

Le Lien



Novembre 2021

Institut Saint Joseph de Néchin

Novembre

*Je te rencontre un soir d'automne,
Un soir frais, rose et monotone.
Dans le parc oublié, personne.*

*Toutes les chansons se sont tues :
J'ai vu grelotter les statues,
Sous tant de feuilles abattues.*

*Tu es perverse. Mais qu'importe
La complainte pauvre qu'apporte
Le vent froid par-dessous la porte.*

*Fille d'automne tu t'étonnes
De mes paroles monotones...
Il nous reste à vider les tonnes.*

Charles Cros

Sommaire :

- Programme des animations
- Diététique : vive les endives
- 10 clés pour préserver nos articulations
- Calendrier des fromages : que faut-il manger en automne ?
- Ils sont nombreux les bienheureux
- Nous ne les oublions pas...
- Poème : automne malade
- Mots croisés : la télévision
 - Réponses et anecdotes
- Mots mêlés : la forêt
 - Réponses
- Recette : madeleines
- Les nouvelles de la maison
- Au revoir Soeur Marie-Brigitte
- Les photos du mois d'octobre
- Un peu d'humour
- Art thérapie

Programme des animations du mois de novembre 2021

Lundi

1^{er} novembre

Fête de la
Toussaint



Mardi

2 novembre

Atelier culinaire :
tarte citron
meringuée
revisitée au local
d'ergo dès 14h00



Mercredi

3 novembre

Bowling à la salle
des fêtes dès
14h00



Jeudi

4 novembre

Discussion sur le
thème de la cuisine
au local d'ergo dès
14h00



Vendredi

5 novembre

Dessinez c'est
gagné au local
d'ergo dès 14h00

+ adoration à la
chapelle à 16h30



Samedi

6 novembre

Chapelet à la
chapelle dès
16h30.

Dimanche

7 novembre

Célébration
dominicale à la
chapelle dès
10h00.

Lundi

8 novembre

Fabrication de
calendriers de
l'avent au local
d'ergo dès 14h00



Mardi

9 novembre

Gymnastique
douce et
méditation au
local d'ergo dès
14h00



Mercredi

10 novembre

Atelier mémoire de
vie : « ça s'est
passé dans les
années ... » au local
d'ergo dès 14h00

Nos
ANNEES FOLLES

Jeudi

11 novembre

Armistice



Vendredi

12 novembre

Remue-méninges
au local d'ergo dès
14h00



Samedi

13 novembre

Chapelet à la
chapelle dès
16h30.

Dimanche

14 novembre

Célébration
dominicale à la
chapelle dès
10h00.

Lundi

15 novembre

Fabrication de calendriers de l'avent (2^{ème} partie) au local d'ergo dès 14h00



Mardi

16 novembre

Jeu « le mot interdit » au local d'ergo dès 14h00



Mercredi

17 novembre

Atelier culinaire : réalisation de madeleines et discussion sur le thème de la dénutrition à la salle des fêtes dès 14h00



Jeudi

18 novembre

Lotto avec Lydie au local d'ergo dès 14h00



Vendredi

19 novembre

Animation en compagnie d'Audrey au local d'ergo dès 14h00



Samedi

20 novembre

Chapelet à la chapelle dès 16h30.

Dimanche

21 novembre

Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

Lundi

22 novembre

Atelier créatif pour Noël au local d'ergo dès 14h00



Mardi

23 novembre

Atelier créatif pour Noël (2^{ème} partie) au local d'ergo dès 14h00



Mercredi

24 novembre

Trombinoscope des personnalités au local d'ergo dès 14h00



Jeudi

25 novembre

Jeu de mots tic tac boum au local d'ergo dès 14h00



Vendredi

26 novembre

Bowling à la salle des fêtes des 14h00



Samedi

27 novembre

Chapelet à la chapelle dès 16h30.

Dimanche

28 novembre

Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

Lundi

29 novembre

Quiz musical avec
Lydie au local
d'ergo dès 14h00



Mardi

30 novembre

Activité
sensorielle avec
Lydie au local
d'ergo dès 14h00



A noter :

- 1^{er} novembre : fête de la Toussaint
- 11 novembre : Armistice

➔ A partir du 01/11/2021, il faudra être muni d'un Safe Covid Ticket (pass sanitaire) pour entrer à l'Institut (vaccination complète ou test PCR de moins de 24h) ainsi que de votre carte d'identité.

Diététique : vive les chicons (ou endives) !

Alliées de la ligne, de la glycémie et du tonus, ces filles du Nord ont tout bon pour régaler nos papilles et notre santé. D'octobre à avril, c'est la pleine saison des endives, alors profitons-en !

Issue d'une variété de chicorée aux racines persistantes, l'endive est née en 1850 en Belgique. Depuis, ce gros bourgeon fuselé a largement séduit les nutritionnistes, notre gourmandise et conquis nos livres de recettes. Tant mieux.



- **Un délicieux rempart contre les kilos**

Si l'endive se pose en indispensable et savoureux pilier des régimes minceur et santé, ce n'est pas un hasard. Pour préserver la silhouette et l'organisme des dérives caloriques de l'hiver, elle cumule les bons points :

Seulement 17Kcal/100g. C'est l'un des légumes les moins énergétiques qui soient. Une endive pesant en moyenne 150g, deux à trois suffisent à caler les beaux appétits sans même dépasser la barre des 100Kcal. **Dénuée de lipides** (0,3g/100g) et **pauvre en glucides** (env 3g/100g) elle est aussi l'alliée des régimes antidiabète et cholestérol.

Très riche en fibres

Avec une teneur de 6g/100g, l'endive **favorise à la fois la satiété** (effet coupe-faim), l'élimination des sucres et des graisses et le transit (prévention de la constipation) tout en nourrissant les bonnes bactéries du microbiote. Des vertus qui, associées à sa richesse en eau (95%) sont autant d'aides supplémentaires à la gestion du poids et de la bonne digestion, même pour les intestins sensibles, car ses fibres sont solubles, donc non irritantes. En outre, **son amertume stimule la vésicule biliaire et participe au nettoyage du foie.**

- **Véritable bouclier de la santé**

Faible en calories, l'endive est en revanche **forte en polyphénols** (pigments blancs/bruns antioxydants) et en **micronutriments** qui tous participent au maintien de la bonne santé et renforcent l'immunité.

Gorgée de vitamines

100g d'endives permettent de couvrir 10% des apports journaliers conseillés en vitamine C. Mais elle excelle surtout en vitamines B (notamment B9) et vitamines A (bêta-carotène, rétinol), toutes antioxydantes et indispensables à la fonction barrière de l'organisme. Sa richesse en vitamine K (déconseillée en cas d'allergie, traitements anticoagulants) en fait aussi une alliée de la santé osseuse.

Riche en oligos et minéraux

L'endive abrite du zinc, du cuivre, du sélénium, du phosphore, du magnésium qui tous stimulent l'immunité. Et sa belle teneur en potassium la rend très diurétique, favorisant épuration rénale et équilibre de la tension artérielle.

L'endive, légume d'hiver

• Bien la consommer

Une belle endive se reconnaît bien sûr à sa fermeté, ses feuilles bien serrées et bien blanches. Et se conserve à l'abri de la lumière pour éviter verdissement des feuilles et développement de l'amertume. À choisir de préférence bio ou bien la laver, elle se prête à moult recettes.

Crue

Ciselée en salade, l'endive conserve toutes ses vitamines. Et gardées entières ses feuilles deviennent un écrin léger et croquant à toute préparation en lieu et place d'un toast ou d'une pâte à l'Indice Glycémique toujours trop élevé... contrairement à celui de l'endive ! Pour retirer l'amertume, il suffit de couper le petit cône situé à la base.

Cuite

L'endive ne se déguste pas qu'en béchamel gratinée de râpé ! Une cuisson lente à feu doux dans un bouillon-cube sans sel la rend par exemple fondante à souhait et parfaitement diététique. En accompagnement d'une source de protéine car l'endive en est peu pourvue (env. 1g/100g).



10 clés pour préserver nos articulations

Soulager, c'est bien. Prévenir, c'est mieux. Ces conseils et astuces peuvent nous éviter douleurs d'arthrose et perte de mobilité.

• 1) Se chausser judicieusement

Investir dans de bonnes chaussures de ville ne relève pas du gadget, loin de là, notamment en cas de problèmes de hanche et de genou. Ce ne sont pas forcément les modèles les plus coûteux. Les critères à privilégier : pas trop rigides pour un déroulé correct du pied qui doit aussi pouvoir bouger, avec des semelles assez épaisses pour un bon amorti et un léger talon. Pour les activités sportives, vérifier que les semelles amortissent les chocs. Vigilance accrue en cas de surpoids. Un coup d'œil dans la chaussure : si elle est déformée, si la semelle est usée, il est temps d'en changer. Les semelles sur mesure réalisées par un podologue sont accessibles à tous : en parler à son médecin car elles sont en partie remboursées sur prescription.

• 2) Penser à s'échauffer

Le matin, et avant une activité physique, prendre le temps de se mettre en route est une habitude pour de nombreux Asiatiques. À raison : étirements et échauffements aident à attaquer la journée dans de bonnes conditions articulaires. Quelques minutes suffisent, avant d'aller ôter des mauvaises herbes !



Qi gong, taï-chi ou exercices maison : le Dr Alain Françon propose, par exemple, pour protéger et décambler la colonne vertébrale, d'enchaîner la posture de la prière de Mahomet (allongé au sol sur le ventre, jambes repliées avec genoux sous la poitrine, bras tendus devant soi) et la posture du chat (dos rond puis creux).

• 3) Réapprendre à marcher sans à-coups

Planter vigoureusement le talon dans le sol crée une onde qui brutalise genoux et hanches. Le test : faire quelques pas, pieds nus sur un plancher et tendre l'oreille pour

vérifier l'absence de bruit sourd. Marcher déchaussé, sans chaussettes, permet aux orteils de s'épanouir et stimule tous les capteurs sensoriels qui favorisent souplesse et équilibre.

- 4) Activer avec modération

Au jardin, en faisant le ménage ou du bricolage, durant un loisir, vous êtes du genre à tout faire à fond ? Erreur. Les articulations aiment la modération, les travailleurs en usine ou à la caisse d'un supermarché le savent. Éviter au maximum les mouvements répétitifs. Savoir écouter son corps pour s'arrêter à temps prévient bien des complications.

- 5) Adopter une bonne posture

Attention à la tentation d'immobilité et d'affaissement ! Devant l'ordinateur, placer écran et siège à bonne hauteur, évitant crispation des épaules et du cou. Le choix de la literie est aussi déterminant. Matelas ou oreiller, l'important est d'essayer le produit avant l'achat. Dormir sur le côté en "chien de fusil" soulage le dos. Là encore, écouter son corps est capital.

- 6) Stimuler le renouvellement cellulaire

Quelle que soit l'articulation, y compris pour les mains, le mouvement limite l'installation de l'arthrose et empêche le verrouillage articulaire. Plus on est statique, plus elle se développe ! Si la marche (sur chemin de terre plutôt que sur l'asphalte) et la natation sont les activités reines, tous les sports et occasions de bouger sont positifs.

Pour la main, le malaxage (d'un sac de riz, d'une pâte à pain...) aide à délier les articulations des doigts. Quand les activités en extérieur deviennent compliquées en raison de la météo, penser au vélo d'appartement ou au sport en salle. Le médecin ou le kinésithérapeute peuvent proposer des exercices à pratiquer chez soi.

- 7) Soigner correctement un traumatisme

Abréger une rééducation après une entorse ou une fracture peut se payer en douleurs articulaires, parfois des années plus tard. Explication : un ligament maltraité ne maintient pas correctement l'articulation, entraînant une surcharge sur le cartilage. Y penser, notamment, après une opération d'un ménisque. Si une articulation est douloureuse ou enfle après un effort,



appliquer pendant quinze à vingt minutes une compresse refroidissante (en pharmacie), un sac de glace ou de petits pois congelés, couvert d'un tissu sec, calme l'inflammation.

- 8) Porter une orthèse ou des semelles

Une canne ou un bâton de marche, une orthèse d'immobilisation pour le pouce, une genouillère, une semelle sont autant d'aides limitant les contraintes sur l'articulation. En vente libre en parapharmacie, certaines sont en partie prises en charge par l'Assurance maladie sur prescription.

- 9) Perdre un peu de poids

Des kilos en trop sont l'un des facteurs principaux d'augmentation de l'arthrose. Les études montrent que perdre alors 5% de son poids limite grandement l'aggravation de la situation, y compris au niveau des mains.

- 10) Partir en cure thermale

Au-delà des soins thermaux antalgiques et déliant les articulations – le mouvement de l'eau entraîne le mouvement du corps –, une parenthèse de trois semaines en cure constitue une aubaine pour apprendre à bien bouger. "Les personnes sont là pour s'occuper de leur santé. Avec les cours d'automassage et de mobilité, nous voyons les curistes recommencer, par exemple, à bouger des doigts totalement figés à leur arrivée et repartir en sachant protéger les doigts voisins", témoigne Guillaume Bret, éducateur sportif. Rien de mieux que de mesurer grandeur nature les bénéfices d'une activité physique et d'un bon geste au quotidien pour les poursuivre chez soi. Sur place, kinésithérapeutes et coachs sportifs peuvent conseiller à la carte des exercices adaptés à chacun.



Calendrier des fromages : que faut-il manger en automne ?

Si l'automne s'impose comme la saison des courges, c'est également celle du camembert ou du Mont-d'or ! Liste non-exhaustive des meilleurs fromages de saison à déguster cet automne.

Brie de Meaux, Bleu d'Auvergne, **Tomme de Savoie**... Aucun doute, la France s'impose comme **LE pays du fromage** ! Élément incontournable de chaque repas, il se décline sous toutes ses formes et a même le droit à ses propres rituels de dégustation. Ainsi, il est **proscrit** de le manger en buvant du vin rouge ou au contraire, obligatoire d'en **siroter une bouteille** pendant le repas... À chacun ses croyances ! Il est également fortement conseillé de l'accorder à la bonne variété de **miel**. Certains amateurs attachent une grande importance au choix des produits. Comme pour les **fruits et légumes**, pour consommer du fromage, mieux vaut suivre les saisons. Qu'il soit de **chèvre**, de vache ou de **brebis** : le **fromage** possède **son propre calendrier** ! Si certains se dégustent à l'année – on dit que ce sont des fromages de garde, d'autres ne sont disponibles que quelques mois. Pour épater vos convives en proposant, cet automne, un beau **plateau**, il est donc important de dénicher des produits adaptés.



Plein feu sur le fromage à pâte molle et croûte fleurie

Camembert, brie, vacherin, **coulommiers**, **chaource**... Ces fromages à pâte molle recouverts d'une fine pellicule blanche, sont les stars de la saison. Si courant novembre, le célèbre **mont d'or** vient grossir les rangs, il est préférable de profiter du pouligny-Saint-Pierre, du neufchâtel ou encore du saint-félicien avant la fin du mois d'octobre. Attention tout de même, si vous êtes enceinte, il est fortement déconseillé de manger des fromages à croûte fleurie !

Bleu d'Auvergne, Fourme d'Ambert et roquefort : des pâtes persillées pour l'automne

La pâte persillée, on l'aime ou on la déteste ! Richement parfumés et plus ou moins colorés, les fromages qui forment cette famille font également partie des plus appréciées de l'Hexagone. **Fourme d'Ambert**, **gorgonzola**, **stilton** et surtout **bleu d'Auvergne**, de Gex, des Causses ou du Vercors-Sassenage : légèrement salés, ils se dégustent aussi bien en **salade** qu'en **tartines** ou en **pizza**. Exception faite avec le **roquefort**, un fromage à déguster de janvier à août. Dans cette liste, on retrouve également la Boulette d'Avesnes. Originaires du nord de la France, sa pâte persillée est quelque peu originale puisque faite à partir d'herbes. **Persil** et estragon viennent donc délicatement parfumer ce fromage.

Fromage d'automne : le calendrier mois par mois

L'automne est la saison des pâtes persillées (**Roquefort**, Fourme d'Ambert) et des fromages plus corsés (Maroilles, Livarot...). Certains fromages d'alpages commencent tout juste à être affinés : ils ont été réalisés avec le lait de printemps ou d'été, et se sont affinés plusieurs mois en caves.

Les fromages d'octobre : abondance, brillat-savarin, **cantal**, chaource, **comté**, emmental, époisses, fourme d'Ambert, **gruyère**, morbier, munster, ossau-iraty, pouligny-saint-pierre, roquefort, salers, saint-nectaire, vacherin.

Les fromages de novembre : manchego, banon, **abondance**, comté, brocciu, **cantal**, chabichou du Poitou, tomme de Savoie, salers, saint-nectaire, raclette, pont-l'évêque, ossau-iraty, maroilles, tête de moine, laguiole, gorgonzola, feta...



Ils sont nombreux les bienheureux

Ils sont nombreux les bienheureux
Qui n'ont jamais fait parler d'eux
Et qui n'ont pas laissé d'image...
Tous ceux qui ont depuis des âges,
Aimé sans cesse et de leur mieux
Autant leurs frères que leur Dieu !

[R/ Eternellement heureux ! Eternellement heureux !](#)
[Dans son Royaume !](#)

Ceux dont on ne dit pas un mot,
Ces bienheureux de l'humble classe
Ceux qui n'ont pas fait de miracle...
Ceux qui n'ont jamais eu d'extase
Et qui n'ont laissé d'autre trace
Qu'un coin de terre ou un berceau.

[R/ Eternellement heureux ! Eternellement heureux !](#)
[Dans son Royaume !](#)

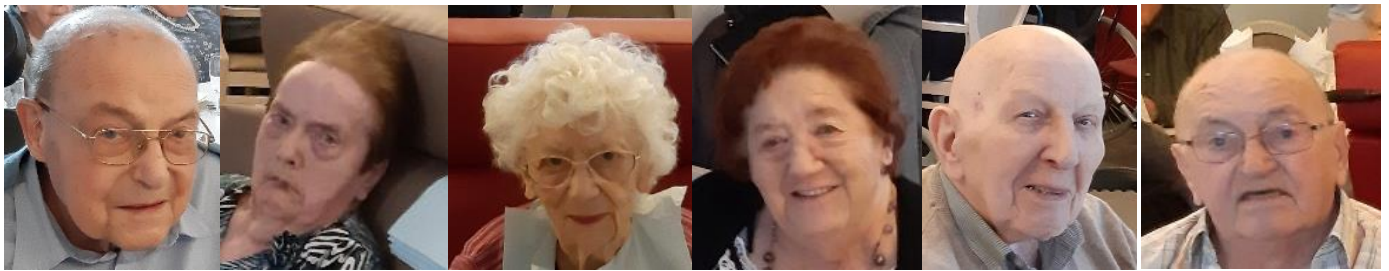
Ils sont nombreux ces gens de rien
Ces bienheureux du quotidien
Qui n'entreront pas dans l'histoire.
Ceux qui ont travaillé sans gloire
Et qui se sont usé les mains
A pétrir, à gagner le pain...

[R/ Eternellement heureux ! Eternellement heureux !](#)
[Dans son Royaume !](#)

Ils ont leurs noms sur tant de pierres,
Et quelquefois dans nos prières...
Mais ils sont dans le cœur de Dieu !
Et quand l'un d'eux quitte la terre
Pour gagner la maison du Père,
Une étoile naît dans les cieux...

[R/ Eternellement heureux ! Eternellement heureux !](#)
[Dans son Royaume !](#)

Nous ne les oublions pas ...



Mr Lampole
Michel

Me Marain
Monique

Me Dancette
Brigitte

Me Cerquevil
Madeleine

Mr Verdonck
André

Mr Doutrelouigne
Julien



Me Malfait
Elisabeth

Mr Leplat
Gérard

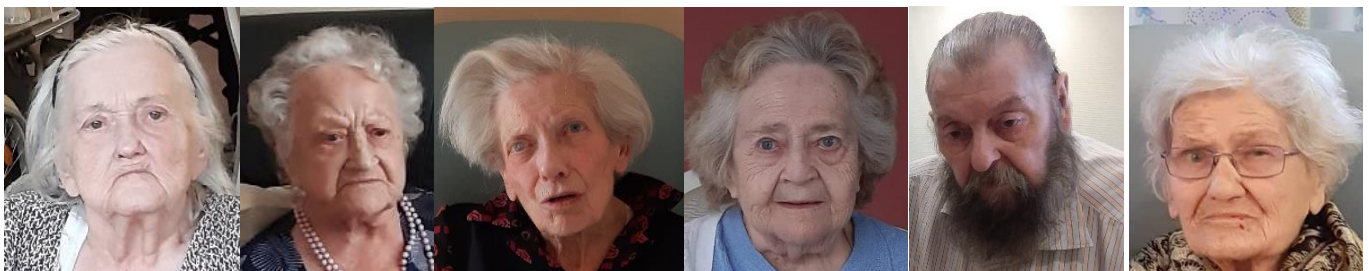
Mr Vantieghem
Roger

Me Maertens
Yvette

Me Lietar
Jacqueline

Me Geeraert
Andrée

Me Vandermeulen
Erna



Me Verhelle
Gabrielle

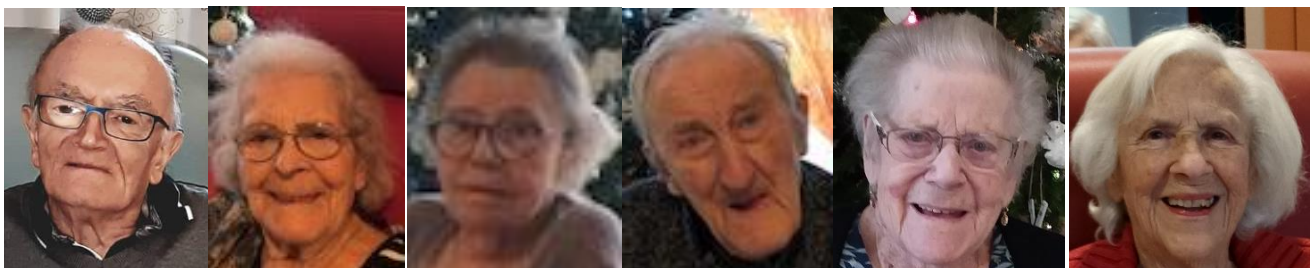
Me Degroote
Angèle

Me Wolleman
Hugnette

Me Missiaen
Simonne

Mr Werner
Nitz

Me Wilpart
Jeanne



Mr Coene
Jean

Me Mullié
Micheline

Me Beulque
Ghislaine

Mr Roussel
Daniel

Me Corbet
Jeanne

Me Plouvier
Anne-Marie



Me Dorchies
Renée

Mr Deddessus-
lesmoutier Noël

Me Demesmaecker
Jeannine

Mr Henno
Emile

Ainsi que Mr Da Silva
José, Me Ecrepont
Marie-Thérèse, Me
Surmont Suzanne, Mr
Stockman Roger et Me
Jouvenaux Lucette

Automne malade

Automne malade et adoré
Tu mourras quand l'ouragan soufflera dans les roseraies
Quand il aura neigé
Dans les vergers

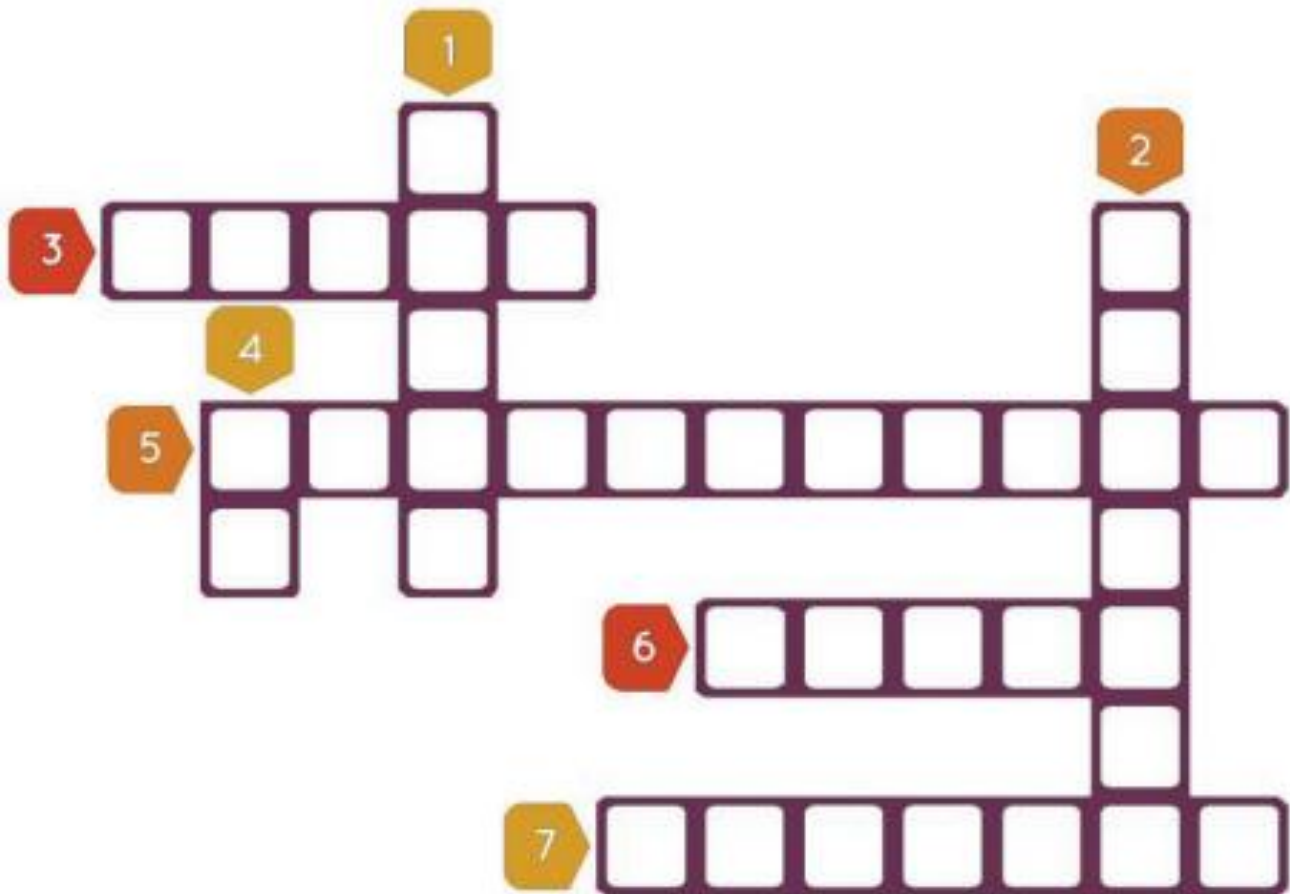
Pauvre automne
Meurs en blancheur et en richesse
De neige et de fruits mûrs
Au fond du ciel
Des éperviers planent
Sur les nixes nicettes aux cheveux verts et naines
Qui n'ont jamais aimé

Aux lisières lointaines
Les cerfs ont bramé

Et que j'aime ô saison que j'aime tes rumeurs
Les fruits tombant sans qu'on les cueille
Le vent et la forêt qui pleurent
Toutes leurs larmes en automne feuille à feuille
Les feuilles
Qu'on foule
Un train
Qui roule
La vie
S'écoule

Guillaume Apollinaire, Alcools, 1913

Mots croisés : la télévision *



- 1- Célèbre jeu de mots qui fut animé par Thierry Beccaro.
- 2- Commentateur du tour de France, des JO et même du couronnement de la reine Elizabeth II. Son prénom est Léon.
- 3- Présentateur de « Bouillon de culture », il a donné aux Français le goût de la lecture. Son prénom est Bernard.
- 4- Diminutif d'une émission d'informations diffusée à la télévision.
- 5- Il peut être d'investigation, sportif, reporter ou présentateur.
- 6- On y donne le temps qu'il fera demain.
- 7- Présentateur emblématique de « Champs-Élysées » et « Vivement

Mots croisés : réponses et anecdotes *

1. Motus : jeu télévisé d'origine américaine diffusé sur France 2 depuis 1990 et présenté par Thierry Beccaro. Il repose sur la recherche d'un mot d'un certain nombre de lettres. Durant l'été 1990, les premières émissions ont été tournées aux Pays-Bas, l'émission n'étant prévue, à la base, que pour un été.

2. Zitrone : il fut le présentateur du journal télévisé durant plus de 20 ans sur antenne 2. Les Français le connaissaient aussi pour ses émissions comme « Intervilles » et son duo mythique avec Guy Lux. Cette voix inimitable de la télévision commenta 6 fois le Tour de France, 8 Jeux olympiques et 16 défilés du 14 Juillet !

3. Pivot : Bernard Pivot présente l'émission « Apostrophes » à partir de 1974 sur Antenne 2. Avant cette expérience, il a exercé son métier de journaliste durant 10 années dans divers journaux papiers (Figaro, Le Point, etc.). Cet amoureux des mots et de la langue française préside l'académie Goncourt depuis janvier 2014.

4. JT : un journal télévisé est composé de reportages, nationaux ou locaux et de diverses chroniques comme la météo. Les informations proviennent des journalistes et des correspondants de la rédaction en région ou à l'étranger. En France, le journal du 20 heures est le quotidien le plus connu.

5. Journaliste : un journaliste recherche l'information, la sélectionne, la vérifie, la recoupe et la met en forme. Il se doit de ne pas déformer les propos ou les informations qu'il transmet. Il peut exercer son métier à la télévision, à la radio ou dans la presse écrite. La liberté de la presse est fondamentale pour assurer l'accès à l'information des citoyens.

6. Météo : le bulletin météo donne les prévisions météorologiques de la journée ou pour plusieurs jours. Ce format court est généralement diffusé après une plage d'informations. La météo peut être présentée par un météorologue ou un animateur. Cette émission sert parfois de tremplin pour des jeunes animateurs télé qui veulent faire carrière.

7. Drucker : Michel Drucker est une figure emblématique du paysage audiovisuel français depuis près de cinquante ans ! Amoureux des chiens, il est régulièrement accompagné de son animal sur le canapé de « Vivement dimanche ». Outre la télé, c'est un passionné de course automobile et de vélo. Il roule encore environ 80 kilomètres par semaine !

Mots mêlés : la forêt *

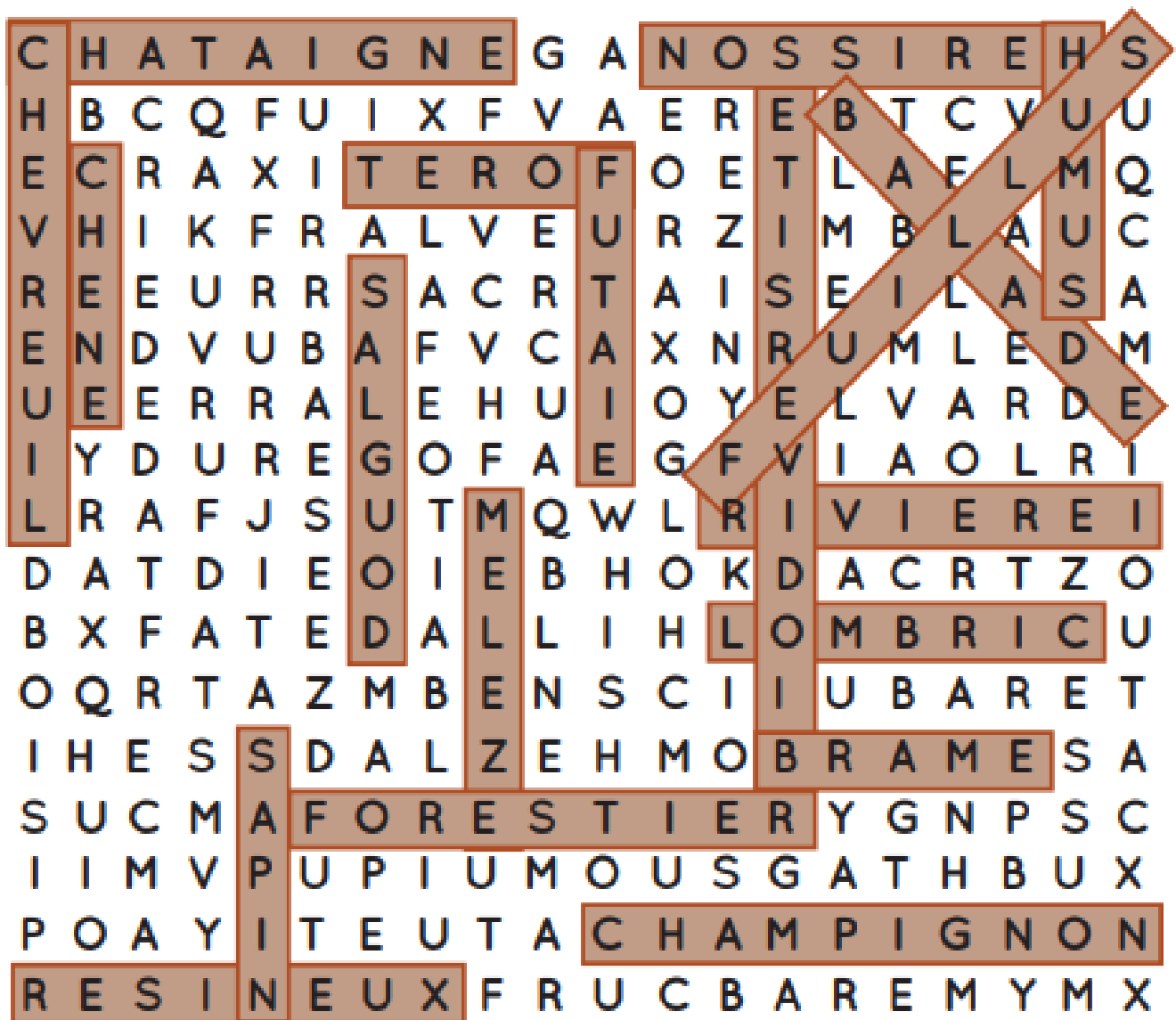
Dans la grille retrouvez les mots suivants :

RIVIÈRE, FORET, FUTAIE, CHÊNE, DOUGLAS,
MÉLÈZE, BIODIVERSITÉ, CHEVREUIL, FORESTIER,
BRAME, FEUILLUS, RÉSINEUX, LOMBRIC, HUMUS,
HÉRISSON, CHAMPIGNON, BALADE, SAPIN

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

*Article repris de la gazette Wivry du mois de novembre 2021

Mots mêlés : réponses *



*Article repris de la gazette Wivy du mois de novembre 2021

Recette de madeleines

Pour +/- 32 madeleines

- 150g de sucre
- 200g de farine
- 2 càs d'eau de fleur d'oranger
- 8g de levure chimique
- 50g de lait
- 3 œufs
- 100g de beurre fondu



-
- Préchauffer le four à 220°C (thermostat 8).
 - Faire fondre le beurre dans une casserole.
 - Mélanger les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
 - Ajouter ensuite la fleur d'oranger.
 - Ajouter la farine et la levure chimique.
 - C'est ensuite au tour du beurre et le restant du lait, laisser reposer 15 min.
 - Beurrer les moules à madeleines et verser la préparation dedans (mais pas jusqu'en haut, les madeleines vont gonfler !!!)
 - Enfourner à 240°C (thermostat 8) et baisser au bout de 5 min. à 200°C (thermostat 6-7) laisser encore 10 min. !!! Surveiller la cuisson. !!!
 - Démouler dès la sortie du four
-

- Les nouvelles de la maison

Les anniversaires du mois de novembre :



Parmi les résidents :

Me Pipart Josiane (03/11) ; Me Duriez Anne-Marie (06/11) ; Me Braye Thérèse-Marie (11/11) ; Mr Maton Daniel (12/11) ; Me Pluquet Jacqueline (13/11) ; Mr Fourenz Roger (16/11) ; Me Debue Nadia (18/11) ; Me Brisoux Denise (19/11) ; Me Lambrette Renée (20/11) ; Mr Van Hoeck Jean (23/11) ; Mr Allard Roger (25/11)

Parmi le personnel :

Vanseymortier Leslie (7/11) ; Carette Céline (9/11) ; Rejiabia Houda (9/11) ; Devolder Delphine (16/11) ; Duquesnoy Isabelle (16/11) ; François Lindsay (17/11) ; Vanhecke Patrick (22/11) ; Derycke Lucie (24/11) ; Cornu Mélissa (25/11) ; Becuue Marjorie (29/11) ; Demeulemeestere Florie (30/11)

Ils nous ont rejoints : Me Lausent Blondina (NDL) ; Mr Bonte Pierre et Me Oudart Marie (ND) ; Me Delannoy Odette (SJ) ; Me Van Esper Fernande (NDL) ; Mr Coucq Jean-Marie (RS) ; Mr Carler Arthur et Me Vanhougardine Juliette (RS)

Nos pensées et nos prières accompagnent :

Mr Roussel Daniel (SJ), Me Jouvenaux Lucette (NDL) et Me Leclercq Jeannine (RS) ainsi que leur famille.

Au revoir à Sœur Marie-Brigitte

Au revoir, Sœur Marie-Brigitte

Au moment de nous séparer, nous voulons te remercier pour ta présence parmi nous et pour tous les services que tu as rendu dans la Communauté.

Nous nous souvenons que tu es entrée chez nous le 15 mai 1960. Que tu as prononcé tes premiers vœux le 21 novembre 1962 et tes vœux perpétuels en 1965.

Dans tes différentes obédiences à Néchin, à Taintignies et à l'Institut Saint-Joseph, tu as donné le meilleur de toi-même au service des personnes âgées, si chères à ton cœur.

Revenue à la Maison-Mère, tu as été élue assistante, puis supérieure générale en 2001 où tu es restée 12 ans.

Dans ces différents postes, tu t'es révélée âme de prière, très attachée à ta congrégation et à ta nombreuse famille, tu fus très estimée pour ton accueil, pour ton dévouement.

Tu as fini ta vie dans la prière, entourée de l'affection de tes consœurs, et des meilleurs soins.

Nous remercions en ton nom ton médecin, le service de la Croix Verte et Blanche et celui des soins palliatifs.

Toi, dans la Vie Eternelle, prie pour nous.

A Dieu, Sœur Marie-Brigitte, rendez-vous chez Dieu



Les photos du mois d'octobre



Atelier floral



Balade au parc avec le Cantou



Repas d'anniversaire



Piscine

Un peu d'humour ...



1. Sur une plage du Nord, déserte en ce début d'automne, un couple est étendu, bleu de froid, en maillot de bain.
 - Chéri, dit la jeune femme en tremblant, à son mari qui se mouche, répète-moi encore combien nous économisons en prenant nos vacances hors-saison.

2. À la sortie de l'hôpital un homme, à la tête couverte de bandages, explique à un de ses amis, comment il s'est fait fracturer le crâne.
 - L'été dernier, j'avais installé sur le mur de ma chambre à la tête de mon lit, un tableau représentant des feuilles mortes.
 - Et alors ?
 - Hé bien, lorsque l'automne est arrivé, il est tombé.

3. Au commissariat, un inspecteur fait la morale à un jeune qui a été pris en flagrant délit de vol :
 - Vous habitez chez vos parents ?
 - J'habite chez ma mère. Mon père s'est barré, il y a cinq ans.
 - Vous croyez que cela va lui faire plaisir à votre maman, de savoir que vous êtes ici ?
 - Plutôt, oui. Elle a toujours rêvé de me voir entrer dans la police !

4. Un homme rentre du travail et va voir sa femme dans le canapé.
 - Chérie, pour ce soir, j'ai commandé une table.
 - Oh, mon amour, c'est gentil ! C'est pour quelle heure et où ?
 - Pour 18h chez IKEA

Art-thérapie

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

