

A BOSSELESCH

Bleift Fit a Gesond

Léif Matbierger vu Monneresch, Léif Frënn vum Club 'A Bosselesch'

An dëse besonneschen Zäiten ass et eis wichteg lech matzedeelen, dass mir fir lech do sinn.
Mir bidden lech Aktivitéiten ausserhalb vun eisem Haus, am Sënn vun 'Zesumme si mir manner eleng' un.
Dëst beinhalt Visitte vun Ausstellungen, Trëppeltouren a Sportaktivitéiten an eisem schéine Parc 'Molter', wann d'Wieder et erlaabt.
Wann Dir eis iwwee Är 'Vakanz Doheem' wëllt erzielen oder Virschléi mat eis deele wëllt, géif eis dat freeën. Et gi sou vill wonnerschéin Ecker an eisem Land, déi nach z'entdecke sinn.
Och kënne mir gärten, mat Ärem Averstännis, eppes vun lech an eiser nächster Newsletter verëffentlechen. Rufft eis un!

Bescht Gréiss Är Equipe aus dem Club 'A Bosselesch'

Chers citoyens de Mondercange, Chers amis du Club 'A Bosselesch'

En ces temps spéciaux, il est important pour nous de vous faire savoir que nous sommes là pour vous.
Nous proposons des activités en dehors de chez nous, au sens de « ensemble nous sommes moins seuls ».
Cela comprend des visites d'expositions, des promenades et randonnées et des activités sportives dans notre beau parc 'Molter', si le temps le permet.
Si vous souhaitez nous parler de vos « vacances à la maison » ou partager des suggestions avec nous, nous serions ravis. Il y a tellement d'endroits merveilleux dans notre pays qui restent à découvrir.
Nous aimerions également, avec votre consentement, publier quelque chose de votre part dans notre prochain newsletter. Appelez-nous!

Meilleures salutations Votre équipe du Club 'A Bosselesch'

Quiz Luxembourg

1.
La 'Chambre des Députés' est la seule Chambre du Parlement.
Proportionnellement, combien y aurait-il de sièges à l'Assemblée Nationale française (environ) s'il y avait le même nombre de députés?

930 / 3780 / 8050

2.
Autrefois, le Luxembourg a appartenu à la France. Il formait alors un département.
Comment se nommait-il?

Département des Forêts

Département des Vallées

Département des petits Châteaux

3.
Combien de fois le Luxembourg a-t-il gagné le Concours Eurovision de la Chanson?

3 / 5 / 7

(réponses sur la dernière page)



BUCHTIPP

Letzte Ernte

Ein kulinarischer Krimi

Tom Hillenbrand



BUCHTIPP

HUON

Même les méchants rêvent d'amour

Anne Gaëlle

RESTAURANT A BOSSELESCH

Et ass Mullenzäit

E Gebrauch seet, dass een d'Mullen nëmmen an de Méint, wou en 'R' dra virkënnt, soll iessen. Et kann een d'Mullen op verschidde Manéieren preparéieren. Et gi gratiniéiert Mullen, Mullenzopp oder déi klassesch Versioun, déi di meeschte Leit kennen: Mullen gekacht am wäisse Wäin.

Natierlech kann een och verschidden Zosen dobäi maachen. (Provençale, Knuewelek, Moschter oder mat Ram).

Fir Mullen mat wäissem Wäin soll een ongeféier 1kg op de Kapp rechnen.

Dës Preparatioun ass einfach an zimmlech séier gemaach. Déi meeschte Leit huelen zéländesch Mullen fir ze kachen. Dir braucht pro Persoun:



1 kg Mullen
1/2 Porett
1/4 Kapp Zellerie
oder Staangen-
zellerie
1/2 Wuerzel
1/2 Ënn
e bëssen Knuewelek
1/2 l Riesling
1 Lorberblatt
e bësse Botter
eng Prise Salz a Pfeffer

D'Mullen gi gutt gewäsch am kale Waasser, a gutt gebotzt. (Am waarme Waasser ginn d'Mullen op, wat op kee Fall dierf passéieren). D'Geméis gëtt reng - , an d'Ënn a Scheiwen geschnidden. De Botter gëtt an engem groussen Dëppen geschmolzt, an d' Geméis ugedëmpt. Kuerz drop kommen d' Mullen dobäi. Dat Ganzt gëtt am Wäin ofgeläsch. Mat Salz, Pfeffer an Knuewelek gëtt gewierzt. No 10 Minutten kommen d'Ënnen dobäi, an dat Ganzt gëtt ob héijer Flam mam Deckel drop kachen gelooss, bis d'Mullen all op sinn.

Am Beschte si Fritten dobäi an e gutt Glas Lëtzebuerger Riesling vun der Musel.

(Rezeptvorschlag vun eisem Kach Richard)

Eise Restaurant ass de Moment fir eis Clienten vu baussen zou. Dir kënnt eis kontaktéieren, wann Dir informéiert wëllt ginn, soubal mir eis Diere fir jiddereen erëm opmaachen.

Notre restaurant reste fermé pour nos clients venant de l'extérieur. Vous pouvez nous contacter, si vous désirez être informé, dès que nous ouvrons nos portes pour tout le monde.



IESSEN OP RIEDER

Dat ganz Joer kënnt Dir vun eis e Mëtteg- iessen heem geliwwert kréien.

Ab dem 1. September hu Dir d'Méiglechkeet de Repas sur Roues **7 op 7** Deeg geliwwert ze kréien.

De 'Plat du Jour' kascht 12,50 €.

Bestellen kënnt Dir vu Méindes bis Freides ënnert der Nummer 265536, per Mail info@gim.lu oder Dir fannt eis op eiser Internetsäit www.abosselesch.lu

REPAS SUR ROUES

Toute l'année, vous avez la possibilité de vous faire livrer le repas sur roues. A partir du 1er septembre, le **repas sur roues** est disponible **7 jours sur 7**. Le plat du jour coûte 12,50 €.

Du lundi au vendredi, vous pouvez commander au numéro 265536, par mail info@gim.lu ou sur notre nouveau site internet www.abosselesch.lu



Danielle Diane Myriam Anna

AKTIVITÉITEN ENTSPRIECHEND DE RICHTLINNEN VUM MINISTÈRE

23.10. Maastricht
20.11. Tribute to the Music of ABBA 'A Bosselesch'
26.11. Adventfeier
26.11.-14.12. Floumaart
29.11-1.12. 'Rothenburg ob der Tauber'

AKTIVITÉITEN DÉI STATTFANNEN

14.10. Muselwalk

Mir wanderen iwwer de Jangeliwee zu Fouss vun Ellange duerch d'Wäibierger bis op Reimech. Do iesse mer dann zesummen zu Mëtteg.

15.10./ 22.10. Little Italy

Mir treffen eis fir 9h45 am 'Centre de Documentation sur les Migrations' zu Diddeleng.
Eisen Tour, begleet vun engem Guide, ass den 15.10. a lëtzeguergescher Sprooch.
Dir sollt gutt zu Fouss sinn.

Rendez-vous à 9h45 au 'Centre de Documentation sur les Migrations' à Dudelange pour une visite guidée qui aura lieu le 22.10. en langue française.
Vous devez être bon marcheur pour cette excursion.

SPORTAKTIVITÉITEN 'A BOSSELESCH'

Mäi Réck an ech mam Anne ab dem 14. September, Méindes vun 16h00-17h00

Pilates mam Pia ab dem 15. September, Dënschdes vun 9h45-11h15

Yoga mam Mona ab dem 15. September, Dënschdes vun 18h00-19h15

Progressiv Muskelensp. mam Anne ab dem 16. Sept., Mëttwochs 9h00-10h00

Soft-Aerobic mam Maggy ab dem 16. September, Mëttwochs vun 10h15-11h15

Qi-Gong mam Monika ab dem 16. September, Mëttwochs vun 18h00-19h00

Yoga mam Mona ab dem 17. September, Donneschdes vun 9h30-10h45

Yoga fir Ufänger mam Mona ab dem 17. Sept., Donneschdes vun 16h45-17h45

Power-Yoga mam Mona ab dem 17. Sept., Donneschdes vun 18h15-19h45

Spadséiergang mam Myriam, ab dem 23. Sept., Mëttwochs vun 10h00-12h00



Wenn es nur eine einzige
Wahrheit gäbe,
könnte man nicht hundert
Bilder über dasselbe
Thema malen.

Pablo Picasso
(25.10.1881 - 08.04.1973)



Das Glück, das dir am
meisten schmeichelt, betrügt
dich am ehesten.

Franz Kafka
(03.07.1883 - 03.06.1924)



Fir all Cours a Seance muss
sech bei eis an der
Receptioun vun 8h00-14h00
ugemellt ginn ënnert der
Nummer 265536 oder iwwer
eis Mail: info@gim.lu.

Wéinst der aktueller
Situatioun mussen mer Är
Seance berechnen, wann
Dir lech net een Dag virdrun
ofmellt. Merci fir Äert
Verständnis.

**D' Sportaktivitéite fannen bei
eis 'A Bosselesch' oder am
Parc 'Molter' statt.**

**Rufft eis un fir déi aktuell
Infoen ze kréien.**

Mateneen, fireneen

Wéi schéin ass dach d'Liewen.....mateneen,
 wa mer eeneg sinn.....ënnereneen
 duerfir si mer jo haut hei.....beieneen.
 Wa mer den Owend mol laachen.....iwwereneen
 da fanne mer och alt Gefalen.....uneneen
 well mer gehéiere jo all.....zoueneen
 duerfir si mer och ëmmer do.....fireneen
 Mer streiden och net.....mateneen
 soss gerode mer och nach.....uneneen
 Mer solle eis verdroen.....ënnereneen
 an och net schaffe.....géinteneen
 Munch si verléift.....aneneen
 a ginn net méi.....auserneen.
 Drénkt haut den Owend alles.....noeneen
 da kritt Dir am Mo keen.....Duercherneen
 Danzt Dir den Owend mol.....mateneen
 dann huelt och Récksiicht.....openeen.
 Stouss net ëmmer.....géinteneen
 stellt Är Féiss schéin.....niefteneen
 beileiwen awer net.....openeen,
 soss kritt Dir Kaméidi.....ënnereneen
 an aus ass et mat dem.....Mateneen.
 Drénkt léiwer nach ee Pättche.....mateneen
 an dréit lech dobäi.....zoueneen.
 A gi mer haut den Owend.....auserneen
 wësse mer: mer gehéieren all.....zoueneen.
 Nu sangt a geckst nach.....mateneen,
 mä w.e.g. ouni.....Duercherneen.

*E Gedicht, virgeschloen vun der Madamm Evelyne Burkel
 Schrëftsteller onbekannt*

Handpeeling mit Meersalz

5 El Meersalz
 4 El Olivenöl

Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Auf die Hände geben und ein paar Minuten einmassieren. Mit lauwarmem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Das Salz spendet der Haut Mineralien wie Calcium, Magnesium und Kalium. Es regt den Zellstoffwechsel an und wirkt desinfizierend. Das Olivenöl schützt vor trockener Haut und macht die Hände geschmeidig.

Quelle: Internet

Honig-Kokos Haarkur

(für eine Anwendung auf mittellangem Haar)

1 EL Kokosöl
 1 EL Honig
 1 EL Apfelessig

In einer Schüssel das Kokosöl mit dem Honig und dem Apfelessig (nach Belieben) vermischen, bis eine Paste entsteht. Nach dem Shampoo aufragen und die Paste gut von oben bis unten im Haar verteilen.

2-3 Minuten einwirken lassen, dann ausspülen. Tip: Lassen Sie die Haarkur so lange wie möglich einwirken, um beste Resultate zu erzielen.

Quelle: Buch - Natural Beauty von Lucy Bee

Quiz Luxembourg

Réponses:
 1. 8050

2. Département des Forêts

3. 5

GIMasbl A Bosselesch, 1 rue de Limpach,
 L-3932 Mondercange
www.abosselesch.lu / Tél : 26 55 36 / info@gim.lu