



clubaktiv⁺

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

Janvier – Mars 2026



Aktiv Plus Stroossen

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

31 02 62 - 407

aktivplus@strassen.lu

IMPRESSUM

Aktiv Plus Stroossen

LAYOUT & ILLUSTRATIONS

101

PHOTOS

iStock

Pixabay

Zoo Amnéville

Bibliothèque nationale du Luxembourg

Sudoku Lösung / Solution

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

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

Pendant nos événements publics, nos photographes prennent des clichés qui pourraient être utilisés pour nos publications officielles comme par exemple des dépliants

et brochures ainsi que sur notre site web ou sur les réseaux sociaux. Au cas où vous ne seriez pas d'accord de figurer sur ces photos, veuillez en informer sans délai le photographe.

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

Index

Edito	6	Workshop nid d'oiseau à l'atelier	
Mëttesdësch	9	Cannage de la Ligue HMC	35
Conseils et entretiens personnalisés	10	Mon chemin en tant que femme	36
Activités régulières	11	Vies de femmes – femmes légendaires	37
Line & Country Dance avec Daggy Ries	12	Un projet sur une année –	
Discussions ouvertes sur des questions		Photographie en noir et blanc –	
de vie et des thèmes actuels	13	Naturelle. Belle. Femme.	38
Marche au Fräiheitsbäum	14	Resto Découverte : Edelwyss – Kopstal	40
Jeux de quilles	16	Curling au sol – Mouvement, plaisir	
Travaux manuels chaque mercredi	17	et convivialité pour tous	41
Rummikub et autres jeux	18	Le Royal Palace Kirrwiller fête ses	
Gym douce sur chaise	19	45 ans de Cabaret !	42
Zumba-Gold : Danse, plaisir et fitness en		Digi Fit : En toute sécurité – Bien	
un seul cours !	20	utiliser le code PIN, la reconnaissance	
Rencontre d'aquarelle	21	faciale, etc.	43
e-Café	22	Festival des lanternes Luminescences	
Découvertes et formations	23	au Zoo d'Amnéville	44
Bourse d'échange de puzzles	24	Pâtisserie de Pâques	45
Pot de Nouvel an	25	Détente et bien-être en Palatinat	46
Pierre Nimax sen. à la Bibliothèque nationale	26	À la découverte du Sud des Pays-Bas	
Centre commercial Cloche d'Or	27	depuis Scheveningen	48
Upcycling : donner une seconde vie aux		Séjour d'automne au Lac d'Annecy	51
objets !	28	Projets et Actions	54
Nous célébrons notre passion pour le		À la recherche de personnes	
voyage !	29	partageant les mêmes intérêts	55
Grotte de sel CINQ ELEMENTS		Relais pour la vie	56
à Beringen	30	De la laine pour Stëmm vun der Strooss	57
Théâtre de la Chorale Ste		Instants ent images	58
Cécile Strassen	31	Passe-temps divers	60
Menu d'hiver végétarien	32	Sudoku	60
Visite de l'imprimerie Schlimé	34	Lignes directrices concernant la	
		participation	61



Aktiv Plus
Stroossen



Patricia Petruccioli
Chargée de direction



Carmen Reuland
Educatrice



Lara Gerson
Secrétaire



Sally Muller
Educatrice

Anmeldung und Informationen
Inscription et informations

Tel. 31 02 62 - 407

Aktiv Plus Stroossen

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

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

Aktiv Plus Stroossen

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

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

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

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

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

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

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

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



Edito

Léif Membere vun **Aktiv Plus** Stroossen,

LU | Ech wënschen lech e schéint a glécklecht neit Joer!
Ech hoffen, Dir sidd bereet, 2026 mat Freed a Begeescherung unzegoen, an dass mir zesumme vill schéi Momenter verbréngen.

D’Gemeng invitéiert lech direkt häerzlech op de Neijerschpatt, Méindes, de 5. Januar um 19h00 am Centre culturel Paul Barblé.

Den Aktiv Plus bitt lech och dëst Joer nees eng ganz Rei Aktivitéiten an Evenementer un. Ganz besonnesch invitéieren ech lech schonn elo op zwee Mëttesdëschchen mat Animatioun a Musek: ee fir dat neit Joer an ee fir d’Fuesent.

Am Kader vum Weltfraendag organiséiert den Aktiv Plus eng thematesch Visite duerch d’Stad „Frauenlegenden“ an e Workshop mam Thema „Mein Weg als Frau“, wou jidderee seng Iddien a Geschichten deele kann.

Ech freeë mech drop, lech och bei de ville Evenementer, erëm ze gesinn. Zesumme wäerte mir dëst neit Joer onvergiesslech maachen!

Alles Guddes lech All a bleift fit a gesond!

Betty Welter-Gaul

Schäffen, verantwortlech fir de Ressort 3. Alter



Chers membres de **Aktiv Plus** Stroossen,

FR | Je vous souhaite une excellente année 2026 ! J'espère sincèrement que vous êtes prêts à l'accueillir avec joie et enthousiasme, et que nous aurons l'occasion de partager ensemble de nombreux moments merveilleux.

Pour commencer l'année sous les meilleurs augures, la commune vous invite très chaleureusement à son Pot de Nouvel An. L'événement se tiendra le lundi 5 janvier à 19h00 au Centre culturel Paul Barblé.

Cette année encore, Aktiv Plus vous a concocté un programme riche en activités et événements. Je tiens tout particulièrement à attirer votre attention sur deux déjeuners « Mëttesdësch » animés et musicaux : l'un pour célébrer le Nouvel An, l'autre pour le Carnaval.

Dans le cadre de la Journée internationale de la femme, Aktiv Plus organise également une visite guidée thématique intitulée « Légendes féminines », ainsi qu'un atelier sur le thème « Mon parcours de femme », un espace d'échange pour partager idées et histoires.

Je me réjouis d'avance de vous retrouver lors des divers événements. Ensemble, faisons de 2026 une année inoubliable !

Je vous adresse tous mes vœux de réussite, de forme et de santé pour cette nouvelle année !

Betty Welter-Gaul

Échevine, responsable du ressort 3^e âge



Edito

DE | Ein neues Jahr beginnt – und mit ihm viele Gelegenheiten, gemeinsam aktiv zu werden, Neues auszuprobieren und sich selbst vielleicht noch einmal anders zu entdecken. In unserer Broschüre werden Angebote vorgestellt, die Begegnung, Kreativität und Lebensfreude in den Mittelpunkt stellen.

Ein besonderes Herzensprojekt ist der Auftakt unserer Schwarz-Weiß-Fotoreihe. Zum Start stehen – passend zum Weltfrauentag – die Damen im Mittelpunkt. Im weiteren Verlauf des Jahres werden wir noch viele andere Themen aufgreifen, und auch Sie, liebe Herren, dürfen sich auf Ihren Moment vor der Kamera freuen.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieses Projekts zu werden und sich auch von den vielen weiteren Aktivitäten in dieser Broschüre inspirieren zu lassen. Möge dieses Jahr für uns alle voller schöner Momente, bereichernder Begegnungen und neuer Perspektiven sein.

FR | Une nouvelle année commence – et avec elle de nombreuses occasions de partager des activités, d'essayer quelque chose de nouveau et de se redécouvrir autrement. Dans cette brochure, nous vous présentons des propositions qui placent la rencontre, la créativité et la joie de vivre au cœur de nos actions.

Un projet particulièrement cher à notre cœur marque le début de notre série photographique en noir et blanc. Pour cette première édition – en lien avec la Journée internationale des femmes – les dames sont à l'honneur. Au fil de l'année, d'autres thèmes viendront enrichir ce projet, et vous aussi, chers messieurs, aurez bientôt votre moment devant l'objectif.

Nous vous invitons chaleureusement à faire partie de cette aventure et à vous laisser inspirer par les nombreuses autres activités présentées dans cette brochure. Que cette année soit pour nous tous riche en beaux moments, en rencontres enrichissantes et en nouvelles perspectives.

Patricia PETRUCCIOLI

Chargée de Direction



Mëttesdësch

Stroossen

**Réservation obligatoire
pour le Mëttesdësch :**

☎ 31 02 62 – 407
🕒 12:00 – 14:00

📍 Centre culturel
Paul Barblé, Grande Salle

€ 18 €



Menu : **13.01.2026**

*Animation musicale
de 14:00–16:00*

- Potage
- Carbonnade de bœuf à la flamande
- Calendrier – gâteau de nouvel an



Menu : **27.01.2026**

- Potage
- Escalope de
Porc pizzaïola
- Tiramisu

Menu : **10.02.2026**

*Animation musicale
de 14:00–16:00*

- Potage
- Blanquette de veau
- Dessert surprise « carnaval »



Menu : **24.02.2026**

- Potage
- Paleron de bœuf
- Crumble de pommes cannelle

Menu : **10.03.2026**

*Essai gratuit Floor Curling
14:00–15:00*

- Potage
- Filet de poulet
sauce chasseur
- Tarte aux poires

Menu : **24.03.2026**

- Potage
- Saumon en
croûte d'herbes
- Forêt Noire

DE | Die Anmeldung erfolgt spätestens bis zum vorherigen **Mittwoch um 11:00 Uhr**. Danach setzen wir Sie auf eine Warteliste und melden uns bei Ihnen, sobald eine andere Person abgesagt hat.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und Ihr Verständnis.

FR | L'inscription se fait au plus tard jusqu'au **mercredi précédent à 11h00**. Après ce, nous vous inscrivons sur une liste d'attente et vous contacterons dès qu'il y a un désistement d'une autre personne.

Merci pour votre collaboration et votre compréhension.

Individuelle Beratung und Gespräche: Für Sie da, wenn es darauf ankommt

Conseils et entretiens personnalisés :
À vos côtés quand c'est important



DE | Unsere individuelle Beratung ermöglicht es Ihnen in einer vertrauensvollen Atmosphäre ihre Anliegen zu besprechen. Wir nehmen uns Zeit, hören Ihnen zu und unterstützen Sie dabei, Klarheit über Ihre Situation zu gewinnen und informierte Entscheidungen zu treffen.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin, wir freuen uns darauf Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

FR | Nos consultations personnalisées vous permettent de discuter de vos préoccupations dans une atmosphère de confiance. Nous prenons le temps de vous écouter, de vous accompagner pour mieux comprendre votre situation et de vous aider à prendre des décisions éclairées.

Prenez rendez-vous dès maintenant, nous serons ravis de vous apporter aide et conseils.



auf Anfrage / sur rendez-vous



mit / avec Patricia Petruccioli



gratis / gratuit



31 02 62 – 407



Regelmäßige Aktivitäten

Activités régulières

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 ein-studiert 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 danseurs.

La danse en ligne offre à tout âge une possibilité idéale de se joindre sans partenaire à un groupe de danse et ce avec beaucoup de plaisir pour la musique (country et hits actuels).



**Einstieg
jederzeit möglich**
*Début possible à
tout moment*



Jeden Montag / Chaque lundi
05.01.2026 – 23.03.2026
(ausser / sauf 16.02.2026)



Anfänger / Débutant : 17:00–18:30
Fortgeschritten / Avancé : 18:30–20:00



120 €



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



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent



Montag | Lundi

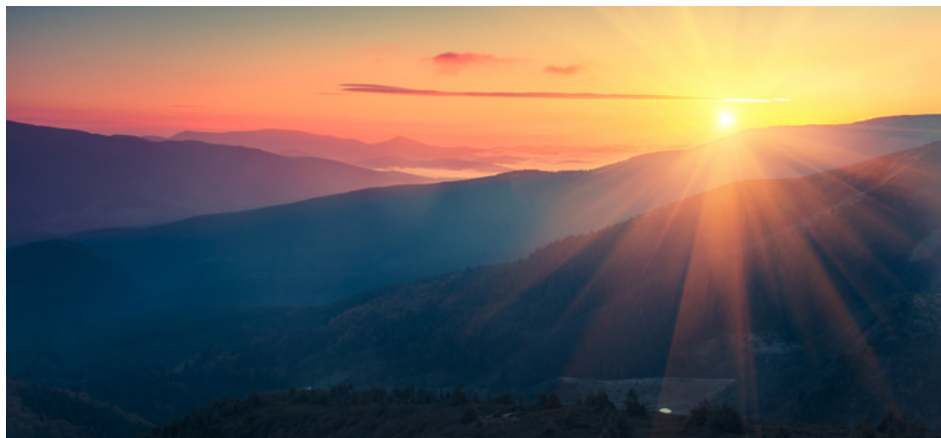
Offene Diskussionen über Lebensfragen und aktuelle Themen

Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels



DE | In unseren Gesprächen tauschen wir Gedanken über allgemeine Lebensfragen und aktuelle Themen aus. Jeder, der sich für freundliche und respektvolle Gespräche interessiert, ist herzlich willkommen. Die Themen der Diskussionen werden vorgeschlagen anhand von Zitaten, Buchausschnitten oder Artikeln.

FR | Dans nos discussions, nous échangeons des idées sur des questions générales de la vie et des sujets d'actualité. Toute personne intéressée par des discussions conviviales et respectueuses est la bienvenue. Les thèmes des discussions sont proposés sur la base de citations, d'extraits de livres ou d'articles.



Jeden 2. Montag / Chaque 2^e lundi
12.01 | 26.01 | 09.02 | 23.02 | 09.03 |
23.03.2026



15:00–16:30



–



Salle Aktiv Plus Stroossen



Anmeldung bis Freitag davor /
Inscription jusqu'au vendredi précédent



31 02 62 – 407

Montag | Lundi

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, bei fast allem Wind und Wetter bleiben Sie in Form.

Sie haben die Möglichkeit zwischen 3 Wegen zu wählen:

- leichter Rundweg ohne Steigung, mässiges Tempo
- mittelschwerer Rundweg mit Steigung, zügiges Gehen
- schwerer Rundweg mit 2 Steigungen, zügiges Tempo

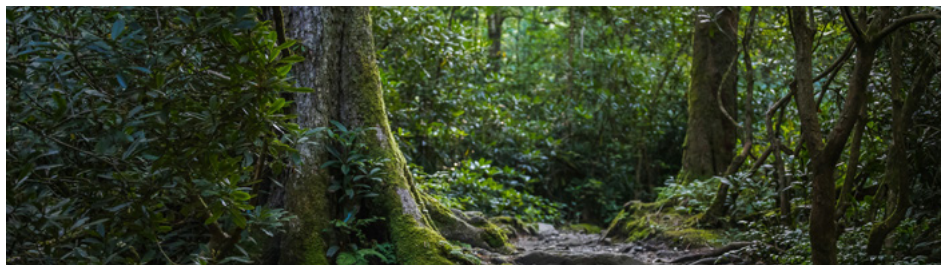
Im Anschluss treffen wir uns wieder auf dem Parkplatz und geniessen zusammen eine Tasse Kaffee oder Tee.

FR | Tous les lundis, mercredis et vendredis matin le groupe de marche se réunit au parking près du Fräiheetsbam. Avec cette randonnée régulière par presque tous les temps vous restez en forme.

Vous avez le choix entre 3 circuits différents :

- Circuit léger sans montée, vitesse modérée
- Circuit moyen avec montée, vitesse accélérée
- Circuit difficile avec 2 montées, vitesse accélérée

À la fin nous nous retrouverons sur le parking pour nous réchauffer autour d'une tasse de café ou de thé.



Montag/Mittwoch/Freitag
Lundi/Mercredi/Vendredi



9:00 – 11:00



Parking Fräiheetsbam



31 02 62 – 407

Montagstreffen der Wandergruppe

Réunion du lundi du groupe de marche

DE | Einmal im Monat trifft die Wandergruppe sich im Aktiv Plus Stroossen zu einem geselligen Treffen für Austausch und Organisation anstehender Aktivitäten. Kommen Sie und lernen Sie diese engagierte französischsprachige Gruppe kennen, die sich über neue Teilnehmer freut.

FR | Une fois par mois le groupe de marche se réunit au Aktiv Plus Stroossen pour une rencontre conviviale avec échange et organisation d'activités à venir. Venez rejoindre ce groupe francophone qui se réjouit d'accueillir de nouveaux participants.

① Montagstreffen/Réunion du lundi

 05.01.2026

 14:30 – 15:30

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 31 02 62 – 407

② Montagstreffen/Réunion du lundi

 02.02.2026

 14:30 – 15:30

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 31 02 62 – 407

③ Montagstreffen/Réunion du lundi

 02.03.2026

 14:30 – 15:30

 Salle Aktiv Plus Stroossen

 31 02 62 – 407

Dienstag | Mardi

Kegeln

Jeux de quilles



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

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



Dienstag / Mardi

06.01 | 20.01 | 03.02 | 17.02 | 03.03 |
17.03.2026



14:30–17:00



15 € pro Stunde / par heure
(Kosten werden vor Ort geteilt /
Coût à partager sur place)



Café Kleng Gemeng

15 Rue du Marche, L-8252 Mamer



Anmeldung bis Freitag davor /
Inscription jusqu'au vendredi
précédent



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.



Jeden Mittwoch / Chaque mercredi



–



09:00–11:00



Anmeldung bis Vortag/
Inscription le jour précédent



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Mittwoch | Mercredi

Rummikub und andere Spiele

Rummikub et autres jeux



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

Andere Spiele sind auf Wunsch ebenfalls möglich.

FR | Chaque deuxième mercredi après-midi, nous jouons quelques parties de Rummikub. Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, tous sont le bienvenu. Si vous souhaitez passer un agréable après-midi en bonne compagnie, venez jouer avec nous.

D'autres jeux sont également possibles sur demande.



Jeden 2. Mittwoch /
Chaque 2^e mercredi

07.01 | 21.01 | 04.02 | 18.02 | 04.03 |
18.03.2026



14:30–16:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent

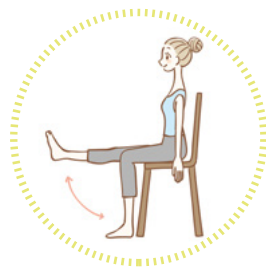


31 02 62 – 407

Donnerstag | Jeudi

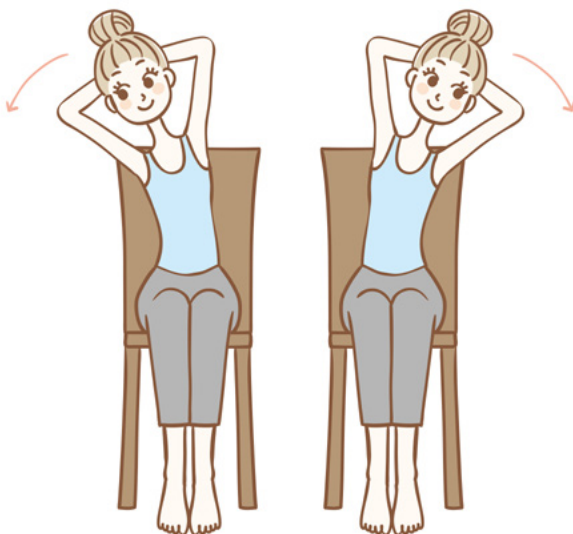
Sitzgymnastik

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 le jour précédent



Résidence Riedgen
30 A, rue Henri Dunant, Strassen



31 02 62 – 407

Freitag | Vendredi

Zumba-Gold: Tanzen, Spaß und Fitness in einem!

Zumba-Gold : Danse, plaisir et fitness en un seul cours !



DE | In diesem Kurs verbinden wir sanfte und effektive Fitnessübungen mit mitreißenden, lateinamerikanischen Tanzrhythmen. So steigern Sie Ihre Ausdauer, verbessern Ihre Beweglichkeit und tun gleichzeitig etwas für Ihre gute Laune – das Ganze mit viel Spaß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder kann mitmachen. Die Übungen sind so aufgebaut, dass Sie in Ihrem eigenen Tempo mitmachen können.

Erleben Sie, wie viel Freude es macht, sich fit zu halten und dabei zu tanzen!

FR | Dans ce cours, nous combinons des exercices de fitness doux et efficaces avec des rythmes de danse latine entraînants. Vous améliorez ainsi votre endurance, votre souplesse et, en même temps, vous boostez votre moral dans la bonne humeur. Aucune expérience préalable n'est nécessaire, tout le monde peut participer. Les exercices sont structurés de manière que vous vous sentiez à l'aise et puissiez participer à votre propre rythme.

Venez découvrir le plaisir de rester en forme tout en dansant !



Einstieg
jederzeit möglich
*Début possible à
tout moment*



Jeden Freitag / Chaque vendredi
09.01.2026 – 27.03.2026
(außer / sauf 20. & 27.02.2026)



100 €



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent



10:00–11:00



31 02 62 – 407



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



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.



Jeden Freitag / Chaque vendredi
09.01. – 27.03.2026



5 € pro Sitzung / par séance



14:00 – 16:00



Anmeldung bis Vortag /
Inscription le jour précédent



Centre culturel
Paul Barblé – Atelier 1



31 02 62 – 407

Freitag | Vendredi

e-Café

e-Café



DE | Das e-Café des **Aktiv Plus** Stroossen bietet Ihnen Unterstützung bei spezifischen Fragen im Umgang mit Ihrem Smartphone und/oder Tablet. Wie lade ich eine App herunter? Wie mache ich Fotos? Was bedeuten die Benachrichtigungen auf einigen Webseiten? Ob Sie nun Einsteiger oder schon geübt sind, bei einer Tasse Kaffee oder Tee stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Jeden 2. und 4. Freitag im Monat (an den Markttagen) ist das e-Café von 15:00 – 16:30 Uhr geöffnet.

Sie bevorzugen eine **individuelle Sitzung**? In diesem Fall kontaktieren Sie uns ganz einfach zur Vereinbarung eines Termins nach ihrer Verfügbarkeit. (15 €/Stunde)

FR | Le e-Café du **Aktiv Plus** Stroossen vous propose une assistance pour des questions spécifiques avec votre smartphone et/ou tablette. Comment télécharger une application ? Comment prendre des photos ? Que signifient les notifications sur les sites web ? Débutant ou expérimenté, nous sommes à votre disposition pour vous conseiller et vous aider concrètement autour d'une tasse de café ou de thé. Le Café est ouvert tous les 2^e et 4^e vendredis du mois (jours du marché) de 15h00 à 16h30.

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



Freitag / Vendredi

09.01 | 23.01 | 13.02 | 27.02 | 13.03 |
27.03.2026



–



–



15:00 – 16:30



31 02 62 – 407



Aktiv Plus Stroossen



Entdeckungen und Weiterbildung

Découvertes et formations

Puzzle-Tauschbörse

Bourse d'échange de puzzles



DE | Sie puzzeln gerne und suchen Nachschub? Dann kommen Sie zur 4. Edition der Puzzle-Tauschbörse im Centre Culturel Paul Barblé!

Im großen Saal stehen Tauschtische bereit, an denen Sie mit anderen Puzzlefreunden ins Gespräch kommen und Ihre Puzzles tauschen können. Bringen Sie ihre Puzzles mit, die Sie nicht mehr benötigen, legen Sie sie auf den Tisch – und suchen Sie sich im Gegenzug andere Puzzles aus. Bitte nur vollständige und gut erhaltene Exemplare mitbringen – so bleibt die Freude für alle erhalten.

FR | Vous aimez faire des puzzles et cherchez de nouveaux défis ? Alors rendez-vous à la 4^e édition de la Bourse d'échange de puzzles au Centre Culturel Paul Barblé !

Dans la grande salle, des tables d'échange vous attendent pour discuter et échanger vos puzzles avec d'autres passionnés. Apportez vos puzzles déjà réalisés, déposez-les sur la table et choisissez-en d'autres en échange. Merci d'apporter uniquement des puzzles complets et en bon état, ainsi chacun peut en profiter pleinement.



Sonntag /Dimanche
11.01.2026



Grande Salle Centre culturel
Paul Barblé



09:30-12:00



31 02 62 – 407

Neijoerschpatt

Pot de Nouvel an



DE | Wir stoßen an auf das, was war, und auf das, was kommt! Vor allem möchten wir das Beisammensein und einen schönen Moment genießen. Bei einem Aperitif, den die Gemeinde anbietet, lassen wir das vergangene Jahr anhand von Fotos und Erinnerungen Revue passieren.

Es besteht keine Verpflichtung, am Mittagessen teilzunehmen. Wenn Sie jedoch dabei sein möchten, bitten wir um eine Anmeldung.

FR | Nous levons le verre : à ce qui était et à ce qui est à venir ! Avant tout, nous profitons d'être ensemble et de passer un bon moment. Lors d'un apéritif offert par la commune, nous ferons le bilan de l'année écoulée avec des photos et des souvenirs.

Il n'y a pas obligation de rester pour le Mëttesdësch. Si vous souhaitez le faire, nous vous prions de vous inscrire.



Dienstag / Mardi
13.01.2026



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 07.01.2026



11:00-12:00



31 02 62 – 407



Grande Salle Centre culturel
Paul Barblé

Pierre Nimax sen. in der Nationalbibliothek

Pierre Nimax sen. à la Bibliothèque nationale

DE | Wir besuchen die Ausstellung über das Werk von **Pierre Nimax sen. (1930–2021)** der als Hofkapellmeister, Komponist, Organist, Pädagoge und prägende Figur des Luxemburger Theaters die Musikszene des Landes nachhaltig beeinflusst hat.

Die Ausstellung beleuchtet sein vielseitiges Schaffen anhand bislang unveröffentlichter Dokumente und Fotografien aus seinem Nachlass in der Nationalbibliothek – mit Fokus auf seine Rolle in Revue, Musical, Männerchören und Militärmusik in der Nachkriegszeit.

FR | Nous visitons l'exposition sur l'œuvre du chef d'orchestre de la cour, compositeur, organiste, pédagogue et figure marquante du théâtre luxembourgeois, **Pierre Nimax sr. (1930–2021)** qui a profondément influencé la vie musicale du pays.

L'exposition retrace son parcours à travers des documents et photographies inédits issus de son fonds d'archives conservé à la Bibliothèque nationale, illustrant son rôle dans la Revue, la comédie musicale, les chœurs d'hommes et la musique militaire après-guerre.



Donnerstag / Jeudi

15.01.2026



14:30



Bibliothèque Nationale

37D, Avenue John F. Kennedy,
L-1855 Luxembourg



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 13.01.2026



31 02 62 – 407

Shopping-Center Cloche d'Or

Centre commercial Cloche d'Or



DE | Besuchen Sie mit uns eines der größten Einkaufszentren Luxemburgs. Das 2019 eröffnete Shopping-Center Cloche d'Or in Luxemburg-Gasperich lädt mit seinen 115 Geschäften zum entspannten Bummeln ein.

Ob Mode, Bücher, Haushaltswaren oder Feinkost – das vielfältige Angebot bietet für jeden etwas. Auch im gastronomischen Bereich finden Sie eine große Auswahl an Cafés und Restaurants – von traditioneller Küche bis zu leichten Snacks. Hier kann man gemütlich verweilen und dem bunten Treiben zuschauen.

FR | Découvrez avec nous l'expérience de l'un des plus grands centres commerciaux du Luxembourg. Inauguré en 2019, le centre commercial Cloche d'Or, situé à Luxembourg-Gasperich, vous invite à une promenade détendue à travers ses 115 boutiques.

Que ce soit la mode, les livres, les articles ménagers ou les produits gastronomiques – l'offre variée saura satisfaire tous les goûts. L'espace restauration propose également un large choix de cafés et de restaurants – allant de la cuisine traditionnelle aux encas légers. C'est l'endroit idéal pour faire une pause, s'installer confortablement et observer le va-et-vient animé autour de soi.



Donnerstag / Jeudi
22.01.2026



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 19.01.2026



10:00



31 02 62 – 407



Arrêt Barblé, route d'Arlon

Upcycling: Aus alt mach neu!

Upcycling : donner une seconde vie aux objets !



DE | Verwandeln Sie in diesem kreativen Upcycling-Workshop einen alten Regenschirm in eine stylische, praktische und umweltfreundliche Einkaufstasche. Das leichte, wasserabweisende Material eignet sich perfekt, um daraus eine nachhaltige Alternative zur Plastiktüte zu gestalten. Grundkenntnisse im Nähen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Material: Alte Regenschirme können gerne mitgebracht werden – einige sind auch vor Ort vorhanden.

FR | Transformez un vieux parapluie en un sac de courses élégant, pratique et écologique lors de cet atelier créatif de upcycling. Son tissu léger et imperméable se prête parfaitement à la création d'une alternative durable au sac en plastique. Des connaissances de base en couture sont utiles, mais non indispensables.

Matériel : Les vieux parapluies peuvent être apportés ; quelques exemplaires seront également disponibles sur place.



Mittwoch / Mercredi
28.01.2026



20 €



14:00



Anmeldung bis/Inscriptions
jusqu'au : 21.01.2026



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407



Wir feiern unsere Reiselust!

Nous célébrons notre passion pour le voyage !

DE | Auch dieses Jahr bieten wir Ihnen Reisen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an.

Ganz gleich, ob Sie Ruhe und Entspannung im Wellnesshotel im Pfälzer Wald suchen, gemütliche Tage in Holland mit kulturellen Ausflügen erleben oder auf einer Tour zum Lac d'Annecy die Alpengegend entdecken möchten – hier finden Sie Ihr Reiseziel.

Bei unserem Reise-Treff erhalten Sie weitere Informationen und Details.

FR | Cette année encore, nous vous proposons des voyages aux thématiques variées.

Que vous recherchiez le calme et la détente dans un hôtel bien-être au cœur de la Forêt palatine, que vous souhaitiez passer des journées agréables aux Pays-Bas avec des excursions culturelles, ou que vous rêviez de découvrir la région des Alpes lors d'un circuit à partir du lac d'Annecy – vous trouverez ici votre destination idéale.

Lors de notre réunion de voyage, vous obtiendrez de plus amples informations et détails.



Donnerstag / Jeudi
29.01.2026



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 26.01.2026



14:30



31 02 62 – 407



Salle Aktiv Plus Stroossen

Salzgrotte CINQ ELEMENTS in Beringen

Grotte de sel CINQ ELEMENTS à Beringen



DE | Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tun Sie gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Gesundheit – mit einem Besuch in der Salzgrotte Cinq Éléments in Beringen bei Mersch! In stimmungsvoller Umgebung mit sanftem Licht, angenehmer Musik und bequemen Liegen erleben Sie die wohltuende Wirkung von Salzluft. Tanken Sie, während der 45minütigen Sitzung neue Energie, stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und gönnen Sie Ihren Atemwegen eine kleine Auszeit. Im Anschluss lassen wir uns im Restaurant „a Guddesch“ kulinarisch verwöhnen (individuell vor Ort zu zahlen).

FR | Offrez-vous une pause bien-être et faites simultanément quelque chose de bénéfique pour votre santé – avec une visite à la grotte de sel Cinq Éléments à Beringen près de Mersch ! Dans une atmosphère apaisante, avec une lumière douce, une musique agréable et des chaises longues confortables, vous découvrirez les bienfaits de l'air salin. Pendant la séance de 45 minutes, ressourcez-vous, renforcez vos défenses immunitaires et offrez une petite pause à vos voies respiratoires. Ensuite, nous profiterons d'un moment gourmand au restaurant « a Guddesch » (repas à régler individuellement sur place).



Freitag / Vendredi
30.01.2026



40 € (Minibus, Eintritt Salzgrotte)



10:00



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 23.01.2026



Arrêt G.D Charlotte



31 02 62 – 407

Theater vun der Chorale Ste Cécile Strassen

Théâtre de la Chorale Ste Cécile Strassen

LU | Och dëst Joer spillt d'Chorale Ste Cécile vu Stroossen nees Theater mam Stéck *E Guru fir Do-Ping* e lëschtegen an aktiounsraichen Dräiakter.

Dës Theatercomédie verspricht vill Hin an Hier a sou munch bosseg Situatioun déi fir vill Spaass suerge wäert.

Kommt genéisst dëse lëschtegen Nomëtten mam Aktiv Plus zesummen.

FR | Cette année encore, la chorale Ste Cécile de Strassen joue au théâtre avec la pièce *E Guru fir Do-Ping*, une comédie en trois actes pleine d'humour et d'action.

Cette comédie promet de nombreux rebondissements et des situations cocasses qui garantiront beaucoup de rires.

Venez passer un après-midi amusant en compagnie du Aktiv Plus !



Sonnden / Dimanche
01.02.2026



15:30



Centre culturel Paul Barblé



15 € (à payer sur place)



Anmeldung bis/Inscriptions
jusqu'au : 01.02.2026



31 02 62 – 407

Vegetarisches Wintermenü

Menu d'hiver végétarien



DE | In dieser Winterzeit bringen wir Farbe und Wärme auf den Teller. In unserem Kochworkshop kochen wir gemeinsam ein saisonales 3-Gänge-Menü mit außergewöhnlichem Wintergemüse: Topinambur-Suppe mit karamellisierter Birne und Thymianöl, gefolgt von gebratene Schwarzkohl-Röllchen mit Maronenfüllung auf Sellerie-Pastinaken-Püree und als Dessert Rote-Bete-Schokoladenküchlein mit Orangen-Crème-fraîche. Wir kochen und genießen dieses Menü gemeinsam – wärmend und aromatisch.

FR | Par ce temps d'hiver nous apportons couleur et chaleur dans l'assiette. Dans notre atelier de cuisine, nous préparons ensemble un menu de saison en trois plats, mettant à l'honneur des légumes d'hiver extraordinaires : une soupe de topinambours avec poire caramélisée et huile de thym, suivie de rouleaux de chou noir farcis aux marrons sur une purée de céleri et de panais, et pour le dessert, un moelleux au chocolat et à la betterave rouge accompagné d'une crème fraîche à l'orange. Nous cuisinons et dégustons ce menu ensemble – réconfortant et aromatique.



Dienstag / Mardi

03.02.2026



10:30



Centre culturel Paul Barblé, Cuisine



30 €



Anmeldung bis/Inscriptions

jusqu'au : 28.01.2026



31 02 62 – 407

Mäi Wëllen, mäi Wee



DE | Seit dem Inkrafttreten des Gesetzes am 16. März 2009 haben Patientinnen und Patienten das Recht, eine Anfrage auf Sterbehilfe oder assistierten Suizid zu stellen.

Doch welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Worin liegt der Unterschied zwischen assistiertem Suizid und aktiver Sterbehilfe? Wie unterscheidet sich eine Patientenverfügung von anderen Regelungen am Lebensende? Und wie kann man die eigenen Wünsche für ein würdevolles Lebensende vorausschauend festhalten?

In einem persönlichen Gespräch informiert und begleitet Sie eine Vertreterin der Organisation Mäi Wëllen, mäi Wee dabei, Ihre Vorstellungen und Entscheidungen schriftlich festzuhalten.

Kommen Sie spontan vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin.

FR | Depuis l'entrée en vigueur de la loi du 16 mars 2009, les patientes et patients ont le droit de faire une demande d'euthanasie ou de suicide assisté.

Mais quelles conditions doivent être remplies ? Quelle est la différence entre un suicide assisté et une euthanasie ? Comment distinguer une directive anticipée des autres dispositions relatives à la fin de vie ? Et comment peut-on exprimer et consigner à l'avance ses volontés pour une fin de vie digne ?

Lors d'un entretien personnalisé, une représentante de l'organisation Mäi Wëllen, mäi Wee vous informe et vous accompagne pour formuler et mettre par écrit vos souhaits.

Passez nous voir spontanément ou prenez rendez-vous.



Donnerstag / Jeudi

05.02.2026



14:00-16:00



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Besuch der Druckerei Schlimé

Visite de l'imprimerie Schlimé



DE | Etliche Male haben Sie bereits unsere Broschüre durchgeblättert, aber wo entsteht diese eigentlich? Bei einer Führung durch die Produktionsräume der Druckerei Schlimé in Bartringen entdecken Sie die Welt des modernen Drucks – von der Gestaltung am Computer bis hin zum fertigen Produkt. Sie erhalten Einblicke in die Arbeitsabläufe einer professionellen Druckerei und es bietet sich die einmalige Gelegenheit für Fragen und Gespräche mit den Mitarbeitern.

FR | Vous avez feuilleté notre brochure à plusieurs reprises, mais savez-vous où elle est produite ? Lors d'une visite guidée des locaux de l'imprimerie Schlimé à Bertrange, vous découvrirez les coulisses du monde de l'impression moderne – de la conception sur ordinateur jusqu'au produit fini. Vous aurez un aperçu des processus de travail d'une imprimerie professionnelle, et vous aurez également l'occasion unique de poser vos questions et d'échanger avec les employés sur place.



Donnerstag / Jeudi
12.02.2026



14:00



Imprimerie Schlimé
19, rue de l'industrie
L-8069 Bertrange



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 09.02.2026



31 02 62 – 407



Vogelnest-Workshop in der Cannage-Werkstatt der Ligue HMC

Workshop nid d'oiseau à l'atelier Cannage de la Ligue HMC

DE | In diesem handwerklichen Workshop fertigen die Teilnehmenden unter Anleitung eines professionellen Korbflechters aus biegsamen Weidenzweigen ein Vogelnest, das natürlichen Nestern nachempfunden ist. Am Ende nimmt jeder sein selbst geflochtenes Weidenest mit nach Hause. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

FR | Lors de cet atelier artisanal, les participant·e·s réaliseront, sous la guidance d'un vannier professionnel, un nid d'oiseau en branches de saule souples et tressées, inspiré des nids naturels. Chacun repartira avec son propre nid en osier. L'atelier est ouvert aux débutant·e·s comme aux participant·e·s expérimenté·e·s.



Donnerstag / Jeudi
26.02.2026



08:45-16:00



Ligue HMC Capellen
82, route d'Arlon,
L-8311 Capellen (atelier cannage)



80 € (comprend le matériel, la formation, café, repas de midi)
à payer sur place



Nombre de participants : max 6
Anmeldung bis/Inscriptions
jusqu'au : 19.02.2026



31 02 62 – 407

Mein Weg als Frau

Mon chemin en tant que femme



DE | In diesem Workshop steht Ihr persönlicher Lebensweg als Frau im Mittelpunkt. Welche Rolle haben Sie eingenommen – freiwillig oder weil es erwartet wurde? Wo gab es Hindernisse und wo Chancen? Wie sehen wir die Entwicklungen von heute und in Zukunft? Wir tauschen Erlebtes aus, erzählen von Herausforderungen und Stolz, von Pflichten und Freiheiten. Gemeinsam werfen wir einen Blick zurück – und nach vorn: Wie haben sich Frauenbilder verändert? Welche Werte und Erfahrungen möchten wir an jüngere Generationen weitergeben? Ein Nachmittag für ehrliche Gespräche und neue Perspektiven. Offen, wertschätzend, ermutigend.

FR | Dans cet atelier, c'est votre parcours de vie en tant que femme qui est au centre de l'attention. Quel rôle avez-vous endossé – par choix ou parce que l'on attendait cela de vous ? Quels obstacles avez-vous rencontrés, quelles opportunités se sont présentées ? Comment percevons-nous les évolutions actuelles et à venir ? Nous échangeons nos expériences, partageons nos défis et nos fiertés, nos devoirs et nos libertés. Ensemble, nous jetons un regard en arrière – et vers l'avenir : Comment l'image des femmes a-t-elle évolué ? Quelles valeurs et expériences souhaitons-nous transmettre aux jeunes générations ? Un après-midi pour des échanges sincères et des perspectives nouvelles. Dans un esprit d'ouverture, de respect et d'encouragement.



Dienstag / Mardi

03.03.2026



14:30



Salle Aktiv Plus Stroossen



–



Anmeldung bis/Inscriptions

jusqu'au : 26.02.2026



31 02 62 – 407

mit/avec Patricia Petruccioli

Frauenleben – Frauenlegenden

Vies de femmes – femmes légendaires

DE | Entdecken Sie bei einer geführten Besichtigung die Geschichte und Rolle legendärer Frauen in Luxemburg. Dieser lebendige und anschauliche Rundgang erzählt die fesselnde Geschichte von herausragenden Luxemburgerinnen vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Dargestellt werden ihre Lebensgeschichte und eine Vielfalt von Themen über ihren Alltag und die Gebiete, auf denen sie besonders gewirkt haben: ihren Kampf für Bürgerrechte und politische Freiheiten, ihr Engagement in der Arbeitswelt und in der Erziehung, im kulturellen Leben und im sportlichen Wettbewerb.

FR | Lors d'une visite guidée découvrez l'histoire et le rôle des femmes légendaires à Luxembourg. Ce circuit vous contera l'histoire captivante des femmes à Luxembourg, du Moyen Âge à nos jours. Découvrez leur vie quotidienne et les domaines dans lesquels elles se sont illustrées : de la lutte pour l'obtention des droits civiques et politiques à leur engagement dans l'éducation, la culture, le sport et le monde du travail.



Donnerstag / Jeudi

05.03.2026



–



14:30



**Anmeldung bis/Inscriptions
jusqu'au : 02.03.2026**



**Luxembourg City Tourist Office,
Place Guillaume II**



**31 02 62 – 407
www.luxembourg-city.com**

Natürlich. Schön. Frau.
Naturelle. Belle. Femme.

DE | Im ersten Teil unseres Schwarz-Weiß-Fotoprojekts laden wir Sie herzlich ein, liebe Damen, den Blick auf das zu lenken, was wirklich zählt: gelebtes Leben, innere Stärke und natürliche Schönheit. Hier geht es nicht um Inszenierung, sondern um Authentizität. Um Frauen, mit echten Geschichten, Charakter, Ausstrahlung und Tiefe – ganz ohne Ablenkung.

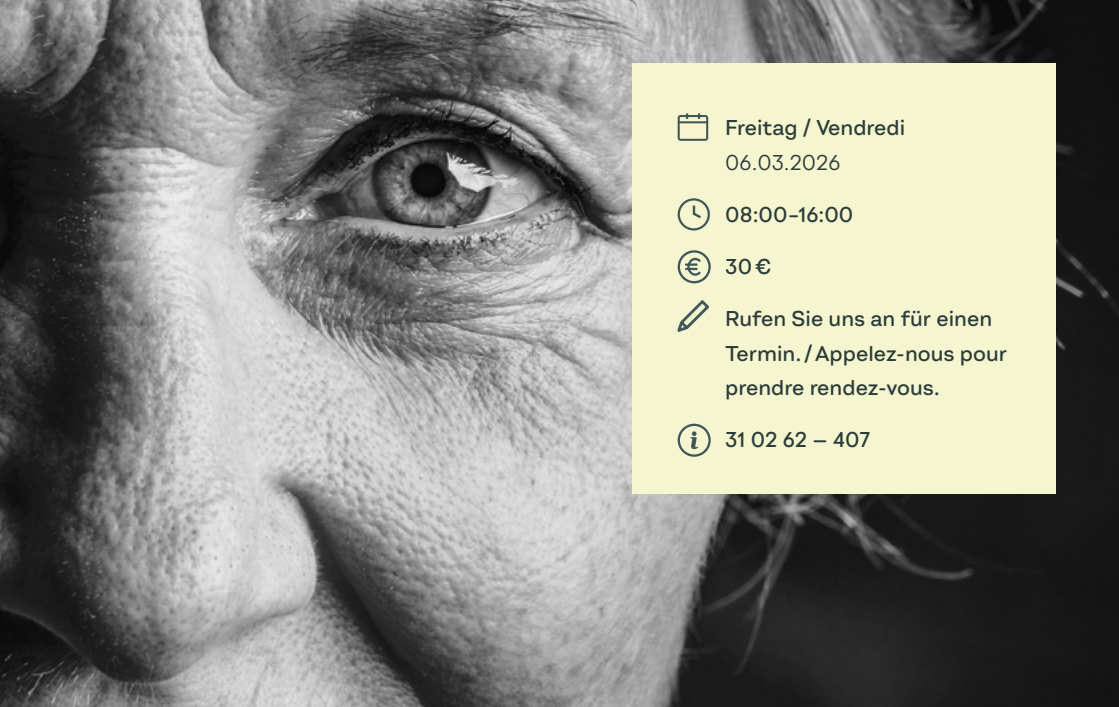
Im Fokus stehen ungekünstelte Porträts, die mit großer Wertschätzung und Herzlichkeit die Spuren des gelebten Lebens einfangen – Lachfalten, eindrucksvolle Blicke, die Würde der Jahre und die Schönheit von gelebter Erfahrung. Dieses Projekt geht weit über reine Fotografie hinaus: Es möchte Erinnerungen bewahren, individuelle Identität

feiern und den Frauen eine besondere Sichtbarkeit schenken.

Ablauf der Foto-Session: Für die Foto-Session planen wir etwa eine Stunde ein. Patricia Petruccioli begleitet Sie einfühlsam durch den Termin – mit einem persönlichen Gespräch zu Beginn, das Raum für Vertrauen und Offenheit schafft. Während des Shootings steht sie Ihnen unterstützend zur Seite.

Die Porträts entstehen in ruhiger, entspannter Atmosphäre durch Lara Gerson. Als bleibende Erinnerung erhalten Sie im Anschluss ein sorgfältig gerahmtes Foto aus der Serie.





 Freitag / Vendredi
06.03.2026

 08:00-16:00

 30 €

 Rufen Sie uns an für einen Termin. / Appelez-nous pour prendre rendez-vous.

 31 02 62 – 407

FR | Dans la première partie de notre projet photo en noir et blanc, nous vous invitons chaleureusement, chères dames, à porter votre regard sur l'essentiel : une vie vécue, la force intérieure et la beauté naturelle. Ici, il ne s'agit pas de mise en scène, mais d'authenticité. De femmes avec de vraies histoires, du caractère, une aura et une profondeur – sans aucune distraction.

L'attention se porte sur des portraits sincères, qui captent avec beaucoup de respect et de chaleur les traces d'une vie vécue – les rides du sourire, les regards profonds, la dignité des années et la beauté de l'expérience acquise. Ce projet va bien au-delà de la simple photographie : il souhaite préserver des souvenirs, célébrer

l'identité individuelle et offrir aux femmes une visibilité particulière.

Déroulement de la séance photo :

Nous prévoyons environ une heure pour la séance photo. Patricia Petruccioli vous accompagnera avec sensibilité tout au long du rendez-vous – par une conversation personnelle en début de séance, créant un espace de confiance et d'ouverture. Pendant la prise de vue, elle vous soutiendra avec bienveillance. Les portraits sont réalisés dans une atmosphère calme et détendue par Lara Gerson. En souvenir, vous recevrez ensuite une photo soigneusement encadrée issue de la série.



Geselligkeit | Convivialité

Resto Découverte : Edelwyss – Kopstal



DE | In der Winterzeit nutzen wir die Gelegenheit, uns im Restaurant Edelwyss zu einem gemütlichen Beisammensein zu treffen, um gemeinsam alpine Spezialitäten, Grillgerichte oder Flammkuchen zu genießen.

Wenn Sie an einer Mitfahrgelegenheit ab Strassen interessiert sind – sei es, um eine Fahrt anzubieten oder mitzufahren – lassen Sie es uns bitte wissen.

Wir freuen uns auch über Ihre Restaurantempfehlungen, wo man gut essen kann!

FR | Durant la saison hivernale, nous profitons de l'occasion pour nous retrouver autour d'un bon repas au Restaurant Edelwyss, afin de savourer ensemble des spécialités montagnardes, des grillades ou encore des tartes flambées.

Si vous êtes intéressé(e) par une solution de covoiturage au départ de Strassen – que ce soit pour proposer ou demander une place – merci de nous le faire savoir.

Nous serions également ravis de recevoir vos suggestions de restaurants où l'on peut bien manger !



Donnerstag / Jeudi
06.03.2026



à payer sur place



12:00



Anmeldung bis/ Inscriptions
jusqu'au : 03.03.2026



Edelwyss
34, rue de Saeul, L-8189 Kopstal



31 02 62 – 407

Floor Curling – Bewegung, Spaß und Gemeinschaft für alle

Curling au sol – Mouvement, plaisir et convivialité pour tous



DE | Floor Curling ist eine barrierearme und inklusive Sportart, die sich für jedes Alter eignet. Dabei werden Spielsteine mit einem Griff angeschoben und gleiten über die Spielfläche in Richtung Zielkreis (Haus). Dabei sind Geschicklichkeit und Teamgeist gefragt. Unabhängig von Alter, Fitness oder Mobilität – jeder kann aktiv mitmachen.

Herr Nuyt Visscher demonstriert Ihnen diese Sportart mit Freude bei einem Schnupper-Kurs. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

FR | Le curling au sol est un sport accessible et inclusif, adapté à tous les âges. Les joueurs poussent des pierres munies d'une poignée, qui glissent sur la surface de jeu en direction d'une cible appelée la maison. Adresse et esprit d'équipe sont essentiels ! Quel que soit l'âge, la condition physique ou la mobilité, chacun peut participer activement.

M. Nuyt Visscher vous présentera ce sport avec enthousiasme lors d'une partie découverte. Venez nombreux et essayez vous-même !



Dienstag / Mardi

10.03.2026



14:00–15:00



Centre culturel Paul Barblé



Donnerstag / Jeudi

19.03.2026



15:00–16:00



Centre Résidentiel Riedgen, Cafeteria



Anmeldung bis jeweils 3 Tage vorher / Inscriptions jusque 3 jours avant la date

Le Royal Palace feiert 45 Jahre Kabarett!

Le Royal Palace Kirrwiller fête ses 45 ans de Cabaret !



DE | Zu diesem Anlass präsentiert Royal Palace in Kirrwiller im Elsass die Show Parfum d'Étoiles. Diese fesselnde neue Produktion verspricht bezaubernde Darbietungen, Überraschungen und viele Emotionen. Vor der spannenden Kabarett-Show genießen wir den Lunch mit musikalischer Begleitung im Restaurant Majestic. Vor der Heimreise nehmen wir ein letztes Getränk im Lounge Club bei Tanzmusik. Zusammen mit Club A Bosselesch Mondercange.

FR | À cette occasion, le Royal Palace à Kirrwiller en Alsace présente le spectacle Parfum d'Étoiles. Cette nouvelle production captivante promet des performances envoûtantes, des surprises et beaucoup d'émotions. Avant le passionnant spectacle de cabaret, nous dégustons le déjeuner accompagné de musique au restaurant Majestic. Avant notre retour, nous prenons un dernier verre au Lounge Club dans une ambiance musicale dansante. En collaboration avec le Club A Bosselesch Mondercange.



Mittwoch / Mercredi
11.03.2026



155 € (Bus + menu + place d'honneur
pour le spectacle)



08:30



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 20.02.2026



Arrêt G.D Charlotte



31 02 62 – 407

Digital Fit: Sicher im Netz – PIN, Face ID & Co. richtig nutzen

Digi Fit : En toute sécurité – Bien utiliser
le code PIN, la reconnaissance faciale, etc.



DE | Digitale Sicherheit betrifft uns alle – ob beim Entsperren des Smartphones, beim Online-Banking oder beim Einkaufen im Internet.

Wir erklären, wie Sie eine sichere PIN wählen, wie Fingerabdruck und Gesichtserkennung funktionieren und welche Einstellungen den besten Schutz bieten. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, um Ihre Daten zu schützen und Betrug, Phishing oder falsche Nachrichten zu erkennen.

So nutzen Sie moderne Technik sicher und entspannt.



FR | La sécurité numérique nous concerne tous – que ce soit pour déverrouiller un smartphone, effectuer des opérations bancaires en ligne ou faire des achats sur Internet.

Nous vous expliquons comment choisir un code PIN sécurisé, comment fonctionnent la reconnaissance faciale et l'empreinte digitale, et quels réglages offrent la meilleure protection. Vous recevrez également des conseils pratiques pour protéger vos données et reconnaître les tentatives de fraude, d'hameçonnage ou les faux messages.

Ainsi, vous pourrez utiliser les technologies modernes en toute sécurité et sérénité.



Freitag / Vendredi
13.03.2026



–



14:30



Anmeldung bis / Inscriptions
jusqu'au : 10.03.2026



Salle Aktiv Plus Stroossen



31 02 62 – 407

Laternenfestival Luminescences Amnéville Zoo

Festival des lanternes Luminescences
au Zoo d'Amnéville



DE | Besuchen Sie mit uns das Laternenfestival Luminescences im Zoo Amnéville! Zum vierten Mal findet dieses beeindruckende Festival statt – diesmal unter dem Thema Fiesta Latina. Der rund 1,5 Kilometer lange Weg führt durch die malerischen Pfade des Zoos und präsentiert über 10.000 leuchtende Installationen, die eine magische Atmosphäre schaffen. Neben dem eindrucksvollen Lichtermeer haben wir auch die Möglichkeit, den Zoo zu erkunden und Tiere aus aller Welt zu bestaunen. Rückfahrt gegen 20:30 Uhr. Zusammen mit dem Club Aktiv Plus Réiserbann.

FR | Venez découvrir avec nous le magnifique festival des lanternes Luminescences au Zoo d'Amnéville ! Le festival impressionnant se tient pour la quatrième fois, cette année sous le nouveau thème Fiesta Latina. Le parcours d'environ 1,5 kilomètre traverse les allées pittoresques du zoo et présente plus de 10 000 installations lumineuses en créant une atmosphère magique. En plus de ce spectacle féérique, nous aurons aussi l'occasion de visiter le zoo et d'admirer les animaux venus du monde entier. Le retour est prévu vers 20h30. En collaboration avec le Club Aktiv Plus Réiserbann.



 **Mittwoch / Mercredi**
25.03.2026

 **13:30**

 **Arrêt G.D Charlotte**

 **75 € (Bus+ Entrée)**

 **Anmeldung bis/Inscriptions
jusqu'au : 16.03.2026**

 **31 02 62 – 407**

Workshop | Atelier

Osterbacken

Pâtisserie de Pâques



DE | Lassen Sie sich in Osterstimmung versetzen: Bei unserem entspannten Backnachmittag bereiten wir köstliche Törtchen mit Orangencreme und bunte Oster-Amerikaner zu und genießen unsere süßen Kreationen anschließend zusammen bei Kaffee oder Tee.

Bitte bringen Sie eine Kuchenbox zum Transport Ihrer Backwerke mit!

FR | Plongez dans l'ambiance de Pâques : lors de notre après-midi pâtisserie, nous préparerons ensemble de délicieuses tartelettes à la crème d'orange et des petits gâteaux de Pâques colorés, que nous dégusterons ensemble autour d'un café ou d'un thé.

Veuillez amener une boîte de transport pour vos gourmandises !



Donnerstag / Jeudi
26.03.2026



13:30



Centre culturel Paul Barblé, Cuisine



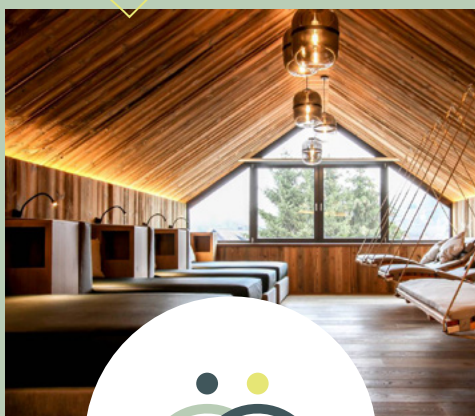
20 €



Anmeldung bis/Inscriptions
jusqu'au : 23.03.2026
max. 7 Personen



31 02 62 – 407



Aktiv Plus
Stroossen

Ruhe und Wellness in der Pfalz

Détente et bien-être
en Palatinat

Aktiv Plus Voyage

📅 17. – 20.03.2026

€ 935 € p.P. Standard 22–24 m²
150 € Zuschlag EZ / supplément CI

1060 € p.P. Superior 42–49 m²
305 € Zuschlag EZ / supplément CI

✍️ **Anmeldung bis / Inscription
jusqu'au : 06.02.2026**

📞 31 02 62 – 407

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

Der Wellnessbereich bietet mehrere Saunen, Dampfbäder, Innen- und Außenpools sowie verschiedene Ruhebereiche. Besonders beliebt ist die Panorama-Sauna mit einem herrlichen Blick auf die Natur. Gerne sind wir Ihnen behilflich bei Reservierungen einer der zahlreichen Anwendungen und Massagen, die auf die Bedürfnisse der Gäste abgestimmt sind.

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

Am Tag unserer Rückkehr machen wir Halt in **Zweibrücken im Fashion Outlet**.

Im Preis inbegriffen:

- Bus,
- 3x Vollpension Hotel Pfalzblick Wald Spa Resort, Nutzung des Wellness-Bereiches mit Schwimmbädern,
- Ausflug Zweibrücken,
- 1 Begleitperson

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

Le spa de l'hôtel offre plusieurs saunas, hammams, piscines intérieures et extérieures, ainsi que des espaces de repos variés. L'un des favoris des clients est le sauna panoramique, qui offre une vue imprenable sur la nature environnante.

Nous serons ravis de vous aider à réserver un des soins spa et des massages de la large gamme adaptée aux besoins de chaque client.

Le jour de notre retour, nous ferons une halte au **Fashion Outlet à Zweibrücken**.

Inclus dans le prix :

- Bus,
- 3x pension complète Hôtel Pfalzblick Wald Spa Resort,
- utilisation de l'espace spa et des piscines,
- excursion Zweibrücken,
- 1 accompagnatrice



Den Süden der Niederlande entdecken ab Scheveningen

À la découverte du
Sud des Pays-Bas
depuis Scheveningen

Aktiv Plus Voyage

📅 03. - 08.05.2026

€ 1.070 € p.P.

330 € Zuschlag EZ/supplément CI

✍️ Anmeldung bis / Inscription
jusqu'au : 15.02.2026

📞 31 02 62 - 407

DE | Scheveningen zählt zu den bekanntesten Badeorten der Niederlande und liegt direkt bei Den Haag. Die einzigartige Stadt am Meer bietet den einzigen echten Stadtstrand Südhollands – ein Ort, an dem sich entspanntes Strandvergnügen ideal mit dem lebendigen Stadtleben verbindet.

Tag 1: Anreise mit Frühstückspause und gemütliches Ankommen in Scheveningen.

Tag 2: Der bekannte Frühlingspark **Keukenhof** lockt mit 7 Millionen saisonalen Blumen, diversen Blumenausstellungen sowie Statuen und Kunstobjekte, die dem Park eine extra Dimension verleihen.

Tag 3: Hafenrundfahrt in **Rotterdam**. Genießen Sie die beeindruckende Skyline, Einblicke in Werften, Docks und den hochmodernen Containerumschlag. Nachmittag freier Aufenthalt in der Hafenmetropole mit Europas größtem Seehafen, moderner Architektur und kultureller Vielfalt.

Tag 4: Besichtigung von **Royal Delft**, die letzte noch bestehende Keramikmanufaktur aus dem 17. Jahrhundert. Seit 1653 wird hier das berühmte Delfter Blau nach traditioneller Handwerkskunst gefertigt – von Hand bemalt und mit großer Sorgfalt hergestellt. Nachmittag zur freien Verfügung in Delft.

Tag 5: Der Tag steht zur freien Verfügung in **Scheveningen** selbst mit Fischereihafen, Strandpromenade, Geschäften, Restaurants und einem faszinierenden Aquarium. Alternativ bringt der Bus Sie nach **Den Haag**, dem Regierungssitz der Niederlande, bekannt für sein historisches Stadtbild mit der Gelegenheit für Shopping oder Museumsbesuch.

Tag 6: Abreise um 14:00 und Rückfahrt nach Luxemburg.

1070,00 € p.P.
(330,00 € Zuschlag EZ)

Im Preis inbegriffen:

- Fahrt im Reisebus,
- Frühstück auf der Hinfahrt,
- 5x Halbpension im Hotel Fletcher Scheveningen,
- Eintritt Keukenhof,
- Besichtigung Royal Delft,
- Hafenrundfahrt Rotterdam,
- Reiserücktrittsversicherung.

Mit Club A Bosselesch Monnerech.

FR | Scheveningen est l'une des stations balnéaires les plus connues des Pays-Bas, située juste à côté de La Haye. Cette ville unique au bord de la mer offre la seule véritable plage urbaine du sud du pays – un lieu où les plaisirs de la plage se combinent parfaitement avec l'animation citadine.

Jour 1 : **Trajet** avec pause petit-déjeuner et arrivée détendue à Scheveningen.

Jour 2 : Le célèbre parc printanier **Keukenhof** séduit avec ses 7 millions de fleurs de saisonnières, diverses expositions florales, ainsi que des statues et objets d'art qui donnent une dimension supplémentaire au parc.

Jour 3 : Croisière portuaire à **Rotterdam**. Profitez de la vue sur la skyline impressionnante, les chantiers navals, les docks et le terminal ultramoderne de conteneurs. Après-midi libre dans cette métropole portuaire, dotée du plus grand port d'Europe, d'une architecture moderne et d'une grande richesse culturelle.

Jour 4 : Visite de **Royal Delft**, la dernière manufacture de céramique encore active datant du XVII^e siècle. Depuis 1653, la célèbre faïence bleue de Delft y est produite selon un savoir-faire artisanal traditionnel – peinte à la main avec un soin exceptionnel. Après-midi libre à Delft.

Jour 5 : Journée libre à **Scheveningen** avec son port de pêche, sa promenade en bord de mer, ses magasins, ses restaurants et un aquarium fascinant. En alternative, le bus vous conduit à **La Haye**, siège du gouvernement néerlandais, réputée pour son centre historique, idéale pour le shopping ou une visite de musée.

Jour 6 : **Départ** à 14h00 pour le trajet de retour vers Luxembourg.

1070,00 € p.P.
(330,00 € supplément CI)

Le prix comprend :

- Transport en autocar,
- petit-déjeuner à l'aller,
- 5 nuits en demi-pension à l'hôtel Fletcher Scheveningen,
- entrée au Keukenhof,
- visite de Royal Delft,
- croisière à Rotterdam,
- assurance annulation.

Avec Club A Bosselesch Monnerech.



Aktiv Plus
Stroossen

Herbstaufenthalt am Lac d'Annecy

Séjour d'automne
au Lac d'Annecy

Aktiv Plus Voyage

📅 20. - 25.09.2026

€ 1.690 € p.P.

550 € Zuschlag EZ / supplément CI

✍️ Anmeldung bis / Inscription
jusqu'au: 01.04.2026

📞 31 02 62 - 407

DE | Unsere Herbstreise führt uns in diesem Jahr Ende September an den malerischen Lac d'Annecy – auch bekannt als das *Venedig der Alpen*.

Reiseprogramm:

Tag 1: Anreise nach Annecy, dem charmanten Alpenstädtchen mit seinen romantischen Kanälen und mittelalterlichen Gassen.

Tag 2: Geführter Rundgang durch **Annecy** mit Besuch des Château d'Annecy, des Palais de l'Isle, der Rue Sainte-Claire und weiterer Sehenswürdigkeiten. Am Nachmittag genießen Sie eine **Schiffsrundfahrt auf dem See**.

Tag 3: Tagesausflug nach **Chamonix**. Die Hinfahrt führt über einen Teil der berühmten *Route des Grandes Alpes*. Im Stadtzentrum steht Ihnen Zeit zur freien Verfügung – bummeln, einkaufen oder einfach das beeindruckende Alpenpanorama genießen.

Tag 4: Tagesfahrt nach **Genf**, der *Hauptstadt des Friedens*. Entdecken Sie die Stadt bei einer Rundfahrt im Bus oder Minizug und lernen Sie ihre wichtigsten Sehenswürdigkeiten kennen.

Tag 5: Besuch von **Aix-les-Bains**, dem zweitgrößten Thermalkurort Frankreichs. Bei einer thematischen Führung entdecken Sie die Art-Déco-Architektur der Stadt.

Tag 6: Rückfahrt nach Luxemburg.

1690,00 € p.P.
(550,00 € Zuschlag EZ)

Im Preis inbegriffen:

- Fahrt im Reisebus
- Frühstück und Mittagessen auf der Hinfahrt
- 5x Halbpension im Rivage Hotel & Spa,
- Führungen in Annecy und Aix,
- Schiffsfahrt Lac Annecy,
- Minizug Genf,
- Reiserücktrittsversicherung.

Mit Club Aktiv Plus Reiserbann.

FR | Notre voyage d'automne nous mènera cette année, fin septembre / début octobre, au pittoresque Lac d'Annecy, également connu sous le nom de Venise des Alpes.

Programme du voyage :

Jour 1 : Voyage à destination d'Annecy, charmante ville alpine aux canaux romantiques et aux ruelles médiévales.

Jour 2 : Visite guidée d'Annecy avec découverte du Château d'Annecy, du Palais de l'Isle, de la Rue Sainte-Claire et d'autres lieux emblématiques. L'après-midi, profitez d'une croisière sur le lac.

Jour 3 : Excursion d'une journée à Chamonix. Le trajet aller emprunte une partie de la célèbre Route des Grandes Alpes. Temps libre dans le centre-ville pour flâner, déjeuner ou simplement admirer le magnifique panorama alpin.

Jour 4 : Excursion à Genève, la capitale de la paix. Découvrez la ville lors d'un tour panoramique en bus ou en petit train, et admirez ses principaux sites touristiques.

Jour 5 : Visite d'Aix-les-Bains, la deuxième station thermale de France. Une visite thématique vous fera découvrir la ville Art déco et son patrimoine architectural unique.

Jour 6 : Retour vers le Luxembourg.

Vous pouvez dès à présent vous inscrire sans engagement. Dès que la date exacte et le prix seront fixés, nous ne manquerons pas de vous en informer.

1690,00 € p.P.

(550,00 € supplément CI)

Le prix comprend :

- le voyage en bus,
- petit-déjeuner et déjeuner à l'aller,
- 5 demi-pensions à l'hôtel Rivage Hotel & Spa,
- des visites guidées à Annecy et Aix,
- une excursion en bateau sur le lac d'Annecy,
- le mini-train de Genève,
- assurance annulation du voyage.

Avec Club Aktiv Plus Réiserbann.



Projekte und Aktionen

Projets et Actions

Gemeinsam aktiv: Gleichgesinnte gesucht

À la recherche de personnes partageant les mêmes intérêts

DE | Uns haben zwei nette Anfragen erreicht, die wir gerne hier veröffentlichen.

FR | Nous avons reçu deux sympathiques demandes que nous souhaitons publier ici.

Jean-Claude golft mit Begeisterung und würde sich freuen, eine Person zu finden, die Lust hat, mit ihm regelmäßig in Christnach zu spielen.

***Jean-Claude** est un passionné de golf et aimerait rencontrer quelqu'un qui aurait plaisir à jouer régulièrement avec lui à Christnach.*



Francine spielt gerne Schach und sucht jemanden, mit dem sie regelmäßig Partien spielen kann, sei es zum Spaß oder für kleine freundschaftliche Wettkämpfe.

***Francine** aime les échecs et souhaite rencontrer quelqu'un avec qui jouer régulièrement, que ce soit pour le plaisir ou pour de petits défis amicaux.*



Sollte eine der Anzeigen Ihr Interesse geweckt haben, dann melden Sie sich gerne bei uns – wir stellen den Kontakt her.

Si l'une de ces annonces a suscité votre intérêt, n'hésitez pas à nous contacter – nous mettrons en relation les personnes concernées.

Relais pour la vie



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

Der Relais pour la Vie ist eine Solidaritätsveranstaltung, die von der Fondation Cancer organisiert wird.“

Wie im letzten Jahr wird die Walking-Gruppe des Aktiv Plus Stroossen am Relais pour la Vie teilnehmen.

Ziel ist es, 24 bis 48 Personen zusammenzubringen, denen es freigestellt ist, zu gehen oder zu laufen (30 oder 60 Minuten), wobei sie sich über einen Zeitraum von 24 Stunden abwechseln.

Zeigen Sie Ihre Solidarität und gehören Sie zu einer der 300 Mannschaften, die in der Coque auf dem Kirchberg teilnehmen.

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

Le Relais pour la Vie est une manifestation de solidarité organisée par la Fondation Cancer. »

Comme l'année dernière le groupe de marche du Aktiv Plus Stroossen participera au Relais pour la Vie.

Le but est de regrouper 24 à 48 personnes qui seront libres de marcher ou courir (30 ou 60 minutes) en se relayant sur une durée de 24 heures.

Montrer votre solidarité et faites partie d'une des 300 équipes accueillies à la Coque au Kirchberg.



21. & 22.03.2026



14:00



Coque Kirchberg



20 €



Anmeldung / Inscription :

ab sofort im Aktiv Plus Stroossen /
dès maintenant chez Aktiv Plus Stroossen



www.relaispourelavie.lu





Wolle für Stämm vun der Strooss

De la laine pour Stämm vun der Strooss

DE | Auch weiterhin wird mit großem Engagement für die Stämm vun der Strooss gestrickt und gehäkelt – Mützen, Schals, Armstulpen und Strümpfe entstehen in liebevoller Handarbeit.

Daher starten wir erneut einen Aufruf für Wollspenden. Im Sinne von Nachhaltigkeit und Resteverwertung freuen wir uns über übriggebliebene Wollreste Ihrer Projekte, die wir gerne an unsere engagierten Handarbeiterinnen weitergeben.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten – sei es mit einer Wollspende oder indem Sie selbst zu Nadel und Faden greifen – dürfen Sie sich gerne für weitere Informationen bei uns melden.

FR | Avec beaucoup d'engagement et de cœur, nos bénévoles continuent de tricoter et de crocheter pour Stämm vun der Strooss – bonnets, écharpes, mitaines et chaussettes prennent forme, confectionnés avec soin et générosité.

Nous lançons donc à nouveau un appel aux dons de laine. Dans une démarche de durabilité et de réutilisation, nous acceptons volontiers les restes de laine de vos projets, que nous redistribuons ensuite à nos bénévoles motivées.

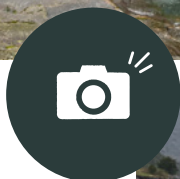
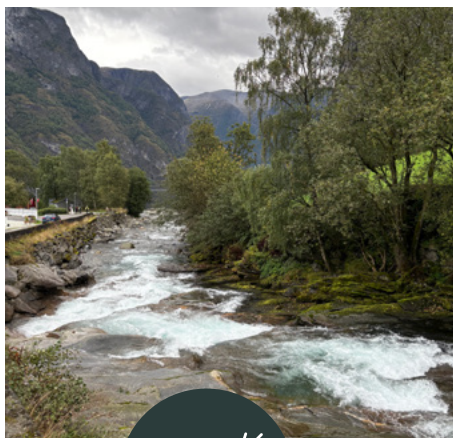
Si vous souhaitez soutenir ce projet – par un don de laine ou en participant vous-même aux activités de tricot et de crochet – n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

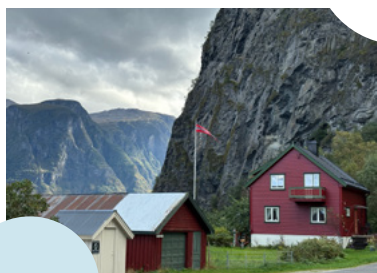
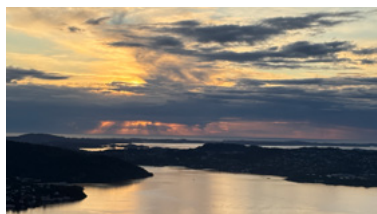


Momente in Bildern

Instants ent images

Norwegen / Norvège







Allerlei Zeitververtreib

Passe-temps divers

Sudoku

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

Richtlinien zur Teilnahme

DE | ANMELDUNG/ABMELDUNG

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

Die Zahlung erfolgt nach der Bestätigung auf folgendes Konto: IBAN LU31 0030 0609 7088 0000 (BGLLULL). Sodexo Luxembourg SA

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

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

TEILNAHME

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

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

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

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

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

DATENSCHUTZ

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

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

Lignes directrices concernant la participation

FR | INSCRIPTION

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

Le paiement s'effectue dès confirmation sur le compte suivant : **IBAN LU31 0030 0609 7088 0000** (BGLLULL) au nom de Sodexo Luxembourg SA.

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

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

PARTICIPATION

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

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

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

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

La participation aux activités a lieu sous votre propre responsabilité.

Aktiv Plus Stroossen décline toute responsabilité pour des dommages éventuels.

PROTECTION DES DONNÉES

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

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

Activités régulières

Montag | Lundi

Wandergruppe / Groupe de marche

05.01-23.03.2026

09:00-11:00

Fräiheitsbam

Offene Diskussionen über Lebensfragen und aktuelle Themen / Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels

12.01 | 26.01 | 09.02 |
23.02 | 09.03 | 23.03.2026

Montag / lundi

15:00-16:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

Line Dance

Anfänger / Débutant

05.01-23.03.2026

(außer / sauf 16.02.2026)

17:00-18:30

Hall Omnisports bleu

Line Dance

Fortgeschritten / Avancé

05.01-23.03.2026

(außer / sauf 16.02.2026)

18:30-20:00

Hall Omnisports bleu

Dienstag | Mardi

Kegeln

06.01 | 20.01 | 03.02 |

17.02 | 03.03 | 17.03.2026

14:30-17:00

Café Kleng Gemeng

15, rue du Marché

L-8252 Mamer

Mittwoch | Mercredi

Handarbeitstreff /

Travaux manuels

07.01-25.03.2026

9:00-11:00

Salle Aktiv Plus Stroossen

Wandergruppe / Groupe de marche

07.01-25.03.2026

9:00-11:00

Fräiheitsbam

Rummikub und andere Spiele / Rummikub et autres jeux

07.01 | 21.01 | 04.02 |

18.02 | 04.03 | 18.03.2026

14:30-16:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

Donnerstag | Jeudi

Sitzgymnastik / Gym douce sur la chaise

08.01-26.03.2026

10:00-11:00

Résidence Riedgen

30A, rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

Wandergruppe / Groupe de marche

09.01-27.03.2026

09:00-11:00

Fräiheitsbam

Zumba-Gold

09.01-27.03.2026

(außer / sauf

20. & 27.02.2026)

10:00-11:00

Hall Omnisports bleu

Aquarell-Treff

09.01-27.03.2026

14:00-16:00

Centre culturel Paul

Barblé - Atelier 1

e-Café

09.01 | 23.01 | 13.02 | 27.02

13.03 | 27.03.2026

15:00-16:30

Aktiv Plus Stroossen

Activités

JANUAR JANVIER

05.01.2026

Montagstreffen der Wandergruppe

14:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

11.01.2026

Puzzeltauschbörse

09:30

Centre culturel Paul

Barblé, Grande Salle

13.01.2026

Neijoerschpatt

11:00

Centre culturel Paul

Barblé, Grande Salle

13.01.2026

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul

Barblé, Grande Salle

15.01.2026

Ausstellung : Pierre Nimax sen. à la Bibliothèque nationale

14:30

Bibliothèque Nationale

37D Avenue John F. Kennedy

L-1855 Luxembourg

22.01.2026

Shopping-Center Cloche d'Or

10:00

Arrêt Barblé, route d'Arlon

27.01.2026

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul

Barblé, Grande Salle

28.01.2026

Upcycling:

Aus alt mach neu!

14:00

Salle Aktiv Plus Stroossen

29.01.2026

Wir feiern unsere Reiselust!

14:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

30.01.2026

Salzgrotte

CINQ ELEMENTS

10:00

Arrêt G.D Charlotte

FEBRUAR FÉVRIER

01.02.2026

Theater Stroossen

15:30

Centre culturel Paul

Barblé, Grande Salle

02.02.2026

Montagstreffen der Wandergruppe

14:30

Salle Aktiv Plus Stroossen

03.02.2026

Vegetarisches Wintermenü

10:30

Centre culturel Paul

Barblé, Cuisine

05.02.2026

Mäi Wëllen, mäi Wee

14:00

Salle Aktiv Plus Stroossen

10.02.2026

Fues-Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul

Barblé, Grande Salle

12.02.2026

Besuch der Druckerei SCHLIMÉ

14:00

Imprimerie Schlimé

19, rue de l'industrie

L-8069 Bertrange

19.02.2026
**Resto Découverte :
Edelwyss – Kopstal**
12:00
34, rue de Saeul
L-8189 Kopstal

24.02.2026
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

26.02.2026
**Vogelnest-Workshop in
der Cannage-Werkstatt
der Ligue HMC**
08:45
Ligue HMC Capellen
82, route d'Arlon,
L-8311 Capellen
(atelier cannage)

MÄRZ MARS

02.03.2026
**Montagstreffen der
Wandergruppe**
14:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

03.03.2026
**Workshop: Mein Weg
als Frau**
14:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

05.03.2026
**Frauenleben –
Frauenlegenden**
14:30
Luxembourg City
Tourist Office,
Place Guillaume II

06.03.2026
**Schwarz-Weiß-Fotografie
Natürlich. Schön. Frau.**
Rdv Salle Aktiv Plus
Stroossen

10.03.2026
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

10.03.2026
**Floor Curling –
Bewegung, Spaß und
Gemeinschaft für alle**
14:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

11.03.2026
**Le Royal Palace feiert
45 Jahre Kabarett !**
08:30
Arrêt G.D. Charlotte

13.03.2026
**Digital Fit: Sicher un-
terwegs – PIN, Face ID
& Co. richtig nutzen**
14:30
Salle Aktiv Plus Stroossen

19.03.2026
**Floor Curling –
Bewegung, Spaß und
Gemeinschaft für alle**
15:00
Centre Résidentiel
Riedgen, Cafeteria

21.03.2026
Relais pour la vie
Coque Kirchberg

24.03.2026
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul Barblé

25.03.2026
**Laternenfestival
„Luminescences“
Amnéville Zoo**
13:45
Arrêt G.D. Charlotte

26.03.2026
Osterbacken
13:30
Centre culturel Paul
Barblé, Cuisine



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