midi de Bingo	41
	Préparer ensemble des biscuits de Noël	42
	Lecture festive au Centre résidentiel Riedgen	43
	<b>Club Senior Voyage</b>	<b>44</b>
	Musées Porsche et Mercedes-Benz à Stuttgart du 27 au 29 février 2024	45
	<b>Projets et Actions</b>	<b>46</b>
	Nous rassemblons des comptines	47
	<b>Instants en images</b>	<b>48</b>
	<b>Passe-temps divers</b>	<b>50</b>
	Pain aux châtaignes	52
	<b>Mëttesdësch</b>	<b>54</b>
	<b>Lignes directrices concernant la participation</b>	<b>55</b>



**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](mailto: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.



## LU | Léif Membere vum Club Senior,

Ech si frou lech den neie Schännerot virzestellen, mam Nico Pundel als Buergermeeschter, Anne Arend, Maryse Bestgen-Martin a mir als Schänneren. Mir wäerten als dynamesch Equipe am Interessi vun allen Awunner vun eiser Gemeng schaffen.

Ech sinn och frou lech matzedeelen datt ech verantwortlech si fir de Ressort 3. Alter an ech wäert mech besonnesch asetze fir Är Bedierfneser ze erfëllen, net nëmme fir d'Gesondheets- a Fleegeservicer ze verbesseren, awer och fir Äert Wuelbefannen a Bedierfnis fir sozial Interaktiounen a Liewensfreed ze garantéieren. Ech wäert lech nolauschteren an versécheren lech datt mir ons fir lech wäerten engagéieren, mat Asaz, Leidenschaft an Integritéit. Merci datt Dir eis Äert Vertrauen an Är Ënnerstëtzung gitt.

Fir dat véiert Trimester vun dësem Joer hoffen ech, datt Dir ëmmer motivéiert sidd, fir lech ronderëm

engem exzellenten lesse mat Frënn um Mëttesdësch ze treffen an datt Dir vun de sëllegen Aktivitéite profitéiert fir Ären Immunsystem natierlech virum Wanter ze verstärken.

An dëser Broschür fannt Dir de komplette Programm vu sportlechen a kulturellen Aktivitéiten, vu Manifestatiounen, kreativen Atelierer an themateschen an interaktive Konferenzen, déi lech bis Enn Dezember an eiser Gemeng ugebuede ginn. Also kënnt Dir lech organiséieren an déi schéi Méint vum Hierscht a Wanter genéissen.

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

### **Betty Welter-Gaul**

*Schänneren, verantwortlech fir de Ressort 3. Alter*



d.g à d. : Maryse Bestgen-Martin, Betty Welter-Gaul, Nico Pundel, Anne Arend

## FR | Chers membres du Club Senior,

Je suis ravie de vous présenter le nouveau collège échevinal, avec Nico Pundel en tant que Bourgmestre, Anne Arend, Maryse Bestgen-Martin et moi-même en tant qu'échevines. Nous travaillerons en équipe et de manière dynamique dans l'intérêt de tous les résidents de notre commune.

Je suis également heureuse de vous annoncer que je serai responsable du ressort 3<sup>e</sup> âge et j'apporterai une attention particulière à répondre à vos besoins et non seulement en me limitant à l'amélioration des services de santé et de soins mais également veiller au bien-être émotionnel et aux besoins d'interaction sociale et de joie. Je serai à votre écoute et je vous assure que nous nous engagerons à vous servir avec dévouement, passion et intégrité. Merci de nous avoir accordé votre confiance et votre soutien.

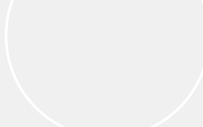
Pour le quatrième trimestre de cette année, j'espère que vous serez toujours motivés de vous retrouver

autour d'un excellent repas entre amis au « Mëttesdësch » et que vous profiterez des nombreuses activités en plein air, physiques ou sportives pour naturellement fortifier votre système immunitaire avant l'hiver.

Dans cette brochure vous trouverez le programme complet des activités sportives et culturelles, des événements en tous genres, des ateliers créatifs et des conférences thématiques et interactives qui vous sont proposés jusqu'à fin décembre. Vous pourrez donc vous organiser et vous réjouir des beaux mois d'automne et d'hiver.

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

**Betty Welter-Gaul**  
Échevine, responsable  
du ressort 3<sup>e</sup> âge



**LU** | Für die einen ist der Herbst voller Farben und Licht. Für Andere steht er für Nebel und Trauer. Unabhängig von Ihrer persönlichen Gefühlslage sind Sie auf unseren Aktivitäten herzlich willkommen. Nehmen Sie teil an Angeboten im Spätherbst oder schnuppern Sie das besondere Flair der Vorweihnachtszeit auf Aktivitäten wie Blumendekoration für den Advent, gemeinsames Backen, Weihnachtsmarktbesuch oder der festliche Mëttesdësch. Neben diesen stimmungsvollen Angeboten bieten wir auch einen Nachmittag mit der Organisation SOS Détresse an. Dies öffnet die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen über Einsamkeit, Trauer und andere seelische Leiden zu reden und eventuelle Hilfsangebote kennenzulernen. Im Club Senior Stroossen feiern wir das Leben und dazu gehören eben neben Jubel, Trubel, Heiterkeit auch weniger einfache Momente und Lebensphasen. Auch dafür stehen unsere Türen offen. Auf Vereinbarung stehen wir nach wie vor auch für individuelle Gespräche in aller Vertraulichkeit zur Verfügung.

Auf ein gutes Jahresende 2023 und auf einen noch besseren Jahresanfang 2024!

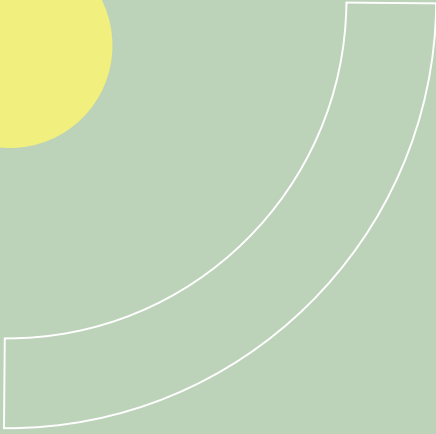
**FR** | Pour certains, l'automne est plein de couleurs et de lumière. Pour d'autres, il est synonyme de brouillard et de tristesse. Quel que soit votre état d'esprit, vous êtes les bienvenus à nos activités. Participez aux offres de la fin de l'automne ou goûtez à l'ambiance particulière de la période de Noël lors d'activités telles que décoration florale pour l'Avent, pâtisserie en commun, visite du marché de Noël ou le Mëttesdësch festif. Outre ces offres pleines d'ambiance, nous proposons également un après-midi avec l'association SOS Détresse. C'est la possibilité de s'échanger sur les thèmes de la solitude, du deuil et d'autres souffrances personnelles dans un cadre protégé et de découvrir d'éventuelles offres de soutien. Au Club Senior Stroossen, nous célébrons la vie et, outre les moments de joie et de convivialité, il y a aussi des moments et des phases de vie moins faciles. Nos portes sont ouvertes pour cela aussi. Sur rendez-vous, nous sommes à votre disposition pour des entretiens individuels en toute confidentialité.

Nous vous souhaitons une bonne fin d'année 2023 et un début d'année 2024 encore meilleur !

**Patricia Petruccioli**  
*Chargée de Direction*







# Regelmäßige Aktivitäten

## Activités régulières



Montag | Lundi

## Philosophischer Austausch

Echange philosophique

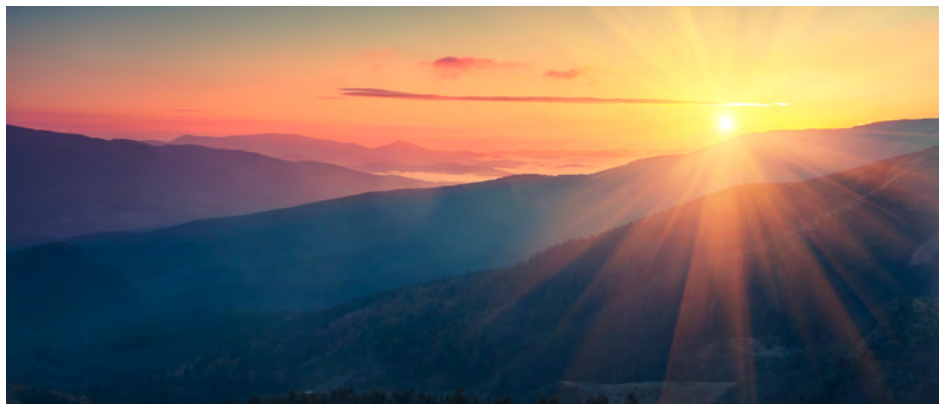


**DE** | Global zeitlose Lebensfragen, wie auch aktuelle Themen, regen zum Gedankenaustausch und diskutieren an. Willkommen ist jeder der an offenen und respektvollen Begegnungen interessiert ist.

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

**FR** | Les questions existentielles intemporelles ainsi que des thèmes actuels incitent à l'échange d'idées et à la discussion. Toute personne intéressée par des rencontres ouvertes et respectueuses est la bienvenue.

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



Montag/Lundi

2. & 16.10. | 6. & 20.11. | 4.12.



15:00-16:30



Club Senior Stroossen



–



Anmeldung bis Freitag  
vor dem Termin/

Inscription jusqu'au vendredi  
précédent l'activité



31 02 62 – 407

Montag | Lundi

## Line & Country Dance mit Daggy Ries

Line & Country Dance avec Daggy Ries



**DE** | Line Dance ist ein Formations-tanz, bei dem in der Gruppe getanz-t wird. Festgelegte Figuren werden einstudiert und dann synchron mit den anderen Tänzern wiederholt. Line Dance bietet in jedem Alter eine perfekte Möglichkeit sich ohne Part-ner 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 dan-seurs. La danse en ligne offre à tout âge une possibilité idéale de se joindre sans partenaire à un groupe de danse et ce avec beaucoup de plaisir pour la musique (country et hits actuels).



Gratis  
Schnupperkurs/  
cours d'essai  
gratuit

18.9.2023



Montag / Lundi

18.9.-18.12.2023 (sauf 23 & 30.10.2023)



17:30-19:00



Hall Omnisports bleu

1<sup>er</sup> étage | Rue Feyder

L-8026 Strassen



120 €



Anmeldung bis /

Délai d'inscription : 14.09.2023



31 02 62 - 407

Dienstag | Mardi

## Kegeln


Jeux de quilles




**DE** | Wir lassen die „Klatzen“ wieder rollen. An den untenstehenden Terminen treffen wir uns im Café BC in Mamer zum gemütlichen Kegeln und Beisammensein. Ob Anfänger oder passionierter Spieler, jeder ist willkommen.


**FR** | Nous laissons à nouveau tourner les boules. Aux dates ci-dessous, nous nous donnons rendez-vous au café BC à Mamer pour une après-midi décontractée en bonne compagnie. Amateur ou joueur passionné, tout le monde est le bienvenu.





 Dienstag /Mardi  
17.10. | 31.10. | 14.11. | 28.11.  
5.12. | 19.12.

 14:30

 Café BC (Café Bon Coin)  
84, route d'Arlon  
L-8210 Mamer

 3 € (Piste)

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

 31 02 62 - 407

Mittwoch | Mercredi

## Handarbeitstreff jeden Mittwoch

Travaux manuels chaque mercredi


**DE** | Sie nähen, stricken oder häkeln gerne? Sie wollen dies aber nicht allein zu Hause tun oder haben noch unfertige Nadelarbeiten? Dann bringen Sie ihre Arbeit mit in den Handarbeitstreff. Jeden Mittwochmorgen können Sie hier Gleichgesinnte treffen zum gemeinsamen Handarbeiten und Erfahrungsaustausch.


**FR** | Vous aimez coudre, tricoter ou crocheter ? Mais vous n'aimez pas faire cela seul à la maison ou vous avez des travaux d'aiguille inachevés bien enfouis dans votre placard ? Passez le mercredi matin et amenez votre travail pour un échange avec d'autres intéressés.





 Mittwoch / Mercredi

 € -

 9:00-11:00

 Anmeldung bis Vortag  
Inscription jusqu'au jour précédent

 Club Senior Stroossen

 31 02 62 - 407

Mittwoch | Mercredi

## Rummikub und andere Spiele

Rummikub et autres jeux




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


Andere Spiele sind auf Wunsch ebenfalls möglich.


**FR** | Chaque deuxième mercredi après-midi, nous jouons quelques parties de Rummikub. Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, tous sont 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.





 Mittwoch / Mercredi  
4. & 18.10. | 8. & 22.11. | 6. & 20.12.

 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

 Anmeldung bis Vortag  
Inscription jusqu'au jour précédent

 Résidence Riedgen  
30A, rue Henri Dunant  
Strassen

 31 02 62 - 407

Freitag | Vendredi

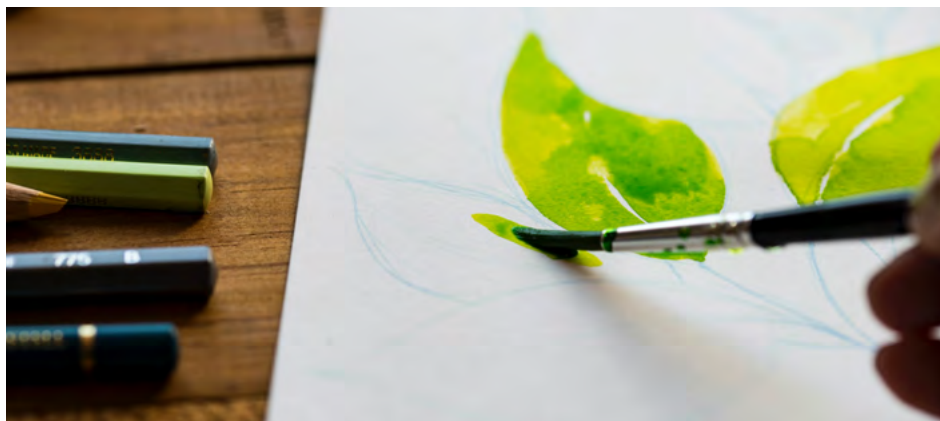
## Aquarell-Treff


Rencontre d'aquarelle





**DE** | Sie malen gerne Aquarelle und möchten dies regelmäßig im Rahmen einer Gruppe machen? In unserem Aquarell-Treff finden sich Gleichgesinnte zum gemeinsamen Malen und Erfahrungsaustausch. Herr Norbert Hastert leitet diese Treffen und steht ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.


**FR** | Vous aimez peindre à l'aquarelle et souhaitez le faire régulièrement dans le cadre d'un groupe ? Notre rencontre d'aquarelle réunit des personnes avec l'intérêt de peindre ensemble et échanger des expériences. Monsieur Norbert Hastert anime ces rencontres et se tient à votre disposition pour des conseils.





 Freitag /Vendredi  
10.11.2023–22.12.2023

 14:00 – 16:00

 Club Senior Stroossen

 5 € pro Sitzung / par séance

 Anmeldung bis /  
Délai d'inscription : 8.11.2023

 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<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredis du mois (jours du marché) de 15h00 à 17h00.

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


 Freitag /Vendredi  
13.10. | 27.10. | 10.11. | 24.11. | 22.12.

 15:00 - 17:00

 Club Senior Stroossen

 -

 -

 31 02 62 - 407

## Wandern beim Fräiheetsbam

### Marche au Fräiheetsbam




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

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


 Montag/Mittwoch/Freitag  
Lundi/Mercredi/Vendredi

 -

 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.


 Freitag/Vendredi  
9.10. | 6.11. | 11.12.

 -

 14:30 - 15:30

 -

 Club Senior Stroossen

 31 02 62 - 407

## Grillade Fräiheetsbam


### Grillade 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  
9.11.2023

 12:00

 Fräiheetsbam

 5€ (Acompte)

 Anmeldung bis /  
Délai d'inscription : 6.11.2023

 31 02 62 - 407



**Entdeckungen und  
Weiterbildung**  
Découvertes et formations

## Gemeinsamer Spielenachmittag

Après-midi de jeu



**DE** | Dieses Jahr steht der Internationale Tag der älteren Menschen in Strassen ganz im Zeichen des intergenerationellen und interkulturellen Spielens. Kommen Sie und entdecken Sie eine ganze Palette an traditionellen und neuen Gesellschafts- und Geschicklichkeitsspielen. Bringen Sie Bekannte, Familie oder Nachbarn mit und verbringen Sie einen Nachmittag im Austausch und in freudiger Geselligkeit. Umrahmt wird das Ganze von guter Laune und freundlicherweise von der Gemeinde angebotenen Getränken und einer Kuchentheke. Der Schöffenrat sowie die Dritталterskommission in Zusammenarbeit mit dem Club Senior Stroossen freuen sich darauf Sie begrüßen zu dürfen.


*Wir hören nicht auf, zu spielen,  
weil wir alt werden; wir werden alt,  
weil wir aufhören, zu spielen.*


George Bernard Shaw


**FR** | Cette année à Strassen, la Journée internationale des personnes âgées est placée sous le signe du jeu intergénérationnel et interculturel. Venez découvrir toute une palette de jeux de société et d'agilité traditionnels et nouveaux. Faites-vous accompagner par des connaissances, de la famille ou des voisins et passez un après-midi dans l'échange et la joie. Le tout sera encadré par la bonne humeur et par des boissons ainsi qu'un comptoir de gâteaux offerts par la commune. Le Collège des Bourgmestre et Échevins ainsi que la Commission du 3<sup>e</sup> âge en collaboration avec le Club Senior Stroossen se réjouissent de vous accueillir.

*Nous ne nous arrêtons pas de jouer  
parce que nous vieillissons, mais nous  
vieillissons parce que nous nous arrêtons  
de jouer.*

George Bernard Shaw


 Samstag / Samedi  
30.9.2023

 14:30-17:30

 Centre culturel Paul Barblé,  
Grande Salle

 –

 –

 31 02 62 - 407

## SOS Détresse – Information und Austausch


### SOS Détresse – Information et échange


**DE |** Die Organisation SOS Détresse stellt sich und ihren Tätigkeitsbereich vor. Welche Unterstützung wird angeboten und in welcher Form? Außerdem laden wir zu einem thematischen Austausch über Übergangsmomente im Leben ein, wie die Pensionierung, der Verlust des Partners oder der eigenen Autonomie. Diese Lebensphasen sind geprägt von Abschied und Loslassen sowie der Schaffung neuer Perspektiven. Wie können wir mit der Traurigkeit und Einsamkeit in diesen Momenten umgehen? In diesem geschützten Rahmen können wir darüber sprechen.


**FR |** L'organisation SOS Détresse se présente avec son champ d'action. Quel soutien est proposé et sous quelle forme ? De plus, nous invitons à un échange thématique sur les moments de transition dans la vie, comme le départ à la retraite, la perte du partenaire ou de sa propre autonomie. Ces phases de la vie sont marquées par l'adieu et le lâcher-prise ainsi que par la création de nouvelles perspectives. Comment faire face à la tristesse et à la solitude de ces moments ? Nous pouvons en parler dans ce cadre protégé.




**SOS Détresse**  
Mir hëllefen iwwer Telefon an online  
anonym a vertraulich


 **Mittwoch / Mercredi**  
11.10.2023

 **14:30**

 **Club Senior Stroossen**

 –

 **Anmeldung bis /**  
**Délai d'inscription : 4.10.2023**

 **31 02 62 – 407**



## Im Glanz des Impressionismus?

Dans la lumière de l'impressionnisme ?

**DE** | Im Rahmen der Single-Events findet eine Besichtigung der Ausstellung über den Maler Dominique Lang (1874–1919), mit seinen Werken im Stile des Impressionismus sowie derer einiger seiner Luxemburger Zeitgenossen und anderen impressionistischen Malern aus der Großregion statt.

Besichtigung mit Austausch mit abschliessendem Café-Besuch.


**FR** | Dans le cadre des Single-Events nous organisons une visite de l'exposition sur le peintre Dominique Lang (1874–1919), avec ses œuvres de style impressionniste ainsi que celles de certains de ses contemporains luxembourgeois et d'autres peintres impressionnistes de la Grande Région.


Visite avec échange et tasse de café ensemble pour conclure.





**VILLA VAUBAN** Musée d'Art de la Ville de Luxembourg


 Donnerstag / Jeudi  
12.10.2023

 14:30

 Villa Vauban

 Eintritt vor Ort zu zahlen

 Anmeldung bis /  
Délai d'inscription : 10.10.2023

 31 02 62 - 407

## Ein Tag bei den Produzenten im belgischen Luxemburg

Journée chez les producteurs  
dans le Luxembourg belge



**DE** | Der Besuch beginnt auf dem Gelände der ersten Bio-Safranfarm in Belgien. Wir entdecken den Anbau und die Herstellung von Safran aus den *Crocus sativus*, die wir mit etwas Glück in der Blüte sehen werden. Auf der Ferme des Sanglochons in einem Dekor aus vergangenen Zeiten verbringen wir die Mittagszeit mit einem kurzen Besuch des Schinkenmuseums. Hier können Sie eines der regionalen Gerichte aus vor Ort hergestellten Pökel- und Räucherwaren à la carte wählen. (vor Ort zu bezahlen). Ein Besuch mit Verkostung in der Brasserie des tchèts, einer jungen Genossenschaft, die aus einer lokalen Initiative entstanden rundet den Tag ab.

**FR** | La visite commence sur le terrain de la première safranière bio de Belgique. Nous découvrons la culture et la fabrication du safran à partir des *crocus sativus* que nous verrons avec un peu de chance en floraison. C'est à la Ferme des Sanglochons dans un décor d'autrefois que nous passerons le temps de midi avec courte visite du musée du jambon. Vous pouvez choisir à la carte un des plats régionaux, à base de salaisons et de fumaisons à l'ancienne fabriqués sur place (à payer sur place). Une visite avec dégustation dans la brasserie des tchèts, une jeune coopérative née d'une initiative locale clôturera la journée.



Mittwoch/Mercredi  
18.10.2023



55 €  
(bus, 3 visites, 2 dégustations)



8:30



Anmeldung bis/  
Délai d'inscription : 10.10.2023



Départ :  
Arrêt G.D. Charlotte



Personne max. : 16  
31 02 62 - 407



## Herbstliches Kochen: Kürbiscrème- suppe mit zweierlei Brot


Cuisiner en automne : Crème de  
potiron avec deux sortes de pain





**DE** | In der Herbstzeit ist der Kürbis nicht aus der Küche wegzudenken, denn die gesunde Beerenfrucht lässt sich vielseitig zubereiten. Seien Sie mit dabei, wenn wir bei einem gemeinsamen Kochtreff verschiedene Rezepte ausprobieren. Auf dem Plan steht eine vitaminreiche Kürbissuppe mit gerösteten Kürbiskernen, sowie zwei selbstgemachte Brotsorten (Kürbis- und Kastanienbrot). Nach dem Kochen steht das Verkosten auf dem Programm.


**FR** | En automne, la citrouille est un incontournable de la cuisine, car ce fruit sain peut être préparé de multiples façons. Soyez de la partie lorsque nous essaierons différentes recettes lors d'une rencontre culinaire commune. Au programme : une soupe de potiron riche en vitamines avec des graines de potiron grillées, ainsi que deux sortes de pains faits maison (potiron et châtaigne). Après avoir cuisiné, la dégustation est au rendez-vous.




 Freitag / Vendredi  
20.10.2023

 15 €

 10:00

 Anmeldung bis/  
Délai d'inscription : 17.10.2023

 Centre culturel  
Paul Barblé, Cuisine

 Max. Teilnehmer: 6  
31 02 62 - 407

## Digital Fit

### Digital Fit



**DE |** Die Digitalisierung wird in vielen Lebensbereichen immer wichtiger: ob Bankgeschäfte, Behördengänge, Kommunikation oder im Handel, vieles verändert sich. Mit kleinen Hinweisen und Tricks können wir Sie unterstützen sich in dieser digitalen Welt zurechtzufinden.

Im Kader unseres e-Cafés bieten wir Ihnen Workshops zu verschieden Themen an. In dieser Broschüre starten wir mit:

**FR |** La digitalisation devient de plus en plus importante dans notre vie de tous les jours : que ce soit pour les opérations bancaires, les démarches administratives, la communication ou le commerce, beaucoup de choses changent. Avec des petits conseils et des astuces, nous pouvons vous aider à vous orienter dans ce monde numérique.

Dans le cadre de notre e-Café, nous vous proposons des ateliers sur différents thèmes. Dans cette brochure, nous commençons par :




## ① Digitales ABC - von A wie App bis W wie WLAN ABC numérique - de A comme Appli à W comme WLAN


---


 Freitag / Vendredi  
27.10.2023

 –

 14:30

 Anmeldung bis/  
Délai d'inscription: 20.10.2023

 Club Senior Stroossen

 31 02 62 - 407

Was bedeuten all die Begriffe, mit denen wir tagtäglich konfrontiert werden?

Que signifient tous ces termes auxquels nous sommes confrontés quotidiennement ?


## ② Sicherheit im Internet Sécurité Internet


---


 Freitag / Vendredi  
24.11.2023

 –

 14:30

 Anmeldung bis/  
Délai d'inscription: 17.11.2023

 Club Senior Stroossen

 31 02 62 - 407

Welche Sicherheitsmaßnahmen sind erforderlich? Wie erkenne ich Betrüger E Mails? Was tue ich, wenn meine Konten gehackt worden sind?

Quelles sont les mesures de sécurité nécessaires? Comment reconnaître les courriels frauduleux? Que faire lorsque mes comptes ont été piratés?

## Gedächtnistraining


### Entraînement de la mémoire





**DE** | Sie vergessen eine Verabredung oder wissen nicht mehr, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben? Kennen Sie das Gefühl, etwas sagen zu wollen, und plötzlich ist der Gedanke weg? Kommen Sie in unser Gedächtnistraining! Gemeinsam werden wir mit verschiedenen interaktiven Übungen Ihr Kurz- und Langzeitgedächtnis unterstützen. Zu jeweils verschiedenen Themen trainieren Sie ihr Denkvermögen anhand von kniffligen Rätseln, spannenden Aufgaben und Tricks.


**FR** | Vous avez oublié un rendez-vous ou vous ne vous souvenez plus où vous avez laissé votre clé ? Connaissez-vous le sentiment de vouloir dire quelque chose et soudainement la pensée disparaît ? Venez participer à notre entraînement de la mémoire ! Ensemble, nous allons activer votre mémoire à court et à long terme grâce à différents exercices interactifs. Sur des thèmes variés, vous entraînez votre capacité de réflexion à l'aide d'énigmes subtiles, de tâches passionnantes et d'astuces.





 **Freitag /Vendredi**  
3.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11.

 **10:00-11:00**

 **Club Senior Stroossen**

 **20 €**

 **Anmeldung bis /**  
**Délai d'inscription : 31.10.2023**

 **31 02 62 - 407**

Besichtigung | Visite

## Ramborn Cider Co.


Ramborn Cider Co.





**DE** | Besuchen Sie mit uns den ersten Luxemburger Cider-Produzenten Ramborn. Entdecken Sie bei einer geführten Besichtigung die Produktion des Ciders und die verschiedenen Apfelsorten in Luxemburg. Außerdem besichtigen wir die Plantagen, sehen wo das Obst gekeltert wird und erfahren mehr über den Reifeprozess des Ciders. Eine Verkostung der verschiedenen Produkte rundet unsere Führung ab.


**FR** | Visitez avec nous le premier producteur luxembourgeois de cidre Ramborn. Lors d'une visite guidée, découvrez la production du cidre et les différentes variétés de pommes au Luxembourg. Nous visiterons également les plantations, verrons où les fruits sont pressés et en apprendrons plus sur le processus de maturation du cidre. Le tout sera clôturé par une dégustation.





 Freitag / Vendredi  
3.11.2023

 13:30

 Arrêt G.D. Charlotte

 20 € (Visite)  
40 € (Mini Bus + Visite)

 Anmeldung bis /  
Délai d'inscription : 27.10.2023

 Personnes max. : 7 (Mini Bus)  
31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

## Kiermes wéi fréier

Kermesse d'antan




**DE** | Denkt man an Kirmes, kommen einem die typischen Gerüche von Popcorn, gerösteten Mandeln und Zuckerwatte in den Sinn.

Erleben Sie an diesem Sonntagnachmittag eine Reise in die Vergangenheit auf der **Kiermes wéi fréier** in Strassen. Nostalgische Fahrgeschäfte, Karusselle und Marktbuden sorgen für Spaß und Vergnügen für jedermann. Sie wollen nicht allein an diesem Event teilnehmen? Dann schließen Sie sich uns an und wir schlendern gemeinsam über die Kirmes. Kinder sind selbstverständlich willkommen.


**FR** | Lorsque l'on pense à kermesse, ce sont les odeurs typiques de popcorn, d'amandes grillées et de barbe à papa qui nous viennent à l'esprit.


En ce dimanche après-midi, faites un voyage dans le passé à la **kermesse d'antan** de Strassen. Des attractions nostalgiques, des carrousels et des stands garantissent le plaisir et l'amusement de tout un chacun. Vous ne voulez pas participer seul à cet événement ? Alors rejoignez-nous et nous flânerons ensemble sur la kermesse. Des enfants sont bien entendu les bienvenus.





 Sonntag / Dimanche  
5.11.2023

 –

 14:00

 Anmeldung bis /  
Délai d'inscription : 2.11.2023

 Vor der Gemeinde /  
devant la commune

 31 02 62 - 407

## Die Trüffelfarm „Latruffachuchu“


La truffière « Latruffachuchu »





**DE** | Entdecken Sie die Trüffelfarm „Latruffachuchu“ in Burey en Vaux. Lassen Sie sich von dem Trüffelmeister Monsieur Pascal Schuzger und seinen Hunden in die Geheimnisse des schwarzen Diamanten einweihen. Auf diese Vorführung mit Erklärungen folgt eine Verkostung rund um den Trüffel: Trüffeltoast, Trüffel Omelett, Trüffelkäse und Trüffeldessert warten auf Sie (Getränke sind vor Ort zu zahlen). Ein Rundgang durch den kleinen Laden vor Ort rundet den Besuch ab.


**FR** | Venez découvrir la truffière « Latruffachuchu » à Burey en Vaux. Laissez-vous guider par le maître truffier Monsieur Pascal Schuzger et ses chiens pour connaître les secrets du diamant noir. Cette démonstration avec explications sera suivie d'une dégustation autour de la truffe : toast aux truffes, omelette aux truffes, fromage aux truffes et dessert aux truffes vous attendent (boissons à payer sur place). Un tour dans la petite boutique sur place clôturera la visite.





 **Mittwoch / Mercredi**  
15.11.2023

 **8:15**

 **Départ : Arrêt G.D. Charlotte**

 **68 €**  
(Bus + Visite guidée + petit repas)

 **Anmeldung bis /**  
Délai d'inscription : 27.10.2023

 **31 02 62 - 407**

## Blumengesteck mit Kerze für den Advent

Art floral pour l'Avent


**DE** | Holen Sie sich schon jetzt das Adventsgefühl ins Haus! Gestalten Sie eigenhändig unter Anleitung ein farbenfrohes und originelles Wintergesteck.


Bitte mitbringen: Rosenschere, Messer, Schere sowie eine Transportmöglichkeit für das Gesteck.


**FR** | Invitez l'esprit de l'Avent chez vous dès maintenant ! Créez de vos propres mains un arrangement d'hiver original et coloré en suivant les instructions.

Veillez apporter : sécateur, couteau, des ciseaux ainsi qu'un moyen de transport pour l'arrangement.





 Donnerstag / Jeudi  
16.11.2023

 14:30-17:00

 Club Senior Stroossen

 30 € (Anleitung + Material)

 Anmeldung bis/  
Délai d'inscription : 13.11.2023

 31 02 62 - 407




## Herbstmenu Civet de Biche


### Menu d'automne Civet de biche


**DE |** Wir treffen uns zu einem gemeinsamen Abendessen im Restaurant der Résidence Riedgen und genießen ein traditionelles Wild-Menü: Civet de Biche mit Spätzle, Rotkohl und Birne mit Preiselbeeren. Zum Dessert gibt es Apfel-Zimt-Crumble mit Haselnüssen. Lassen Sie sich diesen Abend in angenehmer Gesellschaft nicht entgehen.


**FR |** Nous nous retrouvons pour cette soirée au restaurant de la Résidence Riedgen et savourons ensemble un menu traditionnel autour du gibier : Civet de biche avec spätzles, choux rouge et poires aux airelles, suivi d'un crumble de pommes cannelle aux noisettes en dessert. Ne manquez pas cette soirée en agréable compagnie.





 **Donnerstag / Jeudi**  
16.11.2023

 **32 €**  
(Menu, boissons non-comprises)

 **18:00**

 **Anmeldung bis /**  
Délai d'inscription : 9.11.2023

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

 **Max. 30 Personen**  
31 02 62 - 407

**Geselligkeit** | Convivialité

## Interclub Bowling


### Interclub Bowling





**DE** | Haben Sie Lust sich bei guter Laune mit anderen Bowling-Spielern zu messen? Der Club Senior Stroossen organisiert ein Interclub-Bowling Turnier mit Mannschaften aus anderen Club Seniors. Melden Sie sich an, um den Club Senior Stroossen zu vertreten. Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Freundschaft und der Geselligkeit.


**FR** | Vous avez envie de jouer au bowling dans la bonne humeur ? Le Club Senior Stroossen organise un tournoi interclub avec des équipes d'autres Clubs Seniors. Inscrivez-vous pour représenter le Club Senior Stroossen. L'après-midi est placé sous le signe de l'amitié et de la convivialité.





 **Freitag /Vendredi**  
17.11.2023

 **16:00-18:00**

 **Bowling Kockelscheuer**  
20, rue de Bettembourg  
L-1899 Luxembourg

 **20 € (Piste et chaussures)**  
à payer sur place

 **Anmeldung bis /**  
Délai d'inscription : 10.11.2023

 **31 02 62 - 407**


## Meisenthal und Musée Lalique


### Meisenthal et Musée Lalique




**DE** | Morgens besichtigen wir das internationale Zentrum für Glaskunst, den **Site verrier Meisenthal** wo wir die Glasbläser-Werkstatt entdecken, in der Experten von ihrer Arbeit berichten. Nach dem Mittagessen steht Ihnen Zeit für einen Abstecher in die Boutique der Glasbläserei zur Verfügung. Anschließend geht es weiter in das Museum Lalique in Wingen-sur-Moder mit einer kurzen Vorstellung des Museums. In diesem Museum sind neben den Entwurfszeichnungen René Laliques, den Schmuckstücken, den Parfümflakons, Kronenleuchtern und Glasskulpturen der frühen Firmengeschichte auch die großdimensionalen Kristallobjekte Marc Laliques ausgestellt.


**FR** | Le matin, nous visiterons le Centre international d'art verrier, le **Site verrier Meisenthal** avec la découverte de l'atelier des souffleurs de verre où des experts nous parleront de leur travail. Après le déjeuner, vous aurez le temps de faire un détour par la boutique de la verrerie. Notre tour continue au musée Lalique à Wingen-sur-Moder avec une brève présentation du musée. Outre les dessins de conception de René Lalique, les bijoux, les flacons de parfum, les lustres et les sculptures en verre des débuts de l'entreprise, ce musée expose également les objets en cristal de grande dimension de Marc Lalique.


 **Mittwoch / Mercredi**  
22.11.2023

 **7:15**

 **Départ : Arrêt G.D. Charlotte**

 **105 €**  
(Bus, 2 Entrées + Visites, Menu)

 **Anmeldung bis /**  
**Délai d'inscription : 10.11.2023**

 **31 02 62 - 407**

Geselligkeit | Convivialité

## Glühweinwanderung für einen guten Zweck


Randonnée avec vin chaud pour une bonne cause





**DE** | Gemeinsam stimmen wir uns bei einem gemütlichen Waldspaziergang in die festliche Winterzeit ein. Treffpunkt ist der Parkplatz am Fräiheetsbam. Von hier aus führt eine ca. einstündige Wanderung zu zwei Stopps wo es Verschiedenes zu verkosten gibt: unsere einzigartige **Hot Kiischt** sowie zweierlei Glühwein. Es gibt ebenfalls Alternativen ohne Alkohol. Für die Teilnahme bitten wir um eine freiwillige Spende, die wir an einen guten Zweck weiterleiten.


**FR** | Ensemble, nous nous préparons à la période festive de l'hiver lors d'une agréable promenade en forêt. Le lieu de rendez-vous est le parking du Fräiheetsbam. De là, une randonnée d'environ une heure nous mènera à deux arrêts où nous pourrons déguster différentes choses : notre spécial **Hot Kiischt** ainsi que deux sortes de vin chaud. Nous proposons également des alternatives sans alcool. Pour la participation, nous demandons de faire un don qui sera reversé à une bonne cause.





 Donnerstag / Jeudi  
23.11.2023

 14:30

 Parking Fräiheetsbam

 Spende für einen guten Zweck /  
don pour une bonne cause

 Anmeldung bis /  
Délai d'inscription : 17.11.2023

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion

## Aachener Weihnachtsmarkt

### Marché de Noël d'Aix-la-Chapelle



**DE |** Der Aachener Weihnachtsmarkt gilt als einer der schönsten Europas. Mehr als 1,5 Millionen Besucher werden jedes Jahr gezählt und 2023 gehören auch wir dazu. Die Aachener Altstadt rund um den Aachener Dom und das Rathaus verwandeln sich mit weihnachtlicher Beleuchtung und verführerischen Gerüche in eine Winterzauberwelt. Entdecken Sie winterlich-weihnachtliche Geschenkideen und lassen Sie sich verführen zu Aachener Printen, Lebkuchen und Marzipanbrot. Besichtigung einer Printenbäckerei im Preis enthalten.

**FR |** Le marché de Noël d'Aix-la-Chapelle est considéré comme l'un des plus beaux d'Europe. Plus de 1,5 million de visiteurs y sont recensés chaque année et nous en ferons partie en 2023. La vieille ville d'Aix-la-Chapelle, autour de la cathédrale et de l'hôtel de ville, se transforme en un monde magique hivernal avec ses illuminations de Noël et ses odeurs alléchantes. Découvrez des idées de cadeaux de Noël et laissez-vous séduire par les Printen d'Aix-la-Chapelle, le pain d'épices et le pain d'amande. Visite d'un atelier de production de Printen inclus dans le prix.



Dienstag / Mardi  
28.11.2023



55 €  
(Bus, Visite guidée Printenbäckerei)



8:30



Anmeldung bis /  
Délai d'inscription : 17.11.2023



Départ : Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

## Restaurant Entdeckung: Bazaar


Restaurant découverte: Bazaar





**DE** | Nach der libanesischen Küche des Restaurant Chiche! entdecken wir nun das vielfältige Essen im Bazaar. Hier kommen mediterrane, griechische und persische Einflüsse zusammen und ergeben eine interessante Mischung an Gerüchen und Geschmäckern. Das Restaurant befindet sich in einem geschichtsträchtigen Wohn- und Geschäftshaus auf dem Knuedler: der ehemaligen Maison Lassner.


**FR** | Après la cuisine libanaise du restaurant Chiche ! nous découvrons les plats variés du Bazaar. Ici, les influences méditerranéennes, grecques et persanes se côtoient pour donner un mélange intéressant d'odeurs et de saveurs. Le restaurant est situé dans un immeuble résidentiel et commercial chargé d'histoire sur la place Guillaume: l'ancienne Maison Lassner.





 Donnerstag/Jeudi  
30.11.2023

 12:00

 Bazaar  
46, Pl. Guillaume II  
L-1648 Luxembourg

 à payer sur place

 Anmeldung bis/  
Délai d'inscription : 28.11.2023

 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

## Chrëschtmaart Stroossen Marché de Noël Strassen



**DE** | Nach dem Erfolg der Hot Kiischt der letzten Jahre, bieten wir auch dieses Jahr dieses süße Heißgetränk an unserem Stand auf dem Weihnachtsmarkt in Strassen an. Neben selbstgemachter Bruchschokolade können Sie auch Weihnachtsdekoration aus Bastelbeton erstehen. 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. Outre le chocolat à la casse fait maison, vous pourrez également acheter des décorations de Noël en béton artisanal. Les bénéfices seront reversés à une bonne cause.



📅 Montag / Lundi  
8. & 9.12.2023

€ –

🕒 16:00

✍️ –

📍 Parc Barblé

📞 31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

## Festlicher Mëttesdësch

Mëttesdësch festif



**DE** | Wie jedes Jahr freuen wir uns auf den besonderen Mëttesdësch im Dezember. Ein festliches Menu bietet die Gelegenheit gemeinsam in großem Rahmen eine Feiertagsstimmung zu erleben.

**FR** | Comme chaque année, nous attendons avec impatience la spéciale Mëttesdësch en décembre. Un menu festif offre la possibilité de vivre ensemble une ambiance de fin d'année dans un cadre convivial.



### Menu

Bisque de homard

Rôti Prince Orloff et  
ses accompagnements

Alternative végétarienne :  
Nid de Filo

Assiette gourmande  
aux saveurs de Noël ★



Dienstag / Mardi  
12.12.2023



35 €



12:00-16:00



-



Centre culturel Paul Barblé,  
Grande Salle



31 02 62 - 407



Geselligkeit | Convivialité

## Bingo-Nachmittag

Après-midi de Bingo



**DE** | Dieses Jahr organisieren wir zum ersten Mal einen Bingo-Nachmittag im großen winterlichen Chalet im Parc Barblé. Die richtige Spielkarte, ein bisschen Glück und ein flotter Ausruf „Bingo“ verhelfen zu kleinen Gewinnen. Erwerben Sie 3 Bingo-Scheine zu 10 € und unterstützen somit einen guten Zweck. Kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen Nachmittag voller Spaß und Geselligkeit, das Ganze begleitet von frischen Waffeln und Pfannkuchen.

**FR** | Cette année, nous organisons pour la première fois un après-midi Bingo dans le grand chalet hivernal au parc Barblé. La bonne carte de jeu, un peu de chance et un cri rapide « Bingo » permettent de remporter des petits cadeaux. Achetez 3 billets de bingo à 10 € et soutenez ainsi une bonne cause. Venez nous rejoindre et passer un après-midi de plaisir et de convivialité accompagné de gaufres et crêpes préparées sur place.



Mittwoch / Mercredi  
13.12.2023



10 € (3 Bingoscheine)



14:30



Anmeldung erwünscht /  
Inscription souhaitée



Chalet Parc Barblé



31 02 62 - 407

## Gemeinsam Weihnachtsplätzchen backen

Préparer ensemble des biscuits de Noël




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


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


**FR |** La pâtisserie de Noël, c'est bien connu, regorge de friandises. C'est pourquoi la préparation traditionnelle des biscuits de Noël ne doit pas manquer cette année. Les recettes et ingrédients sont préparés pour vous. Avec zèle et joie, nous aurons en fin d'après-midi un délicieux mélange de biscuits, qui sera 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.





 Montag /Lundi  
18.12.2023

 13:30

 Centre culturel  
Paul Barblé, Cuisine

 25 €

 Anmeldung bis/  
Délai d'inscription : 12.12.2023

 Max. 6 Personen  
31 02 62 - 407

**Geselligkeit** | Convivialité

## Festliches Lesen in der Résidence Riedgen


Lecture festive au Centre résidentiel Riedgen




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


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





 **Donnerstag/Jeudi**  
21.12.2023

 –

 15:00–16:30

 **Anmeldung bis/**  
Délai d'inscription : 19.12.2023

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

 31 02 62 – 407



**Club Senior**  
Stroossen

## Club Senior Voyage

**Porsche und Mercedes-Benz-Museum in Stuttgart vom 27.-29. Februar 2024**

Musées Porsche et Mercedes-Benz à Stuttgart du 27 au 29 février 2024

📅 27.-29.2.2024

€ 540 € (140 € Zuschlag EZ/ supplément 140 € ch. ind.)

✍️ Anmeldung bis: 15.11.2023

📞 31 02 62 - 407

## **Porsche und Mercedes-Benz-Museum in Stuttgart vom 27. – 29. Februar 2024**

Musées Porsche et Mercedes-Benz à  
Stuttgart du 27 au 29 février 2024

### **DE | Dienstag, 27.2.2024**

7:00 Abfahrt in Strassen. Nach dem Mittagessen geführte Besichtigung des *Porsche Museum* mit Entdeckung der Unternehmensgeschichte des Zuffenhausener Sportwagenherstellers. Am Abend gemeinsames Abendessen im Hotel.

### **Mittwoch, 28.2.2024**

Am Vormittag Besichtigung des architektonisch einmaligen *Mercedes-Benz-Museums*. Es besitzt die weltgrößte Sammlung von Fahrzeugen einer Marke angefangen beim ersten Automobil der Welt bis hin zu aktuellen Konzepten. Der Nachmittag und Abend stehen zur freien Verfügung. Am Abend Option: Besuch Musical Tarzan (nach Verfügbarkeit).

### **Donnerstag, 29.2.2024**

Nach dem Frühstück Abfahrt nach *Baden-Baden*. Gemeinsamer Spaziergang durch das einzigartige Flair, die Geschichte und Sehenswürdigkeiten der modernen Bäder- & Kulturstadt. Gemeinsames Mittagessen mit anschließendem freiem Aufenthalt.

**Anmeldung bis 15.11.2023**

### **FR | Mardi, 27.2.2024**

7:00 Départ de Strassen. Après le déjeuner, visite guidée du musée Porsche avec découverte de l'histoire de l'entreprise du constructeur de voitures de sport de Zuffenhausen. Le soir, dîner en commun à l'hôtel.

### **Mercredi, 28.2.2024**

Le matin, visite du musée Mercedes-Benz à l'architecture unique. Il possède la plus grande collection au monde de véhicules d'une marque, depuis la première automobile du monde jusqu'aux concepts actuels. L'après-midi et la soirée sont libres. Le soir, option : visite de la comédie musicale Tarzan (selon disponibilité).

### **Jeudi, 29.2.2024**

Après le petit-déjeuner, départ pour Baden-Baden. Promenade à travers le flair unique, l'histoire et les curiosités de la ville thermale et culturelle moderne. Déjeuner en commun suivi d'un séjour libre.

**Inscription jusqu'au 15.11.2023**



# Projekte und Aktionen

## Projets et Actions

## Wir sammeln Fingerreime

Nous rassemblons des comptines



**DE** | Es gibt sie in allen Ländern und sie bringen kleine und große Menschen immer zum Lächeln: die Fingerreime. Kommen Sie zu uns und zeigen uns die Fingerreime, die Sie kennen, jede Sprache ist willkommen! Wir schreiben die Reime nieder und illustrieren sie wenn nötig. In einer weiteren Phase bringen wir dann Kleinkindern aus einer KiTa oder Maison Relais diese Reime bei. Hierbei werden Sprachfähigkeit, Gedächtnis sowie Feinmotorik und Koordination trainiert und dies auf beiden Seiten. Zudem entstehen soziale Kontakte und Interaktionen zwischen den Generationen. Seien Sie mit dabei und geben einen Teil Ihrer Kindheits-erinnerungen weiter.

**FR** | Elles existent dans tous les pays et elles font toujours sourire les petits et les grands : les comptines. Venez nous montrer les comptines que vous connaissez, toutes les langues sont les bienvenues ! Nous notons les textes et les illustrons si nécessaire. Dans un deuxième temps, nous enseignons ces comptines à des enfants en bas âge d'une crèche ou d'une maison relais. Cela permet d'entraîner les capacités linguistiques, la mémoire ainsi que la motricité fine et la coordination, et ce des deux côtés. De plus, des contacts sociaux et des interactions se créent entre les générations. Participez et transmettez une partie de vos souvenirs d'enfance.



Donnerstag / Jeudi  
19.10. | 16.11. | 14.12.



14:00



Club Senior Stroossen

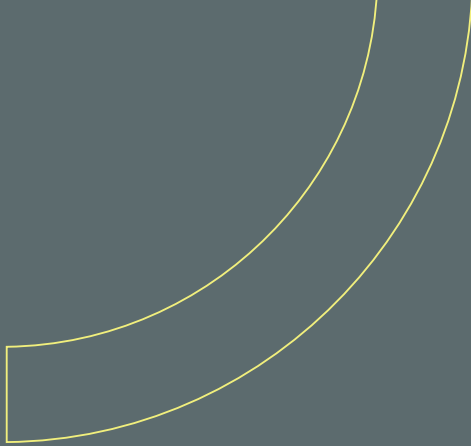
# Momente in Bildern

## Instants en images









# Allerlei Zeitvertreib

## Passe-temps divers



Finden Sie die 7 Gemüsesorten die sich in den Kürbissen verstecken.  
Trouvez les 7 sortes de légumes qui se cachent dans les citrouilles.



## Kastanienbrot

### Pain aux châtaignes




#### Zutaten:

- 300 g vorgegarte Esskastanien
- 1 EL Speiseöl
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 250 g Roggenmehl Type 1150
- 2 TL Salz
- 1 Pck. Trockenhefe
- 3 EL Honig
- etwas Mehl zur Teigverarbeitung

#### Ingrédients :

- 300 g de châtaignes précuites
- 1 cuillère à soupe d'huile alimentaire
- 200 g de farine d'épeautre type 630
- 250 g de farine de seigle type 1150
- 2 cc de sel
- 1 sachet de levure sèche
- 3 cuillères à soupe de miel
- farine pour travailler la pâte





**DE** | Die Hälfte der Esskastanien mit Öl im Stabmixer pürieren. Restliche Hälfte grob hacken und beiseitestellen. Mehle, Salz, Trockenhefe mischen. Honig und 250 ml lauwarmes Wasser zugeben. Zum Schluss Maronenmus zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Gehackte Maronen zugeben und zu einem runden Brotlaib formen. Auf ein Blech mit Backpapier setzen und zugedeckt 1 ½ Std. ruhen lassen.

Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen. Auflaufform mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Brotoberfläche mit Wasser bestreichen, im Anschluss mit Mehl besieben. Das Brot mit einem scharfen Messer leicht einschneiden. Blech in den Ofen stellen und 10 Min. im Backofen anbacken. Danach die Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) reduzieren und das Brot 35 Min. recht dunkel fertig backen.

[www.einfachbacken.de](http://www.einfachbacken.de)

Fragen Sie ebenfalls nach einem Kürbisbrotrezept oder kommen Sie zum herbstlichen Kochen am 20.10.2023, siehe S. 25

**FR** | Réduire en purée la moitié des châtaignes avec l'huile dans un mixeur-plongeur. Hacher grossièrement la moitié restante et la mettre de côté. Mélanger farines, sel et levure sèche dans un saladier. Ajouter le miel et 250 ml d'eau tiède. Ajouter enfin la purée de marrons et mélanger les ingrédients pendant 5 minutes avec les crochets du batteur électrique pour obtenir une pâte lisse. Couvrir et laisser lever pendant environ 1 heure.

Pétrir la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Ajouter les marrons hachés et façonner la pâte en une miche de pain ronde. Déposer sur une plaque avec du papier sulfurisé et laisser reposer à couvert pendant 1 ½ heure.


Préchauffer le four à 210 degrés à chaleur tournante. Placer un plat à four rempli d'eau sur le fond du four. Badigeonner la surface du pain d'eau, puis la fariner. Inciser légèrement à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Placer la plaque dans le four et faire cuire pendant 10 minutes. Réduire ensuite la température du four à 180 degrés et terminer la cuisson du pain pendant 35 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Demandez également une recette de pain à la citrouille ou venez cuisiner en automne le 20.10.2023, voir p. 25

# 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: **10.10.2023**

- Potage
- Carbonade de  
bœuf à la flamande
- Éclair Mocca

Anmeldung bis/  
Délai d'inscription: 5.10.2023

Menu: **24.10.2023**

- Potage
- Tafelspitz / Paleron  
Sauce Raifort
- Tarte aux poires

Anmeldung bis/  
Délai d'inscription: 19.10.2023



Menu: **7.11.2023**

- Potage
- Flanc de dinde au romarin
- Mousse pralinée

Anmeldung bis/  
Délai d'inscription: 2.11.2023

Menu: **21.11.2023**

- Potage
- Sauté de veau à la sauge
- Tiramisu Spéculoos

Anmeldung bis/  
Délai d'inscription: 16.11.2023

# 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**.



## Formulaire d'inscription

Par la présente, je soussigné/e  Madame  Monsieur

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Nationalité .....

Adresse .....

Téléphone/GSM .....

Adresse E-mail .....

Brochure  oui  non

Newsletter  oui  non

(Le newsletter est envoyé par mail)

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

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

.....  
Date

.....  
Signature





# Activités

## OKTOBER | OCTOBRE

9.10.2023

### Réunion Groupe de Marche

14:30

Club Senior Stroossen

10.10.2023

### Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

11.10.2023

### SOS Détresse

14:30

Club Senior Stroossen

12.10.2023

### Im Glanz des Impressionismus

14:30

Villa Vauban

18.10.2023

### Producteurs de Wallonie

8:30

Arrêt G. D. Charlotte

20.10.2023

### Herbstliches Kochen

10:00

Centre culturel  
Paul Barblé, Cuisine

24.10.2023

### Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

27.10.2023

### Workshop : Digital Fit

14:30

Club Senior Stroossen

## NOVEMBER | NOVEMBRE

3.11.2023

### Gedächtnistraining

10:00

Club Senior Stroossen

3.11.2023

### Ramborn Cider Co

13:30

Arrêt G. D. Charlotte

5.11.2023

### Kiermes wéi fréier

14:00

Devant la commune

6.11.2023

### Réunion Groupe de Marche

14:30

Club Senior Stroossen

7.11.2023

### Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

9.11.2023

### Grillade

12:00

Fräiheetsbam Stroossen

10.11.2023

### Gedächtnistraining

10:00

Club Senior Stroossen

DEZEMBER |  
DÉCEMBRE

15.11.2023

**La truffière**

« Latruffachuchu »

8:15

Arrêt G. D. Charlotte

22.11.2023

**Meisenthal und Musée**

**Lalique**

7:15

Arrêt G. D. Charlotte

8 & 9.12.2023

**Chrëschtmaart**

**Stroossen**

16:00

Parc Barblé

16.11.2023

**Art floral**

14:30

Club Senior Stroossen

23.11.2023

**Glühweinwanderung**

14:30

Parking Fräiheetsbam  
Stroossen

11.12.2023

**Réunion Groupe**

**de Marche**

14:30

Club Senior Stroossen

16.11.2023

**Herbstmenu : Civet de  
biche**

18:00

Restaurant Résidence  
Riedgen

24.11.2023

**Gedächtnistraining**

10:00

Club Senior Stroossen

12.12.2023

**Festlicher Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

17.11.2023

**Gedächtnistraining**

10:00

Club Senior Stroossen

24.11.2023

**Workshop : Digital Fit**

14:30

Club Senior Stroossen

13.12.2023

**Bingo Nachmittag**

14:30

Chalet Parc Barblé

17.11.2023

**Interclub Bowling**

16:00-18:00

Kockelscheuer

28.11.2023

**Aachener**

**Weihnachtsmarkt**

8:30

Arrêt G. D. Charlotte

18.12.2023

**Weihnachtsplätzchen**

**backen**

13:30

Club Senior Stroossen

21.11.2023

**Mëttesdësch**

12:00

Centre culturel Paul  
Barblé, Grande Salle

30.11.2023

**Restaurant découverte**

12:00

Knuedler

21.12.2023

**Festliches Lesen in der**

**Résidence Riedgen**

15:00-16:30

Résidence Riedgen,  
Caféteria

# Activités régulières

## Montag | Lundi

ab/àpd: **2.10.2023**  
**Wandergruppe /**  
Groupe de marche  
Jeden Montag /  
Chaque lundi  
9:00–11:00  
Fräiheitsbam

**2. & 16.10. |**  
**6. & 20.11. | 4.12.**  
**Philosophischer**  
**Austausch /**  
Echange philosophique  
15:00–16:30  
Club Senior Stroossen

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

## Dienstag | Mardi

**17.10. | 31.10. | 14.11.**  
**28.11. | 5.12. | 19.12.**  
**Keelen**  
14:30  
Café BC (Café Bon Coin)  
84, route d'Arlon  
L-8210 Mamer

## Mittwoch | Mercredi

ab/àpd: **4.10.2023**  
**Handarbeitstreff /**  
Travaux manuels  
Jeden Mittwoch /  
Chaque mercredi  
9:00–11:00  
Club Senior Stroossen

ab/àpd: **4.10.2023**  
**Wandergruppe /**  
Groupe de marche  
Jeden Mittwoch /  
Chaque mercredi  
9:00–11:00  
Fräiheitsbam

**4. & 18.10. | 8. & 22.11. |**  
**6. & 20.12.**  
**Rummikub und**  
**andere Spiele /**  
Rummikub  
et autres jeux  
14:30–16:30  
Club Senior Stroossen

## Donnerstag | Jeudi

ab/àpd: **5.10.2023**  
**Sitzgymnastik /**  
Gym douce sur chaise  
Jeden Donnerstag /  
Chaque jeudi  
10:00–11:00  
Résidence Riedgen  
30A, rue Henri Dunant

## Freitag | Vendredi

ab/àpd: **6.10.2023**  
**Wandergruppe /**  
Groupe de marche  
Jeden Freitag /  
Chaque vendredi  
9:00–11:00  
Fräiheitsbam

ab/àpd: **10.11.2023**  
**Aquarell-Treff /**  
Rencontre d'aquarelle  
Jeden Freitag /  
Chaque vendredi  
14:00–16:00  
Club Senior Stroossen

**13.10. | 27.10. | 10.11.**  
**24.11. | 22.12.**  
**e-Café**  
15:00–17:00  
Club Senior Stroossen



**Wir freuen uns Sie bald begrüßen zu können!**

Au plaisir de vous accueillir bientôt!