

QUATEL ' NEWS



Mensuel offert par : LES AMIS DE L'EHPAD DU QUATELBACH DE SAUSHEIM

N° 71 : 10 JUIN 2020

Chers fidèles lectrices et lecteurs de QN.

Le texte que nous vous proposons ci-dessous nous a été transmis par une fidèle, infatigable et discrète bénévole de l'association, toujours présente lorsqu'elle est sollicitée pour donner un simple coup de main et bien plus encore. Il s'agit en toute modestie de Mme Éliane R.....h.

Merci à elle.



MON JARDIN SECRET

Il y a dans chaque être humain, un jardin secret. Nul ne peut y entrer, sauf si la porte est ouverte. Dans ce petit coin intérieur, il y a place pour le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. Je les appelle les saisons de la VIE.

Dans ce jardin secret, souvent la VIE y est cachée par de trop nombreuses broussailles. Il faut souvent creuser, élaguer et dégager pour pouvoir contempler les sources et les trésors qui s'y cachent.

La VIE intérieure est tellement riche qu'il est parfois difficile de l'exprimer avec des mots. Alors, l'écriture permet de faire apparaître ce qu'il y a de plus profond dans ce magnifique lieu de réflexion, inconnu de tous. C'est même étonnant de percevoir les nombreuses perles et les diamants cachés. Il ne peut alors que jaillir un chant d'allégresse, un chant d'amour et le chant de la VIE.

C'est certain aussi, qu'il a des zones d'ombre et des zones de lumière dans ces jardins secrets, dans nos jardins secrets. Elles permettent de se retrouver avec nos faiblesses mais aussi avec nos forces. On y trouve le bonheur. Beaucoup de petits bonheurs font un grand bonheur. Quelles belles découvertes !

Cette plongée au centre de l'humain permet à chacun de retrouver une vérité, une émotion, une joie, une tristesse, sa VIE. C'est surtout le moment d'entrevoir l'essentiel, c'est-à-dire l'acceptation pleine et entière de la VIE telle qu'elle nous est donnée.

Ne jetons pas dans les broussailles la clé du cadenas qui verrouille notre JARDIN SECRET. Arrivé au «bel âge» n'ayons aucun regret d'avoir ouvert notre JARDIN SECRET à celles et ceux auxquels nous avons fait confiance.

Bonne journée, belles semaines et mois à venir.



Pour Quatel'News : Mamie Suzanne, Michèle N., Jérémy G. et Daniel S.

Qui a dit :

Le vin c'est le lait des vieillards ?

Guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours ?

87 % des centenaires sont des buveurs de vin ?

Ne cherchez pas à éviter à vos enfants les difficultés de la vie, apprenez-leur à les surmonter ?

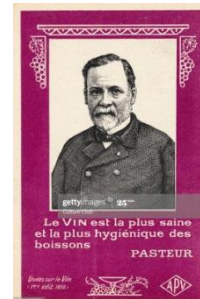
Moyenne de la vie humaine : 59 ans pour un buveur d'eau, 67 ans pour un buveur de vin ?

Il y a plus de philosophie dans une bouteille de vin que dans tous les livres ?

Donnez votre préférence aux restaurants qui comprennent le vin dans le prix des repas ?

Le meilleur médecin est la nature : elle guérit les trois quarts des maladies et ne dit jamais de mal de ses confrères ?

Le vin est la plus saine et la plus hygiénique des boissons ?



Cette personne n'est autre que **LOUIS PASTEUR**, plus connu pour ses recherches sur la rage que pour ses études œnologiques.

Louis PASTEUR est né le 27 décembre 1822 dans la maison familiale de Dole dans le Jura. Il était le troisième enfant de Jean-Joseph Pasteur et de Jeanne-Étiennette Roqui. Son père après avoir été sergent dans l'armée napoléonienne, reprit la profession familiale de tanneur.

En 1830 la famille quitte Dole pour s'installer à Arbois, localité plus propice à l'activité de tannage. Louis suit dans cette ville les cours d'enseignement mutuel (général) puis entre au collège, toujours à Arbois. C'est à cette époque qu'il se fait connaître pour ses talents de peintre ; il a d'ailleurs fait de nombreux portraits de membres de sa famille et des habitants de la petite ville.

Suit un parcours étudiant assez chaotique qui le fait découvrir Besançon puis Paris, retour à Arbois avant de s'installer enfin dans la capitale.

Louis PASTEUR se marie le 29 mai 1849 avec Marie Laurent, fille du recteur de la faculté de Strasbourg. Ils auront cinq enfants : Jeanne, Jean-Baptiste, Cécile, Marie-Louise et Camille. Le dernier descendant de cette lignée sera Louis Pasteur Vallery-Radot (1886-1970) membre éminent de l'Académie française et de l'Académie de médecine.

L'épouse de **Louis PASTEUR** en bonne Alsacienne (sic) aura été selon Pierre Paul ROUX (1853-1933) (collaborateur de Louis Pasteur) «... sa meilleure collaboratrice, elle écrivait sous la dictée du grand homme, elle réalise les revues de presse, rédige ses thèses et veille à son image du vivant de **Louis PASTEUR**, puis à sa mémoire jusqu'à la mort de Marie en 1910».

2145 rues ou boulevards portent le nom de **Louis PASTEUR**. Ici n'est ni l'endroit, ni le moment de parler de la carrière de ce savant qui fut souvent l'objet de débats contradictoires.

Visitez si l'occasion vous est donnée, ses deux maisons à Dole et à Arbois, ainsi que le Musée **Louis PASTEUR** dans le XVème à Paris ou le Musée de l'Institut Pasteur à Lille.

Louis Pasteur décède le 28 septembre 1895 à l'âge de 73 ans à Marnes-la-Coquette dans les Hauts-de-Seine des suites d'une nouvelle attaque d'hémiplégie dont la première remonte à huit années plus tôt. Son épouse ayant refusé qu'il repose au Panthéon, le corps de **Louis PASTEUR** est inhumé dans une crypte à l'Institut Pasteur de Paris.



La symbolique des animaux.

L'animal, celui que nous côtoyons chaque jour, dans son environnement habituel, aussi bien que celui que nous ne croisons qu'épisodiquement, voire que nous ne découvrons que dans les films animaliers, est vivant, il respire, il est mobile, il est sensible, oui sensible, (certains, cela est prouvé, aiment), il se reproduit comme nous. Que représentent pour nous les hommes ces animaux ?



L'abeille : la chasteté, la virginité, la vertu, l'éloquence.

L'agneau : l'innocence et la timidité.

L'aigle : l'esprit, la supériorité et la domination, le pouvoir impérial.

L'âne : l'entêtement et l'ignorance.

La biche : la douceur, l'innocence, la sensibilité, la timidité et l'amitié.

Le bison : chez les Indiens l'abondance.

Le castor : le bâtisseur, l'être d'action.

Le chat : en Égypte antique : la force ; l'aide à l'homme, l'agilité ; au Moyen-âge : le diable ; en France selon les régions, la malchance et le mal sinon la protection contre le mauvais œil ; au Japon : c'est un porte-bonheur et en Angleterre il apporte la chance. De tout temps une sacrée bestiole !

Le cheval : la puissance.

Le chevreuil : la douceur.

Le chien : la fidélité.

La cigogne : la vigilance et la piété filiale.

Le corbeau : la magie, l'escroquerie, la manipulation et la tromperie.

Le crocodile : la force, le cycle vie-mort-renaissance, la protection du savoir, l'intelligence, la patience et la discrétion.

Le coyote : l'illusion.

Le cygne : la grâce, la pureté, l'amour, la beauté, le rêve, l'élégance et la douceur.

L'écureuil : l'approvisionnement, la prévoyance, l'agilité et l'indépendance.

L'élan : l'endurance.

L'éléphant : la sagesse, la mémoire, la longévité, l'intelligence.

La fourmi : le travail minutieux et collectif, la patience.

Le hibou : la sagesse, le flair, la tristesse, la réflexion, l'intelligence.

Le lapin : la peur, la renaissance et l'équilibre.

La libellule : l'illusion.

Le lion : la monarchie, la majesté, la force et la suprématie.

Le loup : le maître, le guide, la famille, l'instinct.

La loutre : la féminité, la joie et l'amusement.

Le lynx : le secret, la perception, la vue et le mystère.

La mouche : l'insistance et la sagesse.

Le mouton : la naïveté.

L'ours : la force et la sagesse.

Le paon : le paraître et la futilité.

Le papillon : la transformation, le changement.

La poule : la loquacité et la suffisance.

Le putois : la réputation et la confiance en soi.

Le puma : La sagesse, l'intelligence, la patience et les pouvoirs du chef.

Le renard : le camouflage, la malignité, la ruse et l'intelligence.

Le serpent : la transmutation, la prudence, la tentation, le mal, le péché.

La souris : l'examen et le travail minutieux.

La tortue : la Terre, l'âge.

Le scarabée : en Égypte antique : le renouveau, la résurrection, le cycle du soleil.

Anecdote personnelle : je me souviens qu'un jour un DRH (Directeur des Ressources Humaines), alors que je cherchais du travail, m'a demandé de but en blanc : « Dites-moi, si vous étiez un animal, lequel seriez-vous ? » Je ne vous donnerai pas la réponse que j'ai faite à ce monsieur, mais je fus embauché, car évidemment, j'avais toutes les qualités requises pour être un excellent collaborateur ! Vous n'êtes pas obligés de me croire...



LES ŒUFS, VOUS LES AIMEZ COMMENT ?

Après les desserts en mai, c'est au tour des **œufs** de nous régaler en ce mois de juin. Vous les aimez comment les **œufs** ? Sur le plat, à la coque, durs, mollets, à la neige, de Pâques, pochés, brouillés, en omelette, façon tortilla, mimosa, écossais, en cocotte, en meurette, en gelée, dans un soufflé ou utilisés sur une tarte, dans un clafoutis ou une charlotte, dans une crème pâtissière, dans la confection des pâtes, dans une salade niçoise, dans les brioches, les cakes, les biscuits, la mayonnaise, les brédalas, la purée, les crêpes, les choux à la crème, les gâteaux marbrés ou un kougelhopf... Au travail les

Agapes Hôtes, faites-nous plaisir !

Et revient évidemment la question sur laquelle savants et scientifiques se sont depuis des siècles cassé le nez : qui fut le premier sur Terre : l'**œuf** ou la poule ?

Savez-vous décrypter les codes obligatoires figurants sur les coquilles d'**œuf** depuis quelques années ?

0 : **œuf** bio de poule élevée en plein air.

1 : **œuf** de poule élevée en plein air. Les Label rouge ont ce code-là.

2 : **œuf** de poule élevée au sol. La bête évolue librement à l'intérieur d'un hangar.

3 : **œuf** de poule élevée en cage ou en batterie.

Les deux lettres suivantes correspondent au pays d'origine : FR pour France.

Quel temps de cuisson ? En apparence simple, la cuisson des **œufs** demande tout de même de la précision pour arriver au résultat escompté. D'après l'école Ferrandi, il faut plonger l'**œuf** 3 mn dans de l'eau frémissante pour obtenir un **œuf** à la coque, 6 mn pour qu'il soit mollet et 9 à 10 mn pour qu'il soit dur. Plus technique, la cuisson de l'**œuf** poché se fait sans la coquille et demande 3 à 4 mn de cuisson. Pour les faire au plat, comptez environ 4 mn à la poêle.

Comment savoir s'ils sont toujours frais ? Pour reconnaître les **œufs** qui sont toujours bons à être consommés, une petite expérience suffit. Plongez-les dans un récipient rempli d'eau, s'ils coulent, vous pouvez les manger, s'ils flottent, ne prenez aucun risque et jetez-les. Deuxième option : secouez l'**œuf** près de votre oreille. Si vous n'entendez rien c'est qu'il est bon, mais si vous l'entendez bouger, c'est mauvais signe, cela signifie qu'il est impropre à la consommation.



Les œufs sont pleins de qualités et très fournis en protéines : ils contiennent les 8 acides aminés essentiels à la croissance et à l'entretien de notre corps. Les protéines se situent surtout dans le blanc. Le jaune est lui, riche en cholestérol, mais ce n'est pas pour cela que l'**œuf** est calorique.

On trouve dans le commerce deux types d'**œufs** : les **œufs** extra frais qui ont droit à cette appellation jusqu'au 9^{ème} jour après la ponte, et les **œufs** frais qui vont du 10^{ème} au 21^{ème} jour. Les **œufs** restent tout de même consommables jusqu'à 28 jours après la ponte.

Les œufs devraient toujours être conservés dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, pourquoi pas au réfrigérateur de préférence la pointe vers le bas. Les blancs d'**œuf** peuvent se conserver 3 jours au frais dans une boîte hermétique.

La couleur des coquilles, du blanc au brun foncé, ne change rien en termes de saveur ou de qualité nutritionnelle des **œufs**, elle varie tout simplement en fonction de la race des poules. Les **œufs** foncés ont une coquille plus solide que les **œufs** clairs. Les Anglo-Ssaxons ont une préférence pour les **œufs** à la coquille blanche.

On distingue 4 calibres pour les **œufs** : **S** pour les plus petits (moins de 53 g), **M** pour le calibre moyen (54 à 62 g), **L** correspond à de gros **œufs** (63 à 72 g) et **XL** pour de très gros **œufs** (plus de 73 g). Le calibre dépend de la taille de la poule et de sa race, la taille ne change rien à la qualité du produit.

Combien peut-on en déguster ? Consommés tels quels ou incorporés dans des recettes (quiche, mayonnaise, dessert...) les **œufs** sont souvent à notre menu. En 2018, les Français en auraient mangé en moyenne 232 dans l'année. Et c'est loin d'être un

problème. Pour les nutritionnistes, une personne en bonne santé peut en consommer jusqu'à 6 par semaine. Mais si vous avez du cholestérol, il est conseillé de se limiter à 2 à 4 **œufs** par semaine.

Que faire avec des jaunes et des blancs restants ? Les jaunes d'**œuf** sont plus sensibles que les blancs et ne se gardent qu'une journée au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Pour ne pas les gâcher, vous pouvez les utiliser dans de nombreuses recettes : une mayonnaise, une crème anglaise, pour lier un potage, agrémenter une purée, préparer des pâtes à la carbonara ou simplement pour faire dorer une pâte feuilletée. Les blancs, eux, sont utilisés seuls dans un certain nombre de desserts, les financiers, les rochers coco ou les macarons, les meringues, par exemple. Ils servent aussi à alléger une quiche ou à lier une farce à base de viande ou de poisson.

Qu'est ce qu'un **œuf** parfait ? Depuis quelques années, certains chefs aiment mettre à leur carte cet **œuf** dont la préparation ne laisse rien au hasard. Cuit à basse température, à 65 °C, il est plus tendre et onctueux qu'un **œuf** dur, mais plus ferme qu'un **œuf** mollet. Le blanc doit être encore tremblant tandis que le jaune se doit d'être coulant. Pour ses défenseurs, dont le rédacteur de ces deux feuilles de QN, l'**œuf** parfait représente la quintessence, le summum en matière de goût et de texture.



Comment réussir la cuisson des **œufs** de cailles ? Comme les **œufs** de poules, ils se prêtent à différentes cuissons qui, leur taille étant plus petite, prennent moins de temps. Comptez 4 mn dans de l'eau bouillante salée pour un **œuf** dur, 1mn30 à la coque et 1mn au plat.

Quelle est la meilleure utilisation des **œufs** d'oies : ils sont environ deux fois plus gros que les **œufs** de poule de calibre moyen, il en faut peu pour réussir une recette. Le mieux étant de s'en servir pour des préparations sucrées car leur richesse en lipides en fait une très bonne base pour les pâtisseries qu'on souhaite simples et moelleuses, comme un gâteau au yaourt par exemple.

Comment casser les **œufs** d'autruche ? Cela ne vous arrivera sans doute jamais de devoir casser un **œuf** de ce volatile. C'est le plus gros **œuf** produit par un animal sur terre ! Si vous souhaitez en manger, penser à inviter du monde, car il équivaut, suivant sa taille, à 20 à 30 **œufs** de poules. Mais avant de passer à table, il faut donc le casser, et ce n'est pas évident ! Munissez-vous d'un marteau et d'une scie, voire d'une perceuse électrique, et faites un trou à l'une de ses extrémités. Patience et huile de coude vous seront alors nécessaires !



Quelques maximes pour conclure :

* Qui vole un **œuf** vole un bœuf.

* La maman d'un **œuf** de Pâques est-ce une poule en chocolat ?

* L'amour est un **œuf** frais, le mariage est un **œuf** dur, le divorce un **œuf** brouillé.

* Voler un **œuf** est un délit quand on est citoyen, voler un bœuf c'est du business pour un politicien.

* Le sexe sans péché, c'est comme un **œuf** sans sel.

* L'homme est aussi fragile qu'un **œuf**, sa tête supporte les coups, mais pas son cœur.

* Il vaut mieux avoir l'**œuf** aujourd'hui que d'espérer la poule demain.

* Pour avoir l'**œuf**, il faut se garder de tuer la poule.

* L'amour c'est comme un **œuf**, lorsqu'il est cassé, il est difficile de recoller les morceaux.

* Cyclistes, fortifiez vos jambes en dégustant des **œufs** mollets ! (Waouh !)

Questions et réponses faciles.

A) Où vivent principalement les **Nippons** :

1- au Vietnam ? 2- au Japon ? 3- en Chine ?

B) De quels œufs se compose le **caviar** :

1- d'esturgeon ? 2- de truite saumonée ? 3- de saumon ?



C) Dans quelle partie de la Corse se situe **Bastia** :

1- au nord ? 2- au centre ? 3- au sud ?

D) Dans quelle ville peut-on admirer le **Parthénon** :

1- à Athènes ? 2- à Rome ? 3- à Venise ?

E) Dans une de ses chansons, où **Charles Aznavour** se voyait-il déjà :

1- sur les Champs-Élysées ? 2- en haut de l'affiche ? 3- au festival de Cannes ?

F) Lequel de ces peintres **n'est pas espagnol** :

1- Vélasquez ? 2- Goya ? 3- Michel-Ange ?

G) Qui a composé les **quatre saisons** :

1- Guiseppe Verdi ? 2- Antonio Vivaldi ? 3- Richard Wagner ?

H) Lequel de ces peuples **n'a jamais existé** :

1- les Wisigoths ? 2- les Ostrogoths ? 3- les Saligoths ?

I) Quelle est la capitale de **l'Australie** :

1- Sydney ? 2- Melbourne ? 3- Canberra ?

J) Sur quelle distance se déroule une épreuve de **marathon** :

1- 28,624 km ? 2- 39,157 km ? 3- 42,195 km ?

K) Quelle construction la mythologie attribue-t-elle à l'architecte **Dédale** :

1- le phare d'Alexandrie ? 2- un labyrinthe ? 3- la pyramide de Khéops ?

L) À qui appartenait la **chèvre d'Alphonse Daudet** :

1- à Monsieur Béguin ? 2- à Monsieur Seguin ? 3- à Monsieur Baroin ?

Quelle est la ville natale du groupe de chanteurs **LES BEATLES** :

1- Londres ? 2- Édimbourg ? 3- Liverpool ?

Savez-vous de quel nom **taxi** est l'abréviation (ou l'apocope !) :

1- taximètre ? 2- taxigraphe ? 3- taximobile ?

O) Quelles «**fourberies**» forment le titre d'une pièce de Molière :

1- fourberies de Scapin ? 2- fourberies de Papin ? 3- fourberies des copains ?

P) Dans quel sport peut-on voir un «**ace**» :

1- au tennis ? 2- au karaté ? 3- en boxe anglaise ?

Q) Quelle est, traditionnellement, la base de la **nourriture** des chevaux :

1 - l'avoine ? 2- le sarrasin ? 3- le seigle ?

R) Que peut-on **qualifier** de «plat», «en huit» et «de cabestan» :

1- des coups de boxe ? 2- des nœuds marins ? 3- des figures de gymnastique ?

Réponses :

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

Le secret pour bien vivre et longtemps est : manger la moitié, marcher le double, rire le triple et aimer sans compter (Lao Tseu)

Hommage à Henri Schumacher.

Rendons une nouvelle fois hommage à l'un de nos poètes sausheimois, né le 8 octobre 1913, décédé le 17 avril 2008, et remercions son neveu Maurice Schlienger, habitant notre village de nous permettre de reprendre en ce beau mois de juin deux textes d'**Henri Schumacher**.



D'r Brochmonet. (Juin 1990)

Im Juni fangt dr Summer a,
O d'Feriezit isch mit verbunde,
S'ganze Johr bol dänkt m'e dra,
Doch schnell isch se verschwunde !

Uf d'e Matte schmeckt's so güet
Am Owe wem'e dure geht !
Wenn s'Hei so richtig gruschle tüet
Un s'fine Liffler driwer weht !

M'e wartet uf die Summerzit
Wu alle gärn zum wandere gehn,
M'e süecht als Plätzle weiss wie wit,
Awer s'Elsass isch so scheen !

M'e wüschd güet Wetter un nit meh,
Dass alles wieder gedeie tüet,
Drno ka n'e jeder z'friede se,
Un so geht's jedem güet !



D'r Juni (Juin 1991)

Was wird uns jetzt d'r Jüni sage !
D'e hat m'änchmol o scho heisse Tage,
Er isch's jo wu d'r Summer bringt,
Un uns alle als zum schwitze z'wingt !

Doch d'riewige Summerowe wu als sin g'se,
S'wisse's alle sin nimm s'gliche meh,
D'Heirikerle wu m'e als hat heere summe,
Jetzt am Platz d'Motore brumme !

D'e Monet ka uns sehr viel biete,
Nur sott'r is noch vor G'witter hiete,
Denn d'Ferie fange glauib scho a,
Drno wott m'e doch güet Wetter ha !

Jetzt mecht i d'Blüeme nit vergässe,
Denn Sause kat sich mit d'e beschte mässe !
D'Birger alle ob jung, ob alt,
Mache's mit Freid dass's ewe g'fallt !



LE PIED.

Le **PIED**, élément essentiel du corps humain est relié à la jambe par la cheville. Savez-vous que le **PIED** est composé de 26 os, de 16 articulations, de 107 ligaments, de 20 muscles qui en assurent les mouvements ?
À la liste ci-dessous, à vous de rajouter des expressions liées au **PIED**.

Attendre quelqu'un de **PIED** ferme.

Avoir le **PIED** lourd.

Au **PIED** de la lettre.

Avoir le **PIED** marin.

Avoir les deux **PIEDS** dans le même sabot.

Avoir les **PIEDS** sur terre.

En bord de mer, avoir **PIED**.

Avoir **PIEDS** et mains liés.

Bête comme ses **PIEDS**.

Papy a toujours bon **PIED**, bon œil.

Le casse-**PIED**

Casser les **PIEDS** à quelqu'un.

Cela lui fera les **PIEDS**.

Chanter comme un **PIED**.

Couper l'herbe sous le **PIED** de quelqu'un.

Une maison de plain-**PIED**.

Avoir les doigts de **PIED** en éventail.

Être à **PIED** d'égalité.

Être au **PIED** du mur.

Être sur le **PIED** de guerre.

Faire du **PIED** sous la table. 😊😊😊

Faire le **PIED** de grue.

Lever le **PIED**.

Trouver chaussure à son **PIED**.

Avoir un **PIED** dans la tombe.

Être à **PIED** d'œuvre.

Se lever du bon **PIED**.

Traîner des **PIEDS**.

Marcher sur la pointe des **PIEDS**.

Mettre le **PIED** à l'étrier.

Repartir du bon **PIED**.

Ne plus savoir sur quel **PIED** danser.

Mettre le **PIED** au plancher.

Faire un **PIED** de nez.

Partir les **PIEDS** devant.

Ôter une épine du **PIED**.

Être mis à **PIED**.

Un tissu **PIED** de poule.

Se lever du **PIED** gauche.

Être six **PIEDS** sous terre.

Retomber sur ses **PIEDS**.

Remettre quelqu'un sur **PIEDS**.

Avoir un **PIED** dans la place.

Mettre les **PIEDS** dans le plat.

Se tirer une balle dans le **PIED**.

Posséder un **PIED**-à-terre.



Avec l'aimable autorisation de Mme Socca Schlappa-Schuh.

CONSEILS ET AVIS GRATUITS.

Faites une promenade quotidienne 10 à 30 minutes, et pendant que vous marchez, souriez.

Asseyez-vous dans un endroit silencieux pendant au moins 10 minutes par jour.

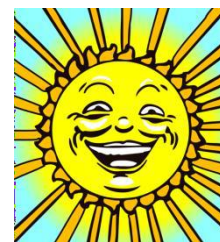
Quand vous vous levez le matin, fixez-vous un objectif pour la journée.

Mangez plus d'aliments naturels et moins d'aliments transformés.

Buvez du thé vert, beaucoup d'eau et mangez équilibré.

Faites sourire au moins 3 personnes par jour.

Ne perdez pas votre précieuse énergie avec des ragots, des fantômes du passé, des idées noires ou des choses que vous ne pouvez pas contrôler ! Investissez plutôt votre énergie positive sur l'instant présent.



Prenez votre petit déjeuner comme un ROI, votre déjeuner comme un PRINCE et votre dîner comme un PAUVRE.

La vie n'est peut-être pas juste, mais elle est belle quand même !

La vie est trop courte pour avoir de la rancune, savez-vous que le pardon libère ?



Ne vous prenez pas trop la tête et ne prenez pas la vie trop au sérieux, de toute façon personne n'en sortira vivant.

Vous ne pouvez pas toujours avoir raison, apprenez à rester humble.

Vous ne pouvez pas changer le passé, mais le présent est entre vos mains.

Ne comparez pas votre vie à celle des autres, vous n'avez aucune idée de ce qu'ils endurent réellement.

Personne n'est responsable de votre bonheur, à part vous-même.

Pensez à vos contrariétés en vous disant ceci : «Est-ce que cela sera toujours aussi important dans une semaine, trois mois ou dans cinq années ?».

Aidez ceux qui sont dans le besoin, soyez généreux.

Ce que les autres pensent de vous n'est pas une priorité.

Le temps guérit toutes les blessures.

Que votre situation actuelle soit bonne ou mauvaise, dites-vous que le meilleur reste à venir.

Votre famille et vos vrais amis seront toujours là, prenez soin d'eux.

Vous avez déjà tout ce dont vous avez besoin : regardez bien autour de vous.

Soyez reconnaissant pour ce que vous allez accomplir aujourd'hui.

Cultivez le bon côté des choses, et le reste se fera tout seul.

Nous sommes bien conscients que ces bons conseils et autres avis peuvent vous paraître utopiques et irréalisables, cependant en relisant ces lignes une à une, pourquoi ne pas tenter d'améliorer votre quotidien ? Il ne coûte rien d'essayer.

Et pour finir cette ultime gourmandise :

La **vie** c'est comme le café. Vous pouvez mettre autant de morceaux de sucre que vous voulez dans votre tasse, si vous ne tournez pas la cuillère dans votre breuvage, il restera terne, amer, astringent, piquant, etc, etc.

La **vie** c'est pareil, si vous restez immobiles et ne bougez pas, il ne se passera jamais rien dans votre **vie**. Alors choisissez ! **Nous, les Amis de l'EHPAD du Quatelbach, on se bouge.**



Le quotidien à l'EHPAD du Quatelbach :

Décès de :

Mme Marie-Rose **BARASINO** est partie pour toujours le 19 mai.
Les bénévoles regrettent le départ de cette résidente, toujours souriante et alerte, présente à toutes leurs animations et à celles organisées par Jérémy et les équipes des soignants de l'EHPAD. **Qu'elle repose en Paix.**

Admissions en mai 2020 :

Soyez les bienvenus dans notre établissement.

Anniversaires fêtés entre le 11 juin et le 10 juillet 2020 :



Nos plus sincères félicitations à ces personnes.

Les animations à venir lors des prochaines semaines :

L'Aire d'Activités Partagées est en phase de finitions et devrait être opérationnelle courant juin.

Concernant les autres animations, celles-ci dépendront des autorisations de déconfinement décrétées par le gouvernement pour mises en œuvre dans les EHPAD, et toujours dans un souci maximum de protéger les résidents et les soignants de notre établissement. Consultez les informations mises à jour ou données par Jérémy et les animateurs.

☺☺☺ **Toutes les équipes d'animation, administratives et de maintenance ont été présentes durant tout le week-end des 6 et 7 juin afin d'honorer ☺☺☺ les mamans lors de la Fête des Mères. Merci et bravo à vous. ☺☺☺**

☹☹☹ **Samedi 20 juin : Fête de l'été à l'EHPAD (ANNULÉE). ☹☹☹**

Vendredi 4, samedi 5 et dimanche 6 décembre : Vente de Noël.

Samedi 12 décembre : Fête de Noël de l'EHPAD.

MERCI à Mme Yvonne K..... pour sa grande générosité en faveur de Quatel'News.

Et pour parachever ce numéro de Quatel'News de juin :

Le monde est comme un miroir. Si vous lui faites la grimace, il vous fera la grimace. Si vous lui souriez, il vous sourira. Essayez !

La plupart des sourires sont provoqués par d'autres sourires.

Si vous souriez à quelqu'un, souvent ce quelqu'un vous sourira en retour. Ainsi donc vous aurez ensoleillé la vie de deux personnes, la vôtre et celle de la personne croisée.

Dans le monde il existe des centaines, peut-être même des milliers de langues, le sourire comme la musique sont universels. Non ?

Nul n'a autant besoin d'un sourire que celui qui n'en a pas à donner.

Souriez, c'est une thérapie, en plus elle est gratuite, elle !



Nous avons rédigé ce numéro du Quatel'News en évitant de parler de cette épidémie qui aura pollué la vie de chacun et de chacune. D'autres l'auront fait à notre place. Avançons vers l'été et des jours meilleurs, avec le sourire.

Parution de QN 72 prévue le 10 juillet 2020.

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



ISSN : 2681-3033