

Le Lien

Juillet 2021

Institut Saint-Joseph de Néchin



Soleil d'été

Soleil d'été

Tu viens caresser ma peau
c'est la plus douce des sensations
que je puisse sentir.

Soleil d'été

Tu illumines les jours les plus beaux
et le chemin des passions
à venir.

Soleil d'été

Tu te couches à l'horizon
au-dessus d'une mer qui ne peut
que rougir.

Soleil d'été

Tu brilles avec l'Amour
comme si l'éternité était avant
l'Avenir.

Elodie Santos

Sommaire :

- Lettre à tous
- Programme des animations
- Apprendre à nager après 60 ans ? C'est possible !
- 4 raisons de ne pas tondre le gazon trop court
- Pruneaux : quels sont les bienfaits et quelle quantité peut-on en manger ?
- Quiz : cap sur la Normandie
 - Réponses et anecdotes
- Mais qui est donc Sainte Maria Goretti ?
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois de juin
- Carrés magiques
- Mots croisés fléchés
- Art thérapie

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

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

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

Agrégation : P501002

Par ce lien juillet, nous voulions souhaiter de bonnes vacances à chacun d'entre vous qui lisez ce lien, ainsi qu'à notre personnel dévoué et plus particulièrement en cette année 2021 qui fut éprouvante pour chacun d'entre nous. Nous tenions à les remercier une fois de plus et leur souhaiter de profiter de leurs vacances !

Chers résidents, comme vous le savez avec l'arrivée des vacances, des étudiants vont prendre le relai de notre personnel.

C'est pourquoi nous vous demandons d'être indulgents, patients et compréhensifs afin que tout se passe dans les meilleures conditions.



Programme des animations du mois de juillet 2021

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

1^{er} juillet

Jeu de slam au local d'ergo dès 14h00

2 juillet

Bowling à la salle des fêtes dès 14h00

3 juillet

Chapelet à la Chapelle dès 16h30.

4 juillet

Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.



+
Adoration à la Chapelle dès 16h30.

Lundi

5 juillet

Atelier créatif : décoration pour notre jardin intérieur avec Margaux au local d'ergo dès 14h00



Mardi

6 juillet

Gym douce au local d'ergo dès 14h00



Mercredi

7 juillet

Quiz musical sur le thème des tubes de l'été à la salle des fêtes dès 14h00



Jeudi

8 juillet

Atelier mémoire de vie : « les vieux métiers » au local d'ergo dès 14h00



Vendredi

9 juillet

Activité sensorielle : association d'images et sons au local d'ergo dès 14h00



Samedi

10 juillet

Chapelet à la chapelle dès 16h30.

Dimanche

11 juillet

Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

Lundi

12 juillet

Sortie à la maison
du canal (départ de
l'accueil pour
13h30)



Mardi

13 juillet

Après-midi
dansante spéciale
camping à la salle
des fêtes dès
14h00



Mercredi

14 juillet

Fête nationale
française
Sortie au parc
« les 6 bonniers »,
(départ de l'accueil
pour 13h30)



Jeudi

15 juillet

Karaoké à la salle
des fêtes dès
14h00



Vendredi

16 juillet

Bowling ou
pétanque à la salle
des fêtes dès
14h00



Samedi

17 juillet

Chapelet à la
chapelle dès
16h30.

Dimanche

18 juillet

Célébration
dominicale à la
chapelle dès
10h00.

Lundi

19 juillet

Conférence sur la
Belgique + quizz à
la salle des fêtes
dès 14h00



Mardi

20 juillet

Repas avec les
résidents de
l'animation au
local d'ergo



Mercredi

21 juillet

Fête nationale
belge



Jeudi

22 juillet

Election de miss
Institut +
dégustation de
smoothies à la salle
des fêtes dès
14h00



Vendredi

23 juillet

Atelier mémoire
(remue-méninges)
au local d'ergo dès
14h00



Samedi

24 juillet

Chapelet à la
chapelle dès
16h30.

Dimanche

25 juillet

Célébration
dominicale à la
chapelle dès
10h00.

Lundi

26 juillet

Art thérapie en
compagnie
d'Eléonore au local
d'ergo dès 14h00



Mardi

27 juillet

Quiz divers en
compagnie
d'Eléonore au local
d'ergo dès 14h00



Mercredi

28 juillet

Préparation et
dégustation d'une
salade de fruits
avec Eléonore au
local d'ergo dès
14h00



Jeudi

29 juillet

Création de
gommages maison
avec Eléonore au
local d'ergo dès
14h00



Vendredi

30 juillet

Bowling et jeux
anciens à la salle
des fêtes dès
14h00



Samedi

31 juillet

Chapelet à la
chapelle dès
16h30.

Dimanche

1er août

Célébration
dominicale à la
chapelle dès
10h00.

A retenir :

- Le 21/07/2021 : fête nationale Belge
- Le 22/07/2021 : barbecue pour la résidence service

Apprendre à nager après 60 ans ?

Mais si, c'est possible !

Près d'une personne de plus de 65 ans sur trois ne sait pas nager. Pourtant, quel que soit l'âge, tout le monde peut s'y mettre et découvrir ce plaisir en toute sécurité.

• Plus d'un senior de plus de 65 ans sur trois (35%) ne sait pas nager. Comment l'expliquer ?

Cyrille Chauvel* : Tout simplement car, autrefois, il y avait moins de piscines qu'aujourd'hui et culturellement, l'apprentissage de la nage était moins ancré dans les habitudes. Enfin, certaines personnes n'ont pas pratiqué **depuis un certain nombre d'années, ajouté à une mobilité amoindrie avec l'âge**, cela accentue les peurs anciennes qui reviennent. Des personnes qui savaient se déplacer en surface ont, avec l'âge, plus de difficultés à gérer une situation compliquée, comme des vagues. **En perdant de l'autonomie, il y a aussi une diminution de la confiance en soi.** Paradoxalement, en reprenant des cours de natation, il est possible de retrouver une autonomie en dehors du bassin. Je me souviens d'une dame qui montait difficilement les escaliers au début de l'année et qui à la fin de l'année y parvenait parfaitement, sans se tenir à la rambarde. L'eau a des vertus magiques !

• Peut-on apprendre à nager à tout âge ?

C.C: Oui ! Cela prend juste plus de temps car avec l'âge, les peurs se sont enracinées. Pour les transformer, il faut expérimenter des situations qui vont nous faire comprendre que l'eau ne rentre ni dans les oreilles, le nez... Il y a également la découverte et la maîtrise de la profondeur. Tant qu'on n'a pas exploré ce qu'il y a en dessous, il est difficile de se déplacer aisément en surface ... Cela passe par différentes situations. Les personnes apprennent la flottaison, sur le ventre, sur le dos, les déséquilibres/rééquilibres. Le but est aussi de découvrir ce nouvel espace, au moyen de défis. Pour une personne de 30/40 ans, cela prendra en moyenne une année à raison d'une heure par semaine, en cours collectifs. Pour une personne senior, ce sera plutôt **un an et demi pour atteindre une autonomie complète dans l'eau.** Une cinquantaine d'heures pour être parfaitement à l'aise, c'est le minimum.

• Avec l'âge, développe-t-on des peurs particulières ?

C.C: La principale peur inconsciente, c'est de se remplir d'eau. Mais à la différence des enfants qui peuvent avoir les mêmes peurs, les adultes les verbalisent : "**Je vais me remplir**", "**Je vais tomber au fond de la piscine**". Nous proposons donc différentes situations pour les gommer. Au départ, c'est plutôt passif, on se laisse aller dans l'eau, on se laisse remonter. Puis nous abordons des situations plus actives, par exemple bouger les jambes, les bras, la tête, pour vivre et **maîtriser les déséquilibres**. Les personnes prennent conscience de leurs capacités et se lancent ensuite des défis : " J'ai lâché une main, je peux en lâcher une 2eme". Le jeu est un bon moyen pour aider à prendre confiance en soi, cela aide aussi à s'autoévaluer.

• Se jeter à l'eau n'est pas si simple lorsqu'on a peur... Comment faites-vous ?

C.C: Il n'y a pas de crainte à avoir, nous nous adaptons à chacun. Nous prenons en compte les faiblesses, le niveau de forme, la souplesse, la force... La dominante que nous avons en tête, c'est que la personne se sente en permanence en sécurité. Nous y allons donc très progressivement. Si une personne se sent en danger elle va rester bloquée, ce n'est pas le but.

• Quelle nage apprenez-vous aux seniors ?

C.C: **En tout premier lieu, le dos**. Nous leur apprenons aussi à se déplacer sur le ventre mais la difficulté c'est la respiration et lorsque vous relevez la tête, le corps perd son horizontalité. **Dans l'eau, la tête pilote le corps**. Pour se déplacer sans trop se fatiguer, nager sur le dos permet de se déplacer plus aisément en restant allongé. Il faut d'abord vaincre la peur de chuter en arrière mais nous le travaillons. L'objectif, c'est que la personne parvienne à se déplacer avec ses gestes à elle, en fonction de ses capacités, de sa souplesse et de ses éventuelles faiblesses articulaires. Nous n'imposons pas forcément une nage codifiée.

Cyrille Chauvel est maître-nageur à Grigny, spécialiste de l'apprentissage de la natation pour les seniors (détenteur de la formation de la Fédération Française de Natation "Nagez, forme et santé**").*

A l'Institut, nous avons mis en place ce projet depuis début juin. Nous avons déjà emmené plusieurs résidents. C'est l'occasion pour ceux qui le souhaitent de faire de l'exercice dans un environnement différent de d'habitude et de profiter pour se détendre dans l'eau chauffée. Pour certains c'était la première fois, il n'y a donc pas d'âge pour débiter de nouvelles activités... Pour d'autres, c'était l'opportunité de retrouver le plaisir de l'eau et la sensation de flottaison.

La preuve en images :



4 raisons de ne pas tondre le gazon trop court

Vous avez un jardin avec une belle pelouse ? Ne la tondez pas trop souvent : vous lui feriez plus de mal que de bien !

Beaucoup de puristes ou de maniaques du gazon ne jurent que par la pelouse proprement tondue à ras. Une erreur pour la nature et la biodiversité, mais aussi pour la santé et la beauté du gazon.

4 raisons de laisser sa pelouse tranquille

Tondre la pelouse le plus court possible est tentant : on a l'impression que ce sera plus net et qu'on en aura pour longtemps avant de s'y remettre. Pourtant, souvent, le geste ne se justifie pas. Il est même fortement conseillé de tondre à 5 ou 7cm du sol plutôt qu'à 3 ou 4.

1. Pour une pelouse moins sèche

La pelouse se dessèche beaucoup plus vite quand elle est rasée de près, se constellant de plaques brunies dès qu'il fait sec. Il est par ailleurs déconseillé de tondre plus de deux fois par mois en été.

2. Pour des racines plus fortes

Les racines se développent plus en profondeur quand le gazon est plus haut, rendant l'herbe plus robuste et plus verte.



3. Pour préserver les micro-organismes

Une tonte à ras endommage les micro-organismes qui font l'équilibre et la richesse du sol. Ils sont mieux préservés avec une pelouse plus haute et plus fournie.

4. Pour la biodiversité

L'herbe est plus variée avec un brin de hauteur, ce qui est propice à la biodiversité et à l'accueil des insectes pollinisateurs.

Encore plus « écolo » : ne pas ramasser l'herbe de tonte

Si vous tondez peu mais mulchez bien (c'est-à-dire, hacher et redéposer l'herbe sur le sol), vous ferez un sans-faute : vous réduisez ainsi de 30% vos besoins en engrais ainsi que le phénomène d'évaporation d'eau des sols (diminuant les besoins en arrosage). Et puis, vous gagnez du temps !



Pruneaux : quels sont leurs bienfaits et quelle quantité peut-on manger ?

Riches en fibres et énergisants, les pruneaux renferment de nombreuses vertus essentielles pour le bon fonctionnement de notre organisme. On vous dévoile toutes les propriétés de ces fruits secs et on vous explique comment bien les consommer.

Près de 42.000 tonnes de pruneaux d'Agen sont produits chaque année en France. Ces fruits secs sont fabriqués à partir des prunes d'Ente. Ces dernières sont récoltées à maturité de mi-août à mi-septembre. Environ 80 % de la production française est récoltée dans le Lot-et-Garonne. Pour les transformer en pruneaux, les producteurs récoltent les prunes d'Ente avant de les placer dans un tunnel de séchage ventilé pendant 20 à 24 heures afin de les déshydrater.

Il existe de multiples façons de cuisiner les pruneaux. On peut notamment préparer un cake salé aux lardons et aux pruneaux à servir au moment de l'apéro ou un flan aux pruneaux pour le goûter. Ces fruits secs ont un goût sucré qui apporte de la douceur aux

plats. Grâce à leur richesse en oligoéléments, en minéraux et en vitamines, les pruneaux favorisent également le bon fonctionnement de l'organisme.

Quelles sont les valeurs nutritionnelles du pruneau ?

Premier bienfait des pruneaux : leur pouvoir désaltérant. Dans 100 g de pruneaux, on retrouve environ 34,9 g d'eau. Ces fruits renferment aussi de nombreux minéraux tels que du potassium, du phosphore, du magnésium et du calcium.

Les apports nutritionnels des pruneaux

- Le sucre : 38,1g pour 100g
- Les fibres : 5,1g pour 100g
- Le calcium : 50 mg pour 100g
- Le magnésium : 30 mg pour 100g
- Le phosphore : 66 mg pour 100g
- Le potassium : 610 mg pour 100g
- Le bêta-carotène : 14,9µg pour 100g



Les pruneaux agissent sur le transit intestinal

Grâce à leur richesse en fibres, les pruneaux ont un impact positif sur le transit intestinal et facilitent l'évacuation des déchets organiques. Leur consommation permet également de lutter contre la constipation. Ces fruits secs sont également préconisés pour soulager les personnes souffrant de digestion difficile.

Pruneaux : ces fruits secs participent au bon développement de l'ossature

En 2017, une étude de l'Université George Mason (États-Unis) avait affirmé que la consommation de pruneaux permettait d'améliorer la santé osseuse. En cause ? Le calcium qui est contenu en bonne quantité dans ces fruits secs. Ce minéral joue différents rôles indispensables pour notre bien-être : il assure notamment la formation et la solidité des os ainsi que de la dentition. Autre atout de cet oligoélément : il veille au maintien de la coagulation sanguine, de la contraction musculaire et de la conduction nerveuse.

Les pruneaux sont-ils des alliés minceur ?

Les pruneaux présentent plusieurs avantages pour un régime alimentaire. Ces fruits secs sont peu caloriques et sont donc de bons alliés minceur. Autre avantage : ce sont des coupe-faim naturels. Les fibres présentes dans les pruneaux ont un effet rassasiant. Elles permettent donc d'éviter le grignotage entre les repas et les pulsions de sucré et/ou de gras au cours de la journée.

La consommation de pruneaux offre un regain d'énergie

Après le repas du midi ou en fin de journée, un petit coup de mou est vite arrivé. Pour vous remettre en forme, vous pouvez grignoter quelques pruneaux. Ces fruits ont l'avantage de booster le métabolisme énergétique et de réduire la fatigue. Les pruneaux renferment également du magnésium qui favorise la production d'énergie ainsi que la contraction musculaire. Ils permettent donc de faire le plein d'énergie pour bien terminer la journée.

La consommation de pruneaux est également recommandée pour les sportifs. En cause ? Leur bonne teneur en sucre qui permet d'éviter les pics de glycémie et la baisse d'énergie.

Peut-on manger des pruneaux tous les jours ?

Les différentes autorités sanitaires recommandent de manger au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. Une portion équivaut à au moins 80g d'un fruit ou d'un légume. Pour bénéficier de tous leurs bienfaits, il est également conseillé de consommer des produits de saison.

En 2017, le Docteur Leon Creaney, de l'Université George Mason (États-Unis), a dévoilé la proportion idéale de pruneaux à ingérer chaque jour, au *Daily Mail*. Selon le scientifique, il est conseillé de manger environ 50g de ces fruits secs au quotidien soit l'équivalent de cinq ou six pruneaux. Il est cependant déconseillé d'en manger avec excès. Mieux vaut avoir une alimentation variée et équilibrée ainsi que de privilégier les fruits et les légumes de saison.



Quiz : cap sur la Normandie !

1. Comment s'appellent les habitants du Mont Saint-Michel ?
 - A. Les Michelins
 - B. Les Montois
 - C. Il n'y a pas d'habitants
2. Quel célèbre personnage de fiction est associé à la Normandie ?
 - A. Hercule Poirot
 - B. Arsène Lupin
 - C. Rouletabille
3. Quel ingrédient ne trouve-t-on pas dans la teurgoule ?
 - A. Des œufs
 - B. Du riz
 - C. Du lait
4. Dans quelle ville, Claude Monet a-t-il peint ses toiles de la série « les nymphéas » ?
 - A. Le Havre
 - B. Giverny
 - C. Auvers-sur-Oise
5. Alençon est réputé pour un savoir-faire, lequel ?
 - A. Le tissage de la soie
 - B. Son point de dentelle
 - C. Sa céramique

6. Quelle plage normande n'a pas accueillie le débarquement en 1944 ?

- A. Omaha Beach
- B. Utah
- C. Ouistreham Beach

7. Combien de fromages normands ont une appellation d'origine protégée (AOP) ?

- A. 2
- B. 3
- C. 4

8. Quel film français a rendu célèbres les planches de Deauville ?

- A. « Bob le flambeur » de Jean-Pierre Melville
- B. « Un homme et une femme » de Claude Lelouch
- C. « Je suis timide mais je me soigne » de Pierre Richard



Réponses

1 → B : Célèbre pour sa magnifique baie et son abbaye perchée à 80 mètres de hauteur, le Mont Saint-Michel, l'un des sites les plus visités en France, est aussi un village **encore habité par une trentaine de personnes**, dont les moines.

Situé dans la Manche, ce joyau géographique socle de La merveille (l'autre nom de l'Abbaye) est le théâtre des plus grandes marées d'Europe et se retrouve alors encerclé par la mer. En 2020, le phénomène s'est produit fin octobre.

2 → B : *Créé par Maurice Leblanc en 1905, ce gentleman cambrioleur qui détrousse la bourgeoisie apparaît pour la première fois en 1905 dans le magazine Je sais tout, dans une nouvelle intitulée "L'Arrestation d'Arsène Lupin".*

*Ses aventures, qui se passent souvent sur les terres normandes, d'Étretat, dans "L'aiguille creuse", à Tancarville dans "Le phare de Tancarville", en passant par l'abbaye de Jumièges dans "La Comtesse de Cagliostro", furent d'abord contées à la radio, dans les années 60 puis à la télévision où Arsène Lupin prenait les traits de l'acteur **Georges Descrières**.*

En attendant, si vous êtes de passage dans la région cet été, partez sur les traces d'Arsène Lupin en visitant Le clos Lupin, la maison de Maurice LeBlanc.

3 → A : Pour réaliser cette recette traditionnelle normande, qui serait née à Honfleur au XVIIIe siècle en pleine disette, **il vous faut du riz rond, du lait, du sucre, du sel et de la cannelle**. La particularité de ce dessert consistant ? **Cuire 5 à 6 heures au four à feu doux dans une terrine en terre cuite** jusqu'à obtenir une pâte crémeuse et une croûte dorée que l'on brise avec une cuillère. Elle se déguste **accompagnée de fallue, une brioche normande**.

Quant au nom "teurgoule", qui signifie "se tordre la goule, la tête" en patois normand, il aurait plusieurs explications : mangée très chaude à la sortie du four lorsqu'on a faim, la teurgoule brûle le palais ou fait tourner la tête en raison des épices qu'elle contient.

4 → B : Membre fondateur du mouvement impressionniste, Claude Monet peint durant trois décennies, de 1890 à 1926, environ 300 toiles et panneaux pour ce projet titanesque **inspiré du jardin d'eau qu'il a créé dans sa sublime propriété de sa maison de**

Giverny, dans l'Eure. Véritable atelier à ciel ouvert, son étang aux nénuphars devint à partir de 1915 sa source d'inspiration quasi exclusive.

Claude Monet offrit les Nymphéas à la France le lendemain de l'armistice du 11 novembre 1918. Ils seront installés selon ses plans à l'Orangerie, à Paris, en 1927, quelques mois après sa mort.

5 → B : Réalisé uniquement à la main, avec une aiguille et du fil de coton ou de lin, le **point d'Alençon exige une technique exceptionnelle.** Aucune machine ne peut le reproduire et rend unique chaque pièce.

Sept dentellières confirmées conservent et transmettent ce savoir-faire d'excellence française au sein de l'Atelier conservatoire national de dentelle et de broderie d'Alençon. Si vous souhaitez découvrir cet art, inscrit sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'Unesco, le musée des Beaux-arts et de la dentelle lui rend hommage.

6 → C : Du Cotentin au Calvados, cinq plages normandes ont été choisies par les troupes alliées et rebaptisées avec un nom de code lors de l'opération Overlord. Les Américains ont choisi de débarquer sur **Utah Beach** et **Omaha**, tandis que les Anglais ont choisi **Sword Beach, Gold Beach** et **Juno Beach**.

7 → C : **Camembert de Normandie, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, et Livarot...** La Normandie ne compte pas moins de 4 fromages avec une AOP. Cette appellation vise à sauvegarder un patrimoine gastronomique et un **savoir-faire** et assure aux consommateurs des produits de qualité.

8 → B : *Chabadabada...* Construites en 1923, les planches de Deauville deviennent mondialement connues en 1966 grâce au film "**Un homme et une femme**", de Claude Lelouch. Cette histoire d'amour interprétée par Jean-Louis Trintignant et Anouk Aimée sera récompensée par une palme d'or et deux oscars.

Depuis 1975, la ville accueille le Festival du film américain qui vient renforcer ce lien entre la station balnéaire et le cinéma. Sur chaque lice bordant les planches, longues de 663 mètres, on retrouve d'ailleurs le **nom de grands acteurs et réalisateurs.**

Maïs qui est donc Sainte Maria Goretti que nous fêtons ce 6 juillet ?

Maria est née le 16 octobre 1890 à Corinaldo, dans la région des Marches Italiennes d'une famille pieuse et très pauvre. En 1899, le lopin de terre que sa famille cultive ne suffisant plus à les nourrir, les Goretti sont contraints de déménager à Le Ferriere di Conca au sud de Rome.

La famille vit dans un minuscule logement qu'elle partage avec Giovanelli Serenelli, un veuf qui a un fils de 17 ans, Alessandro. Peu de temps après, Maria âgée de neuf ans, perd son père, emportée par la malaria.

Etant l'aînée, c'est elle qui doit s'occuper de ses frères et sœurs, de la cuisine, du ménage pendant que sa mère et son frère Angelo (neuf ans) travaillent aux champs toute la journée. Le propriétaire abusant de l'illettrisme des villageois, leur a fait signer à tous un contrat d'embauche qui les désavantage. La mère de Maria, veuve avec trois enfants à charge, n'a pu faire autrement que d'accepter.

Très sérieuse et extrêmement pieuse, Maria est préparée à sa première communion par les pères passionnistes de Nettuno. La pauvreté de la famille est connue par leur entourage mais les gens du village se cotisent pour offrir à Maria sa robe de première communion.

A l'âge de onze ans, Maria fait plus que son âge, d'où son surnom de Marietta. Le jeune Alessandro, fils de Giovanelli vingt ans, profitant du fait que Maria est souvent seule se met à la poursuivre de ses assiduités. La jeune fille n'osant en parler à sa mère, se réfugie dans la prière, son seul recours, tout en prenant garde à ne jamais rester seule avec le jeune homme. C'est dans l'après-midi du 5 juillet, alors que Maria reprise une chemise





sur le palier de l'escalier avec sa petite sœur Teresa qui fait la sieste sur une couverture, le reste de la famille est occupé à broyer le grain, Alessandro arrive et entraîne Maria à l'intérieur de la cuisine. Elle se débat en s'exclamant : « Alessandro, Dieu ne veut pas ces choses-là ! Si tu fais cela, tu iras en enfer ». Vexé et fou de rage de ne pas parvenir à vaincre sa résistance, le jeune homme saisit un poignon et la frappe à quatorze reprises.

Alertés par le chahut, les voisins interviennent. Maria est transporté à l'hôpital où elle meurt le lendemain, après avoir reçu la communion pour la dernière fois. Avant de lui donner l'hostie, le prêtre lui demande si elle pardonne à son agresseur. Elle

répond : « oui, pour l'amour de Jésus, je pardonne. Je veux qu'il vienne lui aussi avec moi au Paradis. Que Dieu lui pardonne, car moi, je lui ai déjà pardonné ». Elle meurt le 6 juillet 1902.

Sa dépouille repose dans la crypte du sanctuaire Notre-Dame-de-Grâces au sud de Rome. Dans la châsse se trouve une statue de cire contenant les principales parties de son squelette à l'exception d'un petit os du bras droit qui fut donné à sa mère pour l'emporter dans son village natal où il est exposé dans un reliquaire au sanctuaire Sainte-Maria-Goretti.

Béatifiée le 27 avril 1941 et canonisée le 24 juin 1950 par le Pape Pie XII.

Les nouvelles de la maison

Les anniversaires des mois de juillet :

Parmi les résidents :

Me Carta Giuseppa (01/07) ; Me Gueluy Ghislaine (07/07) ;
Me Halvoet Odette (09/07) ; Me Lesniak Clara (11/07) ; Mr
Stockman Roger (11/07) ; Me Beulque Ghislaine (17/07) ; Me
Mullié Michéline (21/07) ; Mr Debrutte Gaston (21/07) ; Me
Surmant Suzanne (30/07) ; Me Piton Maria (31/07)



Parmi le personnel :

Wattenz Carine (06/07) ; Amouri David (23/07) ; Henneuse Valérie (24/07) ;
Dhollander Lydie (26/07)

Nos pensées et nos prières accompagnent :

Me Plouvier Anne-Marie (CT) ; Me Wulleman Huguette (SA) ; Mr Leplat Gérard
(SF)

Ils nous ont rejoints : Me Malfait Denise (SF) ; Me Delbecq Gisèle (NDI) ; Me
Deleporte Janine (CT) ; Me Herbaut Brigitte (NDI) ; Me Drinkelier Andrée (SA) ;
Me Brisoux Denise (NDI) ; Mr Lejour Gilbert (SB)

Les photos du mois de juin



Après-midi pêche



Visite des animaux



Soirée foot



Balade au parc



Barbecues



Séance de relaxation dans le jardin

Carrés magiques

Complétez les carrés magiques afin que la somme de chaque ligne, colonne ou diagonale soit égale à la constante.

exemple :

9	2	7
4	6	8
5	10	3

$$9 + 2 + 7 = 18$$

$$4 + 6 + 8 = 18$$

$$5 + 10 + 3 = 18$$

$$9 + 4 + 5 = 18$$

$$2 + 6 + 10 = 18$$

$$7 + 8 + 3 = 18$$

$$9 + 6 + 3 = 18$$

$$5 + 6 + 7 = 18$$

Ici, la constante est 18.

Constante 36

15	8	
	12	

Constante 24

	4	9
	8	

Constante 38

17			14
6		11	
	8	7	
	15		2

Constante 46

19			16
	14		11
	10	9	
7		18	

Constante 50

	6	7	
	15		12
			16
8	18	19	

Constante 55

		-1	6	
	3		12	14
	4	11		20
8		17		1
9	16	23	0	

Carrés magiques : corrigé

Constante 36

15	8	13
10	12	14
11	16	9

Constante 24

11	4	9
6	8	10
7	12	5

Constante 38

17	3	4	14
6	12	11	9
10	8	7	13
5	15	16	2

Constante 46

19	5	6	16
8	14	13	11
12	10	9	15
7	17	18	4

Constante 50

20	6	7	17
9	15	14	12
13	11	10	16
8	18	19	5

Constante 55

15	22	-1	6	13
21	3	5	12	14
2	4	11	18	20
8	10	17	19	1
9	16	23	0	7

Mots fléchés

PAR BONHEUR	ARBRE DE PARC	RISQUE	MEURTRIS- SURES	VIPÈRE OU LAVANDE	NANTIS	MARBRÉE	TAILLEUR	
RAPIÈCE	ON L'A À L'ŒIL	NOTE, TERRE	CORDE POUR RODÉO		TERME DE PROPRIÉTÉ	DANS LES GRISONS	CASE	
			TRUFFIER À GLANDS	COMPÉ- TITIONS		CROISE DES FILS		
RAPIDITÉ					SONNA			
CITÉ ESPAGNOLE		ABASOURDI		OCCA- SIONNE	BAGUETTE POUR FUMER		BÂTON DANS LES ROUES	
TEXTES DES PRO- BLEMES				COMME DES OURS				
REN- CONTRE		ANNONCE LE TEMPS	TRADUIT UN MAL-ÊTRE		AJOUTE GRECS PAR LEUR MER			
MISE MINIMALE		POTEAU				DE L'OR POUR CERTAINS		
SURIS			BRIDÉE					
			CADRE D'UNE BERGÈRE			POLLUÉ EN VILLE		
AVEC UN AVOCAT				POTS DE VACHES LONG SUR L'EMEU	IL A BEAUCOUP ÉCRIT			
SORTE DE MOI		INSUFFI- SANCE						
	HERCULES							
	UN PEU DE MOUSSE- LINE							
PHASE DE LA LUNE				QUI EST SANS EFFETS				
DEMI- FRÈRE								
			SUPPORTE LE QUARTIER					

SOLUTIONS

E	S	S	E	E	N	E	N	E	L	U
N	U	N	E	E	U	O	R	L	N	
S	S	S	O	T	O	C	E	R		
E	N	U	C	V	L	E	M			
S	E	G	U	V	S	I	V	L	E	D
E	N	E	R	N	E	P	I	L	S	
A	E	S	E	N	E	N	E	L	L	D
R	U	E	S	N	I	B	N	E	L	O
U	E	S	U	A	C	S	E	C	O	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
A	E	S	U	R	I	H	V	A	N	N
E	R	E	S	E	N	E	C	N	O	N
U	E	S	U							

Art-thérapie

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

