



Aktiv Plus
Stroossen

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

Avril-Juin 2024



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

MNHA

© Stadt Eltville am Rhein

Pexels

Lösung (S.45):

zuerst die zwei Zahlen minus nehmen
und dann addieren

$7+6=?$; $7-6=1$; $7+6=13$;

die Lösung ist 113

Solution (P.45):

d'abord soustraire les deux nombres,
puis additionnez-les

$7+6=?$; $7-6=1$; $7+6=13$;

la solution est 113

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	Musée de la mine et roseraie en Sarre	32
		Interclub-Pétanque	33
Mëttesdësch	8	Création d'un livre photo numérique	34
		Menu estival à la fraise	35
Activités régulières	9	Excursion à Cologne avec en option visite guidée ou zoo	36
Discussions ouvertes sur des questions de vie et des thèmes actuels	10	Quiz sur le Luxembourg	37
Line & Country Dance avec Daggy Ries	11	Atelier créatif: Grenouille en pierre	38
Pétanque	12	Eltvill: Fête du champagne et du	
Travaux manuels chaque mercredi	13	Biedermeier	39
Rummikub et autres jeux	14		
Gym douce sur chaise	15	Aktiv Plus Voyage	40
e-Café	16		
Marche au Fräiheitsbam	17	Passe-temps divers	45
Réunion du groupe de marche	17	Smoothie à la fraise	46
Grillen au Fräiheitsbam	18		
		Instants en images	47
Découvertes et formations	19		
Randonnée dans le Müllerthal - découvrir la nature ensemble	20	Lignes directrices concernant la participation	49
Remise de chèque avec Concert	22		
Dem Kutter seng Gesiichter am Nationalmusée um Fëschmaart	23		
Mäertchen	24		
Biennale d'art contemporain à Strassen	25		
Mëttesdësch alternatif à Belval	26		
Restaurant découverte: Caftan	27		
Marché d'Arlon	28		
Digital Fit	29		
Spire avec une exposition Playmobil	30		
Mäi Wëllen, mäi Wee	31		



Aktiv Plus
Stroossen



Patricia Petruccioli
Chargée de direction



Carmen Reuland
Educatrice



Danielle Gottal
Secrétaire



Max Mousel
Educatteur en formation

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 | Der **Aktiv Plus Stroossen** ist eines der 23 vom Ministerium für Familie, Solidarität, Zusammenleben und Aufnahme anerkannter 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 **Aktiv Plus 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 **Aktiv Plus 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 **Aktiv Plus Stroossen** pose un cadre ouvert rendant possibles 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 | Der Name ändert, das Angebot bleibt gleich! Nach diesem Motto wird der **Club Senior Stroossen** künftig unter dem Namen

„**Aktiv Plus Stroossen**“ funktionieren.

Dies geschieht als Anpassung an das Gesetz zur Qualität der Dienstleistungen für ältere Menschen welches letztes Jahr gestimmt wurde.

Aktiv Plus ist selbsterklärend und beschreibt die Grundidee unserer Mission kurz und klar. Die Angebote bieten die Möglichkeit aktiv zu sein und zu bleiben: körperlich, mental und vor allem sozial. Das „Plus“ steht für all die Aspekte, die Sie an mehr erleben können, wenn Sie an unseren Aktivitäten teilnehmen: Eindrücke, Erfahrungen, Begegnungen, Austausch und Lernen. In einem Gespräch habe ich letzstens gehört, wie eine Dame sagte, dass in ihrem Alter die Dinge, die Sie zum ersten Mal erlebt, immer weniger werden, und dass die Dinge, die Sie vielleicht zum letzten Mal macht mit der Zeit immer mehr werden. Wenn Sie offen sind für Begegnungen und Begebenheiten dann bietet das „Plus“ in unserem neuen Namen die Gelegenheit ein vielseitiges an Neuem zu erleben. Seien wir zusammen aktiv und teilen Sie uns gerne mit was Sie sich an „Plus“ wünschen.

FR | Le nom change, l'offre reste la même! Selon cette devise, le **Club Senior Stroossen** fonctionnera à l'avenir sous le nom «**Aktiv Plus Stroossen**». Il s'agit d'une adaptation de la loi sur la qualité des services pour personnes âgées, votée l'année dernière. **Aktiv Plus** est explicite et décrit l'idée de base de notre mission de manière brève et claire. Les offres proposent la possibilité d'être et de rester actif: physiquement, mentalement et surtout socialement. Le «Plus» représente tous les aspects que vous pourrez vivre en plus en participant à nos activités: impressions, expériences, rencontres, échanges et apprentissages. Dans une conversation, j'ai récemment entendu une dame dire qu'à mesure qu'elle avance dans les années, les choses qu'elle vit pour la première fois deviennent de moins en moins nombreuses et que les choses qu'elle pourrait faire pour la dernière fois augmentent en nombre avec le temps. Si vous êtes ouvert aux rencontres et aux événements, le «Plus» de notre nouveau nom offre la possibilité de vivre une grande variété de nouvelles choses. Soyons actifs ensemble et dites-nous ce que vous souhaitez de «Plus».

Patricia PETRUCCIOLI

Chargée de Direction

Léif Membere vun Aktiv Plus Stroossen,

Chers membres de Aktiv Plus Stroossen,

DE | Den neien Numm **Aktiv Plus Stroossen** ënnersträicht dat wat eis am meeschten dréit: Aktiv sinn. **Aktiv Plus Stroossen** reflektéiert esou eisen Asaz fir dynamesch, engagéiert an a Bewegung ze bleiwe bei all Alter.

An dëser neier Broschür fannt Dir wéi gewinnt spannend kulturell a sportlech Aktivitéiten, un deenen Dir deelhuele kënnt, Ausfluch oder einfach Momenter ronderëm engem gudden lessen a gudder Gesellschaft deelen.

Verpasst net de Concert den 23. Abrëll nom Mëttesdäsch. **Aktiv Plus Stroossen** mécht en Don, aus dem Erléis vu verschiddene Aktivitéite vum leschte Joer, un d'Fondatioun EME - Écouter pour mieux entendre. Unhand vun der Musek wëll EME jidderengem erméigleche besser zesummen ze liewen an esou och d'Liewensqualitéit fir eis all ze verbessern.

An der Tëschenzäit encouragéiere mir lech fit a glécklech ze bleiwen andeems Dir vun all den Aktivitéite profitéiert déi lech zur Verfügung stinn. Studie weisen dass eng reegelméisseg kierperlech Aktivitéit a sozial Bezéiunge wesentlech si fir eng erfëllte Liewensdauer. Dofir maache mir alles wat mir kënne fir lech Méiglechkeeten ze bidden iech ze beweegen, Spaass ze hunn a Sozialkontakter ze pfliegen.

FR | Le nouveau nom du club met l'accent sur ce qui nous anime le plus: l'activité. **Aktiv Plus Stroossen** reflète notre engagement à rester dynamiques, engagés et en mouvement, peu importe notre âge.

Dans cette nouvelle brochure vous trouverez comme d'habitude des activités passionnantes auxquelles vous pourrez participer, des sorties culturelles et sportives ou simplement partager de bons moments autour d'un bon repas en bonne compagnie.

Ne ratez surtout pas le concert du 23 avril prochain, après le Mëttesdäsch. **Aktiv Plus Stroossen** remet un don spécial, issu des recettes des diverses activités de l'année dernière, à la Fondation EME - Écouter pour mieux entendre. EME utilise la musique pour permettre à chacun de mieux vivre ensemble et ainsi aussi améliorer la qualité de vie de nous tous.

En attendant, nous vous encourageons à rester en forme et joyeux en participant à la panoplie d'activités qui vous sont proposées. Des études démontrent que l'activité physique régulière et les relations sociales sont essentielles pour une longévité épanouie. C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour vous offrir des opportunités de bouger, de vous divertir et de vous connecter.

Betty WELTER-GAUL

Schäffen, verantwortlech fir de Ressort 3. Alter /
Échevine, responsable du ressort 3^e âge

Mëttesdësch

Réservation obligatoire
pour le Mëttesdësch:

 31 02 62 - 407

 Centre culturel Paul Barblé -
Grande Salle

 12:00-14:00

 15 €




Mëttesdësch
Stroossen

Menu: **9.4.2024**

- Potage
- Duo de pâtes
- Tiramisu

Menu: **23.4.2024**



Remise chèque avec
prestation musicale
13:30

- Potage
- Bouchée à la reine
- Flan caramel

Menu: **11.6.2024**

- Crudités
- Filet de poulet mariné
- Tartelette fraises

Menu: **25.6.2024**

- Crudités
- Bœuf provençal
- Tartelette citron meringue

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.

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.



Regelmäßige Aktivitäten

Activités régulières

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 Artikel.

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

29.4.2024

13. & 27.5.2024

10. & 24.6.2024



15:00-16:30



Aktiv Plus 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 Formationstanz, bei dem in der Gruppe getanzt wird. Festgelegte Figuren werden einstudiert und dann synchron mit den anderen Tänzern wiederholt. Line Dance bietet in jedem Alter eine perfekte Möglichkeit sich ohne Partner mit Freude an Musik (Country sowie aktuelle Hits) einer Tanzgruppe anzuschließen.


FR | La line dance est une danse de formation dans laquelle on danse en groupe. Des figures prédéfinies sont étudiées puis répétées de manière synchronisée avec les autres danseurs. La danse en ligne offre à tout âge une possibilité idéale de se joindre sans partenaire à un groupe de danse et ce avec beaucoup de plaisir pour la musique (country et hits actuels).




 Montag / Lundi


1 Anfänger / Débutant:
15.4.-15.7.2024
(sauf 20.& 27.5.2024)
17:00-18:30

2 Fortgeschritten / Avancé:
15.4.-15.7.2024
(sauf 20.& 27.5.2024)
18:30-20:00

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

 120 €

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 15.4.2024

 31 02 62 - 407

Dienstag | Mardi

Pétanque


Pétanque




DE | Die Winterpause ist vorbei. Im April starten wir unsere wöchentlichen Treffen zum Pétanque spielen im Park Riedgen. Gesellen Sie sich zu uns! Verbringen Sie einen Nachmittag in Gesellschaft und teilen Sie ihr Können oder versuchen Sie einfach ihr Glück. Ob geübter Spieler oder Anfänger, jeder ist willkommen.

FR | La trêve hivernale est terminée. En avril, nous reprenons nos rendez-vous hebdomadaires pour jouer à la pétanque au parc Riedgen. Rejoignez-nous et passez des après-midis conviviales en partageant votre passion et vos compétences, en découvrant un nouveau passe-temps ou simplement pour tenter votre chance. Que vous soyez un joueur expérimenté ou un débutant, vous êtes le bienvenu.





 Jeden Dienstag ab /
Chaque mardi à partir du 2.4.2024

 14:00

 Parc Riedgen
30A, rue Henri Dunant
Strassen

 –

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour 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.





 Mittwoch / Mercredi

 9:00-11:00

 Aktiv Plus Stroossen

 –

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 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
3.4. | 17.4. | 8.5. | 22.5.
5.6. | 19.6.2024

 14:30-16:30

 Aktiv Plus Stroossen

 –

 Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

 31 02 62 – 407

Donnerstag | Jeudi

Sitzgymnastik

Gym douce sur chaise



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

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



📅 Donnerstag/Jeudi

€ –

🕒 10:00-11:00

✍️ Anmeldung bis Vortag
Inscription jusqu'au jour précédent

📍 Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant
Strassen

📞 31 02 62 - 407

Freitag | Vendredi

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 15:00-17:00 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 **Aktiv Plus** Stroossen vous propose une assistance pour des questions spécifiques sur 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**
12.4. | 26.4. | 10.5. | 24.5.
14.6. | 28.6.2024

 –

 –

 15:00-17:00

 31 02 62 – 407

 **Aktiv Plus 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 +/- 8 km (raccourci possible) par presque tous les temps vous restez en forme.

 Montag/Mittwoch/Freitag
Lundi/Mercredi/Vendredi

 Parking Fräiheetsbam

 9:00-11:00

 31 02 62 - 407


Treffen der Wandergruppe


Réunion du groupe de marche


DE | Einmal im Monat trifft die Wandergruppe sich im **Aktiv Plus** 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** 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.

 5.4. | 3.5. | 3.6.2024

 Aktiv Plus Stroossen

 14:30-15:30

 31 02 62 - 407

Donnerstag | Jeudi


Grillen beim Fräiheetsbam

Grillen au Fräiheetsbam


DE | Die Wandergruppe organisiert Grillnachmittage beim Fräiheetsbam für die tapferen Wanderer sowie deren Bekannte und Freunde. Nehmen Sie an diesem gemütlichen Moment teil. Bringen Sie einfach Salat/Kuchen für das Buffet mit und vergessen Sie Teller, Besteck und Serviette nicht. Bei Anmeldung sind 5,- anzuzahlen, der Rest ist vor Ort zu zahlen.


FR | Le groupe de marche organise des grillades au Fräiheetsbam pour les participants du groupe de marche ainsi que pour leurs amis et connaissances. Joignez-vous à nous pour ce moment de convivialité ! Apportez une salade/ un gâteau pour le buffet et n'oubliez pas vos assiettes, couverts et serviettes. L'acompte est de 5,- lors de l'inscription, le reste est à régler sur place.





 Donnerstag/Jeudi
13.6.2024

 12:00

 Fräiheetsbam

 5 € (Acompte)

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 6.6.2024

 31 02 62 - 407



**Entdeckungen und
Weiterbildung**
Découvertes et formations

Ausflug | Excursion

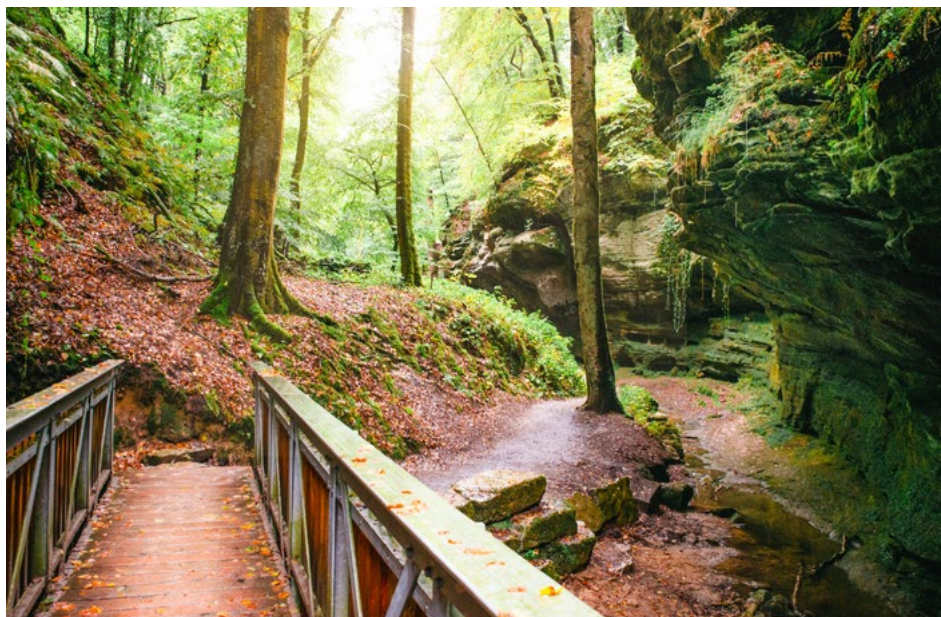
Wandern im Müllerthal – Zusammen die Natur erleben

Randonnée dans le Müllerthal –
découvrir la nature ensemble



DE | Sie möchten an einer Gruppenwanderung im schönen Müllerthal teilnehmen? Gemeinsam werden wir jeweils 6-8km lange, mittelschwere Abschnitte des Müllerthal-Trails erkunden. Dies ist eine wunderbare Möglichkeit, die außergewöhnliche Natur und die malerische Landschaft dieser Region mit Gleichgesinnten zu erleben. Gute Wanderschuhe sind Pflicht. Das anschließende Mittagessen nehmen wir zusammen im nahegelegene Bistro Martbusch ein. (vor Ort zu zahlen)

FR | Vous souhaitez faire une randonnée en groupe dans la belle région du Mullerthal? Nous explorerons ensemble des tronçons de difficulté intermédiaire de 6 à 8 km du Mullerthal-Trail. C'est une bonne occasion de découvrir la nature exceptionnelle et le paysage pittoresque de cette région en compagnie d'autres personnes. De bonnes chaussures de marche sont obligatoires. Pour clôturer, nous déjeunons ensemble au Bistro Martbusch tout proche. (à payer sur place)



Termine / Événements:

① Wandern im Müllerthal



Freitag / Vendredi
19.4.2024



Camping Martbusch Berdorf



9:30

② Wandern im Müllerthal



Freitag / Vendredi
17.5.2024



Camping Martbusch Berdorf



9:30

③ Wandern im Müllerthal



Freitag / Vendredi
7.6.2024



Parking Hohlay Berdorf



9:30



Anmeldung bis / Delai d'inscription:
2 Tage vor der Aktivität /
2 jours avant l'activité



31 02 62 - 407

Fondation EME Schecküberreichung mit Konzert

Remise de chèque avec Concert

DE | Im Anschluss des Mëttesdësch findet heute eine Schecküberreichung von Aktiv Plus Stroossen an die Fondation EME statt, gefolgt von einem 45-minütigen Konzert des Geigenduo A+A mit einem Programm quer durch Europa, das klassische Musik mit traditionellen und folkloristischen Melodien verbindet. Sie sind herzlich zu diesem kleinen musikalischen Moment eingeladen.


Die Fondation EME wurde 2009 auf Initiative der Philharmonie Luxemburg gegründet, um Menschen, die vom sozialen und kulturellen Leben in Luxemburg ausgeschlossen sind, Musik näher zu bringen. www.fondation-eme.lu


FR | À l'issue du Mëttesdësch, Aktiv Plus Stroossen remettra aujourd'hui un chèque à la Fondation EME, suivi d'un concert de 45 minutes avec le duo de violonistes A+A de l'orchestre philharmonique présentant un voyage musical à travers l'Europe. Vous êtes cordialement invités à ce petit moment musical.

La Fondation EME est une fondation d'utilité publique créée en 2009 sur initiative de la Philharmonie Luxembourg afin d'amener de la musique aux personnes exclues de la vie sociale et culturelle du Luxembourg. www.fondation-eme.lu





 **Dienstag / Mardi**
23.4.2024

 **13:30**

 **Centre culturel Paul Barblé**

 –

 **Anmeldung bis /**
Délai d'inscription : 22.4.2024

 **31 02 62 - 407**

Dem Kutter seng Gesichter am Nationalmusée um Fëschmaart

DE | Nach dem Erfolg der Crowdfunding-Kampagne **Klammt mat an d'Course!** wird in dieser Ausstellung ein neuer Blick auf die Sammlung und den Künstler mit seinen verschiedenen Facetten gerichtet.

Im Mittelpunkt dieser Retrospektive in den Kutter-Sälen des Museums, stehen ausgewählte Porträts und geben Einblick in das kreative Universum des Künstlers.


Besichtigung und Austausch mit abschließendem Café-Besuch.


FR | Après le succès de la campagne de financement participatif **Klammt mat an d'Course!** cette exposition pose un nouveau regard sur la collection et sur l'artiste sous ses différentes facettes.


Cette rétrospective dans les salles Kutter du musée se concentre sur des portraits sélectionnés et donne un aperçu de l'univers créatif de l'artiste.


Visite et échange dans un café-bistro pour clôturer l'après-midi.





 **Donnerstag / Jeudi**
25.4.2024

 **14:15**

 **Nationalmusée um Fëschmaart**
Marché-aux-Poissons

 **Eintritt vor Ort zu zahlen /**
Entrée à payer sur place

 **Anmeldung bis /**
Délai d'inscription : 23.4.2024

 **31 02 62 - 407**





Mäertchen

DE | Die Oktav ist eine langjährige Tradition in Luxemburg und das sogenannte **Mäertchen** ist fester Bestandteil davon. Begleiten Sie uns zu einem geselligen Mittagessen in einem der beliebten Restaurants. Ob ein **gebaakener Fësch** oder eine andere Spezialität, für jeden ist etwas dabei (vor Ort zu zahlen). Im Anschluss bummeln wir noch gemeinsam über das **Mäertchen** mit all seinen Ständen und lassen den Nachmittag gemütlich ausklingen.


FR | L'Octave fait partie des traditions luxembourgeoises et le **Mäertchen** en fait partie intégrante. Rejoignez-nous pour un déjeuner convivial dans l'un des restaurants populaires. Que ce soit du poisson frit ou une autre spécialité, il y aura quelque chose au menu pour chaque goût (à payer sur place). Ensuite, nous nous promènerons ensemble sur le **Mäertchen** avec tous ses stands et terminerons l'après-midi en beauté.





 Freitag / Vendredi
3.5.2024

 12:00

 Place Guillaume II

 € vor Ort zu zahlen / à payer sur place

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 30.4.2024

 31 02 62 - 407

Biennale der zeitgenössischen Kunst in Strassen

Biennale d'art contemporain à Strassen

DE | Exklusive freie Besichtigung für die Mitglieder von Aktiv Plus Stroossen der Ausstellung „Biennale der zeitgenössischen Kunst“ der Gemeinde Strassen von Künstler*innen der Fachbereiche Malerei, Skulptur, Fotografie und Installationen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Restaurantbesuches vor Ort.


FR | Visite libre exclusive pour les membres d'Aktiv Plus Stroossen de l'exposition Biennale d'art contemporain de la commune de Strassen d'artistes des domaines de la peinture, de la sculpture, de la photographie et des installations.


Suivi d'un repas en commun dans un restaurant local possible.





 Dienstag / Mardi
14.5.2024

 € –

 10:00

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 13.05.2024

 Centre culturel Paul Barblé

 31 02 62 - 407





Alternativer Mëttesdësch in Belval mit Besichtigung


Mëttesdësch alternatif à Belval


DE | Da im Mai aus organisatorischen Gründen kein Mëttesdësch stattfindet, fahren wir gemeinsam mit dem Bus nach Belval, wo unser Ausflug mit einer geführten Besichtigung der Cité des Sciences beginnt. Während des Rundgangs erfahren Sie mehr über den Standort Belval und das Gesamtkonzept, das sowohl die Erhaltung und Aufwertung der Hochöfen als auch die Entwicklung der Cité des Sciences umfasst. Anschließend werden wir im Restaurant Schmelz zu Mittag essen, wo Sie ein Gericht aus der regionalen Küche genießen können (individuell vor Ort zu zahlen). Danach steht noch Zeit für eine Shopping-Tour in Belval Plaza zur Verfügung. Die Kosten für den Transport werden freundlicherweise von der Gemeinde übernommen.


FR | Comme pour des raisons d'organisation, il n'y aura pas de Mëttesdësch en mai, nous nous rendons ensemble jusqu'au Belval en bus, où notre excursion commencera par une visite guidée de la Cité des Sciences. Durant la visite, découvrez le concept général englobant à la fois la conservation et la mise en valeur des hauts fourneaux ainsi que le développement de la Cité des Sciences. Ensuite, nous déjeunerons au restaurant Schmelz, où vous pourrez déguster un plat de la cuisine régionale (à payer individuellement sur place). Il restera du temps pour un tour de shopping au Belval Plaza. Les frais de transport sont aimablement pris en charge par la commune.


 **Mittwoch/Mercredi**
15.5.2024

 **9:15**

 **Départ: Arrêt G. D. Charlotte**

 **15€ (Visite guidée)**

 **Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 3.5.2024**

 **31 02 62 - 407**

Geselligkeit | Convivialité

Restaurant Entdeckung: Caftan

Restaurant découverte: Caftan





DE | Entdecken Sie in diesem marokkanischen Restaurant in Limpertsberg die Köstlichkeiten des Orients und fühlen Sie sich wie in Tausendundeiner Nacht. Wählen Sie zwischen traditionellen Gerichten wie Couscous oder Tajine und genießen Sie zum Nachtisch süße Leckereien in Form von orientalischem Gebäck.


FR | Dans ce restaurant marocain situé au Limpertsberg, venez découvrir les délices d'orient et vivre une expérience des milles et une nuits. Choisissez entre des plats traditionnels comme le couscous ou les tajines et succombez aux douceurs sucrées sous forme de pâtisseries orientales en tant que dessert.





 Dienstag / Mardi
21.5.2024

 12:00

 Caftan
37, avenue Pasteur
L-2311 Limpertsberg

 vor Ort zu zahlen / à payer sur place

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 17.05.2024

 31 02 62 - 407

Ausflug | Excursion


Markt in Arlon Marché d'Arlon






DE | Erleben Sie mit uns das Marktgeschehen in Arlon. Jeden Donnerstagmorgen bieten rund hundert Händler im Stadtzentrum auf dem bekannten Wochenmarkt ihre Waren an. Hier finden Sie eine Vielzahl an frischen Lebensmitteln, lokalen Produkten sowie Textilien, Blumen und Pflanzen und noch vieles mehr. Bummeln Sie mit uns über den Markt und kaufen Sie nach Belieben ein. Innerhalb Strassen setzen wir Sie an der Haustür ab.


FR | Venez vivre avec nous l'animation du marché d'Arlon. Chaque jeudi matin, une centaine de commerçants proposent leurs marchandises au centre-ville sur le célèbre marché hebdomadaire. Vous y trouverez une grande variété de produits frais, de produits locaux, de textiles, de fleurs, de plantes et bien plus encore. Venez flâner avec nous au marché et achetez à votre guise. Au retour vous serez déposé chez vous dans la commune de Strassen.





 Donnerstag / Jeudi
23.5.2024

 20 € (Mini Bus)  Max. 7

 8:30

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 16.5.2024

 **Départ:** Arrêt G. D. Charlotte

 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 Kader unseres e-Café's bieten wir Ihnen dieses Mal ein Workshop zum Thema:


Fotografieren mit dem Smartphone oder Tablet


Erklärung sowie praktische Anleitung zum Thema: Wie mache ich ein Foto, wie bearbeite ich es und wie versende ich das Foto über die verschiedenen Medien wie z.b. Whatsapp, Facebook etc.


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 :

Prendre des photos avec le smartphone ou la tablette


Explications et instructions pratiques sur le thème : comment prendre une photo, comment la retoucher et comment l'envoyer via différents médias tels que Whatsapp, Facebook, etc.


 **Freitag/Vendredi**
24.5.2024

 **14:30**

 **Aktiv Plus Stroossen**

 –

 **Anmeldung bis/
Délai d'inscription : 17.5.2024**

 **31 02 62 - 407**

Ausflug | Excursion

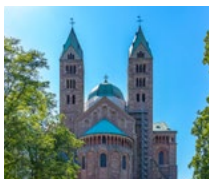
Speyer mit Playmobil-Ausstellung

Spire avec une exposition Playmobil



DE | Die Domstadt Speyer ist immer einen Besuch wert. Dieses Mal lockt uns eine besondere Ausstellung **WE LOVE PLAYMOBIL. 50 JAHRE SPIELGESCHICHTE(N)**. Auf 1.000 Quadratmetern können kleine und große Museumsgäste in die Miniaturwelten des Kultspielzeugs eintauchen. Den Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung: Mittagessen in der bekannten Hausbrauerei Domhof, Besichtigung des Domes und des Technikmuseums oder Einkaufsbummel. Lassen Sie sich einfach treiben! Der Tagesausflug findet in den Pfingstferien statt, bringen Sie doch Ihre Enkelkinder mit, egal welchen Alters!

FR | La ville cathédrale de Spire mérite toujours une visite. Cette fois, nous sommes attirés par une exposition spéciale **WE LOVE PLAYMOBIL. 50 ANS D'HISTOIRE(S) DE JEU**. Sur 1.000 mètres carrés, les visiteurs du musée, petits et grands peuvent s'immerger dans les mondes miniatures des figurines cultes. Le reste de la journée est libre: déjeuner dans la célèbre brasserie Domhof, visite de la cathédrale et du musée de la technologie ou virée shopping, profitez-en. L'excursion d'une journée a lieu pendant les vacances de la Pentecôte, alors emmenez vos petits-enfants, quel que soit leur âge!



Donnerstag / Jeudi
30.5.2024



64 € (Bus + Entrée + Visite guidée)



7:30



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 20.5.2024



Départ: Arrêt G. D. Charlotte



31 02 62 - 407

Mäi Wëllen, mäi Wee



DE | Seit das Gesetz zur Sterbehilfe und assistiertem Suizid am 16. März 2009 gestimmt wurde, ist es dem Patienten erlaubt, eine Anfrage auf Sterbehilfe und assistierten Suizid zu stellen.


Welche Kriterien sind für den Patienten erforderlich? Was ist der Unterschied zwischen einem assistierten Suizid und Sterbehilfe? Was ist der Unterschied zwischen einer Patientenverfügung und den Bestimmungen zum Lebensende? Wie kann man meine Wünsche für das Lebensende in völliger Würde vorausplanen und niederschreiben?


Die Organisation Mäi Wëllen, mäi Wee bietet Ihnen die Möglichkeit zu einem individuellen Gespräch über das Thema Lebensende und unterstützt Sie dabei Ihre Wünsche niederschreiben. Kommen Sie spontan vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin.


FR | Depuis le 16 mars 2009, la loi sur l'euthanasie et l'assistance au suicide permet à un patient de faire une demande d'euthanasie ou d'assistance au suicide. Quels sont les critères requis pour le patient?

Quelle est la différence entre l'assistance au suicide et l'euthanasie? Entre la directive anticipée et les dispositions de fin de vie? Comment anticiper et rédiger mes volontés en fin de vie en toute dignité?

L'association Mäi Wëllen, mäi Wee propose un temps d'échange individuel sur le sujet de la fin de vie et de l'assistance pour rédiger vos volontés. Passez spontanément ou fixez un rendez-vous au préalable.


 **Dienstag / Mardi**
4.6.2024

 **14:00-16:00**

 **Aktiv Plus Stroossen**

 –

 –

 **31 02 62 - 407**

Ausflug | Excursion

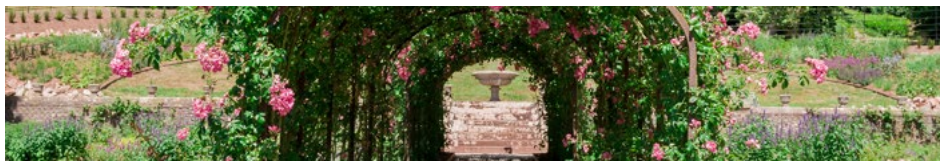
Bergbaumuseum und Rosengarten im Saarland

Musée de la mine et roseraie en Sarre



DE | Morgens tauchen wir mit einem erfahrenen Museumsführer ein in den Alltag des Bergmanns und besuchen die unterirdische Bergwerksanlage mit originalen Maschinen, die teilweise betriebsbereit sind. Die Mittagszeit verbringen wir gemeinsam in einem Restaurant wo Sie à la carte saarländische Spezialitäten probieren können (vor Ort zu zahlen). Am Nachmittag steht eine Führung des Rosengartens, gestaltet in Form einer langstieligen Rose, im Freizeitzentrum Finkenrech auf dem Programm. Schlendern Sie danach noch gemütlich durch das vielseitig angelegte Areal mit unter anderem Kräuter- und Bauerngarten.

FR | Le matin, nous nous immergeons dans la vie quotidienne du mineur avec un guide du musée expérimenté et visitons l'installation minière souterraine avec des machines originales, dont certaines sont opérationnelles. Nous déjeunons ensemble dans un restaurant où vous pourrez déguster des spécialités sarroises à la carte (à payer sur place). L'après-midi, une visite de la roseraie, conçue en forme de rose à longue tige, du centre de loisirs Finkenrech est au programme. Ensuite, promenez-vous tranquillement dans l'espace paysager diversifié, qui comprend, entre autres, un jardin d'herbes aromatiques et paysan.



Donnerstag / Jeudi
6.6.2024



57€
(Bus + 1 Entrée + 2 Visites guidées)



8:00



Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 24.5.2024



Départ : Arrêt G.D. Charlotte



31 02 62 - 407

Geselligkeit | Convivialité

Interclub-Pétanque

Interclub-Pétanque



DE | Sie haben Lust auf spannende Pétanque-Partien? Der Club Syrdall organisiert auch dieses Jahr wieder einen Pétanque-Nachmittag in Niederanven.

Wir suchen motivierte Spieler*innen die für Strassen antreten.


Der Nachmittag klingt bei einem gemeinsamen BBQ aus, ganz im Zeichen der Freundschaft und der Geselligkeit.


FR | Êtes-vous intéressé(e) par des parties de pétanque passionnantes? Le Club Syrdall organise de nouveau un après-midi de pétanque à Niederanven.


Nous recherchons des joueurs / joueuses motivé(e)s pour concourir pour Strassen.


L'après-midi se termine par un BBQ en commun, le tout dédié à l'amitié et à la convivialité.





 **Freitag / Vendredi**
7.6.2024

 **14:30**

 **Boulodrome de Niederanven**
L- 6939 Routscheed

 **Boissons + barbecue à payer sur place**

 **Anmeldung bis /**
Délai d'inscription : 1.6.2024

 **31 02 62 - 407**

Digitale Erstellung eines Fotobuchs

Création d'un livre photo numérique


DE | In diesem Kurs lernen Sie, ein Fotobuch zu erstellen - von der Fotoauswahl bis zur kreativen Gestaltung. Ein automatischer Assistent hilft bei der Auswahl der Fotos und erstellt Seitenvorschläge, die Sie nach Ihren Vorstellungen anpassen können. Setzen Sie Ihre Bilder zu einem einzigartigen Erinnerungsstück zusammen und entdecken Sie wie einfach das Personalisieren eines Fotobuchs ist.


Erforderliches Material: eigener Laptop oder Tablet


FR | Dans ce cours, vous apprendrez à créer un livre photo - de la sélection des photos à la mise en page créative. Un assistant automatique vous aidera à sélectionner les photos et crée des suggestions de pages que vous pourrez réarranger à votre guise. Assemblez vos photos pour en faire un souvenir unique et découvrez à quel point il est facile de personnaliser un livre photo.

Matériel requis: ordinateur ou tablette personnelle





 **Mittwoch / Mercredi**
12.6.2024

 **14:30-16:30**

 **Aktiv Plus Stroossen**

 –

 **Anmeldung bis /**
Délai d'inscription : 7.6.2024

 **31 02 62 - 407**

Sommerliches Erdbeermenü

Menu estival à la fraise





DE | Saftig, süß und knallrot. Die Rede ist von der Erdbeere. Die roten Früchte, die eigentlich Nüsse sind, passen nicht nur zu Süßspeisen, sondern auch zu herzhaften Gerichten. Lassen Sie sich auf etwas Neues ein und kochen Sie mit uns ein sommerliches Erdbeermenü. Auf dem Menüplan steht: ein erfrischender Erdbeer - Rucola Salat gefolgt von einem Erdbeerrisotto und um das Ganze abzurunden gibt es ein Erdbeer Tiramisu als Nachspeise. Ein etwas außergewöhnliches Menü, kommen Sie und probieren Sie es, es lohnt sich!


FR | Juteuse, sucrée et d'un rouge éclatant. Il s'agit bien sûr de la fraise. Ces fruits rouges, qui sont en fait des noix, ne se marient pas seulement avec des desserts, mais aussi avec des plats salés. Laissez-vous tenter par quelque chose de nouveau et préparez avec nous un menu estival à la fraise. Au menu : une salade rafraîchissante de fraises et de roquette, suivie d'un risotto aux fraises et pour couronner le tout, un tiramisu aux fraises en guise de dessert. Un menu un peu particulier, venez le goûter, cela vaut la peine !





 Dienstag / Mardi
18.6.2023


 10:30

 Aktiv Plus Stroossen

 25 €

 Max. 6

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 11.6.2024

 31 02 62 - 407

Tagesausflug nach Köln mit Option Stadtführung oder Zoo

Excursion à Cologne avec en option visite guidée ou zoo





DE | Genießen Sie einen Tag in der schönen Stadt am Rhein. Köln hat neben den vielen Geschäften und der wunderschönen Altstadt weitaus mehr zu bieten. Im kulturellen Zentrum seiner Region befinden sich viele Museen und zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Sie können den Tag nach eigenen Vorstellungen gestalten.


Optional bieten wir Ihnen entweder die geführte Stadtbesichtigung Im Herzen Kölns mit den Themen, was an der Altstadt wirklich alt ist, wo das originale Eau de Cologne sprudelt, warum ein bärtiger Mann den Kölnern stündlich seine Zunge zeigt und warum man Köln die nördlichste Stadt Italiens nennt. Oder Sie bevorzugen es den Tag im Kölner Zoo zu verbringen, dann kann der Bus Sie auch dort absetzen (Eintritt vor Ort zu bezahlen). *Organisiert mit dem Club Syrdall.*


FR | Profitez d'une journée dans la belle ville au bord du Rhin. Outre ses nombreux magasins et sa magnifique vieille ville, Cologne a bien plus à offrir. Dans le centre culturel de sa région se trouvent de nombreux musées et sites touristiques. Vous pouvez planifier votre journée selon vos propres idées.


En option, nous vous proposons une visite guidée de la ville au cœur de Cologne avec entre autres ce qu'il y a de vraiment ancien dans la vieille ville, où coule l'originale Eau de Cologne, pourquoi un homme barbu tire la langue aux habitants de Cologne toutes les heures et pourquoi Cologne est appelée la ville la plus septentrionale d'Italie. Si vous préférez passer la journée au zoo de Cologne, le bus pourra vous déposer sur place (billet d'entrée à régler sur place). *Organisé avec le Club Syrdall.*


 **Mittwoch/Mercredi**
19.6.2024

 **6:30**

 **Départ: Arrêt G.-D. Charlotte**

 **55 € (Bus)**
+ 15 € Stadtbesichtigung
Stadtbesichtigung (max. 12)
+ Eintritt Zoo vor Ort zu bezahlen

 **Anmeldung bis /**
Délai d'inscription : 31.5.2024

 **31 02 62 - 407**

Geselligkeit | Convivialité

Quiz über Luxemburg


Quiz sur le Luxembourg




DE | Kurz vor dem Nationalfeiertag Luxemburgs testen wir Ihr Wissen über Luxemburg. Tauchen Sie ein in die faszinierende Geschichte, Kultur und Natur dieses wunderschönen Landes. Mit herausfordernden Fragen und interessanten Fakten werden Sie zum Luxemburg-Experten. Machen Sie mit und lassen Sie sich von der Vielfalt Luxemburgs begeistern.


FR | Juste avant la fête nationale du Luxembourg, nous testons vos connaissances sur le Luxembourg. Plongez dans l'histoire, la culture et la nature fascinantes de ce magnifique pays. Avec des questions exigeantes et des faits intéressants, vous deviendrez un expert du Luxembourg. Participez et laissez-vous enthousiasmer par la diversité du Luxembourg.





 Donnerstag / Jeudi
20.6.2024

 –

 15:00

 Anmeldung bis /
Délai d'inscription : 14.6.2024

 Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant
Strassen

 31 02 62 - 407

Kreativ Atelier: Stein Frosch

Atelier créatif: Grenouille en pierre


DE | Die Temperaturen steigen und die Sonnenstrahlen laden ein, draußen zu sitzen. Gestalten Sie mit uns einen Stein-Frosch zum Verschönern Ihrer Terrasse oder Ihres Gartens. Wir helfen Ihnen dabei ein wunderschönes Unikat zu entwerfen. Sollten Sie geeignetes Material zu Hause haben, können Sie dies gerne mitbringen, ansonsten wird das Material zur Verfügung gestellt.


Bitte mitbringen: Schürze, Pinsel und eine Transportmöglichkeit für den Frosch.


FR | Les températures montent et les rayons du soleil invitent à s'asseoir dehors. Créez avec nous une grenouille en pierre pour embellir votre terrasse ou votre jardin. Nous vous aiderons à concevoir une magnifique pièce unique. Si vous avez du matériel approprié à la maison, vous pouvez l'apporter, sinon le matériel vous sera fourni.


Veillez apporter un tablier, des pinceaux et un moyen de transport pour la grenouille.





 Freitag /Vendredi
21.6.2024

 25 €

 14:30

 Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 14.6.2024

 Aktiv Plus Stroossen

 31 02 62 - 407

Eltville: Sekt- und Biedermeierfest

Eltville: Fête du champagne et du Biedermeier



DE | Jedes Jahr feiert man in Eltville das bekannte Sektfest am romantischen Rheinufer und im Rosengarten der kurfürstlichen Burg. Eltville trägt nämlich zu Recht den Beinamen „Sektstadt“: seit 150 Jahren wird hier Sektgeschichte geschrieben und Namen wie Matheus Müller, Mumm und Schloss Vaux tragen heute noch den Ruf von Eltville hinaus in die ganze Welt. An den Ständen der heimischen Winzer und Sektmanufakturen wird über das ganze Festgelände verteilt, vom historischen Sebastiansturm bis zur kurfürstlichen Burg, der prickelnde Rebensaft ausgeschenkt. Dazu gibt es ein kulinarisches Angebot, das keinen Wunsch offenlässt. Neben vielen Kunsthandwerkerständen wird auch ein musikalisches und tänzerisches Unterhaltungsprogramm auf vier Bühnen angeboten.

FR | Chaque année, Eltville célèbre la fête du vin mousseux sur les rives romantiques du Rhin et dans la rose-raie du château des princes-électeurs. Eltville porte à juste titre le surnom de «ville du vin mousseux»: depuis 150 ans, l'histoire du champagne s'écrit ici et des noms comme Matheus Müller, Mumm et Schloss Vaux portent aujourd'hui encore la réputation d'Eltville dans le monde entier. Tous les stands des viticulteurs locaux et des manufactures de vin mousseux répartis sur l'ensemble du site de la fête, de la tour historique de Sébastien au château des princes électeurs, serviront les délicieux vins des viticulteurs. En outre, une vaste offre culinaire est proposée. À côté de nombreux stands d'artisanat, un programme de divertissement musical et de danse est proposé sur quatre scènes.



Sonntag/Dimanche
7.7.2024



8:30



Départ: Arrêt G.-D. Charlotte



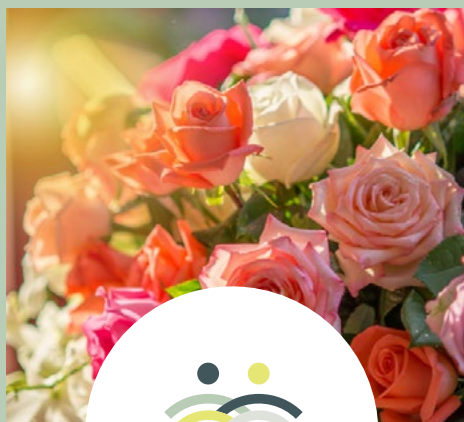
45 € (Bus + Begleitung)



Anmeldung bis/
Délai d'inscription: 28.6.2024





31 02 62 - 407





**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,- € p.p.
(75,- € Zuschlag EZ/supplément CI)

 **Anmeldung bis: 20.3.2024**

 31 02 62 - 407

Aktiv Plus Voyage

Für Schnellentschlossene: es sind noch einige Plätze frei!
Inscrivez-vous spontanément: il reste encore quelques places!

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

Geführter Rundgang durch die
historische Altstadt Bad Homburgs
und Führung im Landgrafenschloss.

Sonntag, 21.7.2024

Steinfurther Rosenfest mit
Rosenschau und Rosenkorso.

Montag, 22.7.2024

Geführter Rundgang in Mainz mit
dem Chagall-Fenster in der Kirche
St. Stephan.

FR | Samedi 20.7.2024

Visite guidée de la ville historique de
Bad Homburg avec visite guidée du
château.

Dimanche 21.7.2024

Fête des Roses à Steinfurth, avec
exposition et le corso des roses.

Lundi 22.7.2024

Visite guidée à Mayence avec le
vitrail de Chagall dans l'église
Saint-Étienne.

510,-€ p.P. (75,- € Zuschlag EZ)

Anmeldung bis 20.3.2024

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

510,-€ p.p. (75,-€ supplément CI)

Inscription jusqu'au 20.3.2024

(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)





Aktiv Plus
Stroossen


7 Tage nach SÜDTIROL
vom **30. September** bis
6. Oktober 2024

7 jours au TYROL DU SUD
du 30 septembre au
6 octobre 2024

 30.9. - 6.10.2024

 1.610,- € p.p.
(115,- € Zuschlag EZ / supplément CI)

 **Anmeldung bis: 15.5.2024**

 31 02 62 - 407

7 Tage nach SÜDTIROL vom 30. September bis 6. Oktober 2024

DE | Montag, 30.09.2024

Anreise nach **Brixen** ins Hotel Grüner Baum Brixen im historischen Zentrum von Brixen, (Innen- und Außenpools sowie ein Wellnesscenter mit einem Fitnessraum).

Dienstag, 1.10.2024

Geführte Besichtigung der **Stadt Brixen** mit dem Dom und der bischöflichen Hofburg. Am Nachmittag geführte Besichtigung des Klosters Neustift.

Mittwoch, 2.10.2024

Tag in **Bozen**, der Hauptstadt Südtirols: vormittags geführte **Besichtigung des Südtiroler Archäologiemuseums** mit u.a. Ötzi, dem Mann aus dem Eis. Freier Aufenthalt in Bozen.

Donnerstag, 3.10.2024

Dolomitenrundfahrt mit einem einheimischen Fremdenführer: vorbei an Bruneck durch das Hochpustertal zum Misurinasee. Weiter über den Passo Tre Croci, Cortina d'Ampezzo zum Falzaregopaß. Über Arabba und den Pordoipaß geht es zum Sellastock und zum Grödnerjoch. Durch das Gadertal führt die Fahrt zurück nach Brixen.

Freitag, 4.10.2024

Ein Ausflug nach **Meran** zum **berühmten Markttag** unter den Lauben mit etwa 300 Marktständen. Nachmittags Besuch der Gärten von Schloss **Trauttmansdorff**. Bei der Rückfahrt kurzer Aufenthalt im Dorf Tirol.

Samstag, 5.10.2024

In **Bruneck** mit der Seilbahn hoch zum Corones, auf dem **Gipfelplateau des Kronplatzes** auf 2.275 Metern mit großartigem Aussichtsplateau. Möglichkeit eines der **Messner Mountain Museen** oder das **Museum für Bergfotografie LUMEN** zu besuchen. Freier Aufenthalt in Bruneck.

Sonntag, 6.10.2024

Heimreise mit Mittagessen unterwegs.

1.610,- € p.P. im DZ (115,- € Zuschlag EZ/310,- DZ zur Alleinnutzung)

(Bus, 6x Halbpension, Mittagessen Tag 1+7, geführte Besichtigung von Brixen, Kloster Neustift und dem Archäologiemuseum, Dolomitenrundfahrt, Eintritt Schloss Trauttmansdorff, Seilbahn zum Kronplatz, 2 Begleitpersonen, Reiserücktrittsversicherung)

Anmeldung bis: 15.5.2024

7 jours au TYROL DU SUD du 30 septembre au 6 octobre 2024

FR | Lundi 30.09.2024

Arrivée à **Brixen** à l'hôtel Grüner Baum Brixen dans le centre historique de Brixen, (piscines intérieures et extérieures ainsi qu'un centre de bien-être avec une salle de fitness).

Mardi 1.10.2024

Visite guidée de la **ville de Brixen** avec la cathédrale et le palais épiscopal. L'après-midi, visite guidée du monastère de Neustift.

Mercredi 2.10.2024

Journée à **Bolzano**, la capitale du Tyrol du Sud: le matin, **visite guidée du musée archéologique** du Tyrol du Sud avec, entre autres, Ötzi, l'homme des glaces. Séjour libre à Bolzano.

Jeudi 3.10.2024

Tour des Dolomites avec un guide local: en passant par Brunico, nous traversons la vallée du Hochpustertal jusqu'au lac de Misurina. Ensuite, passage par le col Tre Croci, Cortina d'Ampezzo et le col de Falzarego. En passant par Arabba et le col du Pordoi, on arrive au Sellastock et au Grödnerjoch. Le voyage nous ramène à Bressanone en passant par la vallée de Gad.

Vendredi 4.10.2024

Une excursion à **Merano** pour le fameux **jour de marché** sous les tonnelles avec environ 300 stands de marché. L'après-midi, visite des jardins du château de **Trauttmansdorff**. Au retour, petit arrêt dans le village de Tirol.

Samedi 5.10.2024

À **Bruneck**, montée en **téléphérique jusqu'au Coronas** à 2.275 mètres d'altitude, avec son magnifique plateau panoramique. Possibilité de visiter l'un des **musées de montagne Messner** ou le musée de la **photographie de montagne LUMEN**. Séjour libre à Bruneck.

Dimanche 06.10.2024

Voyage de retour avec déjeuner.

1.610,- € p.p. en CD (115,- € supplément CI/310,- CD à usage single)

(bus, 6x demi-pension, déjeuner jours 1+7, visite guidée de Bruneck, du monastère de Neustift et du musée d'archéologie, tour des Dolomites, entrée au château de Trauttmansdorff, téléphérique pour le Kronplatz, 2 accompagnateurs, assurance annulation)

Inscription jusqu'au : 15.5.2024



Allerlei Zeitververtreib

Passe-temps divers

Folgende „Rechenaufgabe“ gilt es zu lösen:
Essayez de résoudre cet « exercice de calcul »:

$6+4= 210$

$9+2= 711$

$8+5= 313$

$5+2= 37$

$7+6= \square ?$

Na, wissen Sie den richtigen Lösungsweg? Viel Spaß beim Knobeln!
Est-ce que vous trouvez la solution? Bon amusement!

Lösung siehe Impressum | Solution: voir mentions légales

Erdbeer Smoothie

Smoothie à la fraise



Zutaten (für 2 Gläser):

- 250 g Erdbeeren
- 1 Orange
- 1/2 Banane
- 1 Stängel frische Minze

Ingrédients (pour 2 verres):

- 250 g de fraises
- 1 orange
- 1/2 banane
- 1 tige de menthe fraîche

DE | Der ultimative Smoothie für Zwischendurch. Voller Vitamine, Antioxidantien und ein toller Energiespender. Erfrischend fruchtig und ganz schnell selbst gemacht. So geht's:

Zubereitung: Von der Orange den Saft auspressen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Minze abspülen und die Blätter abzupfen. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. Nach Bedarf mit kaltem Wasser aufgießen und in Gläser füllen. Nächster Schritt: Foto beim Genießen machen und an uns schicken oder auf Facebook posten.

FR | Le smoothie ultime pour les petits creux. Plein de vitamines, d'antioxydants et une excellente source d'énergie. Rafrâichissant, fruité et très rapide à préparer soi-même. Voici comment faire:

Préparation: Presser le jus de l'orange. Peler la banane et la couper en morceaux. Laver et nettoyer les fraises et les couper également en morceaux. Rincer la menthe, détacher les feuilles. Réduire tous les ingrédients en fine purée dans le mixeur. Ajouter de l'eau froide si nécessaire et verser dans des verres. Prochaine étape, prendre une photo lors de la dégustation et envoyez la nous ou postez-la sur facebook.



Momente in Bildern

Instants en images





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** (BGLLLULL).

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** (BGLLLULL).

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 indiquées.

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

ab/àpd: **1.4.2024**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Montag /
Chaque lundi
9:00-11:00
Fräiheitsbam

29.4. | 13.5. | 27.5.
10.6. | 24.6.2024

Offene Diskussionen /
Discussions ouvertes
15:00-16:30
Aktiv Plus Stroossen

ab/àpd: **15.4.2024**
Line Dance Débutant
Jeden Montag /
Chaque lundi
17:00-18:30
Hall Omnisports bleu

ab/àpd: **15.4.2024**
Line Dance Avancé
Jeden Montag /
Chaque lundi
18:30-20:00
Hall Omnisports bleu

Dienstag | Mardi

ab/àpd: **2.4.2024**
Pétanque
Jeden Dienstag /
Chaque mardi
14:00
Parc Riedgen
30A, rue Henri Dunant

Mittwoch | Mercredi

ab/àpd: **3.4.2024**
Handarbeitstreff /
Travaux manuels
Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00-11:00
Aktiv Plus Stroossen

ab/àpd: **3.4.2024**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Mittwoch /
Chaque mercredi
9:00-11:00
Fräiheitsbam

ab/àpd: **3.4.2024**
Rummikub und
andere Spiele /
Rummikub
et autres jeux
Jeden 2. Mittwoch /
Chaque 2^{ieme} mercredi
14:30-16:30
Aktiv Plus Stroossen

Donnerstag | Jeudi

ab/àpd: **4.4.2024**
Sitzgymnastik /
Gym douce sur chaise
Jeden Donnerstag /
Chaque jeudi
10:00-11:00
Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant

Freitag | Vendredi

ab/àpd: **5.4.2024**
Wandergruppe /
Groupe de marche
Jeden Freitag /
Chaque vendredi
9:00-11:00
Fräiheitsbam

12.4. | 26.4. | 10.5. | 24.5.
14.6. | 28.6.2024
e-Café
15:00-17:00
Aktiv Plus Stroossen





Wir freuen uns Sie bald begrüßen zu können!

Au plaisir de vous accueillir bientôt!

Activités

APRIL | AVRIL

5.4.2024

Réunion Groupe de Marche

14:30–15:30

Aktiv Plus Stroossen

9.4.2024

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

19.4.2024

Wandern im Müllerthal – Zusammen die Natur erleben

9:30

Départ: Camping
Martbusch Berdorf

23.4.2024

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

23.4.2024

Fondation EME Schecküberreichung mit Konzert

14:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

25.4.2024

Ausstellung: Dem Kutter seng Gesichter am MNHA

14:15

Musée National
Histoire de l'Art,
Marché-aux-Poissons

MAI | MAI

3.5.2024

Mäertchen

12:00

Place Guillaume II

3.5.2024

Réunion Groupe de Marche

14:30–15:30

Aktiv Plus Stroossen

14.5.2024

Biennale der zeitgenössischen Kunst in Strassen

10:00

Centre culturel Paul
Barblé

15.5.2024

Alternativer Mëttesdësch in Belval mit Besichtigung

9:15

Arrêt G. D. Charlotte

17.5.2024

Wandern im Müllerthal – Zusammen die Natur erleben

9:30

Départ: Camping
Martbusch Berdorf

21.5.2024

Restaurant découverte: Caftan

12:00

Caftan, 37, avenue Pasteur
L-2311 Limpertsberg

23.5.2024

Markt in Arlon

8:30

Arrêt G. D. Charlotte

24.5.2024

Workshop: Digital Fit

14:30

Aktiv Plus Stroossen

30.5.2024

Speyer mit Playmobil- Ausstellung

7:30

Arrêt G.D. Charlotte

JUNI | JUIN

3.6.2024

Réunion Groupe de Marche

14:30–15:30

Aktiv Plus Stroossen

4.6.2024

Mäi Wëlle, mäi Wee

14:00–16:00

Aktiv Plus Stroossen

6.6.2024

Bergbaumuseum und Rosengarten im Saarland

8:00

Arrêt G.D. Charlotte

7.6.2024

Wandern im Müllerthal – Zusammen die Natur erleben

9:30

Départ: Parking Hohlay
Berdorf

7.6.2024

Interclub-Pétanque

14:30

Boulodrome de Niederanven
L- 6939 Routscheid

11.6.2024

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

12.6.2024

Erstellen eines digitalen Fotobuchs

14:30

Aktiv Plus Stroossen

13.6.2024

Grillade Fräiheitsbam

12:00

Fräiheitsbam

18.6.2024

Sommerliches Erdbeermenü

10:30

Aktiv Plus Stroossen

19.6.2024

Tagesausflug nach Köln Option Stadtführung oder Zoo

6:30

Arrêt G.D. Charlotte

20.6.2024

Quiznachmittag über Luxemburg

15:00

Résidence Riedgen
30A, rue Henri Dunant

21.6.2024

Kreativ Atelier: Stein Frosch

14:30

Aktiv Plus Stroossen

25.6.2024

Mëttesdësch

12:00

Centre culturel Paul
Barblé, Grande Salle

JULI | JUILLET

7.7.2024

Eltville: Sekt- und Biedermeierfest

8:30

Arrêt G.D. Charlotte