



QUATEL'NEWS

Mensuel offert par les Amis de l'EHPAD du QUATELBACH.

N° 84 : 10 JUILLET 2021

Amis lecteurs de QUATEL'NEWS,

En ce mois de juillet, déjà bien entamé, nous avons pensé à vous lors de nos balades, de nos rêves et de nos voyages, les preuves ci-dessous :

Nous avons noté vos noms sur des morceaux de papier, mais par accident nous avons perdu nos écrits, ou le vent les a emportés !

Nous avons écrit vos noms dans nos mains, mais lorsque nous les avons lavées et bien frottées à cause aussi de la Covid-19 ils n'étaient plus là !



Nous avons écrit vos noms dans le sable de la plage, mais les vagues les ont effacés et emportés au fond de l'océan !

Nous avons écrit vos noms sur la neige de nos sommets alpins, hélas, le soleil et la pluie les ont fait fondre !

Nous avons même écrit vos noms dans nos cœurs, et là, soyez-en certains ils y resteront gravés pour toujours !

Pour nous, rédacteurs de **Quatel'News**, même si nous ne vous connaissons pas individuellement, sachez que c'est tous les jours le jour de l'amitié, oui nous vous aimons.

Transmettez ces lignes à toutes les personnes que vous croiserez, que vous aimez ouvertement ou en secret, et qui vous méritent, mais surtout à vos amis, même si parfois ils vous oublient un peu ou beaucoup. Ainsi le cercle des gens heureux s'agrandira.

Ce sera alors une belle journée pour vous et pour eux.

Michèle, Maurice, Jérémy et Daniel.

Profitez bien de ces mois d'été, mais surtout n'oubliez pas de **VIVRE**, que les quelques conseils qui suivent vous donnent confiance pour les semaines et mois à venir :

la **vie** se décompose de trois temps : le passé, le présent et le futur. De tous ces temps le présent est très bref, le futur est incertain, seule certitude : le passé, mais aujourd'hui c'est déjà trop tard pour refaire le passé. (Sénèque 4 avant JC à 65 après JC)

Chaque jour n'est-il pas une petite **vie** ? (Quinto Horacio 65 à 8 avant JC)

L'homme ne possède pas le pouvoir de créer la **vie**, par conséquent il n'a pas non plus le droit de la détruire. (Gandhi 1869-1948)

La **vie** n'a pas été créée pour la comprendre mais pour la vivre. (Jorge Santayana 1863-1952)

Plus je deviens âgé, plus je vis, plus la vie devient merveilleuse. (Frank Lloyd Wright 1867-1959)

La **vie** ne consiste pas à avoir de bonnes cartes en main, mais à bien jouer celles que l'on a. (Josh Billings : 1818-1885)



Pour **Quatel'News** : Michèle N., Jérémy G. Maurice S. et Daniel S.

VIEILLIR



Vieillir, c'est garder sa jeunesse comme un beau souvenir, c'est s'habituer à vivre un peu au ralenti, c'est réapprendre son corps sans pouvoir s'interdire ce que la veille encore, on se savait permis.

Vieillir, c'est se dire à chaque fois lorsque l'aube se lève, que quoi que l'on y fasse on est plus vieux d'un jour.

Vieillir, c'est qu'à chaque cheveu gris il faut se séparer d'un rêve et lui dire tout bas un adieu sans retour.

Vieillir, c'est se résigner à rester sur le rivage et espérer pour ses enfants un avenir heureux et meilleur que le sien.

Vieillir, c'est vivre dans son coin sans devenir sauvage, se laisser ignorer tout en restant près d'eux.

Vieillir, c'est aussi pouvoir enfin approvisionner l'amour, en faire une symphonie aux accords de sagesse, c'est aimer une femme pour lui faire la cour pour d'autres raisons que la plastique de ses fesses

Vieillir, ce n'est plus faire l'amour, mais donner de la tendresse, ce n'est plus dire encore, c'est murmurer toujours.

Vieillir, c'est sentir dans sa main, une main qu'on caresse et trembler à l'idée qu'elle vous lâchera un jour.

Vieillir, c'est vivre dans un jardin où l'on peut s'attendrir, se prendre par le cœur, et lui dire «Je t'aime».

Vieillir, c'est avouer qu'on l'a trompée, mais osera-t-on lui dire quand on sait maintenant qu'on s'est trompé soi-même.

Vieillir, c'est s'inquiéter soudain du salut de son âme, entrer dans une église sans bien savoir pourquoi ! De tous les Saints Patrons devenir polygame et avoir des frissons en regardant la croix.

Vieillir, c'est ignorer la fin d'une histoire qu'on a écrite, vouloir rejouer encore devant ses spectateurs en cherchant une réplique ou bien un mot d'esprit, tout en sachant très bien qu'on en n'est pas l'auteur.

Vieillir, c'est s'en aller un jour sans jamais faire de drames, en une heure, dans un endroit que l'on ne choisira pas, sentir un soir quelqu'un qui souffle votre flamme, disparaître doucement parce que c'est comme ça.



Vieillir, vieillissons.

Par Jean-Marie VIVIER, né en 1942 à Coutances dans la Manche

Lecteurs de ces quelques lignes sur le vieillissement, ne vous lamentez pas, car vieillir est un privilège que beaucoup n'ont pas vécu et que nombreux ne connaîtront, hélas pour eux, non, ne connaîtront pas.

Et ces lignes qui suivent sur le LUXE.



Nous croyions que le **luxe** était ce qui est rare, cher et unique, tout ce qui semblait exclusif. Aujourd'hui, nous nous rendons compte que le **luxe**, c'était ces petites choses que nous ne valorisions pas !

Le **luxe**, c'est être en bonne santé loin des hôpitaux.

Le **luxe**, c'est pouvoir se promener un minimum dans son espace de vie.

Le **luxe**, c'est respirer enfin sans masque.

Le **luxe**, c'est se réunir en famille.

Le **luxe**, c'est revoir les regards et les sourires.

Le **luxe**, c'est aussi des câlins et quelques bisous.

Le **luxe**, c'est aussi quitter son lit chaque matin.

Tout cela, c'est le **luxe**, et nous ne le savions pas !

GRAINE DE PHILOSOPHIE ...

Chers lecteurs de **Quatel'News**, résidents de l'EHPAD du Quatelbach ou autres destinataires de ce mensuel, nous avons décidé de partager avec vous les 14 pensées ci-dessous. Pourquoi donc attendre d'être âgé ou vieux pour pratiquer ces maximes philosophiques ? Que vous ayez 30 ans, 40 ans, ou 70 ans, il n'est jamais trop tard pour faire vôtre l'une ou l'autre de ces phrases. Vous en pensez quoi ?



1- Après avoir aimé mes parents, mes frères et sœurs, mon conjoint, mes enfants et mes amis, j'ai maintenant commencé à m'aimer moi-même.

2- Je me suis rendu compte que je ne suis pas le dieu «**ATLAS**». Je sais enfin que le monde ne repose pas sur mes épaules.

3- J'ai cessé de marchander avec les vendeurs de fruits et légumes, et autres commerçants encore. Quelques centimes de plus ou de moins ne vont pas me ruiner, mais cela pourrait aider le pauvre marchand à économiser pour les frais de scolarité de ses enfants.

4- Je laisse selon mes moyens du moment, un joli pourboire à la serveuse. Cet argent supplémentaire pourrait lui offrir ou lui redonner le sourire. Elle travaille beaucoup plus dur que moi pour gagner sa vie. D'ailleurs je suis retraité et je ne m'en plains pas !

5- Je ne dis plus aux personnes âgées qu'elles ont déjà raconté cette histoire plusieurs fois. L'histoire leur fait remonter le fil de leur mémoire et leur fait revivre leur passé. Nous y passerons toutes et tous.

6- J'ai aussi appris à ne pas corriger les gens même s'ils ont tort. Ce n'est pas à moi qu'il incombe de rendre tout le monde parfait. La paix est bien plus précieuse que la perfection, d'ailleurs, la perfection existe-t-elle ?

7- Je fais des compliments librement et généreusement. Les compliments améliorent l'humeur non seulement de la personne qui les reçoit, mais aussi de moi-même. Et un petit conseil pour les destinataires d'un compliment, ne le refusez jamais, non ne le refusez jamais, mais dites simplement «**Merci**».

8- J'ai appris à ne pas me soucier d'un faux pli ou d'une tache sur ma chemise. Ma personnalité est plus importante que mes apparences. L'habit ne fait pas le moine dicit le Pape **Grégoire IX** (1145-1241).

9- Je m'éloigne des personnes qui ne m'estiment pas. Ils ne connaissent sans doute pas ma valeur, mais moi je la connais, et je me connais.

10- Je garde mon sang-froid lorsque quelqu'un me fait des coups bas pour me distancer dans une course effrénée dans mon quotidien. Je ne suis pas un rat et je ne participe d'ailleurs à aucune course, ni honneurs, ni profits.

11- J'apprends à ne pas être gêné par mes émotions. Ce sont mes larmes de joies, de peines, de fierté qui me gardent humain.

12- J'ai appris qu'il est préférable de laisser tomber l'égo que de briser une relation. Mon égo me tiendra à l'écart, alors qu'avec les relations, je ne serai jamais seul.

13- J'ai appris à vivre chaque jour comme si c'était le dernier. Après tout, c'est peut-être le dernier !

14 - Je fais ce qui me rend heureux. Je suis responsable de mon bonheur, et je me le dois. Le bonheur est un choix. Vous pouvez être heureux à tout moment, il suffit de choisir de l'être le plus souvent possible.



SOYONS HEUREUX et SOURIONS À LA VIE.

William Shakespeare (1564-1616) disait :



Je me sens toujours heureux, savez-vous pourquoi ?

Parce que je n'attends rien de personne; attendre fait toujours mal. Les problèmes ne sont pas éternels, ils ont toujours une solution, les seules choses qui n'ont pas de remède sont la fin de vie et la mort.

Ne permettez à personne de vous insulter, de vous humilier ou de diminuer votre estime de soi. Les cris sont l'instrument des lâches, de ceux qui ne pensent pas.

Nous rencontrerons toujours des gens qui nous considèrent comme coupables de leurs problèmes, et chacun aura ce qu'il mérite. Nous devons être forts et ressusciter des chutes que la vie nous impose, pour nous rappeler qu'après le sombre tunnel plein de solitude, de très bonnes choses arrivent presque toujours.

Avant de discuter... Respirez.

Avant de parler... Écoutez.

Avant de critiquer... Examinez-vous.

Avant d'écrire... Pensez.

Avant de faire du mal... Regardez.

Avant d'abandonner... Essayez.

Avant de détester... Aimez.

Avant de mourir... Vivez.



La meilleure relation n'est pas celle avec une personne parfaite, mais avec celle dans laquelle chaque individu apprend à vivre, avec les défauts de l'autre tout en admirant aussi ses qualités.

Qui ne valorise pas ce qu'il a, un jour se plaindra de l'avoir perdu et celui qui souffrira un jour ne recevra que ce qu'il mérite.

Si vous voulez être heureux : rendez quelqu'un heureux; si vous voulez recevoir : donnez un peu de vous-même, entourez-vous de bonnes personnes et soyez l'une d'entre elles.

Rappelez-vous : parfois, quand vous vous y attendez le moins, il y aura ceux qui vous feront vivre de bonnes et belles expériences !

Ne gâchez jamais votre présent pour un passé sans avenir.

Une personne forte sait comment garder sa vie en ordre. Même avec des larmes dans les yeux, elle s'adapte pour dire avec un beau sourire :

JE SUIS UNE BONNE ET BELLE PERSONNE.

Chers lecteurs, ces lignes sont sans doute ce que vous, résidents avez vécu au cours de votre vie avant d'intégrer l'EHPAD du Quatelbach, et que vous continuez toujours mettre en pratique. Souvenez-vous de notre devise : **NE PAS RAJOUTER DES ANNEES A LA VIE MAIS DE LA VIE AUX ANNEES**, et nous qui ne sommes plus jeunes que vous que de quelques années, pourquoi ne mettrions-nous pas en pratique ces phrases du célèbre Shakespeare ? Et pourquoi ne les transmettrions-nous pas à nos proches et à nos jeunes qui trop souvent se cherchent ?



La ville de Shakespeare :
Stratford-Upon-Avon.
Être âgé ou être vieux !



Destinés à toutes celles et ceux qui ont les cheveux argentés, les lignes qui suivent peuvent changer votre vision de «l'âge d'or».

Être **âgé**, c'est différent que d'être vieux.

À la retraite, certains deviennent simplement **âgés**, d'autres deviennent hélas vieux.

La personne **âgée** pratique le sport, les découvertes, les voyages.
Le vieux lui, se repose.

L'**âgé** a de l'amour et du temps à donner.

Le vieux accumule les jalousies et les rancœurs.

L'**âgé** fait des projets pour son avenir.

Le vieux ressasse le passé.

L'agenda de l'**âgé** contient surtout des lendemains.

Le calendrier du vieux ne contient que des «hier».

L'**âgé** apprécie les jours à venir.

Le vieux se désole du peu de temps qui lui reste à vivre.

L'**âgé** fait des rêves en dormant.

Le vieux fait des cauchemars tout en étant éveillé.



Il n'est pas question d'être vieux, nous pouvons être **âgé** mais pas être vieux car nous avons encore tant et tant d'amour à donner, tant et tant de projets à réaliser.

Oui nous les personnes **âgées** avons tellement de choses à faire, que nous n'avons ni le droit, ni le désir d'être vieux.

C'est ce que l'équipe de rédaction vous souhaite à toutes et à tous pour les semaines, mois et années à venir.

N'oubliez jamais dans votre quotidien que la vie est comme une rivière. Vous ne pouvez pas toucher deux fois la même eau, parce que lorsque celle-ci s'est écoulée, elle ne repassera plus sur les mêmes pierres.

Profitez donc de chaque moment de cette vie.

Trouvez **le temps de vivre**, regardez autour de vous la nature, écoutez de la musique, gardez vos amis, profitez des visites, goûtez les bons plats préparés par les cuisiniers de l'EHPAD, si vous le pouvez prenez le temps de lire, distrayez-vous en regardant la télévision, faites des siestes régulières. **Oui trouvez le temps de vivre.**

Si vous dites sans arrêt que vous n'avez pas le temps, vous ne l'aurez jamais.

Si vous remettez les choses à demain, sachez que demain peut vous faire faux bond et que demain, il sera peut-être trop tard.

Que ces mots écrits avec notre cœur, vous aident à surmonter vos moments de doute et de désespoir, tout le monde en a, alors, on se serre les coudes, on respecte encore et toujours les gestes barrières et on sourit tous les matins à la journée qui s'annonce. Chaque jour nous réserve une ou plusieurs belles surprises, soyez-en persuadés.

L'équipe de rédaction



S'G'witter (L'orage)

M'e hat scho G'witter g'ha das Johr !
Drum git's Lit se hân Angst drvor,
B'sunders wenn's hagelt un stirme tûet
Macht's in keiner Pflanze gûet !

D'r Rage wâr als willkumme !
Un s'G'witter gieng wieder g'mietlich umme,
Doch kennt's hagle, wâsche, krache,
Do drmit viel Schade mache !

O bi uns im Râbland hat m's g'sâh,
Hat's Schade an Feld un Râwe gâ,
So in d'r Natûr e mânch's vernichte,
Mit Trûrigkeit hat m's uns berichte !

Das bringt d'r Summer g'wehnlich mit,
Bie keim G'witter weiss m'e wass's git !
M'e hofft immer verschont z'wâre
Un das d'Wulke sich verninftig lâre !

Enfin so isch's vu jehâr g'se,
In eim Johr weniger, im andere meh !
Herrgott B'schitz is doch vor schwâre G'witter,
Das winscht e jeder sich immer wieder !

Par Henri Schumacher en juillet 1993.

Conte soufi (d'origine arabe)



Un jeune homme arrive avec son baluchon à la porte d'un village et pose la question suivante à la première personne âgée rencontrée : «Comment sont les gens dans votre village ?»

Le vieillard lui répond : «Dans ton village les gens étaient comment ?»

Le jeune homme s'empresse de lui répondre : «Ils étaient gais, aimables, serviables, respectueux de leurs épouses, ils partageaient tout ce qu'ils avaient avec celui qui n'avait rien, ils aimaient beaucoup les enfants...»

«Tu les trouveras pareils ici» lui répondit le villageois.

Le lendemain arrive au village un autre jeune homme qui pose au même vieillard la même question : «Comment sont les gens ici ? »

Le vieil homme lui demande : «Dans ton village, les gens étaient comment ?»

« **Dans mon** village les gens étaient menteurs, méchants, méprisants avec les plus pauvres et aussi avec les femmes, ils n'aimaient pas jouer avec les enfants, ils étaient gloutons, ivrognes, orgueilleux.. »

«Tu les trouveras pareils ici !» répond le vieil homme.

Le premier jeune homme qui avait entendu la conversation du vieillard avec le nouvel arrivant vient le trouver et lui demande pourquoi il lui a dit tout autre chose quand il lui a posé la même question.

«Quand dis-tu donc la vérité ? Oh vieil homme ?»

«**Je t'ai dit** la vérité et je l'ai dite également à l'autre jeune homme. Les hommes sont comme tu les vois, toi tu es bon et souriant, les gens que tu rencontreras seront à leur tour bons et souriants avec toi. L'autre jeune homme est sans foi ni loi ainsi seront avec lui les personnes qu'il rencontrera».

À CHACUN DE TIRER SES PROPRES CONCLUSIONS DE CE CONTE.



Questions et réponses.

- A)** Que désigne-t-on sous le nom de septième art :
1- le cinéma ? 2- la danse ? 3- le théâtre ?
- B)** La **pissaladière** est une tarte garnie de légumes qui :
1- rendent fort ? 2- sont antidiabétiques ? 3- qui font pleurer ?
- C)** Comment surnomme-t-on une personne **étourdie** :
1- une tête brûlée ? 2- une tête blonde ? 3- une tête de linotte ?
- D)** Que **reste-t-il** dans une bouteille d'un litre si on en boit les 3/4:
1- 250 ml ? 2- 25 dl ? 3- 2,5cl ?
- E)** La vitesse d'un avion **subsonique** par rapport à la vitesse du son est :
1- inférieure à la VS ? 2- égale à la VS ? 3- supérieure à la VS ?
- F)** Quel est l'autre nom du **sarrasin** :
1- le blé noir ? 2- le blé dur ? 3- le petit blé ?
- G)** Quel organe secrète la **bile** :
1- le pancréas ? 2- le foie ? 3 - l'appendice ?
- H)** Comment nommait-on les soldats de la **Vieille Garde** de Napoléon 1^{er} :
1 - les grognons ? 2- les poilus ? 3- les grognards ?
- I)** La **mytiliculture** est la culture ou l'élevage :
1- de champignons ? 2- d'huîtres ? 3- de moules ?
- J)** Quelle plante produit la **vanille** :
1- une orchidée ? 2- un liseron ? 3- une ronce sauvage ?
- K)** Le **billard français** ou carambole se pratique avec :
1- cinq boules ? 2- trois boules ? 3- onze boules ?
- L)** Quels **engins** s'affrontent lors de la Coupe de l'Amérique :
1- des voiliers ? 2 - des motos ? 3- des avions ?
- M)** Quel **ingrédient** trouve-t-on dans le pudding anglais :
1- de la graisse de bœuf ? 2- du lard ? 3- de la vanille ?
- N)** Qu'a inventé **Gutenberg** (1400-1468) :
1- la presse à imprimer ? 2 - la machine à écrire ? 3 - le morse ?
- O)** Comment étaient les pantalons des «**sans-culottes**» :
1- à pois ? 2- unis ? 3- à rayures ?
- P)** **Combien** de jours y a-t-il entre la Fête Nationale et l'Assomption :
1- une dizaine ? 2- une vingtaine ? 3- une trentaine ?
- Q)** Quel meuble porte aussi le nom d'un **peintre** français :
1- Bureau ? 2- Buffet ? 3- Bahut ?
- R)** Quel **oiseau** de dessins animés est Woody Woodpecker :
1- un dindon ? 2- un canard ? 3- un pivert ?
- S)** Dans l'armoire à pharmacie, à quoi sert la teinture d'**arnica** à :
1- soigner les coups ? 2- baisser la température ? 3- blanchir les dents ?



Réponses :

A) 1 **B) 3** C) 3 **D) 1** E) 1 **F) 1** G) 2 **H) 3** I) 3 **J) 1**
K) 2 **L) 1** M) 1 **N) 1** O) 3 **P) 3** Q) 2 **R) 3** S) 1

**Une vie sans rêves est comme un jardin sans fleurs.
L'amour est la goutte d'eau qui redonne la force à une fleur flétrie.**

Le quotidien à l'EHPAD du Quatelbach.

Nous déplorons les décès des personnes suivantes :

M. Hubert BLUMBERGER le 2 juillet et M. Paul BRUNSPERGER le 4 juillet

Bienvenue aux nouveaux arrivants :

M. Marc MARBACH est arrivé le 11 juin et
Mme Christiane BOULAY nous a rejoints le 29 juin.

Anniversaires célébrés entre le 11 juillet le 10 août 2021:

Mme Paulette METZ, 94 ans le 12 juillet.
Mme Marie-Louise WOOG, 80 ans le 13 juillet.
Mme Blanche PIERVILLE, 87 ans le 18 juillet.
Mme Madeleine SAAM, 99 ans le 18 juillet également.
M. Jean-Paul SCHAFFNER, 80 ans le 19 juillet.
M. Charles HAPPEL, 93 ans le 20 juillet.
Mme Margot HUSSLER, 95 ans le 20 juillet aussi.



Bon anniversaire, chers résidents.

Les animations prévues dans les prochaines semaines :

Le PASA sera de sortie 3 à 4 après-midi par semaine, pour aller dans les Vosges, aux musées de la moto, de l'automobile, du jouet ou pour aller boire un verre en Allemagne, **tout en respectant le protocole sanitaire, évidemment !**

Pique-niques 12 et 26 juillet et 6 août à la Colline des jeux ou en montagne.

Les 7 et 21 juillet, déjeuner à l'ombre des parasols dans le parc de l'EHPAD.

15 juillet, les Agapes Hôtes proposeront une animation autour **des glaces**.

21 juillet, sortie pour applaudir les valeureux cyclistes du **Tour Alsace**.

22 juillet, sortie « **Bowling** ».

28 juillet, soirée barbecue et pétanque.

REMERCIEMENTS

Merci particulier à **M. Bernard Yomède** qui suite au décès de son épouse Jacqueline, le 20 avril, a fait parvenir un don aux Amis de l'EHPAD du Quatelbach. Cette belle somme profitera également indirectement à chacun des résidents de l'établissement.

=====
Chers amis lecteurs, savez-vous qu'en suivant le chemin qui s'appelle **PLUS TARD**, vous arriverez inexorablement sur la place qui s'appelle **TROP TARD**. Cette courte phrase se vérifie, eh oui dans notre quotidien.

Un ennemi prend plus de place dans notre tête qu'un ami dans notre cœur.

Les habits des riches comme ceux des pauvres sèchent aussi vite au vent et au soleil. Il faut juste que le vent et le soleil soient présents.

Le lifting le moins cher, c'est votre sourire. Alors, sourions.

Ce sont les choses que nous pensons savoir, qui nous empêchent d'apprendre ce que nous devrions savoir.

Ne vivons pas dans le passé, ne rêvons pas au futur, mais concentrons-nous sur le présent. Il y a tant et tant à faire au quotidien.

BEL ÉTÉ À TOUTES ET TOUS

Rendez-vous le 10 août pour le N° 85 de Quatel'News.

Merci à nos partenaires pour l'impression de ce mensuel :



ISSN : 2681-3033