

# Februarbliedchen

## Gazette de février

Es ist Winterzeit! Die Wetter- und Lichtverhältnisse, die Kälte und Nässe wirken sich ungünstig auf unsere Laune und unser Wohlbefinden aus. Umso wichtiger ist, selbst auf unser Wohlbefinden zu achten und für sich selbst zu sorgen! In diesem Sinne finden Sie in dieser Ausgabe Informationen zu wichtigen Vitaminquellen sowie zwei passende Rezepte dazu. Die Rätsel- und Witzseite bringen zudem hoffentlich Ihre grauen Zellen und Ihre Lachsmuskeln auf Trab. Entdecken Sie außerdem zwei neue Aktionen des Club Senior Stroossen mit denen Sie zu Botschafter\*innen des kleinen Glücks für andere werden können mit Streichholzschachteln und Papierschiffchen. Konnten wir Ihre Neugierde wecken? Dann blättern Sie doch durch und suchen sich aus was zu Ihnen passt. Wir freuen uns auf eine Rückmeldung und hoffen auf viele kleine Glücksmomente für Sie und für Ihr Umfeld!



*C'est l'hiver ! Les conditions météorologiques et lumineuses, le froid et l'humidité ont un effet défavorable sur notre humeur et notre bien-être. Il est d'autant plus important de prendre soin de soi ! Dans cet esprit, ce numéro vous présente des informations sur les sources de vitamines importantes et deux recettes y relatives. Nous espérons que les pages casse-tête et humour feront travailler vos cellules grises et vos zygomatiques. Vous pouvez également découvrir deux nouvelles actions du Club Senior Stroossen, avec lesquelles vous pouvez devenir les ambassadeurs/drices du bonheur pour les autres avec de toutes petites choses comme des boîtes d'allumettes et des bateaux en papier. Avons-nous éveillé votre curiosité ? Parcourez donc ces quelques pages et choisissez ce qui vous convient. Nous nous réjouissons de vos retours et espérons de nombreux petits moments de bonheur pour vous et votre entourage !*

## Vitaminschub im Winter

In der kalten Jahreszeit braucht unser Körper etwas Unterstützung, um fit und gesund zu bleiben. Hier die 4 wichtigsten Vitamine.

**Vitamin C** stärkt das Immunsystem. Vor allem Zitrusfrüchte, Beeren, Kiwi, Brokkoli und Paprika sind Lieferanten dieses Gesundheitsmachers.

**Vitamin A** sorgt für die Bildung neuer Zellen, hält unsere Haut gesund und ist an der Stärkung des Immunsystems beteiligt. Die besten Quellen für einen stabilen Vitamin A-Haushalt sind Leber sowie farbbuntensives (gelbes oder orangefarbenes) Gemüse und Obst wie Karotten oder Honigmelone und tiefgrünes Blattgemüse, zum Beispiel Spinat oder Grünkohl.

**Vitamin D**, auch als das „Sonnenvitamin“ bekannt, wird normalerweise vom Körper in ausreichender Menge selbst gebildet, im Winter fällt dies allerdings schwer. Vitamin D unterstützt das mentale Gleichgewicht, schöne Haut und stabile Knochen. Lebensmittel wie Lachs, Eier oder Pilze enthalten viel Vitamin D.

**Vitamin E** spielt eine wichtige Rolle bei Schutz und Erneuerung unserer Haut. Es steckt vor allem in pflanzlichen Fetten, Nüssen und Getreide.



## Poussée de vitamines pour l'hiver

*Pendant la saison froide, notre corps a besoin de soutien pour rester en forme et en bonne santé. Voici les 4 vitamines les plus importantes.*

**La vitamine C** renforce le système immunitaire. Les agrumes, baies, brocoli, kiwis et poivrons fournissent ce garant de santé.

**La vitamine A** assure la formation de nouvelles cellules, maintient notre peau en bonne santé et participe au renforcement du système immunitaire. Les meilleures sources pour un taux de vitamine A équilibré sont le foie et des fruits/légumes à couleur jaune et orange ainsi que des légumes à feuilles vert prononcé comme les épinards.

**La vitamine D**, également appelée «vitamine du soleil», est normalement produite par l'organisme lui-même en quantité suffisante, ce qui est difficile en hiver. La vitamine D soutient l'équilibre mental, une belle peau et des os forts. Les aliments tels que le saumon, les œufs et les champignons sont particulièrement riches en vitamine D.

**La vitamine E** joue un rôle important dans la protection et le renouvellement de notre peau. On le trouve principalement dans les graisses végétales, les noix et les céréales.

## DANKE in der Streichholzschachtel

Das Gefühl dankbar zu sein bringt innere Ruhe und legt den Fokus auf das Gute in unserem Leben. Besonders das Personal im Gesundheits- und Pflegebereich verdient unsere Anerkennung und unseren Dank in dieser besonders herausfordernden Zeit.

Sagt man nicht immer, dass vor allem kleine Dinge glücklich machen? In diesem Sinne starten wir eine Aktion in der es darum geht Streichholzschachteln liebevoll zu gestalten und ein Wort des Dankes (Merci, Thanks, Danke, Gracias...) mit einzufügen. Alles was Sie brauchen sind: eine leere Streichholzschachtel, Dekomaterial (wie buntes Papier, Holzperlen...) und etwas Kreativität. Wir sammeln die kleinen Kunstwerke im Club Senior und geben diese Zeichen des Dankes und der Anerkennung an ausgesuchte Stellen weiter. Nutzen Sie die Zeit und geben anderen etwas Herzenswärme weiter! Für weitere Informationen können Sie sich gerne an uns wenden!

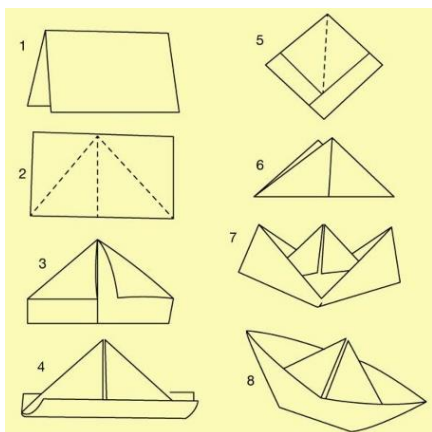


## MERCI dans une boîte d'allumettes

*Le sentiment de gratitude nourrit la paix intérieure et se concentre sur les bonnes choses dans notre vie. Particulièrement le personnel du secteur de la santé et des soins mérite notre reconnaissance et nos remerciements en cette période de défis. Ne dit-on pas que ce sont les petites choses qui rendent heureux ? Dans cet esprit, nous lançons une action qui consiste à concevoir avec bienveillance des boîtes d'allumettes et à ajouter un mot de remerciement (Merci, Thanks, Danke, Gracias ...). Tout ce dont vous avez besoin est : une boîte d'allumettes vide, du matériel décoratif (comme du papier coloré, des perles en bois ...) et un peu de créativité. Nous collectons les petites œuvres d'art dans le Club Senior et transmettons ces signes de remerciement et d'appréciation à des services sélectionnés. Utilisez votre temps et transmettez un peu de chaleur aux autres ! N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations!*

## Schiff mit Herz...für ein Lächeln

Stellen Sie sich vor, Sie gehen durch den Parc Barblé oder warten an der Haltestelle auf den Bus. Wie reagieren Sie, wenn Ihnen dort kleine Papierschiffe mit einem roten Herzchen oder einer gelben Sonne auffallen? Sie sind sicherlich überrascht und erfreuen sich an dieser ungewöhnlichen Aufheiterung. Nun, wir laden Sie ein einer der Kapitäne dieser Aktion zu werden. Nehmen Sie ein altes Buch oder eine Zeitung und falten Sie so viele Papierschiffe wie Sie wollen, verzieren Sie es mit einem Herzchen oder einer Sonne und verteilen Sie Ihre Glücksschiffchen dort wo Sie es möchten: auf eine Parkbank, auf einen Baum. Vielleicht nimmt jemand es mit oder der Wind weht es weiter... wer weiß wohin oder zu wem die kleine Glücksbotschaft reist...es wird schon seinen Sinn haben. Gerne dürfen Sie uns auf Facebook oder per WhatsApp Fotos zukommen lassen. Viel Spaß !



## Bateau avec du cœur...pour un sourire

*Imaginez que vous marchez dans le parc Barblé ou attendez à l'arrêt de bus. Comment réagissez-vous lorsque vous remarquez de petits bateaux en papier avec un cœur rouge ou un soleil jaune ? Vous êtes certainement surpris et appréciez cette apparition inhabituelle. Eh bien, nous vous invitons à devenir l'un des capitaines de cette action. Prenez un vieux livre ou un journal et pliez autant de bateaux en papier que vous le souhaitez, décorez-les avec un cœur ou un soleil et distribuez vos bateaux-bonheur où vous le souhaitez : sur un banc, dans un arbre. Peut-être que quelqu'un le prendra avec lui ou le vent l'emportera... qui sait où ou vers qui la petite bonne nouvelle ira ... dans tous les cas ça aura du sens. Vous êtes invités à nous envoyer des photos sur Facebook ou via WhatsApp. Bon amusement!*

## Wer möchte nähen?

Das Projekt "Collectif au Carré" der Vereinigung MAMIE ET MOI zielt darauf ab, eine XXL-Kopie eines bekannten Gemäldes aus der Sammlung des Museums Villa Vauban mit Quadraten von 5 cm x 5 cm, die gestrickt oder gehäkelt wurden zu kreieren. Der Senior Club Stroossen konnte genau 1087 Plätze zusammentragen. Großen Respekt an unsere fleißigen Strickerinnen!

Diese Quadrate werden nun zusammengesetzt um das Bild sowie eine riesige Botschaft mit buchstaben darzustellen Wir suchen daher Personen, die bereit sind, jeweils 9 dieser Quadrate zusammenzunähen. Die Sets werden mit den entsprechenden Anweisungen zu Ihnen nach Hause geliefert.

Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns, wenn Sie interessiert sind!



## Qui veut coudre ?

Le projet "Collectif au Carré" de l'association MAMIE ET MOI a comme objectif de réaliser la copie XXL d'un tableau emblématique de la collection du Musée Villa Vauban et ce avec des carrés de 5 cm x 5 cm réalisés au tricot ou au crochet. Le Club Senior Stroossen a pu rassembler exactement 1087 carrés. Un grand Bravo à nos tricoteuses assidues !

Ces carrés sont maintenant assemblés pour former ce tableau ainsi que des lettres géantes pour former un message. Pour cela nous sommes à la recherche de personnes qui sont prêtes à coudre à chaque fois 9 de ces carrés ensemble. Les sets seront livrés chez vous avec les instructions y relatives. N'hésitez pas et contactez-nous si vous êtes intéressé !

## Rezepte/ Recettes

### Rosenkohlaufauf mit Cranberries

**Zutaten:** 900 g Rosenkohl, 2 El Öl (neutral, z.B. Maiskeimöl), 2 El Zitronensaft, 250 ml Schlagsahne, 150 ml Geflügelfond, 40 g Cranberries (getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat, 2 El Butter, 100g Bacon, 50 g Bergkäse, 40 g Mandeln (gemahlen), 40 g Semmelbrösel



**Zubereitung:** Rosenkohl putzen, waschen, halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin bei starker Hitze 4-5 Minuten rundum braten und mit Zitronensaft ablöschen. Sahne und Fond zugeben und aufkochen. Cranberries untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine ofenfeste Form mit Butter fetten. Rosenkohl in die Form geben. Bacon quer in feine Streifen schneiden. Käse fein reiben. Mandeln, Semmelbrösel und Käse mischen. Die Bröselmischung auf dem Rosenkohl verteilen und mit Speck bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten goldbraun überbacken.

[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

Dieses Rezept kann auch vegetarisch zubereitet werden. In diesem Fall einfach den Speck weglassen.

### Tatin de carottes

**Ingrédients:** 1 Pâte brisée, 500g carottes, 2 oignons, 3 cuillères à soupe huile d'olive, sel, poivre



**Préparation:** Éplucher les carottes, découper en lamelles, faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Émincer les oignons et faire suer à la poêle avec l'huile d'olive. Saler, poivrer. Préchauffez le four à 200°C. Badigeonner le moule à tarte avec un peu d'huile. Déposer les lamelles de carottes bien serrées au fond, répartir les oignons fondus par-dessus. Recouvrir avec la pâte brisée, en rentrant bien les bords à l'intérieur. Enfourner pour 20 minutes et démoulez en fin de cuisson pour servir bien chaud.

[www.mesrecettesfaciles.fr](http://www.mesrecettesfaciles.fr)

# Rätsel / Casse-tête

Welches Streichholz muss umgelegt werden, damit die Rechnung korrekt ist?  
*Quelle allumette doit être déplacée pour que le calcul soit correct ?*

$$1 + 2 = 8$$

Welche zwei Streichhölzer müssen umgelegt werden, damit dieses Rätsel einen Sinn ergibt? / *Déplacez deux allumettes pour que le calcul donne un sens ?*

$$35 - 60 = 20$$

Welche zwei Clown-Masken sind gleich?

*Quels deux masques de clown sont pareilles ?*



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

Der Fehlerteufel hat sich in das Januarbliedchen geschlichen. Die 5 unter dem roten Kreuz war zu viel!  
*Une erreur s'est glissée dans la gazette de janvier : le 5 en-dessous de la croix rouge était de trop !*

## Lachen ist gesund



Wie oft lacht ein Jeck, wenn er einen Witz erzählt bekommt?  
Dreimal!

Das erste Mal, wenn der Witz erzählt wird,  
das zweite Mal, wenn der Witz erklärt wird  
und das dritte Mal, wenn der Jeck den Witz verstanden hat.

## Rigoler, c'est bon pour la santé



Qu'a dit le requin après avoir mangé le poisson-clown ?  
Ça goute drôle !