



Club Senior
Stroossen

**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 2024



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

Gaëtan Talluto - Ligue HMC

Christiane Weiler

Patientenverriedung

www.cathol.lu

Besch Alfred

Unsplash

Sudoku Lösung

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

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

Activités régulières

Discussions ouvertes	9
Line & Country Dance avec Daggy Ries	10
Jeux de quilles	11
Travaux manuels chaque mercredi	12
Rummikub et autres jeux	13
Gym douce sur chaise	14
Rencontre d'aquarelle	15
e-Café	16
Marche au Fräiheitsbam	17
Réunion du lundi du groupe de marche au Club Senior Stroossen	17

Découvertes et formations

Pot de Nouvel An	19
«Vu Gäert a Bicher» à la Bibliothèque Nationale	20
Rétrospective du voyage en Ile-de-France	21
Parler, rire et rencontrer de nouvelles personnes	22
Bourse d'échange pour puzzles	24
Mercredi au cinéma	25
Tir à l'arc à Strassen	26
Soirée Civet de biche	27
Shopping au Zweibrücken Fashion Outlet	28
Musée chinois de la Congrégation des Franciscaines de la Miséricorde	29
Théâtre de la Chorale Ste Cécile Strassen	30
Repair café bijoux	31
Beignets de carnaval au four	32
Workshop nid d'oiseau à l'atelier	33
Cannage de la Ligue HMC	33
Patchwork artistique	34
Festival des Migrations, des Cultures et de la Citoyenneté	35

6	Présentation et échange avec l'organisation Patientevertriedung	36
8	Discussions animées et petit déjeuner pour la journée de la femme	37
10	Échange culinaire Luxembourg Ukraine	38
11	Restaurant découverte: Awada	39
12	Marché à Maastricht et expo photo: Demain sera meilleur	40
13	Atelier créatif avec perles et pierres semi-précieuses	41
14	Digital Fit	42
15	IKEA Arlon	43
17	Mëttesdësch	44

Club Senior Voyage

Projets et Actions

45	Relais pour la vie	51
21	Machen Sie mit und bleiben Sie fit im Geist und sicher auf den Beinen!	52
22	Participez – et restez en pleine forme d'esprit et sûr sur vos pieds!	53

Instantanés en images

Passe-temps divers

54	Curieuses coutumes de carnaval et leur signification	58
----	--	----

Félicitations 2024

Lignes directrices concernant la participation

60



Club Senior
Stroossen



Patricia Petruccioli
Chargée de direction



Carmen Reuland
Educatrice



Danielle Gottal
Secrétaire



Max Mousel
Educateur en formation

Anmeldung und Informationen
Inscription et informations

Tel. 31 02 62 - 407

Club Senior Stroossen

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

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

Club Senior Stroossen

DE | Der **Club Senior Stroossen** ist eines der 23 vom Ministerium für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Aufnahme 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 23 centres de rencontre et de guidance pour personnes 60+, conventionnés avec le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil. Son objectif est de promouvoir la participation active à la vie sociale et culturelle et d'aller à l'encontre de l'isolement social lié à l'âge.

En tant que créateur d'opportunités et de moments, le **Club Senior Stroossen** pose un cadre ouvert rendant possible des rencontres bienveillantes et des échanges respectueux. Ici vous pouvez faire connaissance avec de nouvelles personnes et entretenir des contacts déjà existants.

Suivez des activités selon vos intérêts:

- activités culturelles, sportives et de loisir
- rencontres et échanges conviviaux
- conférences et cours
- projets sociaux encourageant la solidarité entre cultures et générations
- conseils et guidance

N'attendez plus et venez nous rejoindre dans cette aventure du Active Ageing et Lifelong Learning.



Edito

DE | Es läuft das Gerücht, dass das Vorwort in der Broschüre nicht allzu sorgfältig gelesen wird. Nun dann versuchen wir hier doch einmal herauszufinden, inwieweit das stimmt. Den aufmerksamen Leser*innen unter Ihnen wird aufgefallen sein, dass einige Seiten zuvor, ein neues Gesicht das Team des Club Senior vervollständigt. Max Mousel, Erzieher in der Ausbildung, wird unsere Kollegin Sally ersetzen, die ihre Zeit nächstes Jahr vor allem ihrer Familie widmen will. Als Beweis, dass Sie diese Zeilen gelesen haben, bitte ich Sie bei der nächsten Begegnung unseren neuen Mitarbeiter freundlich willkommen zu heißen und nur Gutes über Ihre Erfahrungen und Erlebnisse bei uns zu erzählen. Alles andere wird er mit der Zeit schon selbst herausfinden. Mit einem kleinen Augenzwinkern bin ich nun sehr gespannt auf Ihre Reaktionen und wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken der vielseitigen Angebote in dieser Ausgabe.

FR | Une rumeur circule selon laquelle la préface de la brochure n'est pas lue avec beaucoup d'attention. Essayons donc de voir dans quelle mesure cela est vrai. Les lectrices et lecteurs attentifs parmi vous auront remarqué que quelques pages plus tôt, un nouveau visage est venu compléter l'équipe du Club Senior. Max Mousel, éducateur en formation, remplacera notre collègue Sally qui, consacrera l'essentiel de son temps à sa famille durant l'année prochaine. Pour prouver que vous avez lu ces lignes, je vous prie, lors de votre prochaine rencontre, d'accueillir chaleureusement notre nouveau collaborateur et de ne raconter que du bien sur vos expériences et vos aventures chez nous. Le reste, il le découvrira lui-même avec le temps. Avec un petit clin d'œil, je suis très impatiente de connaître vos réactions et vous souhaite beaucoup de plaisir lors de la découverte des multiples offres de ce numéro.

Patricia PETRUCCIOLI
Chargée de Direction

DE | Léif Membere vum Club Senior,

Ech wënschen Iech fir d'alleréischte schéi Chrëschtdeeg an elo och schonn e glécklechte neit Joer. Ech hoffen Dir sidd prett fir d'Feierdeeg an och fir 2024 mat Enthusiasmus unzefänken.

De Club Senior bitt Iech weider eng Rei vun Aktivitéiten an Evenementer un, fir Är Fräizäit voll ze genéissen. Egal ob Dir u Kultur, Sport oder Reesen interesséiert sidd oder einfach mol e bëssi Gesellschaft sicht, an dëser Broschür wäert Dir alles fanne wat Dir braucht !

Am Laf vum Joer kënn Dir och un de sëllege Manifestatiounen deelhuefen, déi d'Gemeng organiséiert. Ech invitéieren Iech ganz häerzlech, schonn elo, op den Neijoerschpatt, Méindes den 8. Januar um 19 Auer am Centre culturel Paul Barblé.

Ech freeë mech Iech bei der nächster Kéier erëm ze gesinn a schéi Momenter mat Iech ze deelen. Zesumme wäerte mir aus dësem Joer, nees en onvergesslechte Joer maachen!

Alles Guddes Iech all a bleift fit a gesond!



FR | Chers membres du Club Senior,

Je vous souhaite tout d'abord un joyeux Noël et je vous adresse d'ores et déjà mes meilleurs vœux pour la nouvelle année. J'espère que vous êtes prêts pour les fêtes de fin d'année mais aussi pour commencer l'année 2024 avec enthousiasme.

Le Club Senior continue de vous proposer une panoplie d'activités et d'événements pour profiter pleinement de votre temps libre. Que vous soyez passionné de culture, de sport, de voyages ou simplement à la recherche de moments de convivialité, vous trouverez tout ce qu'il faut dans cette brochure !

Tout au long de l'année, vous pourrez également assister aux nombreuses manifestations organisées par la commune. Justement, je vous invite bien cordialement au Pot de Nouvel An le lundi 8 janvier à 19h00 au Centre culturel Paul Barblé.

Je suis impatiente de vous retrouver lors de nos prochaines rencontres et de partager avec vous de beaux moments de convivialité. Ensemble, nous allons rendre cette année inoubliable !

Très belle année à tous et restez en forme !

Betty WELTER-GAUL

Échevine, responsable du
ressort 3^e âge



Regelmäßige Aktivitäten

Activités régulières

Montag | Lundi

Offene Diskussionen

Discussions ouvertes



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.



Montag / Lundi

15. & 29.1.2024

12. & 26.2.2024

11. & 25.3.2024



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).



Montag/Lundi

8.1. – 25.3.2024 (sauf 12.2.2024)



17:30–19:00



Hall Omnisports bleu

1^{er} étage | Rue Feyder

L-8026 Strassen



120 €



Anmeldung bis /

Délai d'inscription: 4.1.2024



31 02 62 – 407

Dienstag | Mardi

Kegeln

Jeux de quilles



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

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



Dienstag / Mardi

9.1. | 23.1. | 6.2. | 20.2.

12.3. | 26.3.2024



15:00-17:00



Café Kleng Gemeng

15 Rue du Marche,

L-8252 Mamer



15 € Stunde

(Kosten werden vor Ort geteilt)



Anmeldung bis Freitag

vor dem Termin /

Inscription jusqu'au vendredi

précédent l'activité



31 02 62 - 407

Mittwoch | Mercredi

Handarbeitstreff jeden Mittwoch

Travaux manuels chaque mercredi

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

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



Mittwoch / Mercredi



-



9:00-11:00



Anmeldung bis Vortag



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

10.1. | 24.1. | 7.2. | 21.2.

6.3. | 20.3.2024



14:30–16:30



Club Senior Stroossen



-



Anmeldung bis Vortag

Inscription jusqu'au jour précédent



31 02 62 – 407

Donnerstag | Jeudi

Sitzgymnastik

Gym douce sur chaise



DE | Wie der Name schon sagt, werden die Übungen bei der Sitzgymnastik sitzend auf einem Stuhl durchgeführt. Die Übungen sind ein sanfter Weg für Senioren mit leichten (und auch ohne) Einschränkungen, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

FR | La gym douce sur chaise propose des exercices pour des personnes à mobilité réduite ou non, dans le but d'un renforcement musculaire et d'un maintien de la mobilité.



 Donnerstag / Jeudi

 10:00-11:00

 Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant
Strassen

 -

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 - 407

Freitag | Vendredi

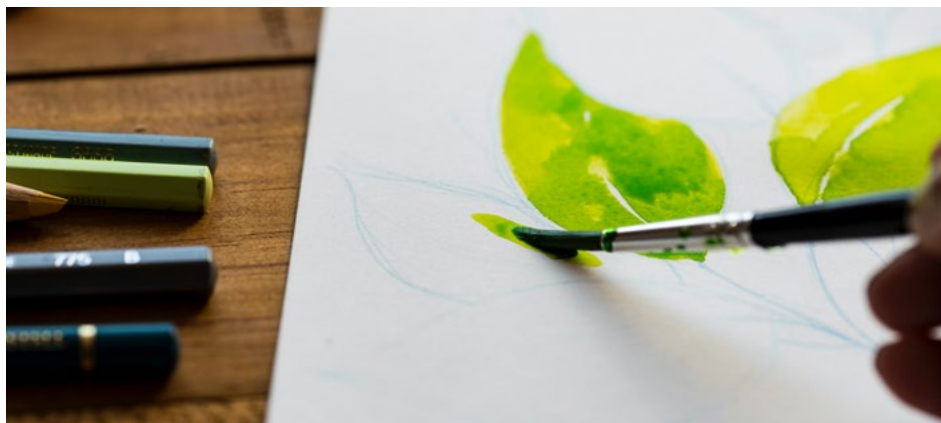
Aquarell-Treff

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
5.1. – 29.3.2024



14:00–16:00



**Centre culturel Paul Barblé –
Atelier 1**



5 € pro Sitzung / par séance



**Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 10.1.2024**



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 nach ihrer Verfügbarkeit. (15 €/Stunde)

FR | Le e-café du Club Senior Stroossen vous propose une assistance pour des questions spécifiques avec votre smartphone et/ou tablette. Comment télécharger une application? Comment prendre des photos? Que signifient les notifications sur les sites web? Débutant ou expérimenté, nous sommes à votre disposition pour vous conseiller et vous aider concrètement autour d'une tasse de café ou de thé.

L'e-Café est ouvert tous les 2^e et 4^e vendredis du mois (jours du marché) de 15h00 à 17h00.

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



Freitag / Vendredi

12.1. | 26.1. | 9.2. | 23.2.

8.3. | 22.3.2024



-



-



15:00-17:00



31 02 62 - 407



Club Senior Stroossen

Wandern beim Fräiheetsbam

Marche au Fräiheetsbam



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

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



Montag / Mittwoch / Freitag
Lundi / Mercredi / Vendredi



9:00-11:00



Parking Fräiheetsbam



-



-



31 02 62 - 407

Montagstreffen der Wandergruppe im Club Senior Stroossen

Réunion du lundi du groupe de marche au Club Senior Stroossen

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

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



Montag / Lundi
8.1. | 5.2. | 4.3.2024



14:30-15:30



Club Senior Stroossen



-



-



31 02 62 - 407



Entdeckungen und Weiterbildung

Découvertes et formations

Geselligkeit | Convivialité

Neijoerschpatt

Pot de Nouvel An



LU | Mir stoussen un: op dat wat war, dat wat ass an dat wat kënnt! Virun allem genéisse mir d'Zesummesinn an e gudde Moment. Bei engem Aperitif, dee vun der Gemeng offréiert ass, loosse mir unhand vu Biller an Erënnungen dat lëscht Joer Revue passéieren. Et besteet keng Obligatioun um Mëttesdësch ze bleiwen. Sollt dir dat awer maache wëllen, da mellst lech w.e.g. un.

FR | Nous levons le verre : à ce qui était, à ce qui est 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
9.1.2024



–



11:00–12:00



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 4.1.2024



Centre culturel Paul Barblé,
Grande Salle



31 02 62 – 407

„Vu Gäert a Bicher“ in der Nationalbibliothek

« Vu Gäert a Bicher » à la Bibliothèque Nationale



DE | Ab dem 8. Juli veranschaulichen ausgewählte Dokumente, von Büchern und Zeitschriften über Drucke, Pläne und Ansichtskarten, bis hin zu Liedern, eine Vielfalt historischer und fiktiver Gärten; sie entführen in Geschichten um die Gartenkunst, vom Park bis zum Schulgarten, vom Klostergarten bis zum Nutzgarten. Von der Werbeanzeige bis zur kostbaren botanischen Illustration soll der Garten neu erlebt werden.
www.bnl.public.lu

Nach dem Besuch der Ausstellung setzen wir uns für einen Moment des Austauschs in das Njörd, das hygge Café/Restaurant der BNL.

FR | À partir du 8 juillet, des documents choisis – livres, revues, chansons, estampes, plans et cartes postales – illustrent une multitude de jardins historiques ou fictifs et nous entraînent dans l'univers de l'horticulture, du parc au jardin scolaire, du potager au jardin de couvent. De l'annonce publicitaire à la somptueuse illustration botanique, redécouvrons le jardin!
www.bnl.public.lu

Après la visite de l'exposition nous prenons place au Njörd, le hygge café de la BNL, pour un moment d'échange.



© Bibliothèque nationale du Luxembourg / Marcel Strainchamps



Donnerstag / Jeudi
11.1.2024



–



14:00



Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 9.1.2024



Bibliothèque Nationale
37D Avenue John F. Kennedy
Luxembourg



31 02 62 – 407

Reiserückblick Ile-de-France

Rétrospective du voyage en Ile-de-France



DE | Anhand einer Foto-Show präsentieren wir einen Rückblick unserer Oktoberreise, die uns in die Gegend um Paris führte. Ein Sonntagsausflug bei sonnigem Wetter in die französische Hauptstadt stand auch auf dem Programm. Kommen Sie vorbei und erleben Sie mit uns anhand von Bildern und Erzählungen diese Reise voller Eindrücke und Erinnerungen.

FR | À l'aide d'un diaporama de photos, nous présentons une rétrospective de notre voyage d'octobre qui nous a mené dans la région parisienne. Une excursion dominicale dans la capitale française par un temps ensoleillé était également au programme. Venez nous rendre visite et revivre avec nous, à l'aide d'images et de récits, ce voyage riche en impressions et en souvenirs.



Mittwoch / Mercredi
17.1.2024



–



14:30



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 15.1.2024



Club Senior Stroossen



31 02 62 – 407

Reden, lachen und neue Menschen kennenlernen

Parler, rire et rencontrer de nouvelles personnes

DE | Wir nutzen diese Wintermonate um uns eine gute Zeit bei einem gemütlichem Kaffee oder Tee in verschiedenen Cafés der Stadt Luxemburg zu machen. Ob gemeinsam mit bereits bekannten Personen oder um auf neue Menschen zu treffen, gesellen Sie sich einfach dazu. Das eine oder andere Stück Kuchen darf sich dann auch gegönnt werden.

FR | Nous profitons de ces mois d'hiver pour passer un bon moment autour d'un café ou d'un thé convivial dans différents cafés de la ville de Luxembourg. Que ce soit avec des personnes que vous connaissez déjà ou pour en rencontrer des nouvelles, rejoignez-nous tout simplement. Sans aucun doute, une part de gâteau pourra aussi être de la partie.



Termine / Événements :

① Casa del caffè



Donnerstag / Jeudi
18.1.2024



Casa del caffè,
11 Av. de la Porte-Neuve,
Galerie Alima



14:30

② Kaale Kaffi



Donnerstag / Jeudi
8.2.2024



Kaale Kaffi,
9 Rue de la Boucherie



14:30

③ Chocolate House



Donnerstag / Jeudi
14.3.2024



Chocolate House,
20 Rue du Marché-aux-Herbes



14:30



Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent



31 02 62 - 407

Puzzle-Tauschbörse

Bourse d'échange pour puzzles



DE | Sie puzzeln gerne und brauchen Nachschub? Haben andererseits Kartons mit bereits einmal gemachten Puzzles und wissen nicht wohin damit? Dann ist die Puzzle Tauschbörse für Sie das Richtige! Hier können Sie eifrig mit Gleichgesinnten tauschen. Wie soll das funktionieren? Im Centre Barblé im großen Saal stehen Tauschtische bereit. Wenn Sie ein Puzzle (oder auch mehrere) nicht mehr benötigen, können Sie es dort ablegen und sich dafür ein anderes Puzzle aussuchen. Die Puzzles werden vorab nicht kontrolliert, deshalb bitten wir Sie nur vollständige und sich in gutem Zustand befindende Puzzle mitzubringen. So ist ein Zeitvertreib mit viel Freude für den nächsten Besitzer garantiert. Wir danken Ihnen im Voraus für Ihr Verständnis und Mitwirken.

Getränke und Kuchen vor Ort.

FR | Vous aimez faire des puzzles et avez besoin de nouveaux défis? En revanche, vous avez des boîtes de puzzles que vous avez déjà réalisées et vous ne savez pas quoi en faire? A cette bourse vous pouvez échanger avec des personnes partageant la même passion. Des tables d'échange sont mises à disposition dans le grand hall du Centre Barblé. Si vous n'avez plus besoin d'un puzzle (ou de plusieurs), vous pouvez le déposer là et en choisir un autre à la place. Les puzzles ne sont pas contrôlés à l'avance, nous vous demandons donc de n'apporter que des puzzles complets et en bon état. Ainsi, un passe-temps amusant est garanti pour le prochain propriétaire. Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension et collaboration.

Boissons et gâteaux sur places.



Sonntag / Dimanche
21.1.2024



–



9:30-12:00



–



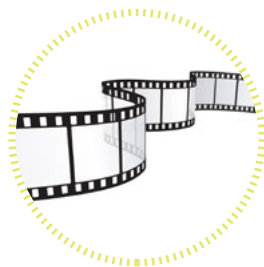
Grande Salle
Centre culturel Paul Barblé



31 02 62 – 407

Mittwochs ins Kino

Mercredi au cinéma



DE | Einmal im Monat gehen wir gemeinsam ins Kino. Melden Sie sich einfach jeweils am Vortag um Film, Uhrzeit und Treffpunkt zu erfahren. Mit einer lebendigen Austauschrunde in einem Café oder Restaurant schliessen wir den Nachmittag gemeinsam ab. Von Strassen aus können wir auch gerne gemeinsam den öffentlichen Transport benutzen.

FR | Une fois par mois, nous allons ensemble au cinéma. Il suffit de s'informer la veille pour connaître le film, l'heure et le lieu de rendez-vous. Nous finissons l'après-midi ensemble dans un café ou un restaurant avec un vif échange. À partir de Strassen, nous pouvons également utiliser les transports publics ensemble.



Mittwoch / Mercredi
24.1. | 28.2. | 27.3.2024



Bitte erfragen/
Veuillez nous consulter



à payer sur place



Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent



31 02 62 - 407

Bogenschiessen in Strassen

Tir à l'arc à Strassen

DE | Entdecken sie mit uns eine nicht so bekannte Sportart: das Bogenschiessen. In Strassen gibt es den Verein Guillaume Tell Strassen, der schon einige Titel und Pokale erzielen konnte. Herr Besch, selbst passionierter Bogenschiesser, wird uns diese Sportart erklären und zeigen. Danach können sie eigenhändig mit Pfeil und Bogen versuchen, die goldene Mitte zu treffen. Ausklingen lassen wir den Nachmittag bei einem Drink im hauseigenen Bistro.

FR | Venez découvrir avec nous un sport peu connu: le tir à l'arc. À Strassen, il y a le club Guillaume Tell Strassen, qui a déjà remporté plusieurs titres et coupes. Monsieur Besch, lui-même passionné de tir à l'arc, nous expliquera et nous montrera ce sport. Ensuite, vous pourrez essayer de toucher le centre avec arc et flèches. Nous terminerons l'après-midi en prenant un verre au bistrot de l'établissement.



Dienstag / Mardi
30.1.2024



20 €



14:00



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 23.1.2024



Tir à l'Arc Guillaume Tell
299, Reckenthal
L-2410 Strassen



31 02 62 - 407

Abendessen mit Civet de Biche

Soirée Civet de biche

DE | Da das Wildessen im Herbst ausgefallen ist, nehmen wir es hiermit nach. Wir treffen uns im Restaurant der Résidence Riedgen und genießen ein traditionelles Wild-Menü: Civet de Biche mit Spätzle, Rotkohl und Birne mit Preiselbeeren. Als Dessert gibt es Apfel-Zimt-Crumble mit Haselnüssen. Lassen Sie sich diesen Abend in angenehmer Gesellschaft nicht entgehen.

FR | Comme le repas de gibier de l'automne n'a pas eu lieu, nous le reproposeons ici. 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 spätzle, 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.



Dienstag / Mardi
30.1.2024



32 €
(Menu, boissons non-comprises)



18:00



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 23.1.2024



Restaurant Résidence Riedgen



31 02 62 - 407 Max. 30

Shopping im Zweibrücken Fashion Outlet

Shopping au Zweibrücken Fashion Outlet

DE | Sie möchten von einer großen Auswahl profitieren oder sich den einen oder anderen Markenartikel zu einem reduzierten Preis zulegen? Dann begleiten Sie uns in das Zweibrücken Fashion Outlet, wo Sie die Möglichkeit haben, in mehr als 120 attraktiven Boutiquen trendige Fashion- und Lifestyle-Produkte renommierter Labels zu reduzierten Preisen zu ergattern. Ausflug in Zusammenarbeit mit dem Club Senior Kehlen.

FR | Vous souhaitez profiter d'un large choix ou vous procurer l'un ou l'autre article de marque à prix réduit? Alors rejoignez-nous vers le Zweibrücken Fashion Outlet, où vous pourrez acheter des produits de mode et de style de vie branchés de marques renommées à prix réduits dans plus de 120 boutiques attrayantes. Excursion en collaboration avec le Club Senior Kehlen.



Mittwoch / Mercredi
31.1.2024



48 € (Bus)



9:20



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 17.1.2024



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407

Chinesisches Museum der Kongregation der Franziskanerinnen der Barmherzigkeit

Musée chinois de la Congrégation des Franciscaines de la Miséricorde

DE | Im Mutterhaus in Luxemburg hat die Kongregation der **Franziskanerinnen der Barmherzigkeit** ein hübsches chinesisches Museum eingerichtet, das einen Besuch wert ist.

Es ermöglicht einen Blick auf das Reich der Mitte im 19. und 20. Jahrhundert und enthüllt die Beziehungen zwischen dem kleinen Luxemburg und dem großen China.

Mit Schwester Michèle Weber, Beauftragte und Leiterin des Museums, werden wir die Räumlichkeiten entdecken. Der Eintritt ist frei.

FR | À la Maison-Mère à Luxembourg, la Congrégation des **Franciscaines de la Miséricorde** a installé un joli musée chinois qui vaut la peine d'être visité.

Il permet un coup d'oeil sur l'Empire du Milieu des 19^e et 20^e siècles et révèle les relations entre le petit Luxembourg et la grande Chine.

Soeur Michèle Weber, chargée de mission et guide du musée, se fera un plaisir de nous faire découvrir les lieux. L'entrée est libre.



Donnerstag / Jeudi
1.2.2024



–



15:00



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 25.1.2024



Franciscaines – Maison-mère,
50, avenue Gaston Diderich
Luxembourg



31 02 62 – 407



Max. 10

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 „De Perfekte Mann“ e lëschtegen Dräiakter vum Jürgen Baumgarten an an d'Lëtzebuergesch iwwersat vum Pierre Alzin. Bei dëser Theatercomédie wou et ëm Bezéihungen zwëschen Mann a Fra geet a wou Laachen ganz sécher net ze kuerz kennt. Kommt a genéisst dës lëschtegen Nomëtten zesumme mam Club Senior.

FR | Après-midi joviale avec la pièce de théâtre en langue luxembourgeoise jouée par la Chorale Ste Cécile de Strassen.



Sonntag / Dimanche
4.2.2024



12 € (à payer sur place)



15:30



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 30.1.2024



Centre culturel Paul Barblé



31 02 62 - 407

Schmuck Repair Café

Repair café bijoux

DE | Ganz im Sinne von reparieren und wiederverwenden findet dieses Treffen bei einer Tasse Kaffee statt. Sie haben modische Schmuckstücke, die beschädigt sind (z.B. Verschluss) oder die Sie umgestalten wollen? Unter Anleitung von Frau Christiane Weiler können sie versuchen das gute Stück zu reparieren oder es mit Material (Steine, Perlen...) vor Ort aufzupeppen. Lassen sie ihrer Kreativität freien Lauf.

FR | Dans l'esprit de la réparation et de la réutilisation, cette rencontre se déroulera autour d'une tasse de café. Vous avez des bijoux de mode qui sont abîmés (p. ex. le fermoir) ou que vous voulez transformer? Avec l'assistance de Madame Christiane Weiler, vous pouvez essayer de réparer l'objet de votre choix ou de le rehausser avec du matériel (pierres, perles...) sur place. Laissez libre cours à votre créativité.



Donnerstag / Jeudi
8.2.2024



10 € + Materialkosten
(Vor Ort zu zahlen / à payer sur place)



14:30



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 1.2.2024



Club Senior Stroossen



31 02 62 - 407

Ofen-Berliner

Beignets de carnaval au four



DE | Auch dieses Jahr backen wir zur Karnevalszeit und da gehört der Berliner einfach dazu. Nicht jeder mag das Frittieren, deshalb haben wir eine gesunde Alternative gefunden: die Berliner werden ganz einfach im Ofen gebacken. Kommen Sie und backen in fröhlicher Runde diese leckeren Karpfen und nehmen sie zum Genießen mit nach Hause.

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

FR | Cette année encore, nous faisons de la pâtisserie pour la période du carnaval, et les beignets en font partie. Mais tout le monde n'aime pas le fait de les frire. C'est pourquoi nous avons trouvé une alternative saine : les beignets sont tout simplement cuits au four. Venez confectionner ces délicieuses pâtisseries dans la bonne humeur et ramenez-les chez vous pour les déguster.

Veillez apporter : tablier, mélangeur, balance, spatule, bol à mélanger et une boîte à gâteaux.



Dienstag / Mardi
13.2.2024



25 €



13:30



Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 6.2.2024



Club Senior Stroossen



31 02 62 - 407



Max. 6

Vogelnest-Workshop in der Cannage-Werkstatt der Ligue HMC

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



DE | Dieser Workshop ist eine handwerkliche Erfahrung, bei der die Teilnehmer von einem professionellen Korbflechter angeleitet werden, um aus Weidenzweigen ein Vogelnest herzustellen. Weiden sind weich und biegsam und eignen sich daher hervorragend zum Flechten von Nestern, die die natürlichen Nester nachahmen. Am Ende des Workshops hat jeder Teilnehmer sein Vogelnest aus Weidenruten angefertigt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

FR | Cet atelier est une expérience artisanale où les participants sont guidés par un vanneur professionnel pour confectionner un nid d'oiseaux à partir de brins d'osier. L'osier est une matière souple et flexible, ce qui en fait un matériau idéal pour tresser des nids qui imitent les nids naturels. À la fin de l'atelier, chaque participant aura confectionné un nid d'oiseau en osier. Activité adaptée pour débutants et habitués.



Mittwoch + Donnerstag /
Mercredi + Jeudi
21.2. & 22.2.2024



9:00-11:30 / 12:30-16:00
Accueil à partir de 8.30



Ligue HMC Capellen 82,
route d'Arlon, L-8311 Capellen
(atelier cannage) L-1899 Luxembourg



120 € (matière première (osier brut),
prêt outillage (sécateur, poinçon,
couteau, batte, vous pouvez amener
votre matériel si vous préférez), 2x repas
de midi, café) à payer sur place



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 8.2.2024



31 02 62 - 407



Max. 5

Kunstvolles Patchwork

Patchwork artistique



DE | Claudia Garin zeigt Ihnen wie Sie, mit einer sehr einfachen und spielerischen Technik kunstvolle Patchworkarbeiten erstellen. Die Stoffstücke werden, wie bei einer Collage miteinander kombiniert. Das Nähen, falls gewünscht, erfolgt erst am Ende mithilfe einer Nähmaschine. Bringen Sie eine Schere und die Stoffe Ihrer Wahl mit. Eine kleine Menge davon wird Ihnen zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

FR | Claudia Garin vous propose de créer des patchworks artistiques grâce à une technique très simple et ludique. Les pièces de tissus se combinent comme dans un collage. La couture, si désirée, se réalise seulement à la fin à l'aide d'une machine à coudre. Amenez des ciseaux et les tissus de votre choix. Une petite quantité sera mise à votre disposition. Pas de prérequis nécessaires.



Freitag / Vendredi
23.2. – 22.3.2024



100 €
(petit matériel à payer sur place)



9:00-12:00 (5 cours à 3h)



–



Club Senior Stroossen



31 02 62 – 407

Festival des Migrations, des Cultures et de la Citoyenneté

DE | Wie jedes Jahr besuchen wir gemeinsam das Festival des Migrations, des Cultures et de la Citoyenneté, den Salon du livre et des cultures sowie die ArtsManif-Programmpunkte, die allesamt von CLAE organisiert werden. Gemeinsam lassen wir uns durch die Klänge, Farben und Gerüche der Kulturen Luxemburgs treiben.

FR | Comme chaque année nous visitons ensemble le Festival des Migrations, des Cultures et de la Citoyenneté, le Salon du livre et des cultures et les rencontres ArtsManif, organisés par le CLAE. Rejoignez-nous pour découvrir les sons, couleurs et odeurs des cultures du Luxembourg.



Samstag / Samedi
24.2.2024



–



14:30



Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 22.2.2024



Entrée LuxExpo



31 02 62 - 407

Vorstellung und Austausch mit der Organisation Patienteverriedung

Présentation et échange avec l'organisation Patienteverriedung

DE | Die Mitarbeiter stehen Ihnen zur Verfügung, um Ihnen Ratschläge in Bezug auf Probleme technischer, administrativer, medizinischer oder pflegerischer Natur im Bereich des Gesundheits- und Sozialversicherungswesen zu geben. Zudem arbeiten sie in enger Zusammenarbeit mit einem Netz von Ratgebern bestehend aus Juristen und Fachleuten aus dem Bereich der Gesundheit und der Sozialversicherung. Kommen Sie vorbei, informieren sich und stellen Ihre Fragen.

FR | Les collaborateurs sont à votre disposition pour vous donner des conseils pratiques concernant vos problèmes administratifs, techniques, médicaux et de soins dans le domaine de la Santé et de la Sécurité Sociale. Ils travaillent ensemble en étroite collaboration avec un réseau de consultants externes composés de juristes et de professionnels du monde de la Santé et de la Sécurité Sociale. Venez vous informer et poser vos questions !



Donnerstag / Jeudi
7.3.2024



–



14:30



Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 29.2.2024



Club Senior Stroossen



31 02 62 – 407

Gute Gespräche und Frühstück zum Frauentag

Discussions animées et petit déjeuner pour la journée de la femme



DE | Anlässlich zum Weltfrauentag treffen wir uns für ein gemeinsames Frühstück mit Austausch im Club Senior. Was bedeutet es für Sie in Ihrem Leben eine Frau zu sein? Wie sehen Sie das rückwirkend?

Was bedeutet „älter werden“ als Frau für Sie und wie gehen Sie damit um? Inwieweit beeinflusst die eigene Einstellung unser Denken und Handeln?

Bei diesem Treffen können sich Frauen austauschen und bei Interesse auch andere Themen diskutieren. Bei einem Glas O-Saft oder Crémant feiern wir uns einfach einmal selbst.



FR | À l'occasion de la Journée internationale de la femme, nous nous retrouvons au Club Senior pour un petit déjeuner et des échanges.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous d'être une femme dans votre vie? Comment voyez-vous cela rétrospectivement? Que signifie «vieillir» en tant que femme pour vous et comment y faites-vous face? Dans quelle mesure notre propre attitude influence-t-elle notre façon de penser et d'agir?

Cette rencontre permet aux femmes de s'échanger et, si elles sont intéressées, de discuter d'autres thèmes. Nous nous fêterons tout simplement nous-mêmes autour d'un verre de jus d'orange ou de crémant.



Freitag / Vendredi
8.3.2024



9:00-11:00



Club Senior Stroossen



6 € (Vor Ort zu zahlen /
à payer sur place)



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 6.3.2024



31 02 62 - 407



**LADIES
only**

Kulinarischer Austausch Luxemburg-Ukraine

Échange culinaire Luxembourg Ukraine



DE | Miteinander kochen und essen schafft Verbindung und Verständnis. Bei diesem kulinarischen Austausch werden Kochkünste geteilt und weitergegeben. Ob Borschtsch und Piroggen (12.3.) mit verschiedenen Füllungen auf der einen Seite und Bouneschlupp und Kniddelen (26.3.) auf der anderen, eine spannende und leckere Erfahrung wird es allemal. Es ist eine Gelegenheit, Geschichten und Traditionen auszutauschen und mit Freude seinen gastronomischen Horizont zu erweitern.

FR | Cuisiner et manger ensemble crée des liens et de la compréhension. Lors de cet échange culinaire, les connaissances culinaires sont partagées et transmises. Qu'il s'agisse de bortsch et de pirojki (12.3.) avec différentes farces d'un côté ou de Bouneschlupp et de Kniddelen (26.3.) de l'autre, ce sera une expérience passionnante et savoureuse. C'est l'occasion d'échanger des histoires et des traditions et d'élargir avec plaisir son horizon gastronomique.



Dienstag / Mardi
12.3. & 26.3.2024



9:00-14:00



Centre culturel Paul Barblé



frais partagés sur place



Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 7.3. resp
21.3.2024



31 02 62 - 407



Max. 10

Restaurant Entdeckung: Awada

Restaurant découverte : Awada

DE | Dieses Mal begeben wir uns in asiatische Gefilde mit unserem Besuch im japanischen Restaurant Awada in Clausen. Neben Sushi sowie den gefüllten Teigtaschen Gyozas, gibt es hier laut einigen Kunden die besten Ramen der Stadt Luxemburg. Ramen ist eine Nudelsuppe mit einer reichhaltigen Brühe und diversen Beilagen wie Eier, Fleisch, Gemüse, Algen nach Wahl. Ein ideales Gericht für den Winter also.

FR | Cette fois-ci, nous nous explorons des contrées asiatiques avec notre visite au restaurant japonais Awada à Clausen. Outre les sushis ainsi que les gyozas, selon certains clients les meilleurs ramens de la ville de Luxembourg y sont servis. Le ramen est une soupe de nouilles avec un bouillon riche et diverses garnitures au choix comme des œufs, de la viande, des légumes, des algues. Donc un plat idéal pour l'hiver.



Mittwoch / Mercredi
13.3.2024



à payer sur place



12:00



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 6.3.2024



Awada
21, rue de la Tour Jacob
Clausen



31 02 62 - 407

Maastricht Markt und Fotoausstellung: Morgen wird alles besser

Marché à Maastricht et expo photo:
Demain sera meilleur

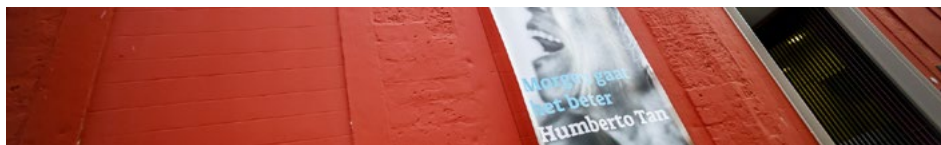


DE | Nach dem traditionellen Marktbesuch und einem individuellen Mittagessen besteht die Möglichkeit gemeinsam eine außergewöhnliche Ausstellung über Hundertjährige zu erleben.

Das Fotomuseum des Vrijthofs in Maastricht zeigt bis zum 17. März 2024 eine Ausstellung des Fotografen und Medienpersönlichkeit Humberto Tan. Mit „Morgen wird alles besser“ präsentiert das Museum eine beeindruckende Auswahl an Nahaufnahmen von Hundertjährigen sowie Fotos ihrer Hände und Wohnräume. Die nostalgische Schwarz-Weiß-Fotografie wird von inspirierenden und erklärenden Interviews begleitet.

FR | Après la traditionnelle visite du marché et un déjeuner individuel, vous aurez l'occasion de découvrir une exposition exceptionnelle sur les centenaires.

Le Musée de la Photo du Vrijthof à Maastricht présente jusqu'au 17 mars 2024 une exposition du photographe et personnalité médiatique Humberto Tan. Avec «Demain sera meilleur», le musée présente une sélection impressionnante de portraits en gros plan de centenaires et de photos de leurs mains et de leurs intérieurs. La photographie nostalgique en noir et blanc est accompagnée d'entretiens inspirants et explicatifs.



© fotomuseumaanhetvrijthof.nl



Freitag / Vendredi
15.3.2024



45 € (Bus)



7:30



**Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 5.3.2024**



Arrêt G.D.Charlotte



31 02 62 - 407

Kreativ Atelier mit Perlen und Halbedelsteinen

Atelier créatif avec perles et pierres semi-précieuses

DE | Seien Sie kreativ und stellen Sie eigenständig ihren Modeschmuck her. Unter Anleitung von Frau Christiane Weiler können sie ihren individuellen Schmuck mit Süßwasserperlen, halb Edelsteinen (z.B. der Bergkristall oder Amethyst) herstellen. Sie können selbst entscheiden, ob es eine Kette, ein Armband oder Ohringe werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

FR | Soyez créatifs et fabriquez vos propres bijoux de mode. Avec l'assistance de Madame Christiane Weiler, vous pouvez créer vos propres bijoux avec des perles d'eau douce, des pierres semi-précieuses comme le cristal de roche ou l'améthyste. Vous pouvez décider vous-même s'il s'agit d'un collier, d'un bracelet ou de boucles d'oreilles. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.



Donnerstag / Jeudi
21.3.2024



10 € + Materialkosten
(Vor Ort zu zahlen / à payer sur place)



14:30



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 14.3.2024



Club Senior Stroossen



31 02 62 - 407

Digital Fit

Digital Fit



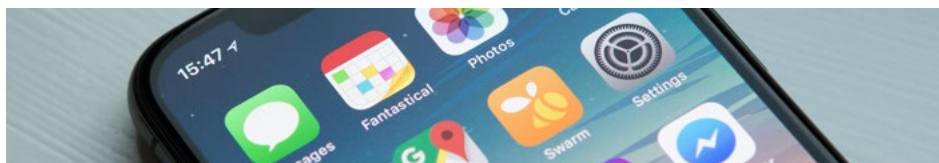
DE | Seit einigen Jahren wird unser Leben immer mehr digitalisiert: ob Bankgeschäfte, Behördengänge oder Einkaufen, vieles verändert sich. Mit kleinen Hinweisen und Tricks können wir Sie unterstützen, sich in dieser digitalen Welt zurechtzufinden. Im Rahmen unseres e-Cafés bieten wir Ihnen dieses Mal ein Workshop zum Thema:

Einführung in Guichet.lu und MyGuichet.lu

Behördengänge online erledigen:
Von der Registrierung bis zum Vorgangsabschluss.

FR | Depuis quelques années, notre vie se numérise de plus en plus : que ce soit pour les opérations bancaires, les démarches administratives ou les achats, 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 cette fois-ci un atelier sur le thème : **Introduction à Guichet.lu et MyGuichet.lu**

Effectuer des démarches administratives en ligne : De l'enregistrement jusqu'à la clôture de la démarche.



Freitag/Vendredi
22.3.2024



—



14:30



Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 15.3.2024



Club Senior Stroossen



31 02 62 - 407

IKEA Arlon

IKEA Arlon



DE | Besuchen Sie mit uns das schwedische Möbelhaus IKEA in Arlon. Hier finden Sie eine riesige Auswahl an Dekorationen, Haushaltswaren, Möbeln und noch vieles mehr. Lassen Sie sich für ihre zukünftigen Projekte inspirieren. Genau in der Mitte unseres Rundgangs befindet sich das hauseigene Restaurant, sowohl mit schwedischen Spezialitäten sowie auch lokaler Küche, wo wir uns um die Mittagszeit stärken können. Fahren Sie mit und lassen Sie sich überraschen, denn wie sagt man so schön: „Man fährt nicht zum IKEA weil man etwas braucht!“

FR | Venez visiter avec nous le magasin de meubles suédois IKEA à Arlon. Vous y trouverez un vaste choix de décorations, d'articles ménagers, de meubles et bien plus encore. Laissez-vous inspirer pour vos futurs projets. Au milieu du magasin se trouve le restaurant, qui propose des spécialités suédoises ainsi que de la cuisine locale, où nous pouvons nous restaurer à l'heure du déjeuner. Venez avec nous et laissez-vous surprendre, car comme on le dit: « On ne va pas chez IKEA parce qu'on a besoin de quelque chose ! »



Donnerstag / Jeudi
28.3.2024



20 € (Mini Bus)



10:30



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 21.3.2024



Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407



Max. 7

Mëttesdësch

Réservation obligatoire
pour le Mëttesdësch :

☎ 31 02 62 - 407

📍 Centre culturel Paul Barblé -
Grande Salle

🕒 12:00-14:00

€ 15 €

Menu: **9.1.2024**

- Potage
- Choucroute garnie
- Gâteau calendrier

Menu: **23.1.2024**

- Potage
- Roulade de bœuf
- Ile flottante

Menu: **6.2.2024**



Animation carnaval
de 14:00 - 16:30

- Potage
- Judd mat Gaardebounen
(collet de porc fumé
accompagné de fèves)
- Dessert Carnaval

Die Anmeldung erfolgt spätestens
bis zum **vorherigen Donnerstag um
11:00 Uhr**. Danach setzen wir Sie auf
eine Warteliste und melden uns bei
Ihnen, sobald eine andere Person
abgesagt hat. Vielen Dank für Ihre
Mitarbeit und Ihr Verständnis.



Menu: **20.2.2024**

- Potage
- Rôti de porc aux herbes
- Panacotta fruits rouges

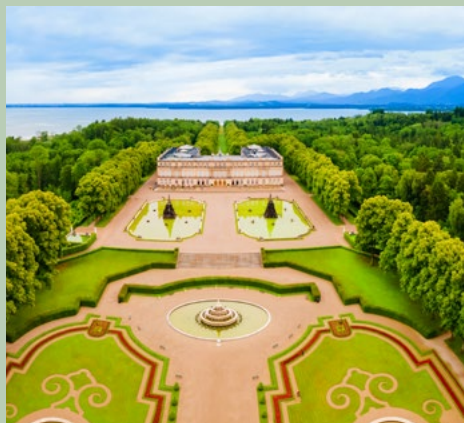
Menu: **5.3.2024**

- Potage
- Saumon, sauce hollandaise
- Mousse au chocolat

Menu: **19.3.2024**

- Potage
- Blanquette de veau à l'ancienne
- Tarte aux pommes

L'inscription se fait au plus tard
jusqu'au jeudi précédent à 11h00.
Après ce nous vous inscrivons sur une
liste d'attente et vous contacterons
dès qu'il y a un désistement d'une
autre personne. Merci pour votre
collaboration et votre compréhension.



Club Senior Voyage

**7 Tage an den CHIEMSEE
nach Prien vom
15.-21. April 2024**

7 jours au LAC DE CHIEM
à Prien du 15 au 21 avril 2024

 15.-21.4.2024

 1.745,00 € p.p. (455,00 €
Zuschlag EZ/supplément CI)

 **Anmeldung bis: 31.1.2024**

 31 02 62 - 407

7 Tage an den CHIEMSEE nach Prien vom 15.–21. April 2024

DE | Montag, 15.4.2024

Anreise mit Mittagessen unterwegs nach Prien am Chiemsee. Einweisung in das Yachthotel Chiemsee, ein 4-Sterne-Hotel, direkt am Chiemsee. Abends 4-Gang Verwöhn-Menü im hoteleigenen Restaurant Kitz&Gloria.

Dienstag, 16.4.2024

Fahrt mit der Chiemseebahn und anschließender Schifffahrt. Besuch der beiden Inseln: die Herreninsel mit seinem Schloss, das Versailles nachgebildet ist. Auf der Fraueninsel erwarten Sie ein zauberhaftes Fischerdorf und das benediktinische Kloster Frauenwörth.

Mittwoch, 17.4.2024

Tagesfahrt zur Mozartstadt Salzburg. Am Vormittag Stadtbesichtigung zu Fuß mit einem Fremdenführer. Nachmittags freier Aufenthalt im Stadtzentrum und Möglichkeit zu einem gemütlichen Geschäftsbummel oder einem Museumsbesuch.

Donnerstag, 18.4.2024

Der ganze Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Möglichkeit zu einer Kneipp-Wanderung, einer Fahrradtour oder zur Nutzung des Wellness-Bereiches.

Freitag, 19.4.2024

Besuch von Rosenheim, einer bayerischen Stadt wie aus dem Bilderbuch mit Alpenpanorama, historischen Bürgerhäusern und malerischen Gassen. Führung zu den Originaldrehorten der beliebten ZDF-Serie „Die Rosenheim-Cops“.

Samstag, 20.4.2024

Tagesfahrt in den Nationalpark Berchtesgaden. Morgens freier Aufenthalt in Bad Reichenhall, das „Bayerische Meran“. Am Nachmittag mit dem Elektroboot über den Königssee, smaragdgrün und still, fjordartig umrahmt von gewaltigen Felswänden.

Sonntag, 21.4.2024

Nach dem Frühstücksbuffet Rückfahrt durch Deutschland zurück nach Luxemburg.

1.745,00 € (455,00 € Zuschlag EZ)
(Bus, 6x Halbpension, Mittagessen
Tag 1+7, Chiemseebahn und
Schifffahrt, Führung Schloss
Herrenchiemsee, Stadtführung
Salzburg + Rosenheim Cops,
Schifffahrt Königssee,
Reiserücktrittsversicherung)

Anmeldung bis 31.1.2024

7 jours au LAC DE CHIEM à Prien du 15 au 21 avril 2024

FR | Lundi 15.4.2024

Voyage vers Prien au Chiemsee avec déjeuner en cours de route. Installation au Yachthotel Chiemsee, l'hôtel 4 étoiles situé directement au bord du lac de Chiem. Le soir, menu à 4 plats au restaurant Kitz&Gloria de l'hôtel.

Mardi 16.4.2024

Voyage avec le train du Chiemsee suivi d'une sortie en bateau. Visite des deux îles : Herreninsel avec le château de Herrenchiemsee, réplique de Versailles, et Fraueninsel avec son charmant village de pêcheurs et le monastère de Frauenwörth.

Mercredi 17.4.2024

Excursion d'une journée à Salzbourg, la ville de Mozart. Le matin, visite de la ville à pied avec un guide. L'après-midi, séjour libre dans le centre-ville et possibilité de faire du shopping ou de visiter un musée.

Jeudi 18.4.2024

Toute la journée est à votre disposition. Possibilité de faire une randonnée Kneipp, une balade à vélo ou de profiter de l'espace bien-être.

Vendredi 19.4.2024

Visite de Rosenheim, une ville bavaroise typique avec un panorama sur les Alpes, des maisons bourgeoises historiques et des ruelles pittoresques. Visite guidée des lieux de tournage originaux de la série populaire de la ZDF «Die Rosenheim-Cops».

Samedi 20.4.2024

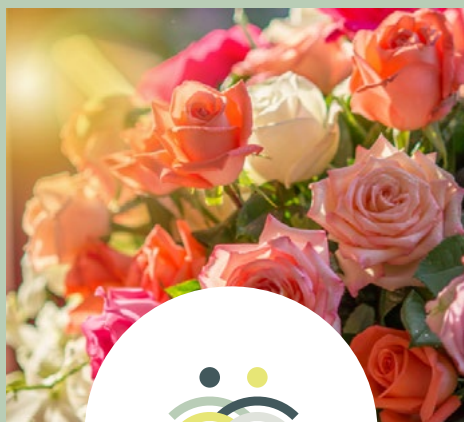
Excursion d'une journée dans le parc national de Berchtesgaden. Le matin, séjour libre à Bad Reichenhall, la «Merano bavaroise». L'après-midi, traversée en bateau électrique du Königssee, vert émeraude et silencieux, encadré comme un fjord par d'immenses parois rocheuses.

Dimanche, 21.4.2024

Après le petit-déjeuner buffet, retour vers le Luxembourg en passant par l'Allemagne.

1.745,00 € (455,00 € supplément CI)
(Bus, 6x demi-pension, déjeuner jour 1+7, train et bateau Chiemsee, visite guidée du château Herrenchiemsee, visite guidée de Salzbourg + Rosenheim Cops, croisière Königssee, assurance annulation)

Inscription jusqu'au: 31.1.2024



Club Senior Voyage

**3 Tage nach Bad Homburg,
Steinfurter Rosenfest
und Mainz vom
20. bis 22. Juli 2024**

3 jours à Bad Homburg,
Fête des Roses à Steinfurth
et Mayence du
20 au 22 juillet 2024

 20.-22.7.2024

 510,00 € p.p.
(75,00 € Zuschlag EZ / supplément CI)

 **Anmeldung bis: 20.3.2024**

 31 02 62 - 407

3 Tage nach Bad Homburg, Steinfurther Rosenfest und Mainz vom 20. bis 22. Juli 2024

3 jours à Bad Homburg, Fête des Roses à Steinfurth et Mayence du 20 au 22 juillet 2024

DE | Samstag, 20.7.2024

Abfahrt in Strassen um 08.00 Uhr. Nach dem Mittagessen geführter Rundgang durch die historische Altstadt Bad Homburgs mit einer Führung im Landgrafenschloss.

Sonntag, 21.7.2024

Tagesausflug Steinfurther Rosenfest, das älteste Rosendorf Deutschlands. Neben dem Rosenmuseum und 100.000 Rosen in allen Farben, Formen und Düften gilt der Rosenkorso als Höhepunkt.

Montag, 22.7.2024

Rückfahrt über Mainz mit geführtem Rundgang durch die Stadtgeschichte beginnend bei dem einzigen sakralen Kunstwerk von Marc Chagall in Deutschland: das Chagall-Fenster in der Kirche St. Stephan. Nach dem gemeinsamen Mittagessen freier Aufenthalt.

Anmeldung bis 20.3.2024

Im Preis begriffen: Bus, 2x Halbpension im Dorint Parkhotel Bad Vilbel /Schwimmbad und Sauna incl., Mittagessen an Tag 1+3, Stadtführungen Bad Homburg und Mainz, Schlossführung, Eintritt Steinfurther Rosenfest, 2 Begleitpersonen, Reiserücktrittsversicherung

FR | Samedi 20.7.2024

Départ de Strassen à 08.00 heures. Après le déjeuner, visite guidée de la ville historique de Bad Homburg et du château.

Dimanche 21.7.2024

Excursion Fête des Roses à Steinfurth, le plus ancien village de roses d'Allemagne. Outre le musée des roses et les 100.000 roses de toutes les couleurs, formes et parfums, le corso des roses est considéré comme le point culminant.

Lundi 22.7.2024

Retour par Mayence avec une visite guidée de la ville historique, en commençant par la seule œuvre d'art sacré de Marc Chagall en Allemagne : le vitrail de Chagall dans l'église Saint-Étienne. Après le déjeuner en commun, séjour libre.

Inscription jusqu'au 20.3.2024

Inclus dans le prix : Bus, 2x demi-pension au Dorint Parkhotel Bad Vilbel /piscine et sauna inclus, déjeuner les jours 1+3, visites guidées de Bad Homburg et Mayence, visite du château, entrée à la fête des roses de Steinfurth, 2 accompagnateurs, assurance annulation



Projekte und Aktionen

Projets et Actions

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 Club Senior 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.»
www.relaispouirlavie.lu

Comme l'année dernière le groupe de marche du Club Senior 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. Montrez votre solidarité et faites partie d'une des 300 équipes accueillies à la Coque au Kirchberg.



23. & 24.3.2024



15 €



Relais pour la vie



Anmeldung / Inscription
ab sofort im Club Senior Stroossen



Coque Kirchberg



31 02 62 - 407

Teilnehmer*innen gesucht für eine praktische Studie zur Sturzprävention!

Machen Sie mit und bleiben Sie fit im Geist und sicher auf den Beinen!

DE | Werden Sie Teil eines innovativen Projektes und erhalten Sie eine integrierte kognitiv-motorische Sturzrisikobewertung. Ihre Teilnahme trägt aktiv dazu bei, Sturz- und Gesundheitsrisiken bei Senior*innen frühzeitig zu erkennen und gezielte Maßnahmen zu ergreifen, um ihnen entgegenzuwirken!

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 50 erforderlich
- Keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen
- Die Teilnahme kann jederzeit beendet werden

Das erwartet Sie:

Workshop 1: praktische Tests (Bewegung, Gleichgewicht, Muskelkraft, geistige Fitness)

Workshop 2: Skillcourt Training und kognitive Tests

Workshop 3: Praktische Infos, Tipps und konkrete Übungen zur Sturzprävention

Die Studie steht unter der Leitung von GERO-Kompetenzzentrum für Altersfragen.

Sind Sie interessiert? Dann freuen wir uns über Ihre Teilnahme!

Mehr Infos auf **gero.lu** oder im Club Senior Strassen.



Workshop 1
29.1.2024



–



9:30-12:00



Anmeldung bis 24.1.2024



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



gero.lu
31 02 62 – 407

Recherche de participant.e.s pour une étude pratique sur la prévention des chutes

Participez – et restez en pleine forme d'esprit et sûr sur vos pieds !

FR | Participez à un projet innovant et obtenez une évaluation cognitivo-motrice intégrée de votre risque de chute. Votre participation contribue activement à détecter précocement les risques de chute et de santé chez les personnes âgées et à prendre des mesures ciblées pour y faire face !

Conditions de participation :

- Vous devriez avoir au moins 50 ans
- Pas d'handicap grave
- La participation peut être terminée à tout moment

Ce qui vous attend :

Atelier 1 : Des tests pratiques (mouvement, équilibre, force musculaire, fitness mentale)

Atelier 2 : Entraînement Skillcourt et tests cognitifs

Atelier 3 : Informations pratiques, astuces et exercices concrets pour la prévention des chutes

L'étude est supervisée par GERO-Kompetenzzenter fir Altersfroen.

Vous êtes intéressé(e) ? Alors nous nous réjouissons de votre participation !

Plus d'infos sur **gero.lu** ou au Club Senior Strassen.



Atelier 1
29.1.2024



–



9:30-12:00



Inscription jusqu'au 24.1.2024



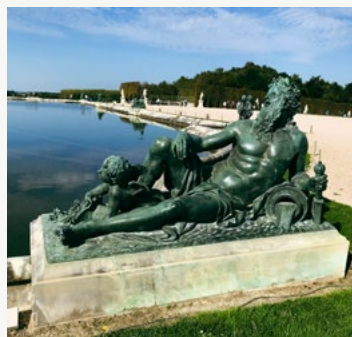
Hall Omnisport bleu –
1^{er} étage Rue Feyder,
L-8026 Strassen



gero.lu
31 02 62 – 407

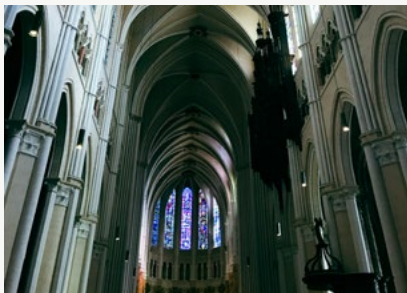
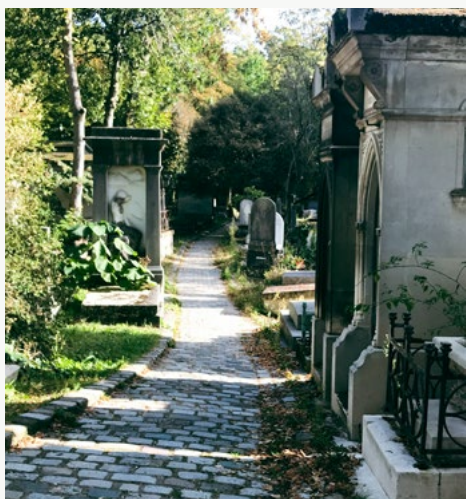
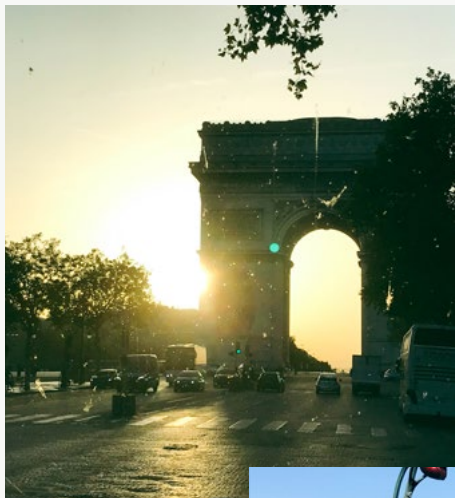
Momente in Bildern

Instants en images



Reise Ile-de-France









Allerlei Zeitvertreib

Passe-temps divers

Sudoku

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



Kuriose Karnevals-Bräuche und ihre Bedeutung

Curieuses coutumes de carnaval et leur signification



DE | In **Finnland** wünscht man sich einen „rutschigen Schlittentag“. Am Faschingsdienstag wird auf dem nächstgelegenen Schneehügel gerodelt. Dies wird oft mit Spielen, Festen und Schneepartys verbunden. Die Tradition geht auf einen alten Aberglauben zurück, laut dem sich ausgiebiges Schlittenfahren positiv auf die kommenden Ernten auswirken soll.

Eine der erstaunlichsten Traditionen findet an Rosenmontag in **Trinidad und Tobago** in der Karibik statt. Während des prachtvollen Festumzugs beschmieren sich die Narren mit Rohölschlamm, Farbe, Lehm und sogar Schokoladensauce. So soll symbolisch, zumindest für einen Tag, die Kluft zwischen Arm und Reich überbrückt werden.

In **Spanien** besteht eine Tradition, die in Luxemburg nicht ganz fremd ist – zumindest am Aschermittwoch. Eine überdimensionale Sardine aus Pappmaché, die die Winterzeit symbolisiert, wird dort zu Grabe getragen. In Schwarz gekleidet, begleiten die Teilnehmer den Fisch bis hin zu einem zentralen Platz, wo er schließlich verbrannt wird. Was der Stréimännchen in Remich ist, ist die Sardine in Spanien, OLE.

FR | En **Finlande**, on souhaite une «journée de luge glissante». Le mardi gras, on y fait de la luge sur la colline de neige la plus proche. Cette activité est souvent associée à des jeux et des soirées de fêtes. Cette tradition est issue d'une ancienne superstition selon laquelle faire beaucoup de luge aurait un effet positif sur les récoltes à venir.

L'une des traditions les plus étonnantes se déroule le lundi de carnaval à **Trinidad-et-Tobago**, dans les Caraïbes. Pendant le magnifique défilé, les fous s'enduisent de boue de pétrole brut, de peinture, d'argile et même de sauce au chocolat. C'est une manière symbolique de combler, au moins pour une journée, le fossé entre les riches et les pauvres.

Il existe en **Espagne** une tradition qui n'est pas tout à fait étrangère au Luxembourg - du moins le mercredi des Cendres. Une sardine surdimensionnée en papier mâché, qui symbolise l'hiver, y est enterrée. Vêtus de noir, les participants accompagnent le poisson jusqu'à une place centrale où il est finalement brûlé. Ce que le Stréimännchen est à Remich, la sardine l'est en Espagne, OLE.



Glückwünsche 2024

Félicitations 2024



Das Team des Club Senior Stroossen
wünscht Ihnen angenehme Festtage und
ein Jahr 2024 voller kostbarer Momente, die
Erinnerungen für die Zukunft schaffen.

*L'équipe du Club Senior Stroossen
vous souhaite d'agréables festivités et une
année 2024 riche en moments précieux,
créateurs de souvenirs
pour l'avenir.*

Patricia PETRUCCIOLI
Chargée de direction

Danielle GOTTAL
Secrétaire

Carmen REULAND
Educatrice

Max MOUSEL
Educateur en formation

Sally MULLER
Educatrice



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 (BGLLULL).

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**.

Soirée dansante à Strassen Tanzabend in Strassen

📅 15.03.2024

🕒 20:00–1:00

📍 **Centre culturel Paul Barblé**
Entrée rue des Romains / Eingang Paul Barblé



**Organisé par Les cours du soir
de la Commune de Strassen en
collaboration avec No Speed Limit
Stroossen asbl**

Animation : Bernd Junghans,
professeur de danse

Orchestra : Jacky Melody

Boissons et collations sur place/
Getränke und Snacks vor Ort

Prix de l'entrée caisse du soir/
Eintrittspreis Abendkasse: **13 €**

Prévente jusqu'au / Vorverkauf
bis **8.03.2024 : 9 €**

IBAN : LU86 0019 3455 3498 0000

BIC : BCEELULL

(No Speed Limit Stroossen asbl.)

(Indiquez le nom de tous les
participants / bitte den Namen aller
Teilnehmer angeben)

Activités régulières

Montag | Lundi

ab/àpd: **8.1.2024**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Montag /
Chaque lundi
9:00–11:00
Fräiheetsbam

15.1. | 29.1. | 12.2. | 26.2.
11.3. | 25.3.2024
Offene Diskussionen
über Lebensfragen und
aktuelle Themen
15:00–16:30
Club Senior Stroossen

ab/àpd: **8.1.2024**
Line-dance
Jeden Montag /
Chaque lundi
17:30–19:00
Hall Omnisport bleu

Dienstag | Mardi

9.1. | 23.1. | 6.2. | 20.2.
12.3. | 26.3.2024
Keelen
15:00
Café Kleng Gemeng
15 Rue du Marche, L-8252
Mamer

Mittwoch | Mercredi

ab/àpd: **10.1.2024**
Handarbeitstreff /
Travaux manuels
Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00–11:00
Club Senior Stroossen

ab/àpd: **3.1.2024**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00–11:00
Fräiheetsbam

ab/àpd: **10.1.2024**
Rummikub und
andere Spiele /
Rummikub
et autres jeux
Jeden 2. Mittwoch /
Chaque 2^{ieme} mercredi
14:30–16:30
Club Senior Stroossen

Donnerstag | Jeudi

ab/àpd: **4.1.2024**
Sitzgymnastik /
Gym douce sur chaise
Jeden Donnerstag /
Chaque jeudi
10:00–11:00
Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

ab/àpd: **5.11.2024**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Freitag /
Chaque vendredi
9:00–11:00
Fräiheetsbam

ab/àpd: **5.1.2024**
Aquarell-Treff /
Rencontre d'aquarelle
Jeden Freitag /
Chaque vendredi
14:00–16:00
Centre Culturel Paul
Barblé - Atelier1

12.1. | 26.1. | 9.2. | 23.2.
8.3. | 22.3.2024
e-Café
15:00–17:00
Club Senior Stroossen



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

Activités

JANUAR | JANVIER

8.1.2024
**Réunion Groupe
de Marche**
14:30
Club Senior Stroossen

9.1.2024
Neijoerspatt
11:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

9.1.2024
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

11.1.2024
**Vu Gäert a Bicher in der
Nationalbibliothek**
14:00
Bibliothèque Nationale,
37D Avenue John
F. Kennedy, Luxembourg

17.1.2024
**Reiserückblick
Ile-de-France**
14:30
Club Senior Stroossen

18.1.2024
**Reden, lachen und neue
Menschen kennenlernen**
14:30
Casa del caffè,
11 Av. de la Porte-Neuve,
Galerie Alima

21.1.2024
Puzzeltauschbörse
9:30
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

23.1.2024
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

24.1.2024
Mittwochs ins Kino
14:30
 +  **Bitte erfragen**

29.1.2024
Sturzprävention
9:30
Hall Omnisport bleu
1^{er} étage
Rue Feyder, L-8026
Strassen

30.1.2024
**Bogenschiessen in
Strassen**
14:00
Tir à l'Arc Guillaume Tell
299, Reckenthal, L-2410
Strassen

30.1.2024
**Abendessen mit Civet
de Biche**
18:00
Restaurant Résidence
Riedgen
30a, rue Henri Dunant

31.1.2024
**Shopping im Zweibrücken
Fashion Outlet**
9:20
Arrêt G.D. Charlotte

FEBRUAR | FÉVRIER

1.2.2024
**Chinesisches Museum
der Kongregation der
Franziskanerinnen der
Barmherzigkeit**
15:00
Franciscaines – Maison-
mère, 50, avenue Gaston
Diderich / Luxembourg

4.2.2024
Theater Stroossen
15:30
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

5.2.2024
**Réunion Groupe de
Marche**
14:30
Club Senior Stroossen

6.2.2024
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

8.2.2024
Atelier Schmuck Repair
14:30
Club Senior Stroossen

8.2.2024
**Reden, lachen und neue
Menschen kennenlernen**
14:30
Kaale Kaffi, 9 Rue de la
Boucherie

13.2.2024
Ofen Berliner
13:30
Centre culturel Paul
Barblé-Cuisine

20.2.2024
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

21 & 22.2.2024
**Vogelnest-Workshop in
der Cannage-Werkstatt
der Ligue HMC**
8:30
Ligue HMC Capellen
82, route d'Arlon, L-8311
Capellen (atelier cannage)

23.2.2024
Patchwork artistique
9:00
Club Senior Stroossen

24.2.2024
**Festival des Migrations,
des Cultures et de la
Citoyenneté**
14:30
Entrée LuxExpo

28.2.2024
Mittwochs ins Kino
 +  **Bitte erfragen**

MÄRZ | MARS

1.3.2024
Patchwork artistique
9:00
Club Senior Stroossen

4.3.2024
Réunion Groupe de Marche
14:30
Club Senior Stroossen

5.3.2024
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

7.3.2024
**Vorstellung und
Austausch mit der
Organisation
Patientevertriebung**
14:30
Club Senior Stroossen

8.3.2024
Patchwork artistique
9:00
Club Senior Stroossen

8.3.2024
**Gute Gespräche und
Frühstück zum Frauentag**
9:00
Club Senior Stroossen

12.3.2024
**Kulinarischer Austausch
Luxemburg-Ukraine**
9:00
Centre culturel Paul
Barblé-Cuisine

13.3.2024
**Restaurant découverte:
Awada**
12:00
Awada, 21, rue de la Tour
Jacob, Clausen

14.3.2024
**Reden, lachen und neue
Menschen kennenlernen**
14:30
Chocolate House, 20 Rue
du Marché-aux-Herbes

15.3.2024
**Maastricht Markt und
Fotoausstellung:
Morgen wird alles besser**
7:30
Arrêt G.D. Charlotte

15.3.2024
Patchwork artistique
9:00
Club Senior Stroossen

19.3.2024
Mëttesdësch
12:00
Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

21.3.2024
**Kreativ Atelier mit Perlen
und Halbedelsteinen**
14:30
Club Senior Stroossen

22.3.2024
Patchwork artistique
9:00
Club Senior Stroossen

22.3.2024
Workshop: Digital Fit
14:30
Club Senior Stroossen

26.3.2024
**Kulinarischer Austausch
Luxemburg-Ukraine**
9:00
Centre culturel Paul
Barblé-Cuisine

27.3.2024
Mittwochs ins Kino
 +  **Bitte erfragen**

28.3.2024
IKEA Arlon
10:30
Arrêt G.D. Charlotte