

ACTU' MOLÈNES

JOURNAL

*“NOVEMBRE EST UN MOIS UN PEU GRIS, MAIS SON
CALME PRÉPARE LA LUMIÈRE DE DÉCEMBRE”*



FLASH INFOS

Changement de date - Stammtisch

Le Stammtisch initialement prévu le 4 novembre aura lieu le **mercredi 5 novembre**.

Au menu : *Lapin sauce chasseur*.

Si vous souhaitez y participer, merci de vous rapprocher de Sarah, l'animatrice

Concert de Crédit Mutuel

Comme chaque année, le Crédit Mutuel organise un concert à l'Eden de Sausheim, le mardi 9 décembre de 15h00 à 17h00.

Si vous êtes intéressé(e), pensez à en parler à Sarah.

Préparatifs de Noël

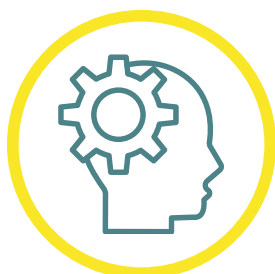
Les fêtes approchent ! Nous commençons dès à présent les bricolages de Noël afin de décorer l'EHPAD.

N'hésitez pas à venir participer aux ateliers créatifs : votre aide et votre bonne humeur sont toujours les bienvenues !

Compte rendu - Commission menu

Si vous souhaitez consulter le compte rendu de la commission menu du 16 octobre, celui-ci est disponible au point information de l'établissement. (à côté de la salle d'activité RDC). Si vous avez des questions, n'hésitez pas à solliciter Ophélie, la responsable hôtelière.

SOMMAIRE



LES PENSEURS

1.



L'ARTICLE DES
RÉSIDENTS

2.



PARLONS
ENSEMBLE

3.



LES ÉCHOS DU
PASA

4.



LES MENUS

5.



LES ANIMATIONS

6.



LES PENSEURS DES MOLÈNES AVEC HEIDŌ

CHRONIQUE PHILOSOPHICO-COMIQUE "ÉCOUTER LE VENT (ET AUTRES CONVERSATIONS SÉRIEUSES)"

Pouvons nous remarquer que nous passons notre temps à écouter ce qui fait du bruit : les téléphones qui sonnent, les informations qui braillent, les voisins impatients qui ne supportent plus d'attendre. Et pourtant, les conversations ont aussi lieu ailleurs, dans ces murmures presque discrets que nous avons oubliés de tendre l'oreille.

Il y a par exemple le vent. Personne ici ne parle couramment « éolien ». Heureusement, car sinon nous serions obligés de répondre lorsqu'il souffle fort comme hier : « Oui oui, j'ai bien compris que je devais mettre un pull ». Mais voilà : on ne connaît pas le vocabulaire du vent, et malgré tout, quand il passe, quelque chose en nous bouge aussi. Nous nous découvrons soudain un cœur un peu plus vaste, une peau un peu plus vivante. Pas besoin de traduction simultanée : il suffit de laisser l'air entrer dans nos oreilles et, qui sait, peut-être dans notre humeur.

Les oiseaux, eux, se permettent de discuter juste au-dessus de nos têtes. Ils parlent souvent tôt le matin, comme des commères ailées en train de commenter la météo. Et même si personne n'a encore inventé le dictionnaire « piaf-humain », on comprend tout de même l'essentiel : la vie est joyeuse, et le soleil se lève encore. Ce n'est pas si mal comme nouvelle.

Et puis il y a les plantes. Alors là, c'est toute une affaire. On peut leur parler, c'est vrai. Certaines études le montrent : elles réagissent, elles vibrent, elles vivent. Mais elles ont la délicatesse de ne jamais nous contredire frontalement. Aucun ficus ne nous dira : « Dis donc, tu aurais pu changer mon terreau depuis l'an dernier ». Leur silence n'est pas de l'indifférence : c'est un art de l'écoute qui nous dépasse.



Ce que tout cela réveille, finalement, c'est une capacité que nous possédons depuis toujours mais que nous avons laissée dormir sous la couette : la sensibilité de l'écoute. Non pas la sensiblerie, pas la loupe analytique qui veut tout comprendre, tout disséquer. Non... juste cette petite attention tendre, naturelle, qui remarque : « Tiens, il y a du vent aujourd'hui » et décide de ne pas s'arrêter là.

La prochaine fois que la brise caressera la joue, que les moineaux comploteront dans les arbres ou qu'une plante se tiendra droite dans son pot avec l'élégance d'un danseur en retraite, peut-être prendrons-nous quelques secondes supplémentaires pour écouter vraiment. Pas pour analyser plutôt pour se laisser toucher. Parce que vivre, c'est déjà communiquer.



*“Le pessimiste se plaint du vent, l'optimiste espère qu'il va changer,
le réaliste ajuste ses voiles.”*

William Arthur Ward / 1921 – 1994, est un écrivain américain connu pour ses proverbes, pensées et citations.



LES ECHOS DU PASA

La cabane des coeurs perdus

C'était une journée d'automne, dans un petit bois non loin de Colmar.

Marie, qui aimait les promenades en forêt, était bien seule sur le sentier. Le vent se levait, une tempête était annoncée. Les feuilles tourbillonnaient, les arbres se tordaient, et les cheveux de Marie flottaient dans l'air.

Les premières gouttes de pluie commencèrent à ruisseler sur son visage, tandis que le ciel s'assombrissait. Au loin, une silhouette se dessina. En s'approchant, Marie distingua un homme assis au sol.

Arrivée à sa hauteur, il lui demanda de l'aide d'une voix faible. La jeune femme attrapa une grosse branche pour l'aider à se relever. La pluie redoublait d'intensité, et les deux promeneurs se dirigèrent, non sans mal, vers une petite cabane perdue au cœur de la forêt. Une fois à l'abri, Marie décida d'allumer un feu pour sécher leurs vêtements et se réchauffer.

Dehors, la tempête faisait rage. Ils comprirent vite qu'ils allaient devoir passer la nuit dans le refuge.

Paul, retira sa chaussure : sa cheville avait doublé de volume. L'inquiétude se lisait sur son visage.

Heureusement, notre randonneuse aguerrie avait toujours une petite trousse de secours dans son sac. Avec douceur, elle lui banda le pied. Paul tomba sous le charme de cette belle rousse.

Leurs regards se croisaient, hésitants d'abord, puis de plus en plus intenses.

Il osa un sourire. Elle le lui rendit timidement. Le feu crépitait dans la cheminée, et nos deux inconnus discutaient comme s'ils se connaissaient depuis toujours.

Paul parlait de ses voyages, de ses rêves. Marie, de ses escapades en forêt, de ses randonnées.





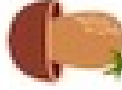
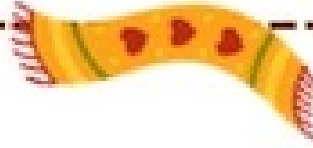
Mots mêlés Automne

(mots cachés à l'horizontal et à la verticale)

Liste de mots:

- AUTOMNE
- FRAIS
- PLUIE
- SAISON
- HALLOWEEN
- RÉCOLTE
- ÉPOUVANTAIL
- COULEURS
- FEUILLES
- ARBRES
- VENDANGES
- BROUILLARD
- ESCARGOT
- CITROUILLE
- CHAMPIGNON
- MARRON
- CHÂTAIGNE
- PARAPLUIE
- ORANGE
- MANTEAU

B L K J L J C P W R C C G K R W
P T U T L Ç F I G P T V C P A C T O
Y A Z T I A R O Ç E B T I G A E U Ç
K H F M A I S U N E R V I P Y T W
S A F N H S I U N E O L G L N H
C L U E J J L G P U L O I G D F
I O I A H J R L O U L W N I G X F
T W L U Z O Y P J E L R Q U X A Ç
J E L B Q Y P J E I L R Q U X A Ç
J H E S G C N G E S C A R G O M T P L R
V G N S D A N G L T E V U B R U C X
A Y R E C O L M A N G P X K P V Q M
I T Y C M O R A N G E T Z A W A
J V Y C O E S A I S O N A C N P R
O E H J C O U L E U R S L X A O
B H V W Ç X J Z L T R L X A N
R C H A T A I G N E A H T I X N
H Z B H A U T O M N E L E L A W



A	R	E	S	S	S	O	U	R	C	E	S	T	I	M	A	T	I	O	N
Z	E	R	T	Y	U	U	I	O	P	M	L	K	J	O	U	T	I	L	S
Y	T	R	E	Z	A	A	N	B	V	C	X	W	Q	D	S	D	F	G	H
U	I	O	G	E	S	S	T	I	O	N	P	M	L	K	J	S	D	F	S
E	Z	A	N	Q	Z	A	A	L	Y	T	R	E	C	O	U	T	S	W	Q
L	U	I	O	U	R	R	T	A	Y	J	D	S	W	D	H	R	T	X	A
E	R	V	R	I	I	I	U	N	Z	A	N	I	X	F	G	A	R	V	C
A	C	X	R	P	I	I	O	P	M	B	G	A	C	H	A	T	E	B	T
D	S	D	I	E	U	U	I	O	C	D	E	L	V	N	Z	E	R	N	E
E	F	G	S	T	U	U	O	P	R	O	J	E	T	B	E	G	D	H	U
R	V	O	Q	H	B	N	N	I	O	P	M	D	Y	U	R	I	P	P	R
S	B	I	U	G	E	L	L	I	U	Z	A	N	Y	T	T	E	O	E	S
H	C	X	E	D	T	G	K	O	O	Y	T	R	E	O	Y	U	I	R	E
I	F	G	S	X	A	N	F	I	N	N	A	N	C	E	M	E	N	T	Z
P	I	O	P	M	T	I	O	P	P	M	S	V	C	X	W	Q	D	S	A
Y	T	R	E	U	I	O	P	P	P	E	R	F	O	R	M	A	N	C	E
P	G	A	N	T	T	Z	A	N	N	U	I	O	Z	A	N	Y	T	R	E

RESSOURCES

ESTIMATION

OUTILS

GESTION

COUTS

PROJET

FINANCEMENT

PERFORMANCE

GANTT

LEADERSHIP

RISQUES

EQUIPE

ETAT

REUNION

BILAN

DELAIS

STRATEGIE

PERT

ACTEURS



VOTRE MENU DE LA SEMAINE

LE CHEF VOUS PROPOSE ...

Les Molènes

semaine du 3 novembre au 9 novembre 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	potage de lentilles ou œuf mayonnaise	potage de potiron ou salade de chou rouge	bouillon alphabet ou salade d'endives	potage pois cassés ou mortadelle	velouté de poireaux ou salade de champignons fricassée de moules marinières et frites	potage de carottes ou macédoine de légumes sauté de bœuf au paprika et purée de potiron	potage de céleri
	pâtes carbonara et salade verte	bouchée au munster et blé - poêlée de légumes	escalope de volaille panée et gratin de pdt - blettes	steak végétal maison et pâtes - carottes			
	ou boulettes d'agneau sauce orientale et pâtes	ou bouchée fruits de mer et blé - poêlée de légumes	ou gratin de pdt façon grand-mère et salade verte	ou carbonnade de porc et pâtes - carottes	ou haut de cuisse de poulet et frites - salade		choucroute (knack, échine fumée) et pommes de terre
	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages	plateau de fromages
Goûter	fruit frais	île flottante	mousse au citron	fromage blanc au sucre	salade de fruits frais	banane rôtie	tarte compote façon alsacienne
	gâteau pommes cannelle	choco petit pain	cake à la carotte	madeleine	muffin aux fruits	mini viennoiserie	pain brioché choco°
Dîner	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes
	croque-monsieur et salade verte	frittata aux champignons et sauce tomate	galette de légumes et haricots beurre	quiche à l'oignon et salade mixte	saucisson en brioche et tombée de chou blanc	nouilles chinoises au poulet	tartine fromage champignons et crudités
pruneaux au sirop yaourt semoule au lait compote pomme-poire crème catalane compote pomme- rhubarbe gélifié chocolat							

Saveurs de Saison... Automne

pour des raisons d'approvisionnement les menus sont susceptibles de varier

bon appétit



VOTRE MENU DE LA SEMAINE

LE CHEF vous propose ...

Les Molènes

semaine du 10 novembre au 16 novembre 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	soupe de légumes tapioca ou salade de carottes	potage panais ou rillettes	bouillon aux vermicelles ou salade d'endives	soupe de courges ou salade verte aux croûtons	crème de tomates ou poireaux vinaigrette	crème de navets ou sardine au citron	potage poireaux
	émincé de volaille et pâtes - légumes	boeuf bourguignon et pommes sautées - brocolis	hachis parmentier et salade verte	rognons et riz - haricots verts	filet de colin pané et frites - sauce tartare	petit salé aux lentilles	tajine boulettes d'agneau et ses légumes
	ou pâtes aux légumes et fromage		ou palette fumée et purée - salade	ou cordon bleu de dinde et riz - haricots verts	ou saucisse blanche et frites		
	plateau de fromages yaourt aromatisé	plateau de fromages tarte aux quetsches	plateau de fromages fruit frais	plateau de fromages semoule au café	plateau de fromages salade de fruits frais	plateau de fromages compote pomme- cannelle	plateau de fromages Paris-Brest
	fruit frais	gâteau aux pommes	cake aux pépites chocolat	cake au vin rouge	yaourt aromatisé	madeleine	mini viennoiserie
Gouter	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes	potage de légumes
	endives au jambon	raviolis au four	bruschetta et salade composée	galette de chou-fleur et salade de carottes cuites	croque-monsieur et salade de betteraves	quenelle de volaille et riz	tortellinis ricotta- épinards
Dîner	ananas au sirop	crème ménagère vanille	salade de fruits	crème framboise	mousse orange	yaourt aux fruits	crème aux œufs

Saveurs de Saison... Automne

pour des raisons d'approvisionnement les menus sont susceptibles de varier

bon appétit

Planning animation

**Semaine du
03 au 07
novembre**

	Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
Matin	10h00 Activités Towertaffel avec Sarah en salle violine	10h00 Bricolage avec Ophélie en salle d'activités	10h00 Parlons ensemble avec Sylvia en salle d'activités Activités individuelles avec Sarah	10h00 Jeux de mémoire avec Sarah en salle d'activités	10h00 Méditation avec Heido en salle violine Epluchage de légumes avec Sarah en salle d'activités
Après-midi	14h30 Jeu de société avec Françoise Belote avec M. Orgaer en salle d'activités Scrabble avec Mme Pessarossi Activités à l'UVP avec Sarah	14h30 Atelier théâtre avec M. Bixel en salle d'activités	14h30 Bricolage avec Sarah en salle à manger Art du fil en salle d'activités avec Claudine	14h30 Loto avec Lucie en salle d'activités Activités à l'UD avec Sarah	14h30 Messe en salle d'activités Activités individuelles en chambre avec Sarah



Planning animation

Semaine du
10 au 14
novembre

	Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Matin	10h00 Lecture du journal et rédaction de l'article pour l'Actu'Molènes avec Sarah en salle d'activités	Férialé	10h00 Parlons ensemble avec Sylvia en salle d'activités Activités à l'UVP avec Sarah		14h30 Epluchage de légumes avec Sarah en salle d'activités
	14h30 Art du fil avec Claudine en salle à manger Jeux de société avec Sarah	Férialé	14h30 Animation musicale avec M. Schelcher en salle d'activités Art du fil avec Claudine en salle à manger	14h30 Karaoké avec la fille de M. Sturchler en salle d'activités Activités à l'UD avec Sarah	14h30 Loto avec Lucie Activités individuelles avec Sarah en chambre
Après-midi					