

# Le Lien

Mai 2021

Institut Saint Joseph de Néchin



## Mai

Le mai le joli mai en barque sur le Rhin  
Des dames regardaient du haut de la montagne  
Vous êtes si jolies mais la barque s'éloigne  
Qui donc a fait pleurer les saules riverains

Or des vergers fleuris se figeaient en arrière  
Les pétales tombés des cerisiers de mai  
Sont les angles de celle que j'ai tant aimée  
Les pétales flétris sont comme ses paupières

Sur le chemin du bord du fleuve lentement  
Un ours un singe un chien menés par des triganes  
Suivaient une roulotte traînée par un âne  
Tandis que s'éloignait dans les vignes rhénanes  
Sur un fifre lointain un air de régiment

Le mai le joli mai a paré les ruines  
De lierre de vigne vierge et de rosiers  
Le vent du Rhin secoue sur le bord les osiers  
Et les roseaux jaseurs et les fleurs nues des vignes

*Apollinaire*

## Sommaire :

- Programme des animations
- Nos meilleures astuces pour boire plus d'eau
- 7 utilisations du marc
- Comment tirer le meilleur physiquement et mentalement de vos balades
- Mai, mois de Marie, mois de la fête des mamans
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois d'avril
- Lettres aux familles et amis
- Mots croisés fête des mères
  - Réponses et anecdotes
- L'europe des monuments
  - Réponses et anecdotes
- Poème fête des mères
- Art thérapie

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

Rédaction : Delannay Marie-Eve, Demeulemeester Florie, Puaud Nicole, Leroy Manon

Mise en page : Delannay Marie-Eve et Demeulemeester Florie, Leroy Manon

Agrégation : P501002



**Lundi**

**10 mai**

Atelier culinaire :  
réalisation d'un  
pudding au local  
d'ergo dès 14h00.



**Mardi**

**11 mai**

Jeu  
Trombinoscope  
des personnalités  
au local d'ergo dès  
14h00.

**Mercredi**

**12 mai**

Animation en  
compagnie de Lydie  
au local d'ergo dès  
14h00.

**Jeudi**

**13 mai**

Fête de  
l'Ascension.



**Vendredi**

**14 mai**

Bowling à la salle  
des fêtes dès  
14h00.



**Samedi**

**15 mai**

Chapelet à la  
chapelle dès  
16h30.

**Dimanche**

**16 mai**

Célébration  
dominicale à la  
chapelle dès  
10h00.

**Lundi**

**17 mai**

Art floral :  
réalisation de  
jardinières au local  
d'ergo dès 14h00.

**Mardi**

**18 mai**

Jeu : La marelle  
des mots au local  
d'ergo dès 14h00.



**Mercredi**

**19 mai**

Atelier bien-être  
au local d'ergo dès  
14h00.

**Jeudi**

**20 mai**

Activité sensorielle  
(vue et l'ouïe) au  
local d'ergo dès  
14h00.

**Vendredi**

**21 mai**

Gymnastique  
douce au local  
d'ergo dès 14h00.



**Samedi**

**22 mai**

Chapelet à la  
chapelle dès  
16h30.

**Dimanche**

**23 mai**

Célébration  
dominicale à la  
chapelle dès  
10h00.

**Lundi**

**24 mai**

Fête de la  
Pentecôte.



**Mardi**

**25 mai**

Atelier créatif :  
réalisation d'un  
pêlemêle au local  
d'ergo dès 14h00.

**Mercredi**

**26 mai**

Atelier créatif :  
réalisation d'un  
pêlemêle au local  
d'ergo dès 14h00.



**Jeudi**

**27 mai**

Quizz « révisons  
ensemble nos  
connaissances » au  
local d'ergo dès  
14h00.

**Vendredi**

**28 mai**

Atelier culinaire :  
réalisation de  
tartelettes aux  
myrtilles au local  
d'ergo dès 14h00.



**Samedi**

**29 mai**

Chapelet à la  
chapelle dès  
16h30.

**Dimanche**

**30 mai**

Célébration  
dominicale à la  
chapelle dès  
10h00.

**Lundi**

**31 mai**

Animation en  
compagnie de Lydie  
au local d'ergo dès  
14h00.

## A retenir :

- Dimanche 9 mai : fête des mères
- Jeudi 13 mai : fête de l'ascension
- Lundi 24 mai : fête de la pentecôte

# Nos meilleures astuces pour boire plus d'eau

**Pour être en bonne santé, boire suffisamment d'eau est essentiel, puisque notre corps en est composé à 65% environ. On a pourtant bien du mal à s'hydrater régulièrement. On vous donne nos meilleures astuces pour remplir cette mission facilement.**

Celles et ceux qui s'intéressent à leur santé savent que boire assez d'eau est un geste à adopter au quotidien. L'eau a de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit : elle apporte de l'énergie, booste notre capacité de concentration et notre mémoire, nettoie l'organisme des toxines, aide à digérer et à afficher une jolie peau.

De plus, l'eau aide à maintenir le volume de sang nécessaire à une bonne oxygénation. En effet, le sang est composé de plasma à 55%. Un plasma qui est lui-même composé de 90% d'eau. Et comme on sait que c'est le sang qui transporte l'oxygène dans notre corps, il est facile de comprendre qu'un bon volume sanguin est essentiel à une bonne oxygénation de notre corps.

## - COMBIEN DE LITRES BOIRE CHAQUE JOUR ?

On sait que notre corps perd, en moyenne, deux litres d'eau par jour. Ce qui peut nous laisser penser que l'idéal serait de boire quotidiennement autant de litres pour compenser. Ce n'est pas forcément vrai puisqu'une partie de notre hydratation vient de notre alimentation. C'est la raison pour laquelle boire un litre et demi d'eau par jour serait déjà largement suffisant. Attention cependant de vous hydrater davantage lorsque vous réalisez une activité physique, puisque votre corps perdra plus de liquide, en particulier s'il fait chaud.

## - NOS MEILLEURS TRUCS POUR BOIRE PLUS D'EAU

S'il n'est pas toujours simple de penser à boire tout au long de la journée, il est pourtant conseillé de boire avant d'avoir soif si l'on souhaite être suffisamment hydraté. Mais alors, comment fait-on pour boire assez ?

### 1. ON VARIE LES PLAISIRS

- Si l'eau est la seule boisson qui soit vraiment essentielle au bon fonctionnement de notre organisme, il est tout à fait possible de la boire de manière différente chaque jour : n'hésitez donc pas à la pimper, histoire de rendre votre moment fun et gourmand ! Comment ? En ajoutant quelques tranches



de vos fruits préférés (citron, pamplemousse, fruits rouges...) ainsi que des herbes fraîches et des épices au choix (menthe, romarin, cannelle...) que vous laissez infuser un moment. Par contre, évitez les sirops qui vous apporteront du sucre inutilement (même si on peut se faire vraiment plaisir avec un verre de temps en temps).

## 2. ON MET UNE ALARME

- Vous êtes un vrai chameau et avez pour habitude de passer plusieurs heures sans boire un seul verre d'eau ? Enclenchez une alarme afin qu'elle vous rappelle de boire régulièrement. Vous pouvez aussi installer l'application "Rappel d'eau" sur votre smartphone, qui a pour but de vous sommer de boire suffisamment tout au long de la journée. Un assistant qui peut s'avérer bien utile !

## 3. ON DÉPOSE UNE CARAFE D'EAU SUR NOTRE BUREAU

- Au bureau ou sur la table de la salle à manger lorsque vous télétravaillez, pensez à avoir une carafe à disposition. Tout simplement parce qu'il est plus facile de penser à s'hydrater lorsqu'on a une bouteille d'eau sous les yeux et à portée de main ! Et puis ça permet de "chipoter", de marquer un temps de pause, ce qui n'est pas interdit pour booster sa créativité.

## 4. ON S'ACHÈTE UNE JOLIE GOURDE

- Cela peut paraître bien futile, mais sachez qu'avoir une jolie gourde ou un contenant que vous aimez particulièrement peut vous motiver à boire plus souvent, puisque vous associez le fait de boire avec quelque chose d'agréable.

## 5. ON TENTE D'EN FAIRE UN RITUEL QUOTIDIEN

- Pour s'hydrater sans y penser, faites-en un rituel à intégrer dans vos gestes quotidiens. Vous pouvez, par exemple, remplacer la tasse de café de 14h par un verre d'eau, boire de l'eau avant votre premier café du matin ou encore boire un verre avant d'aller au lit (et hop, déjà trois verres sans y penser).



# 7 utilisations du marc de café au jardin

**Chaque matin, vous débutez votre journée avec un café filtre ou en grains ? Ne jetez pas le marc : il peut réaliser des merveilles dans votre jardin.**

Écologique et économique, le marc de café est un produit miracle pour la maison et le jardin. Il s'impose ainsi comme ingrédient-clé de nombreuses recettes de grand-mère, à essayer dès maintenant.



## 1. UN FERTILISANT

Riche en phosphore, azote et potassium, le marc de café est un excellent engrais pour le sol de votre jardin. Épandez-le aux pieds de vos plantes ou mélangez-le à la terre à l'aide d'une binette.

## 2. UN TERREAU POUR LES SEMIS

Son taux en phosphore, azote et potassium est non seulement bénéfique pour les plantes déjà développées, mais également pour les semis : le marc de café aide les jeunes pousses à se développer. N'hésitez donc pas à en ajouter dans votre terreau avant d'y planter des graines.

## 3. UN ENGRAIS LIQUIDE

Le marc de café peut être utilisé pour confectionner un engrais naturel. Versez une tasse de marc de café dans 5l d'eau et laissez infuser le tout pendant 48h. Filtrez ensuite le mélange et utilisez le liquide pour arroser vos plantes.

## 4. UN RÉPULSIF CONTRE LES CHATS

Votre chat ne cesse de creuser dans vos pots de fleurs et de déraciner vos plantes ? Parsemez du marc de café sur le dessus de la terre : son odeur l'éloignera.

## 5. UN RÉPULSIF CONTRE LES NUISIBLES

Son odeur et sa texture repoussent également de nombreux nuisibles, comme les limaces, les pucerons et, s'il est mélangé avec du jus de citron, les fourmis.

## 6. UN ACIDIFIANT

Le marc de café est légèrement acide, ce qui permet d'enrichir les sols neutres ou alcalins. Son taux ne serait cependant pas suffisamment important pour changer le pH de la terre, mais cela

peut avoir un impact positif sur les hortensias, les plantes qui apprécient les sols acides (dites plantes de terre de bruyère) ou encore les tomates.

## 7. UN ACTIVATEUR DE COMPOST

Le marc de café est un excellent activateur de compost : il aide les vers de terre à digérer la matière organique. Attention, à trop forte dose, l'effet est inversé : le marc peut inhiber le développement des lombrics.

### COMMENT CONSERVER LE MARC DE CAFÉ ?

Vous pouvez épandre le marc de café sur la terre directement ou le récupérer pour une utilisation ultérieure. Dans le deuxième cas, vous devez vous assurer qu'il soit bien sec, sous peine qu'il pourrisse. Récupérez donc le filtre papier de la cafetière, versez le marc de café dans un récipient et laissez-le sécher à l'air libre, si possible dans un endroit chaud (près d'une fenêtre ensoleillée ou d'un radiateur). Une fois que toute l'humidité s'est évaporée, vous pouvez le conserver dans une boîte hermétique.



# Comment tirer le meilleur, physiquement et mentalement, de vos balades ?

**Optez pour une bonne position, de bonnes chaussures et partez à la bonne heure. Ce sont en effet des éléments importants pour qu'une promenade produise tous ses bienfaits sur le corps.**

Que vous ayez découvert les joies de la randonnée avec la crise sanitaire ou que vous soyez une randonneuse passionnée depuis un temps déjà, une promenade par jour fait des merveilles pour le corps et l'esprit. Nathalie Didden, responsable communication chez Wandelsport Vlaanderen, club et magazine de randonnée, nous dit tout sur "la meilleure façon de marcher".

## LES BIENFAITS DE LA RANDONNÉE

Se promener a de nombreux bienfaits : meilleure circulation sanguine, augmentation de la capacité pulmonaire à absorber l'oxygène, réduction du cholestérol, plus grande production de cellules osseuses, meilleure activité des muscles et raffermissement du corps. Les avantages s'observent aussi sur le plan mental : meilleur sommeil grâce à cette activité en plein air. En effet, le corps reçoit de l'oxygène frais, l'esprit est alors plus libre, ce qui permet de lâcher prise plus facilement. Des endorphines sont également libérées, le promeneur se sentira heureux et apaisé.

## QUAND SE METTRE EN ROUTE ?

Baladez-vous avant 11h car en matinée, les bienfaits de la marche sont décuplés : "Le matin, vous avez une vague bleu clair dans le ciel qui a un effet général énergisant", explique Nathalie Didden. "Les déchets du corps qui se sont accumulés pendant la nuit dans les organes seront également mieux éliminés".

## À QUELLE FRÉQUENCE ET PENDANT COMBIEN DE TEMPS MARCHER ?

Selon Nathalie Didden, il est préférable de marcher une demi-heure plusieurs fois par semaine que de réaliser une longue sortie hebdomadaire. "Lorsque vous vous promenez, vous brûlez des graisses de façon constante. Il est donc bon de mettre votre corps en mouvement dehors quelques dizaines de minutes par jour. Pour avoir une réelle combustion des graisses, il est recommandé de marcher minimum



30 minutes. Et si vous arrivez à caser trois sorties d'une heure sur votre semaine, c'est encore mieux ! Un bon indicateur, pour savoir si vous marchez assez, reste le podomètre. Il permet de voir si vous réalisez ces fameux 10.000 pas par jour”.

## **OPTEZ POUR UNE BONNE TECHNIQUE DE MARCHÉ**

La marche à pied est l'un des sports les plus accessibles et où les blessures sont rares. Mais pour être certaine de revenir entière de votre balade, “essayez de marcher le dos droit et de regarder dix mètres devant vous”, conseille la spécialiste. “Si vous avez du mal à marcher en ayant le dos droit, enfiler un sac à dos et vous adopterez, automatiquement, une meilleure posture. Pensez à ne pas laisser dépasser les coudes de votre diaphragme”. Bien dérouler le pied est également important : “Pensez à soulever vos pieds pour ne pas glisser. Ensuite, mettez votre talon dans le sol, puis votre pied à plat et poussez sur vos orteils”.

## **CHOISISSEZ LES BONNES CHAUSSURES DE RANDONNÉE**

“Gardez en tête qu'une bonne paire de chaussures de marche coûte en moyenne 180 à 200 euros, mais rappelez-vous aussi que vos pieds sont votre principal ‘outil’ pour ce sport. Les marques renommées sont Meindl, Lowa et Hanwag. Il est important que vos chaussures contiennent du GORE-TEX® (un tissu coupe-vent, imperméable et respirant). Si vous avez des chevilles fragiles, regardez pour des chaussures à tige haute”, avance Nathalie Didden.

“N'achetez jamais vos chaussures de randonnée en ligne. Il est indispensable de les essayer. Rendez-vous dans un magasin spécialisé et dites ce que vous souhaitez faire de vos chaussures. Elles serviront pour une promenade de tous les jours ? Pour une sortie en montagne ?”. En effet, les chaussures de marche se déclinent en différentes catégories, de A (marche régulière ou trekking) à E (alpinisme). Un expert vous guidera dans ce domaine et vous conseillera d'acheter vos chaussures une taille plus grande. Les pieds se dilatent en marchant. “Essayez vos chaussures avec des chaussettes de randonnée, cela fera toute la différence”.

## **PAS DE COTON !**

Investissez dans des chaussettes de randonnée qui respirent : un modèle sans coutures, avec une chaussette gauche (L) et droite (R). Ces dernières sont souvent faites en coton, polypropylène et laine mérinos. Opter pour des chaussettes 100% coton n'est pas indiqué, car le coton absorbe la sueur, mais ne l'évacue pas. Vous aurez rapidement les pieds mouillés et des ampoules.

Il en va de même pour vos vêtements de randonnée : travaillez en couches. Assurez-vous que la matière que vous portez à même la peau absorbe bien la transpiration, afin que votre corps reste au sec. Travaillez avec une couche fine près de la peau, une couche intermédiaire qui apporte de la chaleur et une veste (de pluie) fermée, si le temps est maussade.

## DE QUEL CÔTÉ DE LA ROUTE MARCHER ?

“Il est important de marcher à votre rythme et de ne pas forcer. Ne faites pas de trop grands pas. Le rythme de marche idéal ? Il est de 5,5 à 6km/h”, nous dit Nathalie.

Surtout, marcher pour vous amuser. Essayez de trouver de beaux sentiers de balade et évitez les routes fréquentées. Si vous n’avez pas le choix, suivez les règles suivantes :

- S’il y a un sentier ou une rive praticable à côté de la chaussée, vous devez les suivre du côté droit.
- S’il y a une piste cyclable, marchez à gauche de la piste, l’un derrière l’autre. Le cycliste a toujours priorité : lorsqu’un vélo arrive, arrêtez-vous un instant et mettez-vous sur le côté. Faites preuve de respect les uns envers les autres.
- S’il n’y a aucun sentier, bordure praticable ou piste cyclable, marchez à gauche de la route et marchez l’un derrière l’autre.
- Ne traversez pas n’importe où. S’il y a un passage pour piétons, même à 20m, utilisez-le. Ne traversez pas entre des voitures, même garées, dans un virage ou dans une route en pente. Assurez-vous de voir le trafic arriver et ne vous mettez pas en danger.
- Celles et ceux qui sortent dans le noir devront porter un gilet fluorescent, un vêtement réfléchissant ou des brassards fluo. Assurez-vous que vous êtes visible !”

## COMMENT SE PROMENER EN TEMPS DE CORONAVIRUS ?

Selon les mesures actuelles, vous pouvez vous balader avec un maximum de dix personnes, tout en gardant 1,5m de distance entre vous (sauf si vous vous promenez avec votre bulle). N’oubliez pas votre masque, même en extérieur. Optez pour des endroits calmes et peu touristiques, au risque d’être mélangé à la foule.



# Mai. Mois de Marie, Mois de la fête des Mamans.

Lorsque mes frères et moi-même étions à l'école primaire, le mois de mai venu, nous installions une belle statue de la Vierge Marie sur le buffet de la salle à manger et nous allions au jardin cueillir les fleurs du mois de mai. Je me souviens du lilas qui sentait si bon, des premières roses, des tulipes, des narcisses...et nous ajoutions des bougies. Le soir Papa et Maman se joignaient à nous pour prier le chapelet.

Ce sont de beaux souvenirs dans lesquels vous retrouverez sans doute les vôtres.

Mais je me suis posé des questions :

✓ Pourquoi le mois de mai est-il appelé le "mois de Marie" et depuis quand ? ✓ Pourquoi la fête des mamans est-elle aussi placée dans le mois de mai ? Et depuis quand ?

J'avais bien ma petite idée sur le pourquoi...et je ne me suis pas trompée. Marie, la Maman que Jésus nous a donnée sur la croix, et toutes nos Mamans : **comment les fêter mieux qu'en leur offrant le mois du printemps, le mois des fleurs ?**

**C'est à Rome à la fin du 16ème siècle** qu'est née la coutume de consacrer les 31 jours du mois de mai à une prière mariale plus intense. Plusieurs saints ont contribué à diffuser cette dévotion. **Mais c'est en l'approuvant officiellement en 1815 que le Pape Pie VII va permettre sa très grande diffusion dans toute l'Eglise.**

La fête des mamans est, elle aussi, inscrite au mois de mai. De quand date-elle ? A-t-elle quelque chose à voir avec le mois de Marie ?

Oui, elle a quelque chose à voir de deux manières différentes. D'abord, elle aussi a été placée **au printemps...**





Dès l'Antiquité, les mères étaient à l'honneur. Mais d'une autre façon : chez les Grecs, c'était la mère des dieux, Rhéa, que l'on fêtait. Les Romains, au Ve siècle avant J.C., rendaient hommage aux femmes et aux mères. La fête avait lieu le 11 juin, au moment où l'on se rapproche du **solstice d'été**.

Cette tradition ne réapparaît **qu'au XVIe siècle, en Angleterre**. Les Anglais instituent alors le: **le dimanche des mères**. Cette fois, il s'agit de donner le droit aux domestiques des grandes familles anglaises d'avoir un jour de repos afin de se retrouver en famille.

Ce n'est qu'au **XIXe siècle que la fête voit le jour en France**. En 1806, **Napoléon Bonaparte évoque la création d'une fête des mères officielle**, que l'on célébrerait **au printemps**. Mais l'idée tarde à se mettre en place.

Le 10 juin 1906, l'Isère décide alors de récompenser les mamans les plus méritantes, le tout dans une véritable ambiance de fête, comme l'attestent les défilés dans les rues décorées. Plus tard, **le 16 juin 1918**, le colonel de la Croix-Laval **va instaurer la première « Journée des mères » officielle, à Lyon. C'est le début de la tradition.**

Le 25 mai 1941, le **Maréchal Pétain** institue définitivement la " **journée nationale des mères**". Après la seconde guerre mondiale, **le 24 mai 1950**, le président de la République Vincent Auriol promulgue **un texte de loi instituant la fête des mères**. Elle est alors définitivement fixée au **dernier dimanche de mai**. Si cette date coïncide avec celle de la **Pentecôte**, c'est le cas cette année, la Fête des Mères a lieu le premier dimanche de juin.

La **Belgique**, emboîte le pas mais elle fixe la fête des Mamans **au deuxième dimanche de Mai**.

**71% de la Planète fête les mères au mois de mai!**

Alors qu'en France, en Belgique et dans le monde entier nous fêtons la fête des mères, nous pouvons nous souvenir particulièrement en ce jour de notre Mère du Ciel, Marie.

En Espagne, par exemple, les catholiques en ce jour ont l'habitude d'aller se recueillir à l'église du village et d'offrir des fleurs à Marie, mère de Jésus et de toute l'humanité.

**"Voici ta mère !"** nous dit Jésus en ce jour ! (Jn 19,27)

Alors honorons notre maman Marie, portons- lui des fleurs, (comme fait le Pape François avant et après ses voyages.)

*Bonne fête maman Marie !*

*Merci de nous ré-enfanter à la vie divine par Jésus notre Seigneur !*

*Nous t'embrassons tous et nous te présentons toutes les mamans de la terre !!*

En recherchant sur internet la réponse à mes questions, j'ai trouvé cette très belle histoire qui peut clôturer notre article. Je vous la partage.

## **Combien ces roses ?**

– Combien, ces roses ?

– Elles sont chères, en ce moment. Les fêtes, vous comprenez... Deux euros, la pièce.

– C'est trop ! Je pris une douzaine d'œillets ; ils ne feraient pas moins plaisir à mes amis. Pendant que la vendeuse retirait les fleurs, une jeune fille entra dans la boutique. La fleuriste sortit de derrière la caisse et demanda :

– Qu'est-ce que ce sera ?

– Des roses... Oui, de ces roses rouges, là.

– Combien ?

– Sept.

Il ne fut pas question de prix. L'acheteuse devait être une employée de maison que ses patrons avaient chargée de commander des fleurs. Pourquoi ne pas prendre les plus belles roses et les plus chères, quand on ne les paie pas soi-même ? La fleuriste posa la question attendue :

– A quelle adresse ?

Un silence. Puis la jeune fille dit, d'une voix rapide et basse : "Je les emporte. C'est pour moi. "

Involontairement je regardais de plus près la singulière cliente. Aucun doute, c'est une employée de maison : vêtue pauvrement, les mains abîmées par les travaux de cuisine.

– Deux euros la pièce.

La jeune fille acquiesça en baissant la tête, dit "oui" d'un air résolu et tira 14 euros de son modeste porte-monnaie... La marchande aligna sept roses sur la table, chacun de ses gestes soulignant combien elles étaient précieuses... En sortant, la jeune fille voulut me laisser passer le premier. J'eus l'idée de dire : "Les roses d'abord !" Mais seule la vendeuse en sourit pendant qu'elle refermait la porte derrière moi.

Intrigué, je suivis discrètement la jeune fille dans la rue, dans le métro, puis encore dans la rue. Je l'observais à la dérobée. Ses deux mains s'efforçaient de protéger ses roses. J'essayais de deviner à qui étaient destinées ces fleurs si chères.

Près de la Bourse, nous débouchâmes sur une petite place irrégulière. En face je reconnus Notre-Dame des Victoires, le lieu de pèlerinage discret des Parisiens. La jeune fille hâta le pas, elle courut comme quelqu'un qui se sent près de son but, monta les marches du perron et disparut sous le portail. J'entre à mon tour. Je la cherche un bon moment. La voilà qui reparaît, sortant de derrière le pilier du fond. Elle semble changée, grandie, mûrie plutôt. Lentement elle s'avance vers le chœur, les roses posées à plat sur les bras levés à la hauteur de la poitrine. Devant la statue de la Vierge, elle ploie le genou jusque sur les dalles... De loin, je la vois déposer sa gerbe sur la première marche de l'autel. Puis elle reste un moment hors du temps, à genoux, accoudée sur la grille dorée, le visage enfoui dans ses mains. Lorsqu'elle eut quitté l'église, je m'avançais jusqu'à cette place encore tout illuminée de sa prière. A mon tour je m'agenouillais...

Me penchant par-dessus la rampe, je lus sur une feuille blanche épinglée sur le bouquet les trois lignes tracées d'une grande écriture d'écolière :

A MARIE, MA MÈRE,  
EN SOUVENIR DE MAMAN  
POUR NOËL.

## Les nouvelles de la maison

### Les anniversaires du mois de mai :



### Parmi les résidents :

Mr Coene Jean (3/05) ; Me Wallaert Thérèse (8/05) ; Me Degroote Angèle (9/05) ;  
Me Ducoilembier Marie-Thérèse (10/05) ; Me Verlynde Colette (12/05) ; Me  
Renard Jacqueline (16/05) ; Me Denauu Solange (19/05) ; Me Carbet Jeanne (19/05) ;  
Me Vandermeulen Erna (23/05) ; Me Oduart Aline (26/05) ; Me Wulleman Hugnette  
(30/05) ; Me Glabeke Simonne (30/05)

### Parmi le personnel :

Potteau Nelly (8/05) ; Vercauteren José (8/05) Delattre Stéphanie (11/05) ; Colasse  
Clothilde (12/05) ; Meranzka Patricia (12/05) ; Bouthouri Salima (14/05) ; Panier  
Emilie (20/05) ; Delhwenne Stéphanie (21/05) ; Ameys Melody (25/05) ; Hespel  
Valérie (28/05)

### Nos pensées et nos prières accompagnent :

Mr Dautreuil Julien (SJ)

Ils nous ont rejoints : Me Sirmont Suzanne (SA) ; Mr Roos Gérard (SA) ; Me Morel  
Yvette (SJ) ; Mr Naclin Jean-Pierre (CT)

# Les photos du mois d'avril



Bowling



Jeux d'adresse



Atelier culinaire



Scrabble



Art floral

## Chères familles, chers amis,

Dans le cadre des animations, nous recherchons deux vélos, en bon état pour nous permettre de réaliser des balades à vélo avec les résidents.

Ce vélo peut être prêté durant la période des beaux jours, ou donné si vous n'en avez plus l'utilité.

Avant de le ramener, merci de vous adresser à l'accueil ou d'envoyer une photo à l'adresse suivante : [communicationsaintjoseph@hotmail.com](mailto:communicationsaintjoseph@hotmail.com)



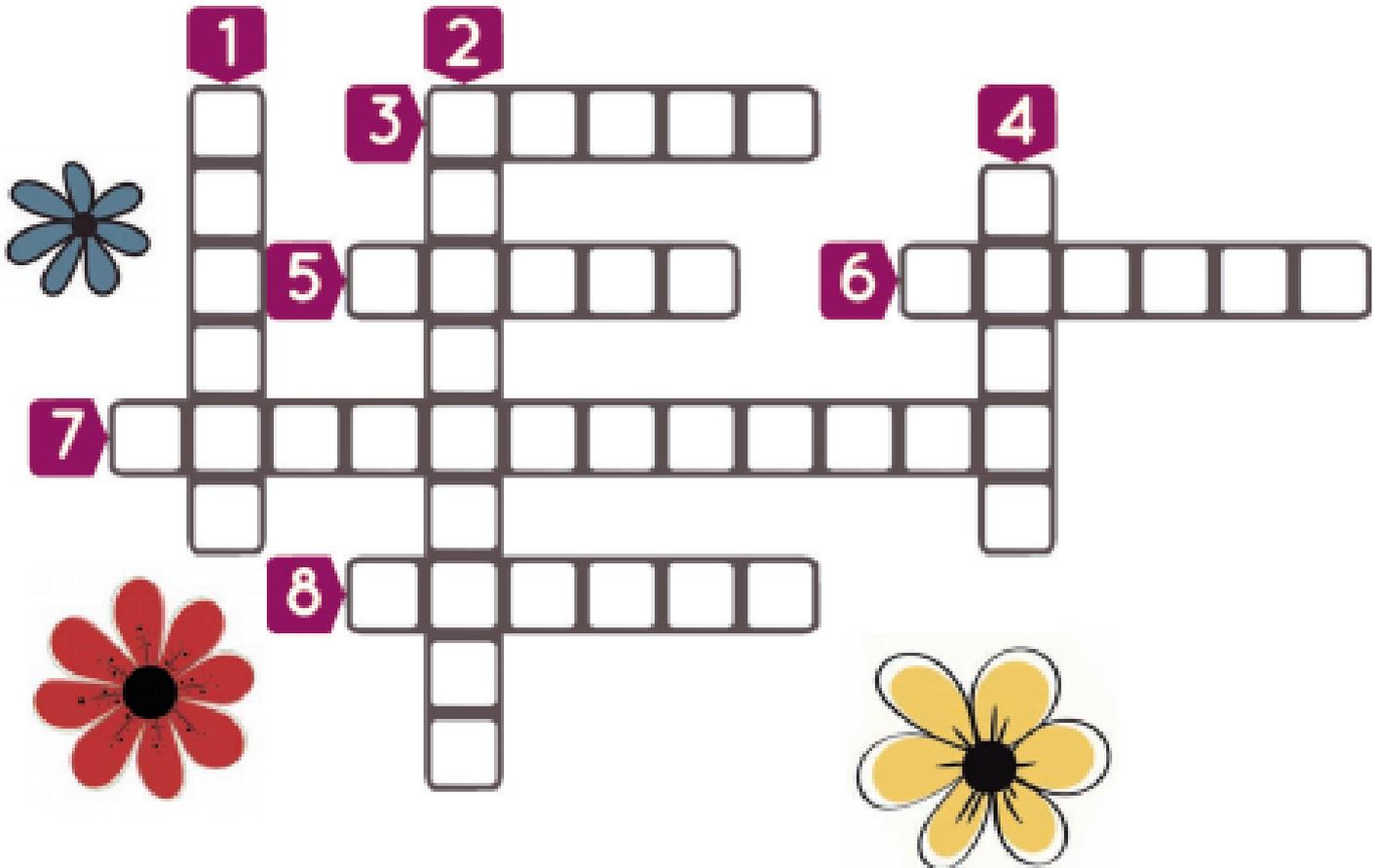
De plus, vous pouvez désormais suivre les aventures de l'Institut à travers notre page Facebook : [Institut Saint-Joseph Néchin](#).

Nous publions régulièrement des photos et vidéos. Les commentaires n'y sont pas autorisés, le but étant de partager les moments de vie vécus avec les résidents.

Pour retrouver la page Facebook vous pouvez également scanner le QR code ci-dessous avec une application « lecteur de QR code » :



## Mots croisés\* : fête des mères



1- Plantes odorantes et colorées, souvent offertes en bouquet.

2- Cadeau que beaucoup de mamans adorent manger ! C'est aussi un classique de la Saint-Valentin.

3- Cadeau fait maison souvent orné de coquillages, entourant la photo de son enfant.

4- Aliments utilisés dans la confection de bijoux pour les mamans.

5- Texte récité par les enfants qui donne la larme à l'oeil aux mamans.

6- Cadeau qui sent bon mais qui coûte cher aux enfants !

7- Nom donné aux dessins des enfants en bas âge et que les mamans gardent précieusement.

8- Pour régaler maman, les enfants s'affairent dans la cuisine pour préparer un délicieux...

# Mots croisés : réponses et anecdotes\*

**1. Fleurs** : A la préhistoire, offrir des fleurs est un signe de bienfaisance pour leurs propriétés médicinales. Au Moyen Âge, l'Eglise très stricte empêchant aux couples d'afficher publiquement leur affection, les fleurs deviennent un moyen de faire passer ses sentiments.

**2. Chocolats** : Le chocolat est un aliment plus ou moins sucré produit à partir de la fève de cacao. Au XXI<sup>e</sup> siècle, il est consommé sous forme solide (chocolat noir ou au lait) ou liquide (chocolat chaud). Le chocolat se retrouve dans de nombreux desserts tels que les confiseries, biscuits, gâteaux, glaces, tartes, boissons.

**3. Cadre** : La fête des mères est l'occasion pour les enfants de confectionner des objets pour leur maman. Le fait main leur permet de personnaliser les cadeaux conçus spécialement pour leur maman !

**4. Pâtes** : Le collier de pâtes est un incontournable de la fête des mères ! Il est bien souvent réalisé à l'école pour être ensuite offert aux mamans.

**5. Poème** : La poésie est l'art de créer des textes qui évoquent des impressions, des émotions. La poésie apparaît dans l'Antiquité, d'abord dans un cadre religieux, avec différents mythes apparus en même temps que les croyances.

**6. Parfum** : Les parfums fabriqués par l'Homme sont traditionnellement classés en sept grandes familles olfactives, dont les noms peuvent varier selon les modes : Les floraux, les boisés, les orientaux, les hespéridés, les fougères, les chyprés, les cuirs.

**7. Gribouillage** : Les enfants sont connus pour faire des gribouillages. Ce sont des dessins pas encore très précis. Il leur faut passer par là pour ensuite faire de magnifiques dessins !

**8. Gâteau** : Le gâteau est un dessert que l'on mange à différentes occasions, par exemple lors d'un mariage, un anniversaire ou autres fêtes traditionnelles, ou encore pour le plaisir.

# L'Europe des monuments\*

Regardez la carte de l'Europe et inscrivez le numéro du pays devant le monument qui lui correspond.



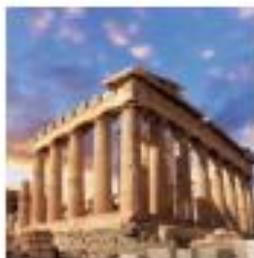
Le pont d'Avignon



Cathédrale Saint-Basile



Atomium



L'Acropole



Le Colisée



# L'Europe des monuments\* : réponses et anecdotes

## 1. Le Colisée, en Italie

Le Colisée est un amphithéâtre qui pouvait accueillir 50 000 spectateurs. On venait assister à des combats de gladiateurs ou d'animaux sauvages. Après la chute de l'empire romain, le Colisée tomba à l'abandon, puis fut transformé en forteresse au Moyen Âge.

## 2. Atomium, en Belgique

L'Atomium est un monument atypique représentant la structure atomique d'une molécule de fer. Il a été construit en 1958 pour l'exposition universelle et devait être détruit par la suite mais sa popularité et son succès en ont fait un élément majeur du paysage bruxellois.

## 3. L'Acropole, en Grèce

Plusieurs monuments datant du V<sup>ème</sup> siècle av. J.-C. se trouvent au sommet de l'Acropole tels que le Parthénon, le temple d'Athéna Niké et l'Érechthéion. Ces derniers étaient érigés en l'honneur de certains dieux de la mythologie grecque. Ces chefs-d'œuvre architecturaux ont survécu aux guerres et aux catastrophes naturelles.

## 4. Cathédrale Saint-Basile, en Russie

Sa construction a commencé en 1555 et son inauguration a eu lieu en 1561. Elle se trouve sur la place Rouge de Moscou. Aujourd'hui, elle est le symbole de l'architecture traditionnelle russe. En 1929, l'église fut fermée, ses cloches confisquées et elle devint un musée.

## 5. Le pont d'Avignon, en France

Le pont Saint-Bénézet, couramment appelé pont d'Avignon, est un pont construit entre 1177 et 1185 sur le Rhône. Ce pont, poste-frontière entre l'État pontifical et le territoire de France, était le seul à permettre de traverser le fleuve. Il constituait aussi le moyen de collecter des droits de péage.

\*Quiz repris de la gazette Wivy



Une Maman a  
Une *épaule* qui écoute  
Des mots qui *consolent*  
Un regard qui comprend  
Des pas qui accompagnent  
Des yeux qui scintillent  
Des recettes qui *réconfortent*  
Une *bienveillance* attentionnée  
Des mains caresses, des lèvres à *bisous*  
Un enthousiasme contagieux  
Et une *tendresse* inégalable...

# Art-thérapie

N'hésitez pas à demander des crayons de couleurs si besoin.

*Bonne fête à toutes les mamans !*

