

QUATEL'NEWS

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

N° 98 : 10 SEPTEMBRE 2022



Au sommaire de ce numéro 98 du Quatel'News d'août :

- Page 1 : table des matières, hommage, le mois de septembre.
- Page 2 : « quelle rentrée ! »
- Page 3 : machine à produire de l'eau gazeuse. (M. H. Frauenfelder)
- Page 4 : les fruits de septembre.
- Page 5 : les légumes de septembre.
- Page 6 : « So n'e Hitz ! » « Quelle chaleur ! ».
- Page 7 : un quiz divers.
- Page 8 : quoi de neuf à l'EHPAD du Quatelbach, animations futures.
- Page volante : la machine à glaces et « La Semaine Bleue ».



HOMMAGE :

L'association «Les amis de l'EHPAD du Quatelbach» se fait le porte-parole des résidents et des familles pour remercier de tout cœur les animatrices du PASA (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés) en particulier **Doris et Laetitia** qui tout au long des mois de juillet et d'août, se sont dévouées afin d'apporter un peu de réconfort autour d'elles. En effet elles ont organisé et accompagné au quotidien des visites, des sorties en forêt, des repas dans des restaurants, des promenades dans les Vosges, etc, etc.... **Merci également aux accompagnateurs, bénévoles et familles de leur présence.**

TOUTE PORTE DE SORTIE EST UNE PORTE D'ENTRÉE POUR AUTRE CHOSE.

Le mois de septembre.

Septembre vient du latin «september», 7^{ème} mois du calendrier romain.

Dans le calendrier révolutionnaire, l'équinoxe d'automne marquait le début de l'année et le mois s'appelait alors «vendemiaire» du latin «vindemia» soit vendanges.

Septembre nous offre les plus délectables fruits et légumes, voyez pour cela les pages 4 et 5 de notre mensuel. L'hirondelle en **septembre** abandonne le ciel refroidi par les prémices de l'automne.



Nous rentrerons dès le **23 septembre**, et jusqu'au 22 octobre dans le signe zodiacal de la «balance». Ce signe d'air n'aime pas les conflits, il est à la fois charmeur, sociable et diplomate. Fin psychologue, le natif de la «balance» peut également se montrer manipulateur à ses heures et selon les circonstances.

Ces dictons autour du mois de **septembre** restent à vérifier.

En **septembre**, le raisin et la figue pendent sur les ceps et dans les arbres.

Septembre se montre souvent comme un second et court printemps.

Orages de **septembre** annoncent les neiges de décembre.

Septembre emporte les ponts ou tarit les fontaines.

En **septembre**, pluie fine est bonne pour la vigne.

En **septembre** le fainéant peut aller se pendre.

Septembre le vaillant surmène le paysan.



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

« QUELLE RENTRÉE ! »

Le premier septembre était cette année jour de rentrée scolaire. Les cartables étaient rangés dans la cour de récréation. Il y avait de **nouveaux** sacs d'école qui se tenaient droits comme des soldats, et des **plus vieux**, couverts d'autocollants et de taches d'encre. Il y avait côte à côte des serviettes que l'on déposait doucement et celles l'on jetait comme des ballons de rugby Dialogue entre deux cartables :

«**Poufff !** Soupire un vieux cartable qui atterrit au pied du mur.

- **Vous** n'êtes pas déchiré ? S'inquiète un nouveau sac d'école, rouge d'émotion !

- **Attendez** que je regarde, répond le vieux cartable en se secouant !

- **Ciel !** Vous avez de l'encre à la couture crie le cartable rouge !

- **Le capuchon** du stylo s'est dévissé : rien de grave. J'en ai vu d'autres, confie fièrement le vieux cartable. Regardez ces cicatrices sur mon dos : c'est le souvenir d'une glissade mémorable sur le macadam de la cour d'école.



- **Mon pauvre** ami ! Comme vous avez dû souffrir !

- **Assez, oui...** Il faut bien avouer que nous faisons un métier fort dangereux. Vous le constaterez à l'usage !

- **Et cette** marque sombre ? S'inquiète le cartable rouge.

- **Oh !** Le résultat d'un match de football, répond le vieux cartable.

Puis il confie à voix basse :

- **Je transporte** aussi un important message secret... Mais chut !

- **Vous ?** Un espion !

- **C'est mon** matériel pour la récréation : billes, craies de couleur, ballon, bonbons, et même un lance-pierres...

- **Je ne** contiens que de nouveaux livres, s'excuse le cartable rouge. Des cahiers vides, une trousse, une calculatrice...

- **Ainsi,** vous êtes nouveau ? Interroge le vieux cartable.

- **Je sors** d'un grand magasin, dit fièrement le cartable rouge. C'est mon premier jour de classe dans cette école.

- **Les premiers** jours sont les plus beaux, se souvient alors le vieux cartable. Vous en garderez des souvenirs inoubliables.

- **Que voulez-vous** dire ?



DRIIIIIING ! Fait la sonnerie.

- **On va venir** nous chercher, regardez M. Maurice, notre nouvel instituteur nous attend déjà, explique le vieux cartable. Nous nous reverrons à la sortie des classes : vous me raconterez votre journée !»

Nous vous avons promis un retour dans nos jeunes années, nous espérons que ce dialogue entre deux cartables vous aura fait replonger dans vos propres souvenirs de vos «Rentrées scolaires». Elles furent nombreuses et pas toujours sans appréhension. N'est-ce pas ?

Par un auteur anonyme.

« Machine à produire de l'eau gazeuse »

M. Hubert FRAUENFELDER, résident à l'EHPAD du Quatelbach nous a fait parvenir les lignes ci-dessous, afin de faire la promotion d'un appareil dont il a fait l'acquisition et dont il est très satisfait. Contactez ce résident, il vous donnera la marque et les références de la machine..

Il s'agit d'un appareil permettant de gazéifier l'eau du robinet. L'eau pétillante obtenue est de bonne qualité et revient moins cher que celle en bouteilles.

La machine, qui peut être achetée dans les grands magasins, ne nécessite pas de branchement électrique. Elle est constituée :

- * **d'un** socle (plusieurs couleurs sont disponibles).
- * **d'une** cartouche de gaz CO2 pour une production de 40 à 60 litres d'eau gazeuse suivant le degré de gazéification souhaité.
- * **d'une bouteille** réutilisable (donc plus de déchets plastiques)



La boisson peut être agrémentée ou non de divers arômes disponibles en magasin.

Si cet appareil vous intéresse et que vous souhaitez l'acquérir, M. Frauenfelder se tient à votre disposition en cas de difficultés pour la mise en place de la bouteille, de la cartouche de CO2 ou pour la mise en œuvre de la gazéification.

Pour cela, vous pouvez vous adresser à l'accueil de l'établissement qui se fera un devoir de lui demander d'intervenir.

Bonne dégustation !

Hubert

FRAUENFELDER avec l'aimable participation
de **Mme Patricia Wirth.**

Pour aller au bout de cette page pétillante, parlons du sourire.

Le bonheur est un choix et **sourire** aide à le trouver. **Sourire** rend attirant. Une personne **souriante** est toujours plus séduisante, c'est un facteur indéniable. On souhaite connaître la raison de ce **sourire**. Le bien-être est attirant. Grimacer repousse, le **sourire** attire. **Sourire** met de bonne humeur. La prochaine fois que vous vous sentirez un peu déprimé, forcez-vous à **sourire**. Il y a de grandes chances que votre état d'esprit changera en même temps. Être heureux vous fait **sourire** et **sourire** vous rend heureux. Le **sourire** est contagieux, **sourire** soulage le stress, **sourire** nous empêche de paraître fatigué, épuisé. Oubliez la grippe et les rhumes en **souriant**. **Sourire** ferait aussi baisser la tension artérielle. Le stress laisse des traces sur votre visage, **souriez**, elles partiront. Un **sourire** : plus besoin de crème antirides !

Alors aujourd'hui comme demain, comme chaque jour de votre vie **souriez** et transmettez votre **sourire** au personnel soignant, il le mérite bien, à vos familles et à vos amis et à toutes les personnes que vous croiserez. Elles vous **souriront** en retour. **Essayez.**

De l'abbé Pierre cette citation : un **sourire** coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière.



Les fruits et légumes de septembre.

Septembre marque la rentrée et par la même occasion la fin des vacances pour la plupart des personnes en activité. Mais la bonne nouvelle c'est que durant ce mois, on pourra continuer de profiter de certains fruits et légumes de l'été et même d'autres produits du jardin et du verger qui annoncent la prochaine saison.

Pour commencer nous allons vous parler de dix fruits de septembre.

* **L'amande fraîche**, la saison ne dure que 2 ou 3 semaines, cependant, quelques mois de séchage permettent de profiter de ce fruit à coque tout au long de l'année.

* **La châtaigne** est classée parmi les féculents du fait de sa richesse en amidon qui en fait un fruit très rassasiant. La châtaigne est riche en fibres, en vitamines B6 et B9, elle est chargée de cuivre et de manganèse. Elle accompagne idéalement les volailles.



* **La figue**, bien sucrée se récolte à partir de juillet jusqu'en octobre. Riche en fibres elle est reconnue pour son action laxative et sa richesse en potassium. Sa consommation régulière permet de lutter contre l'hypertension et l'hypercholestérolémie.

* **La framboise**, profitez bien des dernières, mais ne tardez pas ! Pensez à intégrer ce fruit dans vos yaourts ou vos faisselles, faites-en des tartes, des confitures ou des gelées par exemple.

* **Le melon** se déguste depuis juin jusqu'à fin septembre. Ce fruit est composé essentiellement de 90 % d'eau. Il est riche en vitamines A et C. Il vous permet de garder une bonne vue.

* **La myrtille**, pour ce fruit la fin de saison approche. Elle est riche en vitamines A et C. Consommez-la en tarte, confiture et gelée. Ce fruit est anti-stress, anti-tabagisme et aide à supporter les rayons solaires.

* **La noisette**, sa récolte se poursuit jusqu'en novembre. Elle est réputée riche en lipides. Elle protège le cœur et les artères. Dégustez-la comme un excellent coupe-faim.

* **La noix** se récolte de septembre à novembre, mais elle se consomme toute l'année car elle se conserve idéalement. Ne bannissez pas les noix de votre alimentation, elles protègent le cœur et luttent contre le diabète de type 2. Conseil, les noix conservées au congélateur ne rancissent pas.

* **La prune** est le fruit de l'été par excellence. Fabuleuse elle est croquée telle quelle, la prune remporte également un grand succès quand elle est préparée en tarte, en compote, en confiture. Fruit gorgé de fibres, de vitamines B en particulier, elle renferme du fer et du magnésium.

* **Le raisin**. Si on trouve de nos jours du raisin toute l'année sur les étals de nos marchés et supermarchés, sa pleine saison s'étale d'août à octobre. Le raisin est bien connu pour sa richesse en glucides (sucres) et est malheureusement écarté des régimes minceur, tout comme les cerises, les noix et les noisettes. Ce fruit est riche en vitamines B, il nous préserve des maladies cardio-vasculaires et du vieillissement cellulaire. Le raisin est une bonne source de potassium.



sa

Chers lecteurs, si vous ne pouvez pas profiter toute l'année de certains de ces fruits, gardez toujours auprès de vous quelques noisettes, noix et autres amandes. Bons pour notre système cardio-vasculaire, ces fruits secs sont également d'excellents coupe-faim. **Essayez et adoptez !**

Poursuivons avec **dix légumes** à consommer **en septembre**.

En septembre, on commence à songer à ranger les espadrilles, les maillots de bain et les chapeaux de paille. La tête encore un peu en vacances, on peut toutefois se consoler car dans nos assiettes c'est encore l'été, notamment en consommant les légumes des beaux jours.



* **L'aubergine**. Le mois de septembre marque le dernier mois idéal pour profiter de ce légume. Souvent consommée chaude, cuite au four ou à la plancha, l'aubergine constitue la base de la fameuse «moussaka», dégustée aussi bien chaude que froide, juste arrosée d'un filet d'huile d'olive et parsemée de quelques copeaux de parmesan.

* **Les blettes**. En septembre la saison de ce légume trop méconnu chez nous bat son plein. Les blettes font partie des légumes anciens à feuilles vertes, réputées pour leur richesse en calcium et leur faible apport en calories. Elles sont très riches en fibres ce qui en fait un légume particulièrement rassasiant et satiétogène.

* **La carotte**. Bien qu'on en trouve toute l'année dans les commerces, septembre marque le début de sa pleine saison. Cuite ou bien râpée en salade ou encore consommée sous forme de jus, ce légume est riche en antioxydants. Si la carotte ne rend pas forcément plus aimable, elle donne à la peau de jolies teintes pour prolonger notre bronzage d'été.

* **Le chou**. Chou blanc, chou frisé, chou rouge, chou rave, chou de Bruxelles, chou-fleur, etc : leur pleine saison s'étale de septembre aux mois de mars et avril. Certains de ces choux se préparent volontiers crus sous forme de salade, il suffit d'émincer le chou très finement, d'y ajouter des raisins secs, des noix, de la pomme, de la mangue ou de l'ananas par exemple. Le chou ne dispense que très peu de calories.

* **Le concombre**. Ce légume se déguste aux beaux jours. Il se développe et se récolte en pleine terre jusqu'en octobre dans les régions les plus ensoleillées. Le concombre est composé de 96 % d'eau, il est donc très reminéralisant et désaltérant. Il est un des légumes les moins caloriques.

Pour mieux le digérer, ne le pelez pas et n'enlevez pas les graines.

* **La courgette** est le légume dont il faut profiter au mois de septembre, car sa pleine saison court depuis mai et se termine ce mois-ci. Riche en fibres, ce légume l'est aussi en vitamines C et en potassium. Souvent préparée chaude, nous pouvons aussi la consommer crue, assaisonnée de sel, poivre, d'un filet d'huile d'olive, de parmesan et de pignons de pins grillés. Et si vous essayiez la courgette en beignets sucrés ?

* **Le cresson**. Cette salade aux petites feuilles rondes et vert foncé fait partie des légumes disponibles quasiment toute l'année, sauf en juillet et août. Le cresson souvent consommé en salade peut aussi être apprécié en soupe pour son goût légèrement amer et piquant. C'est un légume peu énergétique. Appéciez-le, le plus souvent possible.



* **Les épinards**. Disponibles dès ce mois-ci, ils ont de fabuleuses vertus nutritionnelles. Ils sont moins riches en fer que les lentilles ou les haricots contrairement à ce que raconte l'ami Popeye.

* **Le haricot vert**. Frais, on ne le trouve sur nos étals que de juin à septembre. Il se déguste en accompagnement de viande, d'un poisson grillé ou d'une omelette. Le haricot se mange chaud comme froid en salade, mais surtout, au grand jamais, ne le mangez pas cru.

* **Le poivron**, est un légume de couleur rouge, vert, jaune ou orange. Il cache sous sa peau des antioxydants qui aident à lutter contre le stress et le tabagisme. Ne vous en privez pas !

« SO N'E HITZ ! » « QUELLE CHALEUR ! »

Mir hàn e heisse Periode g'ha
D'r Thermomètre hat d'r Rekort als g'schla
Denn alle Tag isch'r heecher g'stande
M'r hat bol g'meint, m'r isch in Afrik g'lande !



D'Natur hat schwàr mie dure mache
S'isch mànmol g'se nit eim um s'lache,
Nit emol im Wald hat m'e d'Frische g'funde
Oder küm ganz friehj in d'e Morgestunde !



Ràge hat's fascht keiner gà,
M'e hat als g'meint, m'e ka's vu d'e Wulke nàh
So schwarz isch's am Himmel g'stande,
E Windstos, un wider nit vorhande !



Die alle wu gàrn «brün» sin wore
Hàn bi dàr Sunne kei Zit verlore
Un bim Bade, dàrt isch «Hura» g'se
Denn do isch's g'loffte «juhu, juhe» !



Schwàre G'witter, do hat m'e Angst drvor,
Drno nimt m'e liewer d'Sprezkanne, isch's nit wohr ?
Denn in vil Orte hat's alles vernichte
Drno will m'e liewer uf das verzichte !

*inhabes the basis of your and you
a long time. But the person
of your identity and your
your own ideas, and imagine they
a long time of your identity and
they of your own ideas, in the
of your own ideas and your
with the. Then, in some cases*

Nous offrons ce poème écrit par M. Henri Schumacher (*) (1913-2008)
poète sausheimois, en septembre 1994 à nos résidents qui
pratiquent encore par leur parler et leurs lectures
notre beau dialecte alsacien.

(*) Avec l'aimable autorisation de son neveu M. Maurice S.

Quiz divers

A) Quel est l'animal terrestre le plus rapide ?

- 1- Le léopard 2- Le guépard 3 – Le lévrier

B) Comment appelle-t-on un bateau à trois coques ? :

- 1– Un catamaran 2- Un pasmarant 3- Un trimaran

C) Quel pays européen de langue anglaise est devenu indépendant en 1922 ?

- 1- L'Irlande 2- L'Écosse 3- Le Pays de Galles du nord

D) Où le fleuve Guadalquivir termine-t-il sa course ?

- 1- Dans l'Atlantique 2- En Méditerranée 3- Dans l'Adriatique

E) Quelle a été la première course automobile ?

- 1- Les 24 heures du Mans 2- Paris - Rouen 3- Lyon - Bergerac

F) Quel empereur a fait construire les thermes de Rome ?

- 1- Caracalla 2- Cassiopée 3 – Maximius

G) Comment est la cantatrice d'Ionesco ?

- 1– Blonde 2- Chauve 3 – Poilue

H) Quel est l'animal dont l'espèce asiatique est plus petite que l'espèce africaine ?

- 1- L'éléphant 2- Le python bivittatus 3- Le tigre

I) Où se trouve le palais de l'Alhambra ?

- 1- À Séville 2- À Grenade 3- À Saragosse

J) Quel est l'équivalent en degrés Fahrenheit de 100 degrés centigrades ?

- 1- 212 2- 156 3- 252

K) Quel est le mois où est célébré le carnaval de Rio au Brésil ?

- 1- Janvier 2- Février 3- Mars

L) Quel homme politique a dit : « J'y suis, j'y reste » ?

- 1- Winston Churchill 2 – Charles de Gaulle 3- Mac-Mahon

M) De quelle reine Nostradamus était-il l'astrologue ?

- 1- Catherine de Médicis 2- Blanche de Castille 3- Anne de Bretagne

N) De quelle matière est faite la corne de rhinocéros ?

- 1- D'ivoire 2 – De poils 3 – D'os

O) Dans quelle ville se trouve l'arche de Titus ?

- 1- Rome 2- Milan 3- Turin

P) Quel est le pays des kolkhozes ?

- 1- Israël 2- L'Union Soviétique 3- L'Égypte

Q) Quelle est la couleur du toit de la cathédrale de Chartres ?

- 1- Noir 2- Bleu moiré 3- Vert

R) Après combien d'années peut-on espérer fêter ses noces de chêne ?

- 1– 75 années 2- 80 années 3- 85 années

S) Quel pays est entièrement enclavé dans le Sénégal ?

- 1- La Gambie 2- Le Togo ? 3- La Guinée-Bissau

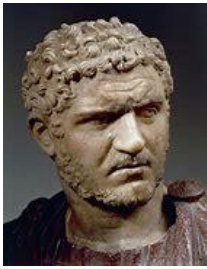
T) Quel est le tranquillisant le plus utilisé en Europe ?

- 1- Le Lexomil 2- Le Témesta 3- Le Valium

RÉPONSES :

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

Zéro faute, félicitations pour vos connaissances.



Inauguration de la machine à glaces !



Grâce au soutien des bénévoles de l'Association des Amis de l'EHPAD du Quatelbach, les résidents de l'EHPAD du Quatelbach passent désormais des après-midis rafraichissant lors des journées caniculaires. En effet, grâce aux bénéfices réalisés lors des ventes de Pâques 2022 et Noël 2021, l'Association des bénévoles a contribué à hauteur de 1.800 € à l'achat d'une machine à glaces à l'italienne.

Cette dernière fait le bonheur des résidents depuis plusieurs semaines. Ainsi dès que le mercure grimpe, les résidents se retrouvent autour de cette machine pour prendre une glace vanille/ chocolat ou vanille/ fraise et discuter entre eux. Si vous souhaitez soutenir les bénévoles dans leurs projets en faveur de nos aînés, vous pouvez vous renseigner à l'accueil afin de rejoindre leurs rangs.



SEMAINE BLEUE

1. Une olympiade entre les résidents

Chaque jour, chaque résident pourra participer à une nouvelle activité et cumuler des points sur toute la semaine. A l'issue les trois résidents ayant cumulé le maximum de point se verront remettre un lot (Un bouquet de fleurs, une bouteille de vin et ou un coffret de beauté. L'ensemble des résidents ayant participé se verront remettre un diplôme.

Nous souhaitons à travers cette olympiade et les différentes activités proposées chaque jour, mettre en avant le travail quotidien des équipes et des nombreux intervenants extérieurs œuvrant pour le bien-être des résidents. La presse locale sera invitée à couvrir l'évènement et des articles seront mis en ligne sur le site de l'établissement. Les familles seront également invitées à participer aux activités avec leur parent.

Quand	Lundi 3 octobre 15h- 17h30	Mardi 4 octobre 15h-17h	Mercredi 5 octobre 15h-16h30	Jeudi 6 octobre 14h-17h	Vendredi 7 octobre 15h-16h	Samedi 8 octobre 15h-17h
Quoi	Cérémonie d'ouverture lors d'un après-midi festif et musical	Tir de précision sur le terrain de pétanque	Jeux d'adresse sur la « Tovertafel » avec les enfants du village	Compétition de vélo dans le village	Equilibre et distance sur le tapis de Marche « Ema »	Cérémonie de remise des prix
Illustration						
Partenaires	Des artistes locaux	Les Amis de l'EHPAD du Quatelbach	Le périscolaire « les copains d'abords »	Les Amis de l'EHPAD du Quatelbach	L'Association Siel Bleu	Commerçants du village
Comment	Organisation d'un bal musette au salon	Atteindre une cible placée entre 4 et 6m à l'aide d'une boule de pétanque	A l'aide des jeux suivants : <ul style="list-style-type: none"> • Tape taupe • Bowling 	Réalisation d'un parcours chronométré	Nombre de pas en 1' entre les barres de marche Résultat aux jeux d'équilibre sur l'application du tapis de marche	Sortie au restaurant avec les résidents participants et/ ou primés puis après-midi conviviale « Loto » pour tous
Où	Salon	Sur le terrain de pétanque	En salle SNOEZELEN	Dans le parc situé à l'avant de l'établissement	Au salon et sur l'aire d'activités adaptées dans le parc	Dans le village

Le quotidien à l'EHPAD du Quatelbach.



Il nous a quitté :

M. Roland ANDRÉ - LANDWERLIN le 25 août.

Que cet ex-résident repose en Paix.

Nouvelles arrivées à l'EHPAD :

Mme Marie ZELLER le 16 août.

Mme Marthe KOENIG le 2 septembre.

Soyez les bienvenus parmi les résidents et le personnel.

Anniversaires célébrés entre le 11 septembre et le 10 octobre :

Mme Marie SAUNIER, 85 ans le 19 septembre.

Mme Marthe SCHATT, 88 ans le 20 septembre.

M. Rémo MONTATO, 78 ans le 27 septembre.

Mme Marlyse GELLY, 89 ans le 1^{er} octobre ?

Mme Anna KEMPF, 91 ans le 6 octobre.



Toutes nos félicitations à ces résidents.

Les animations prévues lors des prochaines semaines :

* **Dimanche 11 septembre** : Jérémy et Najoua accompagneront des résidents au Marché aux Puces de la commune.

* **Lundi 12 septembre** : Dernier «barbecue» de cette saison.

* **Du mardi 13 au jeudi 15 septembre** : certains résidents iront en villégiature au «Centre de vacances **LE TORRENT**» à Storckensohn.

* **Mardi 20 septembre** : dernière soirée «pétanque» de la saison.

* **Mercredi 21 septembre** : dégustation de fruits de saison avec les Agapes Hôtes. Régalez-vous !

* **Jeudi 22 septembre** : venue des poneys de l'écurie de Flaxlanden. Chacun et chacune pourra prendre soin de ces animaux et les promener dans le parc de l'établissement.

* **Samedi 24 septembre** : les bénévoles «Les Amis de l'EHPAD du Quatelbach» seront présents à la «**FÊTE des QUARTIERS LIBRES**» qui se déroulera à l'EDEN. Cette fête est organisée par les «Copains d'Abord» sous l'égide de la commune.

* **Mardi 27 septembre** : déjeuner «rognons de veau» pour les amateurs.

* **Jeudi 29 septembre** : journée à thème autour de **l'Argentine**. Repas en conséquence et animations autour de ce pays avec découvertes des traditions sud-américaines. Soyez nombreux à venir vous régaler.



Du 3 au 9 octobre : ce sera la semaine bleue. Cette manifestation organisée par la Collectivité Européenne d'Alsace et par le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie d'Alsace nous invite à changer notre regard sur nos aînés en brisant les idées reçues.

Découvrez en page volante le programme jour par jour de cette manifestation. Venez nombreux participer à ces journées.

Et pour terminer ce N° du Quatel'News de septembre ces pensées :

* Avant de crier : **CROIS**. Avant de parler : **ÉCOUTE**. Avant de juger : **COMPRENDS**. Avant d'écrire : **PENSE**. Avant de dépenser : **GAGNE**. Avant d'abandonner : **ESSAYE**. Avant de mourir : **N'OUBLIE PAS DE VIVRE**.

* **Parfois** il vaut mieux vivre dans la solitude que d'être entouré de gens qui vous détruisent. La plus grande bataille de ta vie est celle qui se passe dans votre tête et dans votre esprit.

* **Pour être grand**, il faut d'abord apprendre à être petit... L'humilité est la base de toute véritable grandeur.

* **Ce que vous possédez**, beaucoup pourraient l'avoir, mais, ce que vous êtes, personne d'autre que vous ne pourra jamais l'être.

Rendez-vous lundi 10 octobre pour le N° 99 de Quatel'News.

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



ISSN : 2681-3033