

Lachen ist gesund

Kleines Kind will in der Eisdiele 4 Kugeln Eis haben.

Die Mutter:

Eis hat viele Kalorien. Wenn man zu viel davon isst, wird man dick.

Das Kind:

Nein Mama, das ist gefroren darin überleben keine Kalorien!



Rigoler, c'est bon pour la santé

Le secret du bonheur,
ce n'est pas d'être aveugle
mais de savoir fermer les yeux
quand il faut.



*Un monsieur entre dans une
pharmacie :*

*-Bonjour ! Je souhaiterais une
paire de lunettes, s'il vous plaît.*

-Pour le soleil ?

Aujourd'hui j'ai craqué,
je me suis offert un yacht





Summerbliedchen

Gazette d'été

Summertime and the living is easy

Erinnern sie sich an dieses wunderbare Lied Summertime aus der Oper Porgy and Bess von George Gershwin? Unvergessen und unnachahmlich die Version von Ella Fitzgerald und Louis Armstrong. Es wurde zum meistgecoverten Jazzstück aller Zeiten. Da es uns immer noch nicht möglich ist Aktivitäten anzubieten, haben wir uns überlegt Ihnen dieses Lied nach Hause zu bringen, sofern Sie in Strassen wohnen. Wir bringen Musik und kühle Limonade mit und Sie stellen nur Ihr Glas bereit. Ab dem Moment wo Sie das Summerbliedchen erhalten bis Ende Juli, sowie den ganzen Monat September können Sie sich bei uns melden und wir verbringen einen Augenblick des Austausches und des easy Living zusammen. Aus gegebenen Umständen schließt der Club Senior Stroossen seine Türen dieses Jahr während des ganzen Monats August. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Vous souvenez-vous de cette merveilleuse chanson Summertime de l'opéra Porgy and Bess de George Gershwin? La version d'Ella Fitzgerald et Louis Armstrong est inoubliable et inimitable. C'est devenu le morceau de jazz le plus reprise de tous les temps. Puisqu'il ne nous est toujours pas possible de vous accueillir pour des activités, nous avons eu l'idée de passer chez vous et de vous offrir cette chanson, à condition que vous habitiez à Strassen. Nous amènerons la musique et de la limonade fraîche. A vous de fournir votre verre. A partir du moment où vous recevez cette gazette jusqu'à fin juillet, ainsi que tout le mois de septembre, vous pouvez nous contacter et nous passerons pour un moment d'échange et d'easy living. Dans le cadre des circonstances exceptionnelles, le Club Senior Stroossen ferme ses portes tout au long du mois d'août pour cette année. Merci de votre compréhension.

Infused Wasser

Bei den hohen Sommertemperaturen ist Trinken umso wichtiger. Infused Wasser ist eine tolle Idee mit kaum Zucker, außerdem ist es super einfach zu machen und schmeckt natürlich erfrischend. Neben Leitungswasser werden nur noch frisches Obst und Kräuter, gerne in Bioqualität benötigt. Die Kombinationen sind Ihnen frei überlassen. So geht's: Früchte in Stücke schneiden, kleine Beeren im Ganzen verwenden, Kräuter von den Stängeln zupfen – schneiden ist nicht notwendig. Alle Zutaten in eine Karaffe füllen. Mit Wasser auffüllen, kaltstellen und wenigstens 20 Minuten ziehen lassen.

Hier noch einige originelle Mischungen, die Sie zu 1 Liter Wasser geben können:

-ein paar Scheiben Gurke und unbehandelte Rosenblütenblätter aus dem Garten
-zwei Limetten vierteln, ein Stück Ingwer in feine Streifen schneiden und einige Zitronenmelisse-Blättchen

-Wassermelone in Würfel schneiden und einige Basilikumblättern

-eine Handvoll Beeren Ihrer Wahl und einige Minzblätter
Lehnen Sie sich zurück und gönnen Sie sich ein infused Wasser!



Eau infusée

Avec les températures estivales élevées, boire est d'autant plus important. L'eau infusée est une superbe idée et ne contient pratiquement pas de sucre. De plus elle est très facile à préparer et a un goût rafraîchissant et naturel. Il vous faut de l'eau du robinet, des fruits et des herbes, de qualité biologique si possible. Vous pouvez essayer différentes combinaisons. Comment ça marche? Couper les fruits en morceaux, utiliser de petites baies entières, enlever les herbes des tiges - pas nécessaire de les couper. Mettre tous les ingrédients dans une carafe. Remplir d'eau, mettre au frigo et laisser infuser pendant au moins 20 minutes.

Voici quelques mélanges originaux que vous pouvez ajouter à 1 litre d'eau:

- quelques tranches de concombre avec des pétales de rose non traités du jardin
- couper deux limes en quatre, quelques feuilles de mélisse avec un morceau de gingembre coupé en fines tranches

- couper de la pastèque en cubes et ajouter quelques feuilles de basilic

-une poignée de baies de votre choix et quelques feuilles de menthe

Détendez-vous et appréciez une eau infusée de votre choix!

Rätselspass/Devinettes



Sudoku :
mittel/ *medium*

	+		+		=	60
	+		+		=	30
	-		=	3		
	+		+		=	?

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

Finden sie die richtige Zahl
Trouvez le bon nombre

Auslosung Quiz im Junibliedchen: Unter den wachsamen Augen von Carmen hat Patricia aus allen Teilnehmern die glückliche Gewinnerin ermittelt.

Tirage au sort du quiz de la gazette du mois juin: *Sous les yeux vigilants de Carmen, Patricia a tiré au sort l'heureuse gagnante*

Lösung / solution : De Wilhelmus



**Félicitatioun un d'Madame
TRAUFLER-MARTINY Marianne**

Bastelanleitung/ Instruction de bricolage

Windlicht aus Deko-Beton

Sie wollen im Sommer die herrliche Abenddämmerung genießen ohne elektrisches Licht? Dann gestalten Sie sich ein dekoratives Windlicht, das sie einlädt gemütlich auf der Terrasse zu verweilen. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

Sie benötigen: Deko-Beton (erhältlich in jedem Baumarkt), Luftballons in beliebiger Anzahl, Goldene/ Bronze Acrylfarbe, Teelichter

Anleitung: Gemäß der von Ihnen gewünschten Anzahl der Windlichter, pusten Sie dementsprechend viele Luftballons zur gewünschten Größe auf. Diese werden mit dem Knoten nach unten in eine Tasse gestellt, so dass der Luftballon nicht mehr umfallen kann. Dann mischen Sie den Beton laut Verpackungsanleitung und tragen in von oben nach unten gleichmäßig auf, etwa bis zur Hälfte. Danach muss der Beton einige Stunden aushärten. Wenn dieser trocken ist, dann vorsichtig den Ballon aufschneiden damit die Luft entweichen kann. Sie können nun den Ballon entfernen, ohne die Form zu beschädigen. Jetzt können sie das Innere noch mit ihrer gewünschten Farbe ausmalen. Zum Schluss setzen Sie ein Teelicht in die Mitte und bringen Ihr dekoratives Windlicht zum Leuchten.



Lanterne décorative en béton

Vous voulez profiter du magnifique crépuscule en été sans allumer la lumière. Créez une lanterne décorative qui vous invite à vous détendre sur la terrasse. Nous vous montrons comment cela fonctionne.

Matériel : Béton décoratif (disponible en magasins de bricolage), ballons gonflables, Peinture acrylique dorée / bronze, bougies chauffe-plat

Instruction: Gonflez les ballons. Ceux-ci sont placés dans une tasse avec le nœud vers le bas pour stabiliser le ballon. Mélanger ensuite le béton selon les instructions d'emballage et appliquer uniformément de haut en bas, environ jusqu'à la moitié du ballon. Le béton doit ensuite durcir pendant quelques heures. Lorsqu'il est sec, vous pouvez couper un petit trou dans le ballon pour que l'air puisse s'échapper. Retirer ensuite le ballon sans endommager la forme. Peindre l'intérieur avec votre couleur préférée. Finalement, placez-y une bougie et faites briller votre lanterne décorative

Erfrischendes für den Sommer mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle haben eine sehr wohltuende und ganzheitliche Wirkung auf Körper und Geist. Wir haben für Sie zwei Rezepturen herausgesucht, eine mit Pfefferminze, sie wirkt erfrischend und aktivierend und eine mit Lavendel die beruhigend wirkt. Probieren Sie es aus und gönnen Sie ihrem Körper etwas Wohltuendes an heißen Sommertagen.

Erfrischendes Fußbad:

2-3 EL Olivenöl, 1 Tropfen Pfefferminze bio, 2 Tropfen Zitrone bio, 2 Tropfen Lavendel bio

Duft/Ölmischung in 2-3 EL Meersalz einrühren, gut vermischen und ins Fußbad geben. Füße 5-10 Min. im Bad lassen, spüren Sie die wohltuende Frische und das angenehme Hautgefühl.

After Sun Körperölmischung:

50 ml Mandelöl, 50 ml Aloe Vera Öl, 20 Tropfen Lavendel

Die Körperölmischung auf die Haut auftragen sie pflegt und beruhigt besonders die sonnengetankte Haut.

Pour un été rafraîchissant avec des huiles essentielles

Les huiles essentielles ont un effet très bénéfique pour le corps et l'esprit. Nous avons sélectionné pour vous deux recettes, l'une à la menthe, elle a un effet rafraîchissant et activateur et l'autre à la lavande, qui a un effet calmant. Essayez-le et offrez à votre corps un moment de détente lors des journées d'été.

Bain de pieds rafraîchissant:

2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 goutte menthe bio, 2 gouttes Citron bio, 2 gouttes Lavande bio

Incorporer le mélange des huiles dans 2-3 cuillères à soupe de sel de mer, bien mélanger et ajouter au bain de pieds. Laissez vos pieds dans le bain pendant 5 à 10 minutes, ressentirez une agréable sensation de fraîcheur sur votre peau.

Mélange d'huiles corporelles après-soleil:

50 ml d'huile d'amande, 50 ml d'huile d'Aloe Vera, 20 gouttes de lavande

Mélanger les huiles et appliquer en fine couche sur la peau qui sera nourrit et apaisé en particulier après un bain de soleil.



Rezepte/ Recettes

Wassermelonensalat mit Feta und Minze

Zutaten:

400 g Wassermelonenuchtfleisch / 100 g Feta (50 % Fett i. Tr.) / 1 Stiel Minze / 1 Stiel Basilikum / 1 EL weißer Balsamessig / 2 EL Olivenöl Salz / Pfeffer / ½ Limette (Saft) / ½ TL flüssiger Honig

Zubereitung:

Melonenuchtfleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in Dreiecke schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden und mit den Melonenstücken in eine Schüssel geben. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen und über den Salat streuen.

Für das Dressing Limettensaft mit Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Über den Salat geben und servieren.

www.eatsmarter.de



Tarte aux aubergines, tomates et parmesan

Ingrédients :

150 g de farine / 75 g de beurre / 1 fond de verre d'eau / sel / 1 trait d'huile d'olive 300 g d'aubergine grillées (vous pouvez les acheter surgelées) / 3 tomates coupées en dés (c'est meilleur sans les pépins!) / 1 boule de mozzarella coupée en dés / Parmesan râpé / Huile d'olive

Préparation:

La pâte: mélanger rapidement avec la paume de la main la farine, le sel et l'huile avec le beurre ramolli en pommade. Ajouter un trait d'eau, pour lier et rassembler la pâte en boule (si elle est trop collante, rectifier en ajoutant de la farine), et laisser reposer 1 h si possible. Garniture: étaler la pâte dans un plat fariné, saupoudrer le fond de tarte de parmesan râpé, puis étaler la moitié des aubergines (même sorties du congélateur à l'instant!). Parsemer de la moitié des tomates et de mozzarella, saler, poivrer, et répéter une fois l'opération. Terminer avec un filet d'huile sur l'ensemble, puis du parmesan. Enfourner pendant 20 min à thermostat 6/7 (200°C), et servir tiède ou

www.marmiton.fr



Übungen für Arme und Schultern Teil 2

Exercices pour bras et épaules - Partie 2

Zu Beginn die Aufwärmübungen aus dem Junibliedchen machen

Pour commencer faire les exercices d'échauffement de la gazette de juin



Flaschenlift

Lassen Sie die Arme gestreckt nach vorn unten hängen. Die Handrücken zeigen zum Körper.

Ascenseur à bouteilles

Avec vos bras tendus pendre vers le bas et l'avant. Le dos des mains fait face au corps.



Die Unterarme mit den Flaschen um ca. 90 Grad beugen und wieder strecken. Wer will, kann den linken und rechten Arm abwechselnd heben. 10-mal wiederholen.

Pliez les avant-bras avec les bouteilles d'environ 90 degrés et étirez à nouveau. Si vous le souhaitez, vous pouvez soulever alternativement le bras gauche et droit. Répétez 10 fois.

3. Arme und Schultern dehnen / Etirement bras et épaules



Verkehrspolizist

Um die Rückseite des Oberarms zu dehnen, strecken Sie ihn auf Schulterhöhe zur Gegenseite aus und halten ihn mit dem anderen, angewinkelten Arm fest. Sie spüren ein leichtes Ziehen. 3-5 Sekunden halten, wieder lösen. 6-mal je Seite.

Agent de la circulation

Pour étirer l'arrière du haut du bras, étendez-le au niveau des épaules du côté opposé et maintenez-le avec l'autre bras plié. Vous ressentez une légère traction. Maintenez la position pendant 3 à 5 secondes, relâchez à nouveau. Répétez 6 fois de chaque côté.



Wandhalter

Stellen Sie sich an eine Wand. Legen Sie einen Arm waagrecht auf die Fläche, und drehen Sie den Oberkörper langsam und vorsichtig in die entgegengesetzte Richtung ab. Spannung 3-5 Sekunden halten, wieder lösen. 6-mal je Seite wiederholen.

Contre le mur

Mettez-vous à côté d'un mur. Placez un bras horizontalement sur la surface et tournez lentement et doucement le haut de votre corps dans la direction opposée. Maintenez la tension pendant 3-5 secondes, relâchez à nouveau. Répétez 6 fois de chaque côté.