

Januarbliedchen

Gazette de janvier

Ich weiß nicht wie es Ihnen ergangen ist, aber noch nie ist die Formulierung für die Neujahrswünsche so schwergefallen wie dieses Jahr. Der traditionelle „Gute Rutsch“ wirkte noch unsicherer als sonst. Ja, endlich raus aus dem skurrilen Jahr 2020, aber um in was genau hineinzugleiten? Noch nie wurde einem so bewusst, dass sich am 31. Dezember um Mitternacht die Welt nicht grundlegend zum Besseren wendet. Das gutgemeinte „Viel Glück“ bekommt eine andere Bedeutung. Momentan scheint sich das Glück neu zu definieren: weg von materiellen Besitztümern und großen Erlebnissen, hin zu den alltäglichen kleinen Momenten von Zufriedenheit und Dankbarkeit für das was man hat und ohne bitteren Blick auf das was fehlt. Zuletzt entfaltet sich die ganze Wahrheit von „Die Gesundheit ist das wichtigste“. Und da kommt in der momentanen Situation ein entscheidender Faktor hinzu, nämlich die Verantwortung die jeder trägt für sich und seine Liebsten. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen dieses Jahr vor allem Geduld und Durchhaltevermögen gewürzt mit Hoffnung und Vertrauen, dass wir uns alle zu gegebener Zeit wiedersehen und der Austausch wieder aufgenommen wird. Von Herzen nur das Beste, Patricia Petruccioli



Je ne sais pas comment vous vous l'avez ressenti, mais la formulation des vœux du Nouvel An n'a jamais été aussi difficile que cette année. La traditionnelle „Bonne Nouvelle Année“ semble encore plus incertaine que d'habitude. Oui, on est enfin sorti de la bizarre année 2020, mais pour atterrir dans quoi exactement? Jamais auparavant il n'était aussi évident que le 31 décembre à minuit, le monde ne changerait pas fondamentalement pour le mieux. La "Bonne chance" bien intentionnée change de sens. Pour le moment le bonheur semble être redéfini pour s'éloigner des possessions matérielles et des grandes expériences, vers les petits moments quotidiens de satisfaction et de gratitude envers ce qu'on a déjà et non d'amertume en vue de ce qui manque. Enfin, toute la vérité de la phrase «La santé est le plus important» se dévoile. Et il y a un facteur supplémentaire déterminant dans la situation actuelle, à savoir la responsabilité que chacun porte envers lui-même et ses proches. Dans cet esprit, je vous souhaite surtout pour cette année de la patience et de la persévérance le tout accompagné d'espoir et de confiance que nous nous retrouverons tous en temps voulu et que l'échange reprendra. Je vous souhaite que le meilleur du fond du cœur, Patricia Petruccioli

Bücher frei Haus geliefert

Gehören Bücher zu den grundlegenden Bedürfnissen? Nun, die Antwort hängt gewiss davon ab wen man fragt. Sollte Ihnen in diesen Zeiten die Lektüre ausgehen, dann haben wir genau das Richtige: Bücher die zu Ihnen nach Hause kommen. Sie fragen sich wie das geht? Ganz einfach, wenn Sie in der Gemeinde Strassen wohnen können Sie sich bei uns melden. Nach Absprache bringen wir Ihnen eine Auswahl an Büchern, die aus unserer Bibliothek stammen, zu den gewünschten Themen und Kategorien (Romane, Krimis, Sachbücher etc.) einfach zu Ihnen nach Hause ganz ohne Kontakt und auf Distanz versteht sich.

Die Bücher finden bei Ihnen ein Zuhause auf Zeit bis Sie sie gelesen haben und zu gegebener Zeit holen wir sie wieder ab oder Sie bringen Sie zurück. Melden Sie sich bei uns für weitere Informationen.



De la lecture livrée chez vous

Les livres sont-ils essentiels ? Eh bien, la réponse dépend certainement de qui vous demandez. Si vous êtes à court de lecture pendant cette période, nous avons peut-être ce qu'il vous faut : des livres qui viendront chez vous. Vous vous demandez comment cela est possible ? Tout simplement, si vous habitez dans la commune de Strassen, vous pouvez nous contacter. Sur rendez-vous, nous vous apporterons une sélection de livres, issus de notre bibliothèque, sur les thèmes et catégories souhaités (romans, thrillers, non-fiction, etc.) et ce à votre domicile sans aucun contact et bien sûr à distance.

Les livres emménageront temporairement chez vous jusqu'à ce que vous les ayez lus et en temps voulu nous les reprendrons ou vous les rapporterez. Contactez-nous pour plus d'informations.

Wintergesteck mit Amaryllis



Einen herzlichen Dank für die Idee und Ausführung an Mme Liliane Picard

Material: Viereckige Glasvase 14x14 cm, Plastikbecher weiß, 1 Steckschaum, Mini Kiefernzapfen (weiß gesprayt), Engelshaar oder Wattestückchen, weißes Deko- oder Filzbändchen 4-5 cm breit, 1-2 Amaryllis je nach Größe der Blüten, weiße Zweige, 5 weiße Rosen, 2 x Beeren Hypericum

Für die grüne Deko z.B. Eukalyptus, Kiefernzweige, Efeu, Olivenzweige, Bergeniablätter oder ähnliches

Anleitung: Den Plastikbecher mit gewässertem Steckschaum befüllen und in die Mitte der Vase stellen. Rundum den Becher mit kleinen Kiefernzapfen und Engelshaar oder Watte auffüllen, bis 3,5 cm unter den oberen Rand der Vase. Ein Stück Steckschaum von 13cm zurechtschneiden, in der Mitte ein Loch ausstechen (z.B. mit Apfelsausstecher), wässern und oben in die Vase drücken. Den Steckschaum auf allen Seiten abschrägen. Die Amaryllis auf die richtige Höhe abschneiden, in den hohlen Blütenstängel einen schmalen Holzstab schieben, um der Blume Halt zu geben. Das Stielende mit Tesafilm umwickeln. Die Blume in der Mitte der Vase durch das Loch im Steckschaum in den Becher stecken. Weißes Filzband rundum den oberen Rand der Vase binden, Schleife als Abschluss. Weiße Zweige zu der Amaryllis stecken. Rosen in abnehmender Stiellänge in einer Reihe stecken. Die Basis der Vase mit Grün schön verteilt bestücken. Das Gesteck täglich ein wenig wässern.



FR: La liste du matériel et l'instruction pour le bricolage de cet arrangement hivernal aux amaryllis peut être demandé au Club Senior en langue française.

Walk & Talk - Spazieren ist IN

Gleich vorab: Ein Spaziergang im Freien hat Nebenwirkungen, allerdings vor allem positive 😊!

Auch im Winter tut eine kleine tägliche Runde gut, um frische Luft einzuatmen und die Kälte, manchmal auch die Sonne, auf unserer Haut zu spüren. Eine Wohltat für Körper und Geist. Ein Spaziergang löst Verspannungen und wirkt anregend auf die Durchblutung, den Herz-Kreislauf, die Gelenke und nicht zuletzt aufs Gemüt.

Die Bewegung der Beine bringt die Gedanken in Schwung. Lösungen für Probleme und Situationen, über die wir uns tagelang den Kopf zerbrechen, erscheinen plötzlich klar. Das Sich-Heraus-Bewegen aus dem Alltag und die vielen Sinnesreize fördern die Kreativität. Sichtweisen und Standpunkte können überdacht und neu orientiert werden.

Sie sind daran interessiert, dass wir Sie begleiten und uns während des Spazierens austauschen? Kontaktieren Sie uns für einen Termin. Treffpunkte können überall in der Gemeinde Strassen und beim Fräiheitsbam sein.



Walk & Talk – La marche est à la mode

Tout d'abord : une promenade en plein air a des effets secondaires, mais surtout positifs 😊!

Même en hiver, un petit tour quotidien fait du bien pour respirer l'air frais et sentir le froid, parfois le soleil sur notre peau. Un bienfait pour le corps et l'esprit.

Une promenade soulage les tensions et stimule la circulation sanguine et le système cardiovasculaire, les articulations et, enfin et surtout, l'esprit.

Faire bouger les jambes fait aussi bouger nos pensées. Les solutions aux problèmes et aux situations sur lesquels nous réfléchissons pendant des jours apparaissent soudainement. Sortir du quotidien et l'éveil des sens favorisent la créativité. Les perspectives et les points de vue peuvent être reconsidérés et réorientés. Êtes-vous intéressé à ce que nous vous accompagnions et échangeons des idées pendant la marche ? Contactez-nous pour un rendez-vous. Les points de rendez-vous peuvent être n'importe où à Strassen et au Fräiheitsbam.

Die Fastnacht steht vor der Tür ...

...wollen wir sie reinlassen? Wir bieten Ihnen die Gelegenheit sich auf die närrische Zeit einzustimmen, auch ohne Fest und Umzug. Auf Anfrage schicken wir Ihnen eine Überraschungstüte zu mit folgendem Inhalt: Luftschlangen, Luftballons, Tröte, Requisiten und Kamellen....

Nach Belieben können Sie damit Ihre Wohnung dekorieren oder sich selbst (☺) und somit Stimmung in die Bude bringen. Seien wir doch ehrlich: ein bisschen Leichtsinn und Abwechslung tut uns allen im Moment gut. Somit nutzen Sie diese Gelegenheit! Melden Sie sich bei uns, lassen Sie Ihre Kreativität und Ihren Jecken raus und schicken Sie uns ein Foto von sich oder von Ihrer verrückten Deko-Idee. Gerne kommen wir auch vorbei und machen das Foto für Sie, wenn Sie nicht Selfie-erfahren sind... ohne Kontakt versteht sich. Die Fotos werden mit Ihrem Einverständnis auf Facebook und eventuell später in einer kleinen Ausstellung gezeigt.



Le carnaval approche à grands pas ...

... êtes-vous prêts à l'accueillir ? Nous vous offrons la possibilité de vous mettre dans l'ambiance, même sans fête et cortège. Sur demande, nous vous envoyons une enveloppe surprise avec le contenu suivant : serpentins, ballons, accessoires et bonbons ...

Vous pouvez l'utiliser pour décorer votre appartement ou vous déguiser (☺) et ainsi mettre de la bonne humeur chez vous. Soyons honnêtes : un peu d'insouciance et de variété nous fera du bien en ce moment. Alors profitez de cette opportunité ! Contactez-nous, déballez votre créativité et le bouffon en vous. Envoyez-nous une photo de vous ou de votre idée de décoration folle. Nous pouvons également venir prendre la photo pour vous si vous n'êtes pas expérimenté dans les selfies... sans contact évidemment Les photos seront publiées sur Facebook avec votre consentement et éventuellement plus tard lors d'une petite exposition.

Rezepte/ Recettes

Scharfer Wintersmoothie mit Roter Bete

Zutaten: ½ Rote Bete (auch die Blätter der Roten Bete können mit verwertet werden), 1 Karotte, 1 Apfel, 1 daumnagelgroßes Stück Ingwer, 1 TL Pflanzenöl (beispielsweise Raps- oder Sonnenblumenöl)



Smoothie mit Feldsalat

Zutaten: 1 Apfel, 1 Birne, 1 Handvoll Feldsalat, einige Stängel Petersilie

Zubereitung für beide Smoothies: Die grob zerkleinerten Zutaten unter Zugabe von etwas Wasser in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange pürieren, bis sich eine homogene Konsistenz ergibt. Bei Bedarf mehr Wasser ergänzen, so dass sich der Smoothie gut trinken lässt.

www.smarticular.net

Soufflé aux salsifis et au fromage

Ingrédients : 1 kg de salsifis, 1 tranche de pain de mie, 1 verre de lait, 2 œufs, 1 poignée de gruyère râpé, beurre, sel, poivre

Préparation : Nettoyez les salsifis. Coupez-les en petits morceaux. Laissez-les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez puis mixez les salsifis jusqu'à obtenir une crème bien lisse et homogène. Faites tremper la tranche de pain de mie dans le verre de lait. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes d'œufs, le mélange pain de mie/lait et le gruyère râpé à la crème de salsifis. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme et ajoutez-les à la préparation. Salez et poivrez à votre goût. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez des ramequins allant au four et versez-y la préparation. Enfourez pendant environ 35 minutes. Servez chaud.

www.cuisineaz.co



Rätsel / Casse-tête

Finden Sie die 10 Unterschiede! - *Trouvez les 10 différences!*



Sudoku :
Mittel/Moyen

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

Die gesuchten Begriffe des Suchsel aus dem Dezemberblidchen sind folgende:
Les termes recherchés du Suchsel de la gazette de décembre sont les suivants:

Tannenzapfen, Schlitten, Krippe, Schneemann, Lebkuchen, Stern, Zimt, Etoile, Cannelle, Bonhomme de neige, Crèche, Luge, Pain d'épice, Pomme de pin

Lachen ist gesund



Die Lehrerin fragt die sechsjährige Leonie: „Zu wem gehört der Wal?“

Leonie: „Zu den Säugetieren.“

„Und der Hering?“

Leonie: „Der gehört natürlich zu den Pellkartoffeln!“

Rigoler, c'est bon pour la santé

En hiver on dit souvent :
« Fermez la porte, il fait froid dehors. »
Mais quand la porte est fermée...
Il fait toujours aussi froid...dehors.

Pourquoi les livres n'ont-ils pas froid ?
Ils ont une couverture.

