

'S KUCKUCKS BLÄTTEL

BULLETIN MUNICIPAL DE WEITERSWILLER

Novembre 2015

N° 31

SOMMAIRE

Le mot du Maire	p. 1
Promenade artistique	p. 1
État civil, grands anniversaires, infos pratiques	p. 2
Infos école	p. 3
En images	p. 4
Le soldat Sposito	p. 5
Dossier santé : Nutrition	p. 6
Côté culture	p. 8

Une promenade à la découverte d'un artiste : Jean (Hans) MAYRHOFER, sculpteur qui a aussi oeuvré dans notre région.

Sa vie

Jean Mayrhofer est né le 27 avril 1903 à MERANO en Italie, de Blasie Mayrhofer, sculpteur, et de Anne Gütsch.

Jean s'installe à Paris où il exerce le métier de sculpteur.

Le 24 septembre 1932, il se marie à Paris avec Lina Aron, servante originaire de Neuwiller les Saverne.

Comme il aimait visiter notre région, il passait ses vacances fréquemment dans la famille de son épouse à Neuwiller les Saverne.

L'une de ses distractions étant la pratique des sports mécaniques, il venait souvent de Paris avec sa 4 CV ou en side-car : on savait que les « Parisiens » étaient à Neuwiller. Il ressentait une joie énorme à promener sa belle-mère Lina, née Schnell, dans son side-car.

Jean MAYRHOFER meurt le 15 juin 1965 à Paris. L'artiste, qui voulait vivre de son art, est décédé pauvrement.

Son travail et ses œuvres

Les matières qu'il employait pour ses sculptures étaient le bois, le grès des Vosges et la corne. Il cherchait lui-même sur une île certaines cornes qui étaient plus faciles à travailler.

Sculptures sur bois et sur corne : j'ai pu admirer de ses œuvres chez M. Ernest BECK de Neuwiller les Saverne, qui est de sa famille.

Il profitait de ses passages à Neuwiller pour admirer la région et réaliser des chefs-d'oeuvre avec le grès des Vosges de notre région. Il nous a laissé quelques traces :

1°) En partant de Weiterswiller, prenez la route de Neuwiller. Avant ce village vous prenez à droite pour prendre la D 134 vers la Petite Pierre. Au bout d'un kilomètre, vous arrivez à un croisement où une route



(Suite page 4)

Le mot du Maire



Le « Blaëttel » paraît avant le « Marché de Noël » fin novembre et, il est de tradition de souhaiter de BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE, mais cette année je ne sais pas comment faire...

Les attentats qui viennent de frapper l'Île de France ce vendredi 13 novembre, avec une sauvagerie sans égale, sont une nouvelle atteinte à notre République et aux valeurs que nous portons.

Toutes nos pensées vont vers les victimes de ces actes odieux. Dans les prochains jours, il faudra mener une réflexion approfondie pour comprendre ce qui vient de nous tomber sur la tête.

Comment est-ce possible ?

D'aucuns disent qu'ils ne sont pas surpris par ce qui vient d'arriver au vu de l'évolution des différents attentats qui ont déjà eu lieu en France et, admettre l'idée que le terrorisme cherche à se projeter en Europe et en France cela suppose que les démocraties devront se donner les moyens de lutter pied à pied sans angélisme, avec des moyens importants. C'est le seul moyen de détecter les projets criminels avant qu'il ne soit trop tard.

Mais si les terroristes ont fait des dégâts considérables, ils ne triompheront pas, la vie continuera. Même dans les coins les plus reculés de nos campagnes la devise de la République vaincra, « LIBERTÉ, ÉGALITÉ, FRATERNITÉ. »

Raymond KISTER ■

ÉTAT CIVIL

■ NOUVEAUX HABITANTS

Nous souhaitons une cordiale bienvenue aux nouveaux habitants de la commune :

- Mme **Mathilde HAENEL** au 5 rue Principale
- Mme **Julie ROUX** et M. **Raphaël LETORET** au 12 rue de la Wantzenau
- Mme **Denise HEIDET** et sa fille **Mathilde**, au 5 rue des Tilleuls
- Mme et M. **Jean SCHELLINGER**, au 12 rue des Garçons
- Mme **Yvonne STOLL**, au 12 rue des Garçons
- **Famille Pascal ANSTETT**, au 4 rue des Tilleuls
- Mme **Pascale FREY** et son fils **Colin**, au 9 rue des Châtaignes
- Mme **Evelyne FELTEN**, au 4 rue Principale
- Mme **Evelyne RAUSCHER**, au 7 rue du Château d'eau

Les nouveaux arrivants peuvent se faire connaître à la Mairie pour permettre la mise à jour des fichiers concernant la population communale. Nous les en remercions d'avance.

■ MARIAGE



Le 30 mai 2015, **Patricia OSSWALD** et **Eric FRITSCH** ont été mariés par M. le Maire. Nous adressons tous nos vœux de bonheur aux jeunes mariés !

■ NAISSANCES

Jonas DORSCHNER, né le 23 août 2015, fils de **Rachel CLAUS** et **Eric DORSCHNER**
Madissone ENGEL née le 7 novembre 2015, fille de **Murielle KITZINGER** et **Jean-Noël ENGEL**
Sincères félicitations aux heureux parents !

■ DÉCÉS

Le 24 juin 2015, **M. SCHELLENBERGER Romain**, à l'âge de 69 ans
 Le 5 juillet 2015, **Mme ROTH Anne-Marie** à l'âge de 87 ans
 Le 3 août 2015, **Mme ENGEL Frédérique** à l'âge de 81 ans
 Le 2 septembre 2015, **M. ROOS Marcel** à l'âge de 63 ans
 Le 12 septembre 2015, **M. GERBER Paul**, à l'âge de 98 ans
 Le 14 septembre 2015, **M. SCHLICK Charles** à l'âge de 78 ans
Nous exprimons nos sincères condoléances aux familles éprouvées.

GRANDS ANNIVERSAIRES (décembre à mai)

M.	SCHELLENBERGER	Henri	10-déc 1930
M.	REICHERT	Alfred	30-déc 1936
Mme	SCARBOLO née KUNTZ	Lucie	09-janv 1932
Mme	BERGMANN née SCHMIDT	Gertrude	12-janv 1927
Mme	KLEINHOFFER née SCHERER	Marie-Antoinette	18-janv 1936
M.	CHRISTMANN	Roger	23-janv 1933
M.	SCHELLENBERGER	Frédéric	29-janv 1935
Mme	ISENMANN née WEIDMANN	Marthe	29-janv 1933
Mme	SCHILDKNECHT née SCHIERER	Anne	06-févr 1930
Mme	HARTENSTEIN née GANSTER	Odile	07-févr 1927
Mme	DURMEYER née ENGEL	Albertine	13-févr 1926
M.	FERNBACH	Léon	20-févr 1929
Mme	CHRISTMANN née ZIMMERMANN	Frida	20-févr 1936
M.	KUNTZ	Raymond	22-févr 1932
M.	BLOCH	Fernand	01-mars 1931
Mme	WENDLING née HUSER	Irène	02-mars 1926
Mme	BERRON née LOEFFLER	Suzanne	21-mars 1928
M.	ISENMANN	Robert	21-mars 1932
Mme	KUNTZ née KERN	Marie-Thérèse	03-avr 1935
Mme	REICHERT née WIMMENAUER	Sophie Marie	18-avr 1936
Mme	BLOCH née REINAGEL	Simone	19-avr 1936
Mme	BERGMANN née EDEL	Marie	25-avr 1931
Mme	ROTH née JAECKEL	Ginette	27-avr 1936
M.	PFISTER	Frédéric	18-mai 1923
Mme	HAENEL née BALTZER	Mathilde	20-mai 1922

INFOS PRATIQUES

MAIRIE

Téléphone et fax 03.88.89.47.50
 Courriel mairieweilerswiller@wanadoo.fr
 Horaires d'ouverture de la Mairie au public :
 Les mardis de 15h à 17h
 Les vendredis de 16h à 18h


COLLECTE DES DÉCHETS

Ordures ménagères tous les jeudis
 Collecte sélective .. lundi des semaines paires

Durant la semaine de Noël, toutes les collectes seront avancées, la collecte sélective prévue lundi 21 décembre au samedi 19 décembre ; la collecte OM prévue jeudi 24 décembre au mercredi 23 décembre

TÉLÉPHONES UTILES

Pompiers 18
 SAMU 15
 Gendarmerie (urgences) 17
 Gendarmerie (8h-19h) 03.88.70.45.16
 Centre anti-poisons 03.88.37.37.37
 S.O.S. Mains 03.88.67.44.01
 Assistance sociale 03.68.33.87.87
 École 03 88 89 61 90
 Trésorerie de Bouxwiller 03 88 70 70 15
 CC du Pays de Hanau 03 88 71 31 79
 SMICTOM 03 88 02 21 80
 SDEA (urgences techniques) .. 03 88 19 97 09



Quizz

du Parc naturel régional des Vosges du Nord (PNR)

1 Votre commune fait partie du Parc naturel régional des Vosges du Nord. Mais connaissez-vous ce territoire ?

Le Parc Naturel Régional des Vosges du Nord vient de fêter en 2015 un anniversaire important. Mais quelle est sa date de création ?

A 1965
 B 1975
 C 1995

2 Le PNR des Vosges du Nord regroupe des communes des départements du Bas-Rhin et de la Moselle. Mais combien sont-elles ?

A 62
 B 194
 C 111

3 La forêt est notre océan ! Ici, les arbres sont partout mais sur les 128 000 hectares du PNR, combien sont couverts par la forêt ?

A 81 200 ha
 B 40 500 ha
 C 99 800 ha

4 Le Grand Wintersberg, sur la commune de Niederbronn-les-Bains est le sommet des Vosges du Nord. Mais quelle est son altitude ?

A 456 m
 B 581 m
 C 858 m

5 Le PNR des Vosges du Nord est labellisé réserve mondiale de la biosphère par l'Unesco. Depuis 1998, c'est même une des rares réserves transfrontalières d'Europe. Mais associé à quel autre territoire ?

A Le Schwarzwald
 B Le Pfälzerwald
 C Le Weisswald

Suivez-nous sur [facebook.com/parcvosgesnord](https://www.facebook.com/parcvosgesnord)
 Inscrivez-vous à notre lettre d'informations numérique sur : www.parc-vosges-nord.fr

Réponse 1 - B. Le Parc fête ses 40 ans en 2015. 2 - C. 111 des communes dans le Bas-Rhin, 117 en Moselle. 3 - A. soit près de 63% du territoire. 4 - B. au sommet, vous découvrez une tour de 53 m de hauteur. 5 - B. nos voisins du Pfälzerwald font partie de la région Rhénane - Palatinat.

Infos école

Les enfants du Regroupement Pédagogique Intercommunal (RPI) de Weiterswiller, Weinbourg et Obersoultzbach ont repris les chemins de l'école le 1^{er} septembre 2015. La reprise a été sereine à Weiterswiller. En effet, celle-ci s'est faite dans des locaux rénovés et accueillants.

Ecole	Weiterswiller				Weinbourg				Obersoultzbach	
	Maternelle		CM1	CM2	Maternelle		CP	CE1	CE1	CE2
Classe	Petits	Moyens			Petits	Grands				
Enseignant	Mme Taveneaux Mme Oster		M. Magnus		Mme Matz Mme Ertz		M. Bauer		M. Ruff	
Effectif	6	15	14	10	5	13	16	7	10	12

En maternelle, les enseignants sont secondés par les Agents Territoriaux Spécialisés en Ecole Maternelle : Mme Adolff Annelise à Weiterswiller et Mme Balzer Catherine à Weinbourg.

Le ménage est fait à l'école de Weiterswiller par Mme Adolff Annelise pour la partie maternelle et Mme Magnus Yolande, en remplacement de Mme Steinmetz Doris qui a fait valoir ses droits à la retraite, pour la partie élémentaire et les autres lieux communs aux deux classes.

Le transport scolaire est assuré par Mugler Ringenbach Voyages. Les enfants sont accompagnés par Mme Pirodet de Weinbourg.

Le RPI a un site internet consultable avec le lien « rpi18.fr » sur lequel vous pourrez suivre différentes activités menées dans le cadre des projets de classe. Celles des années antérieures y figurent encore.

Rappel des règles relatives au transport scolaire

Dans le bus, le respect des règles de conduite et des consignes données par l'accompagnatrice ou le chauffeur sont garants de la sécurité de tous, et notamment de celle des élèves transportés.

Conformément au règlement édicté par le Conseil Général : « Tout acte d'indiscipline [...], peut entraîner des sanctions graduées [...] allant de l'avertissement écrit, à l'exclusion temporaire de durée variable, voire à l'exclusion définitive du droit au transport scolaire. » Les punitions données lors du transport doivent donc être prises très au sérieux.

L'accompagnatrice et le chauffeur assurent leur fonction avec le souci de la sécurité et du service rendu à la collectivité. Ceci justifie pleinement le respect que leur doivent élèves et parents.

Afin de faciliter l'accès de l'école au car scolaire, veuillez ne pas encombrer l'aire de retournement du car ni l'intersection rue Principale – rue des Roses.

Sur les lieux de montée et de descente du bus, respectez les propriétés privées, notamment rue principale et en face de l'école.

Projet éducatif territorial

Dans le cadre de l'aménagement des nouveaux rythmes scolaires, les trois communes du Regroupement Pédagogique Intercommunal (RPI) d'Obersoultzbach, Weinbourg et Weiterswiller ont décidé de mettre en place un Projet Educatif Territorial (PEDT)

Le PEDT consiste en la mise en place d'activités éducatives par les communes, après la classe, complétant les temps éducatifs de l'enfant.

Le PEDT concerne dans un premier temps les enfants d'âge élémentaire. Quarante enfants sont inscrits pour participer à une voire plusieurs activités.

Ce sont des bénévoles ou des professionnels qui ont été sollicités ou se sont proposés pour encadrer ces activités.

Les activités proposées, sont :

- Autour de la laine à Weiterswiller avec Huguette Felices de la MJC le mardi toutes les semaines ;
- Théâtre à Obersoultzbach avec Patrick Barbelin le mardi toutes les semaines ;
- Jeux sportifs à Weiterswiller avec Céline Bertin du Service Animation Jeunesse du Pays de Hanau le lundi tous les quinze jours ;
- Winbùrjer Babbelstùb à Weinbourg avec Yves Rudio le vendredi tous les quinze jours ;
- Sciences à Weiterswiller avec Catherine Dichtel le vendredi tous les quinze jours.

Les enfants sont pris en charge dès la sortie de classe et rejoignent les différents lieux où se déroulent les activités. Ils bénéficient du transport scolaire pour se rendre dans le village où elles ont lieu. Pour le retour, les enfants sont recherchés par les parents si les activités ne se déroulent pas dans leur village.

Pour l'heure, des personnes ont été trouvées pour animer chaque atelier mais d'autres personnes sont encore nécessaires pour les seconder et pour assurer ainsi le bon fonctionnement de celles-ci. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie et à vous engager pour le bien des enfants.

Echange franco-allemand entre l'école de Weiterswiller et l'école de Göllheim.

Pour la troisième année consécutive, la classe de CM1-CM2 a l'occasion d'accueillir la classe 4a de l'école de Göllheim où sont également scolarisés des enfants de Weitersweiler, leur maîtresse Linda Flohrer ainsi qu'une délégation de Weitersweiler, commune jumelée avec notre commune.

La rencontre aura lieu le vendredi 20 novembre. Les correspondants allemands seront accueillis dans un premier temps à l'école où ils feront plus amples connaissances avec leurs homologues français et partageront une copieuse collation avant de faire quelques visites dans le village :

M. Dupuis présentera sa ruche qu'il s'agira de ne pas trop déranger, M. Gutfried fera visiter son laboratoire où ils fabriquent ses fameux saucissons et M. Dorschner nous accueillera dans l'église historique pour un court exposé sur les fresques murales.

Dans un deuxième temps, les deux classes accompagnées de parents mais également de membres du comité de jumelage se rendront à la salle polyvalente pour un après-midi récréatif après un repas de hamburgers faits maison.

Les échanges entre les élèves de nos deux pays frontaliers seront l'occasion de mettre en pratique des connaissances acquises en allemand par nos élèves alsaciens et surtout de concrétiser l'amitié franco-allemande au sein de l'Europe qui doit gagner en unité pour un avenir serein de paix et de prospérité.

Christophe MAGNUS ■

Une promenade à la découverte d'un artiste

(Suite de la page 1)

entre le Brudersberg et le Katzenberg descend vers le Fullengarten. Arrêtez-vous. A votre gauche, à 4 mètres, vous voyez un rocher, le col du Katzenberg (altitude 311 m). Il s'appelle aujourd'hui le col de la Tête du Christ. Devant vous une œuvre de Jean MAYRHOFER sculptée dans le rocher, un cadre de 65 X 50 cm avec la Tête du Christ en profil réalisée sur une épaisseur de 8 cm. Le Christ est couronné d'épines avant la crucifixion. Au bas de cette sculpture, MAYRHOFER a gravé :

- la date : 25-8-49
- son nom : MAYRHOFER
- la ville où il résidait : PARIS



A 60 cm à droite sur ce rocher, à la même hauteur, on découvre une ébauche du château de Hunebourg.

2°) Après avoir admiré la Tête du Christ, vous continuez la route vers la Petite Pierre. Après 1 km, à droite : une grande place avec un carrefour de chemins forestiers. Là, il faut suivre le panneau du Club Vosgien qui indique le Pfannenfelsen. Après une demi-heure de montée à pied, on arrive au sommet. C'est le point culminant de l'Altenberg à 415 m, qui se termine par une avancée rocheuse d'où la vue s'étend sur toute la région. Ce fut là un lieu de culte préhistorique. Juste au bord du vide se trouve une large cuvette de 70 X 50 cm taillée dans le grès, avec rigoles de déversement. Cette cuvette a sans doute donné le nom de Pfannenfelsen à ce rocher.



A quelques mètres en arrière de la cupule, sur une sorte de marche formée par le rocher : une deuxième œuvre de Jean MAYRHOFER, un visage

sculpté sur une hauteur de 25 cm et 15 cm de largeur et une épaisseur de 5 cm.

A gauche de cette sculpture, effacée par le temps et les hommes, on pouvait encore lire il y a une quinzaine d'années :

- MAYRHOFER
- 5-9...8 probablement 5-9-48

Mon grand-père paternel et moi-même, étions sur place quand Jean MAYRHOFER avait réalisé cette sculpture. J'étais très jeune, c'est pour cette raison que j'avance l'année 1948.

Jean MAYRHOFER était aussi peintre pendant ses temps de loisir. Il existe encore de nos jours de ses peintures à l'huile de notre région.

L'auteur tient à remercier Mme Alice SCHNELL d'Obersoultzbach et M. Ernest BECK de Neuwiller les Saverne pour leurs renseignements.

André DORSCHNER ■

La cérémonie du 11 novembre en images



UN COUP D'ŒIL DANS LE RÉTRO

LE SOLDAT SPOSITO

Il fut sans doute le premier soldat français mort de ce côté-ci des Vosges pour la libération de l'Alsace...

Les événements se sont déroulés le 22 novembre 1944 à partir de 7h45. Je suis parti à 7h pour aller à l'église. A 7h45, on a entendu des tirs de mitrailleuses. Pour ne rien perdre du "spectacle" je suis monté au clocher. Les premiers chars se sont arrêtés à la hauteur du restaurant Zigelmeyer. Je les ai rejoints le plus rapidement possible. Quelle joie en constatant que ces soldats étaient des Français alors que je m'attendais à voir des Américains. Cela changeait tout; le pouvais leur parler.

J'ai passé ma journée avec eux. Pour le garçon de presque 16 ans que j'étais à l'époque il y avait énormément de choses à voir et à entendre. Pour moi ce fut une journée enthousiasmante!

Il y avait ceux (les soldats avec leurs chars) qui s'arrêtaient et ceux qui passaient pour se diriger vers Neuwiller. Ceux qui s'arrêtaient me gavaient de pain blanc et de chocolat noir. Ceux qui passaient faisaient de grands saluts. Je les ovationnais en manifestant bruyamment ma joie.

Peut-être l'ai-je vu vivant à ce moment-là passer dans la tourelle de son char. Je l'ai vu, malheureusement, mort une demi-heure plus tard, quand deux soldats l'ont amené dans une jeep pour déposer son corps à l'école, rue des garçons. J'ai appris le lendemain que le soldat tué s'appelait **Gilbert Sposito**.

Gilbert Sposito était né le 31 août 1924 à Alger et avait été mobilisé dans son Algérie natale en 1943. Il avait été affecté à la 2ème DB, au 12ème Cuirassiers.

Après un passage en Angleterre, il avait participé comme chargeur sur le char "FYE" à la libération de Paris et aux autres combats de la 2ème DB. Le général Leclerc en personne a signé le diplôme citant Gilbert Sposito à l'ordre de la division et lui conférant la Croix de Guerre avec étoile d'argent.

Quelques minutes avant la mort de Gilbert Sposito, sur la même route de Neuwiller, peu après le cimetière de Weiterswiller, avait été tué l'« Oberleutnant » Zollenberg. Des hommes du village l'ont mis dans un cercueil et l'ont installé au « *Todehiesel*. »

Deux jours plus tard, les deux militaires tués - le soldat français et l'officier allemand - étaient enterrés, l'un à droite et l'autre à gauche du monument aux morts.

La cérémonie religieuse à l'église fut perturbée par des tirs de mitrailleuses. Des chars français venant de la Petite Pierre et croyant le village encore occupé par les allemands ont actionné leurs mitrailleuses. Les occupants d'un char endommagé qui était resté au village depuis deux jours mirent fin au malentendu.

Après la guerre, ses parents et sa sœur sont venus à Weiterswiller se recueillir sur sa tombe. Ils étaient hébergés au restaurant Bloch. Quelques années plus tard, le cercueil de Gilbert Sposito a été transféré au cimetière d'Alger.



La nièce et la sœur du soldat SPOSITO près de la stèle érigée à sa mémoire
(Crédit photo Dernières Nouvelles d'Alsace)

Le 8 mai 2015, à l'occasion du 70e anniversaire de la capitulation allemande, la commune de Neuwiller lui a rendu un hommage solennel en érigeant un petit monument au lieu-dit « *Dengelberg* », l'endroit où il a été blessé mortellement sur la route entre Weiterswiller et Neuwiller.

Depuis 71 ans, je n'ai jamais pu passer à cet endroit sans avoir une pensée émue pour ce garçon de 20 ans qui, après avoir traversé la France entière, est venu mourir ici en essayant de désempourber son char sous le feu nourri des allemands qui avaient installé deux canons de 88 et des petits canons de 20mm sur les hauteurs avant Neuwiller.

Dossier santé : *Bien manger et sainement, sans se ruiner*

L'accès à une alimentation équilibrée est un besoin fondamental, notamment en termes de prévention pour une bonne santé. Mais il est compliqué par des revenus faibles comme c'est le cas pour de plus en plus de seniors.

Les français consacrent 20,3 % de leurs dépenses pour le logement, le chauffage et l'électricité, seulement 10,2 % pour l'alimentation et 9,9 % pour les transports (*source : INSEE 2013*). Selon 71 % des personnes interrogées (*Le Sofinscope – Baromètre opinion Way pour SOFINCO*), le budget alimentaire est en augmentation, suite à la répercussion de l'économie mondiale et autres augmentations de coûts. Le prix est devenu le premier facteur d'achat pour 87 % des foyers gagnant moins de 1000 €/mois et 98 % déclarent avoir modifié leurs comportements (accommodent les restes, comparent les prix, moins de grandes marques...)

Or, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) propose des recommandations pour une alimentation saine et équilibrée tout à fait compatibles avec « plaisir de manger et petit budget », en faisant des choix judicieux au sein des « groupes d'aliments » ci-dessous. Ceux-ci comportent des aliments qui ont des caractéristiques communes (la richesse en certains nutriments) et donc interchangeables. De manière internationale, ils sont définis ainsi :

1. Groupe des céréales et dérivés (féculents). Riches en amidon, protéines végétales, fibres, sels minéraux et vitamines :

Céréales (blé, seigle, orge, avoine...) et tous les produits dérivés (farine, pain, pâtes, semoules, boulgour, polenta...), le riz, la pomme de terre, les légumes secs (lentilles, flageolets, haricots blancs ou rouges, pois chiches, fèves ...) ces derniers étant très économiques

Recommandations : à volonté dans la journée, au minimum 3 à 4 portions (exemples : un féculent en garniture dans l'assiette, en composante d'un dessert (riz au lait), une tranche de pain à chaque repas). C'est la base de notre alimentation.

2. Groupe des produits laitiers. Riches en calcium :

Lait (pas les laits d'origine végétale type soja ou amande...), yaourts, fromage blanc, petits-suisseurs et fromages ; ces derniers sont les plus chers du groupe (très gras et salés aussi), privilégiez les autres (lait intégré

dans des préparations salées ou sucrées) et limitez les crèmes desserts (très sucrées et grasses) plus onéreuses. Pensez au lait en poudre, peu cher, à intégrer dans des plats qui utilisent déjà du lait ou des purées ou des potages (1 cuillère à soupe représente déjà une portion).

Recommandations : 4 portions par jour pour les plus de 55 ans

3. Groupe des viandes, poissons et autres produits de la pêche, œufs et abats. Riches en protéines animales et en fer.

Recommandations : 1 à 2 portions maximum par jour de 100 à 120 g seulement. Au moins 2 fois du poisson par semaine (frais, surgelé ou en conserves qui sont les moins chères), en limitant les panés. Les œufs sont les moins chers dans ce groupe, et de très bonne qualité nutritionnelle.

4. Groupe des fruits et légumes. Riches en fibres et vitamines et minéraux.

En conserves ou en surgelés, ils sont souvent moins chers.

Recommandations : 5 portions par jour (dont 2 sous forme crue pour la vitamine C). Une portion correspond à un fruit standard ou une coupelle ou un ramequin de fruits ou légumes, une assiette ou un bol de soupe, une part de légumes en garniture dans l'assiette. Au choix : frais, cuit, cru, mixé, surgelé, en conserve.

5. Il reste les **produits sucrés** et les **matières grasses**, qui sont deux groupes dont la consommation est à modérer et privilégiez l'huile de colza, pour ses qualités santé et économiques.

6. Boissons

N'oubliez pas de boire suffisamment, minimum 1,5 litre par jour (y compris les cafés, thés, tisanes, le lait en boisson, les jus...). Dans un ordre croissant de prix, l'eau du robinet est de loin la moins chère, puis les eaux en bouteille (comparez-les), puis les sodas et jus de fruits, enfin l'alcool à boire avec modération (1 à 2 verres par jour). On peut économiser beaucoup sur ce groupe, l'eau étant la seule boisson indispensable.

Partant de là, on peut qualifier une alimentation d'équilibrée lorsqu'elle apporte au moins un aliment de chaque groupe à chaque repas, et qu'elle est variée.

Dossier santé : Bien manger et sainement, sans se ruiner

Les aliments au sein de chaque famille se valent. Variez les plaisirs et les textures à chaque repas, et mettez de la couleur dans votre plateau pour vous mettre en appétit.

Les plats faits maison sont de plus faible coût et de bien meilleure qualité nutritionnelle que les plats cuisinés du commerce trop chers en rapport qualité-prix (généralement trop gras et trop salés, manquant de protéines et de portions insuffisantes).

Les achats :

Il n'existe pas de recommandation standard. Chaque foyer doit gérer ses approvisionnements de manière adaptée à ses besoins et à ses moyens (qui fait les courses, où, comment s'y rendre, à quel rythme, capacités de stockage, ...).

Avantages et inconvénients :

- Seul : il est plus efficace en termes de coûts de faire les courses seul
- En famille / à plusieurs : multiplication des sollicitations
- Plusieurs fois par semaine : facilité de transport / risque de surcoûts des petits conditionnements
- 1x / semaine : gestion budgétaire plus facile / nécessité de place pour stocker
- 1x / mois : permet une très bonne vue d'ensemble sur les dépenses du mois / nécessité de stockage importante

Selon le lieu d'achats, il peut y avoir une plus ou moins grande variété de produits (supermarché, petit commerce de proximité, hard – discount, marché, vente ambulante, achat à la ferme, coopérative alimentaire). Surveillez le rapport qualité / prix !

En pratique... Des astuces simples

Ayez toujours chez vous les produits d'épicerie de base (farine, sucre, huile, pâtes, riz, semoule, légumes secs, lait en poudre)

Ayez quelques conserves en stock : de fruits, de légumes (haricots verts, petits-pois +/- carottes, macédoine, tomates), raviolis, cassoulet, du thon, des sardines ou maquereaux, concentré de tomate

Au réfrigérateur : des œufs, du gruyère, beurre/margarine, du lait

Pensez au thon, jambon et aux lardons que l'on peut très facilement ajouter à différentes préparations (tartes salées, quiches, gratins de pommes de terre et/ou de légumes, salades composées, fromage blanc (bibeleskäs), jambon roulé fourré au gruyère et saisi à la poêle, croque-monsieur...)

Penser à accommoder les restes :

- on évite ainsi les pertes, la plupart peut être réutilisée d'une autre manière
- permettent de varier les plats à partir des mêmes aliments, même avec des petites quantités

Idées gourmandes économiques

FRUITS : variés en compotes, mélangés à du fromage blanc, cuits en gratin au four avec œuf, sucre et lait, ou en crumble

BOUDOIRS : tels quels nature, avec une mousse type charlotte, avec une crème au mascarpone type tiramisu avec en variante des fraises, framboises, pêches, poires, et pour les oranges alternez avec une couche de pain d'épices

LAIT :

BECHAMEL : pour des gratins (chou-fleur ou brocoli, poisson...), pour garnir des tartes salées (aux champignons, épinards ou thon par ex.), endives au jambon, bouchées à la reine à la volaille ou au poisson, pour farcir des crêpes avec dés de jambon ou thon ou mimolette, etc.

Dans des crèmes renversées, au caramel, pâtisseries, anglaises, riz ou semoule au lait...

Pour que petit budget rime avec plaisir de manger, revisitez vos manières d'acheter, vos choix d'aliments et laissez libre cours à votre imagination culinaire. Bon appétit !

Pour en savoir plus :

Le guide nutrition à partir de 55 ans (INPES)

Manger bon marché (Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle)

Bien manger sans trop dépenser (Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle)

Bien manger : plaisir et équilibre (Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle)

Côté culture

WEITERSWILLER

RUE PRINCIPALE

DIMANCHE 29 novembre 2015
de 10h00 à 18h00

MARCHÉ DE NOËL



CRÈCHE VIVANTE
SAINT NICOLAS
ANIMATION MUSICALE
EXPOSITION PATCHWORK

BUFFET-BUVETTE

Organisation :

MJC et Association des Amis de l'orgue ROHRER et de l'église Saint Michel

LES ROCKEURS ONT DU COEUR
DU COLLECTIF HUMUS !
SYNAGOGUE DE WEITERSWILLER
11 DÉCEMBRE 2015
À PARTIR DE 10€
PEACE ME OFF AN MO
EN DUO ACOUSTIC
LULLABIES
UN JOUET OU UN LIVRE = UNE ENTRÉE !
PLATEAU POUR LES ARTISTES
BUVETTE ET PETITE RESTAURATION SUR PLACE

Chaque hiver, artistes et organisateurs de concerts d'Alsace du Nord se mobilisent. Leur but : amener un peu de soleil dans la vie d'enfants défavorisés, en récoltant, pour eux, le maximum de jouets et livres neufs ou en bon état. Cette année, un collectif de musiciens des Vosges du Nord (le collectif HuMus) participe à l'opération, en organisant un concert acoustique dans l'ancienne synagogue de Weiterswiller.

La programmation musicale, qui rassemble des artistes d'horizons différents, est ouverte et accessible à tous. Le plus important, pour les musiciens, les organisateurs et les spectateurs, sera de se rassembler dans la convivialité et la solidarité. Les jouets et livres récoltés seront remis aux Restaurants du Coeur, à la Maison de l'Enfant Alphonse Oberlé de Climbach et à l'association Tôt ou T'Art.

INFO+

BD
BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALE DU BAS-RHIN

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU BAS-RHIN
17, rue de la République
67000 Strasbourg
Tél : 03 88 78 67 40 / Fax : 03 88 78 67 52

www.bas-rhin.fr/bibliotheque

BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALE DU BAS-RHIN
23, rue de la République
67000 Strasbourg
Tél : 03 88 33 33 55 / Fax : 03 88 33 33 73

RELAYS BORN DE BETSCHDORF
24, rue de la Gare
67000 Betschdorf
Tél : 03 88 33 75 74 / Fax : 03 88 33 33 74

RELAYS BORN DE NAINVILLE
1, rue de la Gare
67000 Nainville
Tél : 03 88 33 33 36 / Fax : 03 88 33 33 74

RELAYS BORN DE VILLE
1, rue de la Gare
67000 Nainville
Tél : 03 88 33 33 40 / Fax : 03 88 33 33 74

www.facebook.com/BD38947

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU BAS-RHIN
AU CŒUR DE VOS VIES

RÉSERVEZ, ON VOUS LIVRE !

620 000 livres, CD et DVD sont à votre disposition. Consultez le catalogue, choisissez, réservez, la BD38947 vous les documents choisis à la bibliothèque dans laquelle vous êtes inscrit.

ENTREZ DANS UN MONDE NUMÉRIQUE !

Musique en ligne, Vidéo à la demande, lecture numérique, presse en ligne... Accédez à une sélection de ressources en ligne.

→ www.bas-rhin.fr/bibliotheque

BD
BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALE DU BAS-RHIN

INSCRIPTION

- 1 « SE CONNECTER »
Au cœur de vos vies
- 2 « VOUS ÊTES UN PARTICULIER »
- 3 REMPLIR LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION
INSCRIPTION PARTICULIER
à la bibliothèque départementale du Bas-Rhin
- 4 VOTRE DEMANDE A ÉTÉ PRISE EN COMPTE !
- 5 VOTRE DEMANDE D'INSCRIPTION EST VALIDÉE PAR VOTRE BIBLIOTHÈQUE

RÉSERVER UN DOCUMENT

Pour réserver un document, vous devez être identifié. Choisissez le titre qui vous intéresse. Ajoutez ce titre à votre panier.

Pour consulter votre panier et réserver les notices choisies, cliquez sur « Mon panier ».

Au cœur de vos vies

La liste des titres sélectionnés s'affiche.

Cocher les documents que vous souhaitez réserver puis cliquez sur « Réserver les éléments sélectionnés ».

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU BAS-RHIN, C'EST AINSI LA SOLIDARITÉ ET L'ENGAGEMENT DES BAS-RHINOIS FAVORISANT LE DÉVELOPPEMENT DES TERRITOIRES AU CŒUR DE VOS VIES