

Le Lien

Mai 2023

Institut Saint Joseph
de Néchin



Sommaire :

- Programme des animations.
- Mieux se nourrir pour éviter les blessures.
- Un jardin accueillant pour les oiseaux.
- Que mettre dans votre compost.
- Les mots pour le dire...
- Marie dans la vraie vie.
- Bonjour Mai...
- Les nouvelles de la maison.
- Recette : Mousse petit suisse, chocolat blanc et framboise.
- Photos d'avril
- Les jeux
- Solutions à nos jeux
- Journée mondiale du jeu : Qui a inventé les cartes à jouer ?
- Art thérapie



Editeur responsable : Vercauteren José, Rue de l'Institut 1 à 7730 Néchin

Rédaction : Delannay Marie-Eve, Puaud Nicole, Dhonte Bénédicte, Demeulemeester Florie

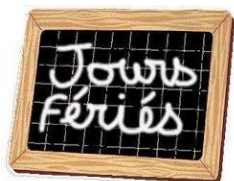
Mise en page : Delannay Marie-Eve, Dhonte Bénédicte, Demeulemeester Florie

Agrégation : P501002

Programme des animations du mois de mai 2023.

LUNDI

1



MARDI

2

Soins des
mains
Salle d'ergo
dès 14h00



MERCREDI

3

Bowling

Salle des fêtes
dès 14h00



JEUDI

4

La Marelle
des mots
Salle d'ergo
dès 14h00

VENDREDI

5

Atelier
créatif
« Attrape-rêve »
Salle d'ergo
dès 14h00



SAMEDI

6

Chapelet à la
chapelle
Dès 16h30.

Couronnement du roi
d'Angleterre



DIMANCHE

7

Célébration
dominicale à la
chapelle dès 10h00.

8

Quizz sur
l'Armistice
de 08 mai
Salle d'ergo
dès 14h00

9

Remue
méninge
Salle d'ergo
dès 14h00

10

Atelier
culinaire
Recette du lien



Salle d'ergo
dès 14h00

11

Gym douce



Salle des Fêtes
dès 14h00

+ Café
Alzheimer

12

QUIZ
MUSICAL
EUROVISION

Salle d'ergo
dès 14h00



13

Chapelet à la
chapelle
Dès 16h30.

14

Célébration
dominicale à la
chapelle dès 10h00.



15



SURPRISE!

Salle d'Ergo
dès 14h00

16

Les anniversaires

Salle des fêtes
dès 14h00



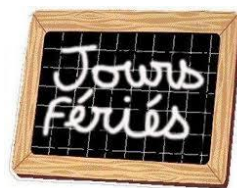
17

Tournoi de tennis



Salle des fêtes
dès 14h00

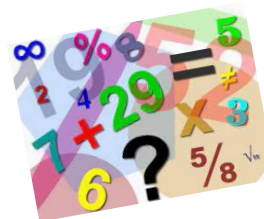
18



19

Calcul Mental

Salle d'Ergo
dès 14h00



20

**Chapelet à la chapelle
Dès 16h30**

21

**Célébration dominicale
à la chapelle dès 10h00.**

22

Association d'images



FESTIVAL DE CANNES

Salle d'Ergo
dès 14h00

23

Atelier créatif

« Attrape-rêve »
(Suite)

Salle d'ergo
dès 14h00

24

Création de décoration

Pour le local
Salle d'ergo
dès 14h00

25

Jeux d'adresse



Salle des fêtes
dès 14h00

26

Animation
Thème Afrique
Salle d'ergo
dès 14h00



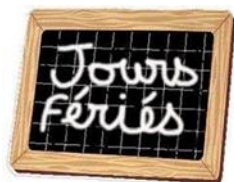
27

**Chapelet à la chapelle
Dès 16h30.**

28

Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

29



30

Activité
Sensorielle
Salle d'Ergo
dès 14h00

31

lotto



Salle d'Ergo
dès 14h00

VITRINE POUR LE MOIS DE MAI

Nous sommes à la
recherche d'objets
sur le thème de
notre vitrine de
mai, qui sera sur les
soins infirmiers
d'antan ...

Merci à tous de
votre participation



Avis aux résidents et aux familles :

Le prochain comité des résidents se tiendra :

*LE JEUDI 22 JUIN 2023
DE 13H30 A 15H30
A LA SALLE DES FETES.*

Lors de ce comité, nous discuterons ensemble du projet de vie de l'établissement.

Ce comité est ouvert aux familles qui le souhaitent sur base d'inscription auprès de l'accueil.

La Direction
Le 13/04/2023

Talon à remettre à l'accueil.

Pour le mercredi 31 mai 2023

Merci

NOM PRENOM :

Famille de Mr Me :

N° de téléphone

Adresse mail :

Mieux se nourrir pour éviter les blessures

L'alimentation est la base de la prévention anti-blessures...

Les nutriments apportent le nécessaire aux échanges cellulaires, aux processus d'auto-réparation et de défense contre les substances néfastes à l'effort et bien d'autres mécanismes encore qui participent tous, de près ou de loin, à la prévention des blessures. Si l'on ne fournit pas au corps les bons nutriments, on crée un terrain propice aux tendinites, fractures de fatigue et aux blessures en général.

❖ Des minéraux pour la contraction musculaire.

Tous sont important. Mais sortent du lot : le calcium et le magnésium.

Risque accru de crampes et de blessures.

Au quotidien, mangez les fruits et légumes frais ou cuits à la vapeur



❖ Des antioxydants pour neutraliser les radicaux libres.

L'oxydation, produite en trop grande quantité, abîme les cellules de tous les tissus : muscles, tendons, articulations, ...

Heureusement, nous avons des armes naturelles, les antioxydants. Vitamines E, A, C mais aussi le zinc, Cuivre, Sélénium, Manganèse, chacun a leur manière, désactive les radicaux libres et répare les altérations tissulaires.

Au quotidien, on veille à l'apport en sélénium (des noix du Brésil, poisson, œufs) en synergie avec la vitamine E (huiles de colza, d'olive, noisette, amande et beurre).



❖ De l'eau, solvant de notre organisme.

L'eau compose plus de 65% de notre corps. Il est le solvant qui contient tous les éléments et va permettre le fonctionnement des différents systèmes biologiques.

1% de déshydratation, c'est 10% de capacités physiques en moins !

Fatigué, on est moins vigilant, on fait de mauvais mouvements et on se blesse !



Au quotidien, boire uniquement quand on a soif, n'est pas suffisant, car la soif est déjà le signal d'alarme. On varie l'eau pour obtenir les différents bienfaits.

❖ Des protéines pour reconstruire le muscle.

Les protéines apportent des acides aminés qui jouent un rôle dans la construction de la masse musculaire, son entretien et son renouvellement.

Au quotidien, on varie les sources de protéines animales (viande maigre, œuf, poisson maigre et gras) et végétales (légumineuses, produits à base de soja, céréales complètes)

❖ Du bon gras pour calmer l'inflammation.

Le renouvellement cellulaire nécessite d'importants apports en acides gras essentiels, indispensable à la fabrication des membranes cellulaires. Un déséquilibre des apports en oméga 3 (anti-inflammatoire) et oméga 6 (pro-inflammatoires) risque de créer un état inflammatoire propice aux blessures.

Au quotidien, on ne supprime pas le gras, mais on le choisit mieux !!

Limiter l'huile d'arachide, de tournesol, viandes industrielles en privilégiant les huiles de lin de colza, graines de chia, poissons gras.

Le gingembre et le curcuma sont d'excellents anti-inflammatoires:



❖ Un bon équilibre acide-base pour préserver les tissus.

Globalement l'assiette est acidifiante trop de protéines animales, céréales raffinées, laitages, produits industriels, ... et pas assez de légumes verts, noix, graines au contraire alcalinisant.

Le stress serait un facteur aussi acidifiant.

Un organisme en acidose serait un terrain favorisant les blessures notamment tendinites.

Au quotidien, on limite les aliments très acidifiants tels que le sel, les protéines animales, les céréales, les sodas.

Petite astuce :

On ajoute un filet de citron alcalinisant sur nos plats !! ainsi que les herbes aromatiques sont aussi des bonus !!

❖ Des probiotiques pour une flore intestinale équilibrée.

La flore intestinale est au centre de tous nos systèmes biologiques, car elle est le siège de la digestion et de l'assimilation des nutriments. Une flore en déséquilibre peut entraîner un processus inflammatoire et augmenter le risque de blessure.

Au quotidien, on limite les aliments riches en glucides (céréales raffinées, confiseries), qui vont nourrir des mauvaises souches de bactéries. Pour faire le plein de probiotiques, on mise sur les aliments fermentés tels que les yaourts, la choucroute, le kéfir.

Un jardin accueillant pour les oiseaux.

Le printemps est là. L'occasion de s'intéresser aux habitants du jardin. Et en particulier aux oiseaux.

Voici quelques conseils pour les accueillir au mieux.

Globalement depuis quelques années, bon nombre d'espèces d'oiseaux de nos jardins sont sur le déclin.

Pourquoi cette tendance serait à la baisse ?

Différents facteurs entrent en ligne de compte.

* L'intensification de l'agriculture industrielle, qui provoque une perte des ressources alimentaires pour les oiseaux, notamment avec la diminution drastique des haies. Il y a également le changement climatique, mais la principale raison relève de la dégradation du milieu.

On est passé dans une mode de jardins trop propres, très carrés avec des plantes exotiques qui n'offrent rien pour nos oiseaux en termes de refuges ou nourritures.

A notre petite échelle, quels sont les petits gestes pouvant aider ?

LAISSEZ LA NATURE REPRENDRE SES DROITS !

- **Tas de bois mort**

Un petit tas de bois dans un coin du jardin, remplira de multiples fonctions. Les oiseaux y trouveront de la nourriture mais aussi un abri. L'endroit sera prisé pour venir chercher des matériaux de construction pour leur nid.





- **Potager / compost**

Le potager est un garde – manger. Un compost présentera l'avantage : moins de déchets végétaux pour nous, des insectes et des vers à profusion pour eux.

- **Nichoirs**

Pourquoi pas ? Mais placer un nichoir demande un certain entretien. Il faut le nettoyer chaque année pour éviter la prolifération des parasites.

- **Plantations**

Plantez, semez, ... Surtout des essences intéressantes pour le nourrissage des oiseaux. Des ronciers, des prunelliers, des arbres fruitiers...

Tout le monde en profitera.



- **Baies vitrées**



Placez un autocollant de prédateur (style rapace) sur la surface vitrée. Cela préviendra les oiseaux et ils éviteront de se claquer contre la vitre.



QUE METTRE DANS VOTRE COMPOST

CE QUE L'ON PEUT METTRE

DECHETS SECS MATIERES BRUNES



MARC DE CAFÉ
ESSUIE-TOUT
NONBLANCHI
ÉCORCE
PAILLE
SERVIETTES ET
MOUCHOIRS EN
PAPIER
COUVILLES D'ŒUF CONCASSÉES
COUVILLES DE FRUITS SECS CONCASSÉES

DECHETS HUMIDES MATIERES VERTES



ÉPLUCHURE ET
RESTES DE FRUITS
ET LÉGUMES
(SAUF AGRUMES)
FLEURS COUPÉES
SACHET DE THE SANS AGRAFE
FEUILLES D'ARBRE
TAILLE DE HAIE MAIS
PASSEE AU BROYEUR

CE QUE L'ON PEUT METTRE EN TOUTES PETITES QUANTITES



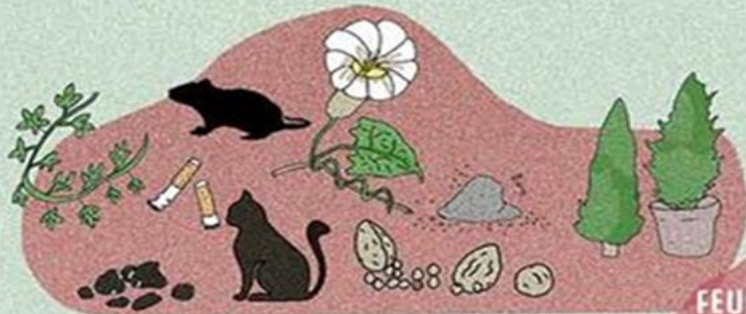
AIL
AGRUMES
COUVILLAGES BROYÉS
GAZON TONDU
(ATTENTION LES
PLANTES NE
DOIVENT PAS ÊTRE EN
GRAINE)

LAITAGES
MORCEAUX DE
VIANDE ET POISSON
CUIST
RESTES ALIMENTAIRES
CUISTS (À COMPOSTER
AVANT QU'ILS NE
SECHENT)

ATTENTION,
CES ALIMENTS PEUVENT
ATTIRER DES NUISIBLES ET
PRODUIRE DE
MAUVAISES ODEURS.
BIEN LES ENFONCER À 10-20 CM
À L'INTÉRIEUR DU
COMPOST ET LES RECOUVRIR.



À NE PAS METTRE DU TOUT



MÉGOTS DE CIGARETTES
CHARBON DE BARBECUE
POUSSIÈRE D'ASPIRATEUR
TOUS LES MATÉRIAUX NON
BIODÉGRADABLES
DÉCHETS D'ANIMAUX
DOMESTIQUES
GRAINES ET NOYAUX
FEUILLES VERNISSÉES (LIERRE, LAURIER...)
LISERONS ET PLANTES RAMPANTES
PLANTES ET VÉGÉTAUX TRAITÉS RÉSINEUX
(THUYAS, CUPRESSUS, AIGUILLES DE PIN...)



Les mots pour le dire...

Pas besoin d'être Proust ou Baudelaire pour bénéficier de l'effet thérapeutique de l'écriture...

Au quotidien prendre la plume fait beaucoup de bien !

Un cahier, un stylo (ou un clavier 😊) et hop, on se lance !

« Ecrire apaise l'anxiété, résorbe l'ennui, filtre la réalité, ancre les souvenirs, crée de l'élan, distrait du pire et stimule. »

Écrire permet de...

⇒ **Faire le ménage dans sa tête :**

⇒ **Stimuler sa mémoire :** écrire permet de stimuler les souvenirs et de garder une trace du passé en s'ancrant dans le réel.

⇒ **Booster le système immunitaire :** Noter les joies et les moments forts dans un journal améliorerait la santé !

⇒ **Apaiser les pensées négatives :** pour dépasser les moments difficiles, écrire allège la charge, permet parfois de comprendre et de leur donner du sens.

⇒ **Doper sa créativité :** stimule l'inspiration et les nouvelles idées.

Comment s'y prendre ?

- Avoir toujours un petit carnet sur soi pour noter un peu tout : états d'âme, anecdotes, idées, inspirations, ...
- Se prévoir un moment : à l'heure du café, le soir après le souper, ...
- Ne pas mettre la barre trop haute : mieux vaut partir avec le moins d'attente possible pour ne pas risquer de se bloquer.
- Être régulière : comme pour le reste, la régularité permet de progresser.

Quelques thèmes :

Mes chances, mes forces, une expérience à tenter, mon dernier instant de plénitude, ce que j'aimerais apprendre à faire, les coups de mou surmontés, je (me) pardonne, ... A VOUS !



MARIE DANS LA VRAIE VIE

En ce mois de mai, comme beaucoup d'entre vous, je pense tout spécialement à Marie. Et je me demande comment elle était. Pas physiquement.

Depuis que, petite fille, j'ai vu Olivia Hussey l'interpréter dans le film : Jésus de Nazareth de Franco Zeffirelli, je n'imagine plus Marie autrement.

Non, j'aimerais savoir comment elle était au quotidien.

Comment vivait la seule personne au monde conçue sans péché ? Que faisait-elle, comment le faisait-elle ? Un mondain a affirmé un jour, avec cynisme et peu de grandeur d'âme, que « Marie devait être ennuyante à ne jamais commettre de péché ».

Il est vrai que, depuis longtemps, la culture fait l'apologie du pécheur plutôt que du saint. Combien de films font du voleur le héros ?

Le bon élève sans histoire séduit moins que le rebelle, et ce, bien avant La guerre des boutons.



Mais Marie n'est pas une première de classe ou une justicière. Elle est la première, tout simplement. Au-delà des matières et de la réalisation parfaite des tâches. Elle est la première à dire oui. Elle est la première dans ce cœur-à-cœur avec Dieu, dans l'amour parfait. Son immaculée conception la connecte directement à l'amour de Dieu. Et c'est pétri de cet amour qu'elle fait toutes choses au quotidien. Non pas par affaitement, mais parfaitement dans l'amour de Dieu.

C'est à la source de cet amour qu'elle puise pour aimer les autres, la vie et le monde. Il m'est arrivé, quelques fois, de croiser le chemin de personnes saintes.

N'allez pas croire que j'ai été dans le secret de leur confession pour les considérer ainsi ! J'ai perçu la sainteté de ces personnes à l'effet qu'elles avaient sur leur entourage, et sur moi.

À leur contact, j'avais envie d'être meilleure, d'aimer plus et d'aimer mieux. Je me demande donc quel élan d'amour et de joie Marie provoquait. Quelle paix elle entraînait dans son sillage lumineux.

En ce mois de Marie, c'est cette lumière que je vais chercher. Et je vais lui demander encore et encore, dans la simplicité du quotidien, dans les petites choses de tous les jours, de m'aider à la suivre.

De Anne-Delphine Julliand, Journaliste et écrivain - revue Panorama, mai 2023

L'abbé Jean Georges,



Origine du mois de mai

Le mois de mai, cinquième mois du calendrier, compte 31 jours. Le mot mai provient du latin maius, en hommage à la déesse grecque Maïa, dont un équivalent du même est apparue chez les romains. Cependant, le poète Ovid affirme que le mot mai est dérivé du latin maiores, qui signifie ancêtre ou aïeul, par opposition au mois de juin qui serait dérivé de iuniores (les jeunes).

Fêtes et Saints de mai

1 Fête du travail	2 Boris	3 Philippe - Jacques	4 Sylvain
5 Judith	6 Prudence	7 Gisèle	8 Armistice 1945
9 Pacôme	10 Solange	11 Estelle	12 Achille
13 Rolande	14 Matthias	15 Denise	16 Honoré
17 Pascal	18 Eric	19 Yves	20 Bernardin
21 Constantin	22 Emile	23 Didier	24 Donatien
25 Sophie	26 Bérenger	27 Augustin	28 Germain
29 Aymar	30 Ferdinand	31 Visitation de la Sain...	

Fête du travail : 01/05

Fête des mères : 14/05

Ascension : 18/05

Pentecôte : 28/05

Proverbes de mai

- ✕ En mai, fais ce qu'il te plait.
- ✕ Chaleur de mai verdit la haie.
- ✕ Mariages de mai ne fleurissent jamais.
- ✕ Plus mai est chaud, plus l'an vaut.
- ✕ Pluie de mai, vache à lait.

Les nouvelles de la maison

Les anniversaires du mois de Mai :

Parmi les résidents :

Mr Libbrecht (08/05) ; Me Ducouembier (10/05) ; Me Dubois Annie (11/05) ;
Me Verlynde Colette (12/05) ; Me Dubar Bernadette (12/05) ; Me Renard
Jacqueline (16/05) ; Me Denauw Solange (19/05) ; Me Odvard Aline (26/05) ;
Me Vanovervelt Jeanne Marie (26/05) ; Mr Vanoudewater Daniel (26/05) ;
Me Glabeke Simonne (30/05).

Parmi le personnel :

José Vercauteren (08/05) ; Nelly Poteau (08/05) ; Stéphanie Delattre (11/05)
Patricia Mérazka (12/05) ; Clotilde Colasse (12/05) ; Bénédicte Dhonte (13/05)
Stéphanie Delhuvienne (21/05) ; Valérie Hespel (28/05).

Ils nous ont rejoints :

Me Vandekerkove Marie-Thérèse (01/03)
Mr Baudrenghien Edmond (20/04)
Me Droulez Geneviève et Mr Castel Etienne (ND 07)

Nos pensées et nos prières accompagnent :



Mme Herbaut Brigitte (15/04)

MOUSSE PETIT SUISSE, CHOCOLAT BLANC ET FRAMBOISES.

pour 6 personnes :

3 petits suisses

2 œufs

75 gr de chocolat blanc

50 gr de chocolat noir

25 gr de sucre en poudre

1 barquette de framboises



1. Séparez les blancs des jaunes.
2. Égouttez les petits suisses et mélangez-les aux jaunes avec la moitié du sucre en poudre.
3. Faites fondre le chocolat blanc au bain marie.
4. Mélangez aux jaunes.
5. Montez les blancs en neige, dès qu'ils sont fermes, ajoutez le restant du sucre et continuez à battre durant 1 minute.
6. Incorporez-les délicatement au mélange à base de jaunes d'œufs.
7. Râpez le chocolat noir.
8. Disposez la mousse dans des verres en alternant avec le chocolat noir râpé, les framboises.
9. Gardez au frais 1 heure avant de les servir.

PHOTOS D'AVRIL...

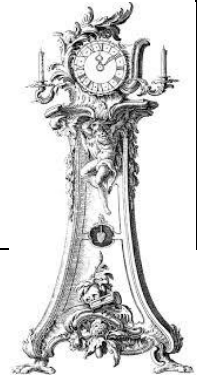


Sneezelem



Le jeu des peurs rigolotes

Relie la phobie à sa définition



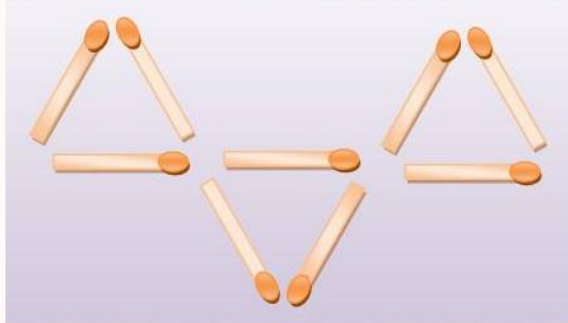
- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Anatidaephorie | <input type="radio"/> A. Peur de rester debout |
| 2. Chronomentrophobie | <input type="radio"/> B. Peur des horloges |
| 3. Xantophobie | <input type="radio"/> C. Peur d'être observé par un canari |
| 4. Stasophobie | <input type="radio"/> D. Peur des poulets |
| 5. Géniphobie | <input type="radio"/> E. Peur de la couleur jaune |
| 6. Alektorophobie | <input type="radio"/> F. Peur d'avoir peur |
| 7. Pogonophobie | <input type="radio"/> G. Peur des mentons |
| 8. Pantophobie | <input type="radio"/> H. Peur des Barbes |



Trois triangles en cinq



Former cinq triangles avec ces allumettes en déplaçant quatre allumettes.



SUDOKU

		2	3				1	
				2	8			7
	3	8		7		5		
6					5	3		
		1						6
2	5				6			8
	1							5
	6	9					8	4
			8					

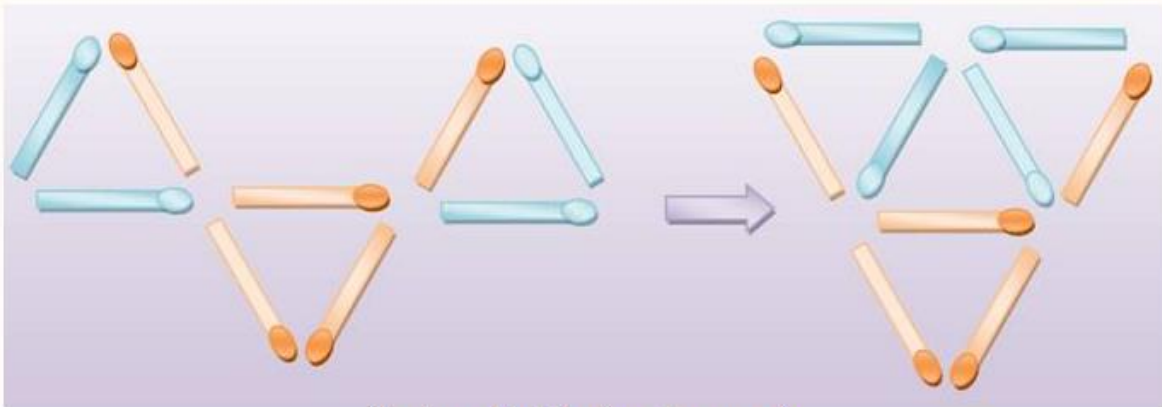
Réponse au jeu des peurs rigolotes.

1C – 2B – 3E – 4A – 5G – 6D – 7H -8F

Trois triangles en cinq – Solution



Former cinq triangles avec ces allumettes en déplaçant quatre allumettes.



Quatre petits triangles et un grand.

5	7	2	3	6	4	8	1	9
1	9	6	5	2	8	4	3	7
4	3	8	1	7	9	5	6	2
6	4	7	9	8	5	3	2	1
9	8	1	4	3	2	7	5	6
2	5	3	7	1	6	9	4	8
8	1	4	6	9	3	2	7	5
3	6	9	2	5	7	1	8	4
7	2	5	8	4	1	6	9	3

Journée mondiale du jeu

La date "officielle" est fixée au dernier samedi du mois de mai. La 24ème édition aura donc lieu le samedi 27 mai 2023.

QUI A INVENTE LES CARTES A JOUER ?



Même si les cartes à jouer ont été inventées en Chine au Ier siècle après Jésus-Christ, essentiellement d'ailleurs pour prédire l'avenir plutôt que pour se divertir, elles sont apparues chez nous à la fin du XIVE siècle via des marchands venus de Turquie.

Mais c'est en France que sa version actuelle, celle utilisée dans le monde entier, est définie. Notamment ce nombre de **52 cartes** qu'on choisit pour une raison bien précise. 52, c'est par exemple **le nombre d'une semaine en une année** et pour cause puisque pour élaborer le jeu de cartes, on se cale sur le **calendrier grégorien**. **52 cartes** donc pour les **52 semaines de l'année**, mais aussi **4 couleurs** pour les **4 saisons**, **12 figures** (4 valets, 4 reines et 4 rois) pour les **12 mois de l'année**.

Et mieux si on additionne la valeur de toutes les cartes du jeu, on obtient **364 points**. Si vous rajoutez le joker, compté comme 1 point, ça fait 365, comme les **365 jours de l'année**. Et même 366 pour une année bissextile avec le 2ème joker fourni dans le paquet.

Mais, le nombre de cartes dans le paquet ce n'est pas la seule chose qu'on doit aux Français ! Le cœur, le trèfle, le pique et le carreau aussi. Avant les symboles étaient des feuilles, des épées, des cloches, des bâtons. Les reines ont été introduites à la place des cavaliers, cartes que l'on retrouve dans le jeu de tarot.

Quant aux figures, c'est **Napoléon Bonaparte** qui les a uniformisées. Notamment celles des rois : en hommage à **Jules César** (roi de carreau), Alexandre le Grand (roi de trèfle), le roi David (roi de pique) et **Charlemagne** (roi de cœur).

Le modèle classique est encore utilisé de nos jours. Mais les personnages sont représentés avec des doubles têtes, une innovation introduite en 1830.

*L'institut vous offre ce brin de
muguet porte-bonheur à vos
proches et en vos cœurs, et vous
souhaite joyeux jour de mai.*

Un brin de bonheur pour le 1er Mai

