

Le Lien

Avril 2022

Institut Saint Joseph
de Néchin



Sommaire :

- Programme des animations.
- Un moment suspendu de Zénitude, de Liberté pour un monde meilleur ...
- La bulle qui fait du bien : Retrouver le calme en respirant
- Ça y est, il est enfin là le printemps !
- Pâques : Proclamation de la Bonne Nouvelle.
- La Vitamine D dite la vitamine du soleil.
- Scrabble
- Vous vous êtes déjà demandé à quoi sert de Lire ?
- Le Grand Ménage.
- Rébus.
- Signe du mois : Taureau.
- Recette : Tarte Soleil.
- Un peu d'humour.
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois de mars.
- Solutions à nos jeux
- Art thérapie

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

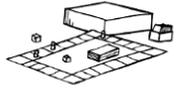
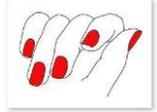
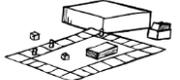
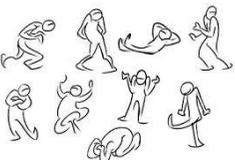
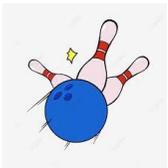
Rédaction : Delannay Marie-Eve, Puaud Nicole, Dhonte Bénédicte

Mise en page : Delannay Marie-Eve, Dhonte Bénédicte

Agrégation : P501002

Programme des animations du mois d'avril 2022.

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
				<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
				Dessinez c'est gagné  16h30 Adoration A la chapelle	Chapelet à la chapelle dès 16h30.	Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00. <i>5ème dimanche de Carême</i>
<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
Concert de Musique De 14h à 16h Salle des Fêtes Passage dans les quartiers 	Calcul Mental Salle d'Ergo dès 14h00 	Projection d'un film Salle des Fêtes D ès 14h00 	Psychomotricité Salle des Fêtes Dès 14h00 	Cuisine Salle d'Ergo dès 14h00 	Chapelet à la chapelle dès 16h30.	Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00. <i>Dimanche des Rameaux</i>

<p style="text-align: center;"><u>11</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Jeux de société</u> Salle d'Ergo dès 14h00</p> 	<p style="text-align: center;"><u>12</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Piscine</u></p> 	<p style="text-align: center;"><u>13</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Lotto</u> Salle d'Ergo dès 14h00</p> 	<p style="text-align: center;"><u>14</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Messe du Jeudi Saint</u> A la chapelle 15h00</p>	<p style="text-align: center;"><u>15</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Célébration du Vendredi Saint</u> A la chapelle 15h00</p>	<p style="text-align: center;"><u>16</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Veillée pascale à la chapelle</u> 15h00</p>	<p style="text-align: center;"><u>17</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Célébration du jour de Pâques</u> à la chapelle dès 10h00.</p>
<p style="text-align: center;"><u>18</u></p> 	<p style="text-align: center;"><u>19</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Soins des Ongles</u> Salle d'Ergo dès 14h00</p> 	<p style="text-align: center;"><u>20</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Jeux de société</u> Salle d'Ergo dès 14h00</p> 	<p style="text-align: center;"><u>21</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Psychomotricité</u> Salle des Fêtes Dès 14h00</p> 	<p style="text-align: center;"><u>22</u></p> <p style="text-align: center;"><u>BOULING</u> Salle des Fêtes Dès 14h00</p> 	<p style="text-align: center;"><u>23</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Chapelet à la chapelle</u> dès 16h30.</p>	<p style="text-align: center;"><u>24</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Célébration dominicale à la chapelle</u> dès 10h00. <i>2^{ème} dimanche de Pâques</i></p>
<p style="text-align: center;"><u>25</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Jeux d'adresse</u> Salle des Fêtes</p>  <p style="text-align: center;">Dès 14h00</p>	<p style="text-align: center;"><u>26</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Repas à thème pour NDL</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>27</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Devinez des musiques</u> Avec projecteur Salle des Fêtes</p>  <p style="text-align: center;">Dès 14h00</p>	<p style="text-align: center;"><u>28</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Pas D'activité</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>29</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Avec nos amis les bêtes</u></p> 	<p style="text-align: center;"><u>30</u></p>	

Un moment suspendu de Zénitude, de Liberté pour un monde meilleur ...

La « vie », c'est la pluie et le beau temps.
C'est la rosée du matin et la douceur d'un coucher de soleil.

C'est un sourire, une larme, des souvenirs, des espoirs.
Des jours noirs mais aussi des jours bleus.

La « vie » c'est un changement perpétuel et continu. C'est s'adapter,
essayer, tomber, échouer, se relever et gagner.
C'est un jeu qui suit les caprices des vagues et du vent.

La « vie », n'essaie pas de la prévoir, de la deviner.
De la comprendre ou de la changer.

Ta « vie », vis-la avec confiance, courage, optimisme et amour.
Accroche un sourire à tes lèvres.
Regarde bien droit devant toi et suis ton étoile
Des jours merveilleux t'attendent.



Chaque mois, **Marjorie** nous emmènera dans sa bulle
découvrir

« **Trucs et Astuces** »

à pratiquer quotidiennement pour trouver notre équilibre



LA bulle qui fait du bien

RETROUVER LE CALME EN RESPIRANT

- Imaginez que vous tenez une bougie dans vos mains

Regardez la flamme qui vacille doucement.

Visualisez sa forme, sa couleur. Ressentez sa chaleur.



- Inspirez doucement et soufflez sur la flamme pour la faire danser sans l'éteindre.

Attention il ne faut ni souffler trop fort (ce qui pourrait l'éteindre) ni trop peu (auquel cas la flamme ne danserait pas).

- Inspirez et soufflez douuuuuuacement ...

puis recommencez.

- **Prenez conscience** que le calme s'est installé en vous.



- Une fois calme et détendu, soufflez sur la bougie pour l'éteindre et regardez la fumée monter vers le ciel.

Ça y est, il est enfin là le printemps...

A nous ces belles journées lumineuses...

Même s'il devrait encore pleuvoir et faire parfois un peu frais et humide, avec l'arrivée d'avril, on sait que les beaux jours arrivent doucement et avec eux plein de possibilités de **prendre l'air**. Mais ce n'est pas la seule promesse que ce joli mois peut tenir. C'est parti pour une « Happy list » qui sent bon l'herbe fraîche et peut-être même les premiers barbecues.

*** le Poisson d'Avril.**

Parce qu'on est resté de **grands gamins** et qu'on adore faire des blagues, le premier avril est une super journée pour faire preuve de créativité. Et qu'est-ce qu'on s'amuse ! (01/04)

***La lumière fait son grand retour !**

Finies les journées trop courtes, la lumière s'impose de plus en plus longtemps. Ça fait un bien fou au moral et ça donne l'impression de revivre ! Sortons faire le plein de **vitamine D**.

***Retour à la nature.**

Puisqu'on a décidé de mettre le nez dehors et de faire le plein de Vitamine D, ouvrons grands les yeux pour voir **les premiers signes d'une nature qui s'éveille** et s'étire doucement. Les bourgeons, les premières tulipes, le chant des oiseaux qui devient plus mélodieux. (**Journée mondiale de la Terre : le 22/04**)

***Grand ménage.**

Qui dit printemps, dit grand ménage !

Profitez de ce mois d'avril pour trier, ranger, donner. Ne jetez que si le produit n'est plus utilisable. Désencombrez vos placards. Offrez un peu de fraîcheur.

***On fête PÂQUES.**

Cette année, nous fêterons **Pâques le dimanche 17 Avril**. L'occasion de profiter d'un week-end de trois jours et de se retrouver en famille et pourquoi pas commencer notre régime détox pour l'été !

***le printemps est aussi dans l'assiette.**

Il y a fort à parier que vous en avez un peu marre des tartiflettes, raclettes, ... Laissons donc entrer le printemps dans l'assiette avec de jolies salades colorées, des pâtes cuisinées avec des jolis légumes, des viandes grillées (au barbecue si on a de la chance).

En avril, on voit débarquer tout doucement les premières asperges vertes (qu'on cuisine à la flamande, miam), le cresson, les radis ou encore la rhubarbe (pourquoi ne pas essayer le jus de rhubarbe). C'est aussi le moment de semer quelques herbes aromatiques dans une jolie jardinière que vous garderez dans un coin de la cuisine pour apporter un peu de vert et beaucoup de saveur à vos plats : hâte de voir les premières pousses apparaître ! **(Journée Mondiale de la Santé : le 07/04)**

***ZOOM sur les bienfaits de la lecture.**

« Lire c'est vivre »

Un bon livre est synonyme d'évasion, de compagnie, de rencontres fictives... Mais concrètement, quels sont les bienfaits de la lecture ?

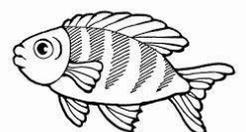
(Journée mondiale du livre et de l'auteur : le 23/04)

***L'arbre à Spaghetti**

Il existe dans la douce campagne située aux confins de la Suisse et de l'Italie, un arbre capable de produire chaque année des kilos de ... Spaghettis. Il a été découvert en 1957, l'arbre à spaghettis fait toujours fureur !!!

Pour la récolte ...

« Placez un morceau de spaghetti dans de la sauce tomate et soyez optimistes »



Pâques

Proclamation de la Bonne Nouvelle



Vous avez dit : "Bonne nouvelle » ? Y a-t-il une bonne nouvelle en ces temps si difficiles et incertains ?

Oui, le jour de Pâques, au milieu de tant de douleurs, de doutes, d'incertitudes, je vais chanter en notre chapelle :

*Qu'éclate dans le ciel la joie des anges,
Qu'éclate de partout la joie du monde
Qu'éclate dans l'Eglise la joie des fils de Dieu...*

*Voici maintenant la victoire,
Voici la liberté pour tous les peuples
Le christ ressuscité triomphe de la mort...*

Vraiment, osons-nous chanter cela aujourd'hui alors que des peuples sont exterminés par d'autres, que la violence continue à faire tant de victimes, que l'appât de l'argent détruit la dignité humaine ?

Oui, Jésus ressuscité nous dit avec une force qui nous comble d'une immense confiance et une espérance très ferme : "**Voici, je fais l'univers nouveau**" !

La résurrection de Jésus n'est pas un fait relevant du passé, elle **a une force de vie qui a pénétré le monde**. Là où tout semble mort, de partout les germes de résurrection réapparaissent ! C'est une force sans égale ! Déjà, au plus profond de toute réalité, le péché, la mort sont vaincus. **A partir du cœur intime du monde où Jésus mort avait été enseveli, des forces nouvelles, les énergies du monde transfiguré sont au travail.**

C'est pourquoi, une croyante d'aujourd'hui, a pu écrire :

"Je suis catholique et je crois en la résurrection. J'y crois parce que je l'ai déjà vue à l'œuvre de nombreuses fois. Notamment, j'ai vu mon oncle, qui se perdait dans l'alcool et l'agressivité à laquelle il conduisait, mourir comme un homme paisible qui aurait eu une grande et belle vie. J'ai vu son visage sortir de la nuit, et sur son lit de malade, je l'ai vu devenir beau, digne et calme. C'est cela la résurrection, **voir qu'aucun de nous n'est "fini"** et qu'il y a toujours un jour, une heure, une chance **pour que ce qu'il y a de plus vivant en nous se relève et ouvre le tombeau.**"

Christine Cayol

Ce sont les yeux de la foi qui discernent cette présence du Ressuscité.

La foi signifie croire en Jésus Ressuscité, croire qu'il nous aime vraiment, qu'il est vivant, qu'il est capable d'intervenir mystérieusement, qu'il ne nous abandonne pas, qu'il tire le bien du mal par sa puissance et sa créativité infinie.

"Je crois, Seigneur, viens en aide à mon peu de foi !"

C'est pourquoi, tous les jours, le matin et à 15h00, nous prions pour tous nos frères et sœurs du home et du monde et spécialement d'Ukraine en ce moment. Mais nous prions aussi pour la Russie : "priez pour ceux qui vous persécutent" dit Jésus.

"Jésus intercède sans cesse pour nous", dit St Paul. Nous glissons notre intercession dans la sienne. L'intercession "émeut" le cœur de notre Père mais en réalité c'est Lui qui nous précède toujours et ce que nous sommes capables d'obtenir par notre intercession, **c'est la manifestation, avec une plus grande clarté, de sa proximité, de sa compassion, de sa tendresse pour son peuple.**

C'est pourquoi ce vendredi 25 mars, fête de l'Annonciation, le Pape François, à 17h00 en la Basilique St Pierre, a renouveler la Consécration du monde entier et en particulier de la Russie et de l'Ukraine, au Cœur immaculé de Marie (selon sa demande à Fatima).

Non ! Jésus n'est pas ressuscité pour rien ! C'est lui qui nous invite à prier dans le sillage de sa résurrection !

Merci ! Alléluia !

Sœur Monique.



La Vitamine D dite la Vitamine du Soleil !!

- *La Vitamine D est indispensable à notre santé !!
- *Elle Maintient un bon système immunitaire
- *Elle aide à conserver de bons os et de bonnes dents.
- *Elle joue un rôle essentiel dans le métabolisme du Calcium.
- *Elle est importante pour le bon fonctionnement des muscles.



En Belgique 7 personnes /10 souffrent d'un manque de Vitamines D ... Allez savoir pourquoi ! Sans aucun doute à cause du soleil, si peu présent !!!



Où la trouve-t-on cette Vitamine D ??

⇒ Principalement, le Soleil.

Comment ??

S'exposer au Soleil, 15 à 20 minutes par jour (bras et jambes dénudés)

- ⇒ Manger des fruits, noix, noisettes, amandes et graines.
 - ⇒ Les poissons gras tels que les harengs, sardines, maquereaux, saumons sauvages
 - ⇒ Les abats : foies, abats,
 - ⇒ Les produits laitiers et céréales.
- Tous ces produits en contiennent mais à faible quantité.



Chez l'adulte, le déficit en calciférol se traduit par une déminéralisation de l'os et une fonte du muscle pouvant conduire à l'ostéoporose.

Enfin, à long terme un défaut d'apport en vitamine C pourrait favoriser le déclin des fonctions cognitives et le risque de survenue de certaines pathologies (cancers, maladies cardiaques, etc.).

SCRABBLE

Le **Scrabble** (marque déposée) est un jeu de société et un jeu de lettres où l'objectif est de cumuler des points, sur la base de tirages aléatoires de lettres, en créant des mots sur une grille carrée, dont certaines cases sont primées.

Le jeu est commercialisé dans 121 pays et en 36 langues.

Le Scrabble est un jeu de société très populaire en famille et entre amis, mais aussi sur Internet. Il se pratique aussi en clubs et en compétition.

Le Scrabble a été conçu par l'architecte new-yorkais Alfred Mosher Butts². Contraint au chômage par la crise de 1929, il crée en 1931 une première version dénommée « Lexiko », dont le nom, trop proche d'un jeu existant appelé Lexicon, est successivement changé en « Alph », « It », « CrissCrossWords » et finalement « Scrabble ».

Les records

Au premier coup, les scrabbles les plus chers sont « WHISKEY » et « WHISKYS ». Chacun rapporte 144 points en plaçant le W, K ou Y sur la case lettre compte double.

Anecdote

Lors d'une partie de Scrabble®, en 1979, Chris Haney et Scott Abbott, deux journalistes canadiens, manquant de lettres pour terminer la partie, décidèrent de se poser mutuellement des questions de culture générale. De cette idée naquit le jeu "Quelques arpents de piège", qui devint ensuite mondialement célèbre sous le nom de "**Trivial Pursuit**".



Vous vous êtes déjà demandé à quoi sert de lire ?

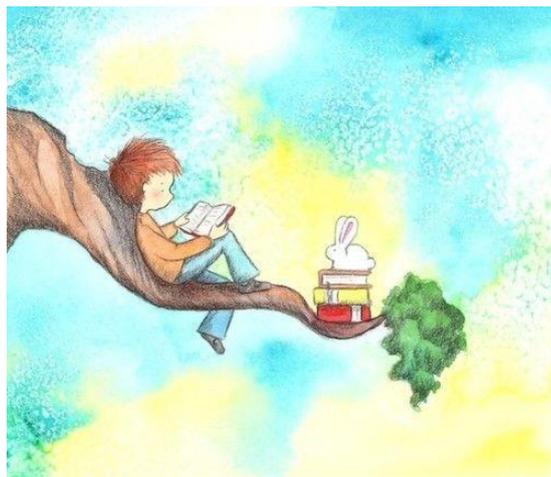
Découvrez vite les 10 bienfaits associés à une lecture quotidienne.

1. Stimule le cerveau

L'impact de la lecture sur le cerveau est une réalité. Plusieurs études indiquent que la stimulation mentale peut ralentir l'évolution de la maladie d'Alzheimer et de la démence. Pourquoi faut-il lire ? La raison est simple : garder son cerveau actif l'empêche de perdre ses capacités. Le cerveau a besoin d'entraînement pour rester vigoureux et en bonne santé.

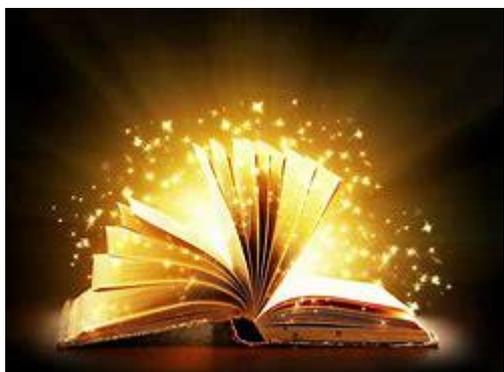
2. Diminue le stress

Que ça soit du stress lié au boulot ou à des soucis liés à votre quotidien, la lecture diminue notre état d'anxiété. Un roman peut tout simplement nous transporter dans une autre dimension. Autre avantage : un article intéressant peut nous distraire, permet aussi de voyager et de s'évader. Il a la capacité d'alléger notre anxiété et de nous détendre. Les bienfaits de la lecture avant de dormir sont d'ailleurs reconnus.



3. Améliore les connaissances

La lecture enrichit l'esprit. C'est une de ses vertus ! Quand on lit, on remplit notre cerveau avec de nouvelles informations et on ne sait jamais quand elles nous seront utiles. Plus on a de connaissances, mieux on est équipé pour affronter de nouveaux défis. On ne pourra jamais vous retirer votre savoir et vos connaissances.



4. Accroît le vocabulaire

Plus on lit, plus on découvre de nouveaux mots, et plus il y a de chances de les employer dans son langage quotidien. S'exprimer de manière éloquente et précise est un précieux atout. Être capable de communiquer en ayant confiance en soi est un excellent moyen d'améliorer son estime de soi.

5. Améliore la mémoire

Pour bien comprendre un livre, on doit se souvenir d'une multitude d'informations, il fait travailler la mémoire. Il faut en effet retenir les personnages, leur passé, leurs intentions, leur vécu, puis les nuances, et toutes les actions secondaires qui s'entremêlent à l'action principale. Ça représente beaucoup d'informations à retenir. Mais le cerveau est un organe miraculeux qui va s'en souvenir avec une aisance surprenante. Le plus épatant est que chaque fois que l'on forme une nouvelle mémoire, on crée de nouvelles synapses (des zones de contacts entre les neurones). Et on solidifie les synapses existantes. Ça veut dire que la lecture, en formant de nouvelles mémoires, va augmenter nos capacités de rétention de mémoires à court terme. Et cela a un effet régulateur sur notre humeur. Plutôt pas mal, non ?

6. Développe les capacités d'analyses

Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de lire un bon p'tit roman policier et de deviner qui était l'assassin avant même la fin du livre ? Si c'est le cas, vous avez fait preuve de bonnes aptitudes critiques et analytiques. Vous avez synthétisé tous les détails et les arguments fournis pour faire un vrai travail de détective. Cette capacité d'analyse des détails est également bénéfique pour critiquer l'action d'un livre. Elle va vous permettre d'exprimer votre avis de manière claire. Pourquoi ? Car vous aurez analysé et critiqué intérieurement les détails pertinents pendant votre lecture.

7. Améliore l'attention et la concentration

Les bienfaits de la lecture sur les capacités cognitives sont nombreux. Dans nos sociétés qui gravitent autour d'Internet et du « multi-tâches », notre capacité à nous concentrer est attaquée de toutes parts. En 5 min de temps, l'individu moyen va diviser son temps entre travailler sur une tâche, vérifier ses courriers électroniques... Sans oublier de tenir une conversation avec ses collègues ! Ce comportement hyperactif génère du stress et ralentit la productivité. Quand on lit un livre, c'est tout le contraire. Toute notre attention est dirigée vers l'intrigue de l'ouvrage. Et c'est un des avantages de la lecture.

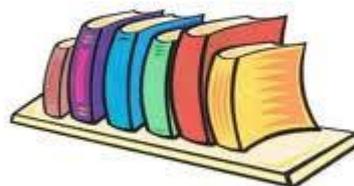


C'est pourquoi elle est essentielle. Le matin, essayez 15 à 20 min de lecture. Vous allez être surpris par l'effet positif que ça va avoir sur votre niveau de concentration, une fois au travail.

8. Améliore la rédaction

Autre argument en faveur de la lecture : mieux écrire va de pair avec enrichir son vocabulaire. On peut dire que lire aide à mieux apprendre le français. La lecture d'œuvres publiées et bien écrites va avoir un effet notoire sur votre propre style de rédaction.

Lire...quel plaisir!



9. Tranquillise l'esprit

À la base, la lecture est synonyme de relaxation. C'est un autre intérêt indéniable de la lecture. Mais au-delà de cette qualité reconnue, la thématique d'un livre peut aussi nous apporter la tranquillité d'esprit et une paix intérieure considérable. En effet, la lecture de textes spirituels peut faire baisser la tension artérielle et suscite un sentiment de calme. De plus, il a été démontré que les livres de développement personnel peuvent aider les personnes qui souffrent de certains troubles de l'humeur et de formes légères de maladies mentales.

10. Un divertissement gratuit

La plupart des gens aiment bien posséder le livre qu'ils lisent, pour pouvoir y noter des commentaires à l'intérieur ou alors marquer les pages intéressantes. Pour profiter d'un divertissement vraiment peu cher, vous pouvez visiter votre médiathèque de quartier et découvrir les tomes innombrables qui y sont disponibles, gratuitement. Les médiathèques proposent des ouvrages sur tous les sujets imaginables. Elles sont véritablement une source inépuisable de divertissement. De plus, savez-vous que la lecture en ligne gratuite sur internet est très développée ? Il existe plusieurs sites de téléchargement gratuit d'ouvrages.

Comme : lireenligne.net ; lire-des-livres.com

Il n'y a pas un livre à lire absolument.

Tout dépend de vos passions et de vos goûts en lecture. Il existe un genre littéraire adapté à chaque personne qui sait lire et écrire. Peu importe votre préférence : la littérature classique ou philosophique, la poésie, les revues de mode, les biographies, les textes spirituels, les œuvres classiques, un nouveau roman ou les livres de développement personnel, etc.

Il y aura toujours un ouvrage qui va complètement captiver votre attention et votre imagination.

À votre tour...

Les personnes âgées et le plaisir de lire : aide à la lecture

***Loupes de lecture pour seniors**



***Livres en grands caractères pour un grand confort visuel**



***Generation Ebook :**

une nouvelle façon de lire



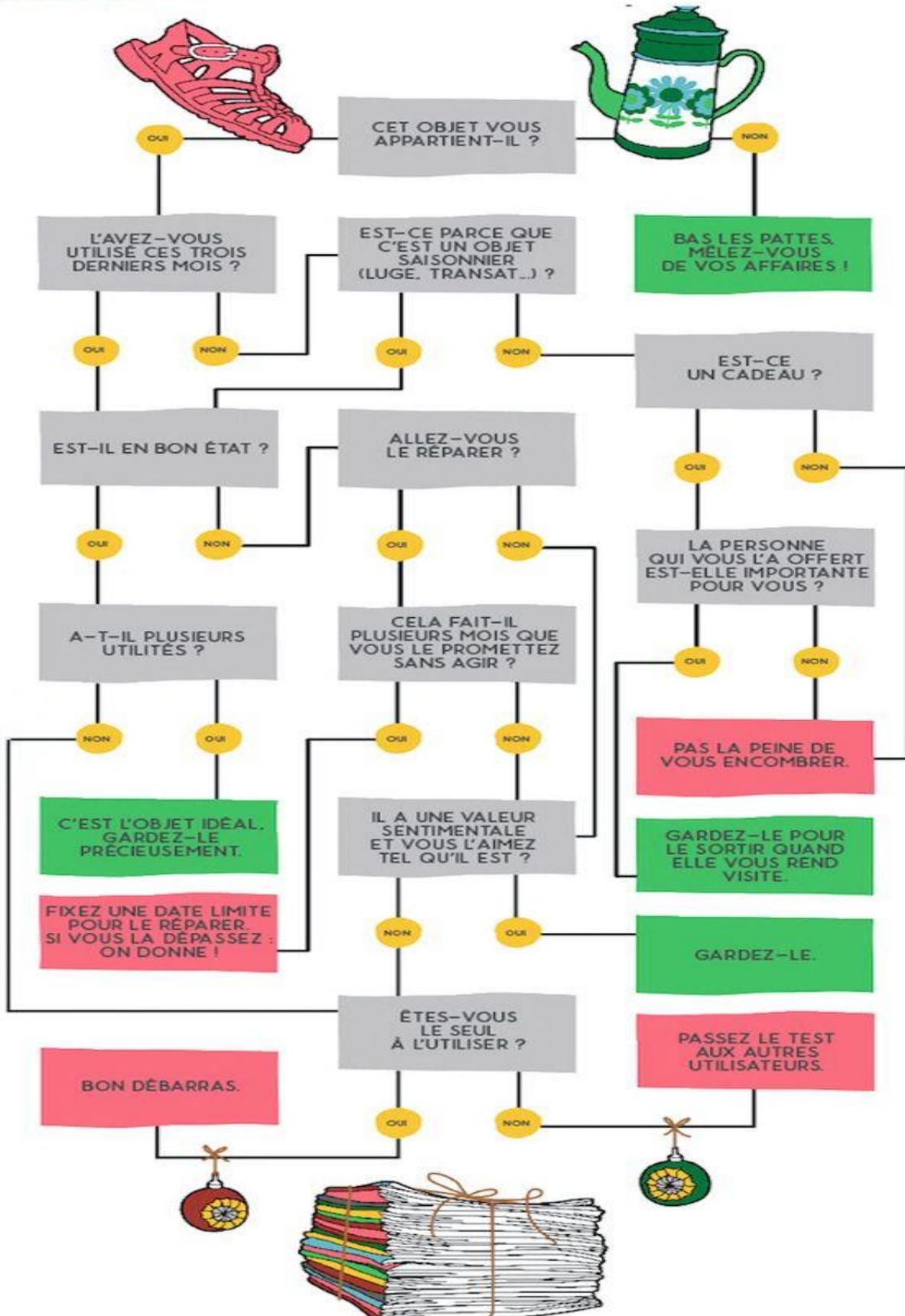
L'ebook ou livre numérique à télécharger sur ordinateur, tablette, liseuse ou smartphone.

***Lecture à voix haute pour personnes âgées**

Les personnes âgées et le plaisir de lire : Chez soi ou en groupe.

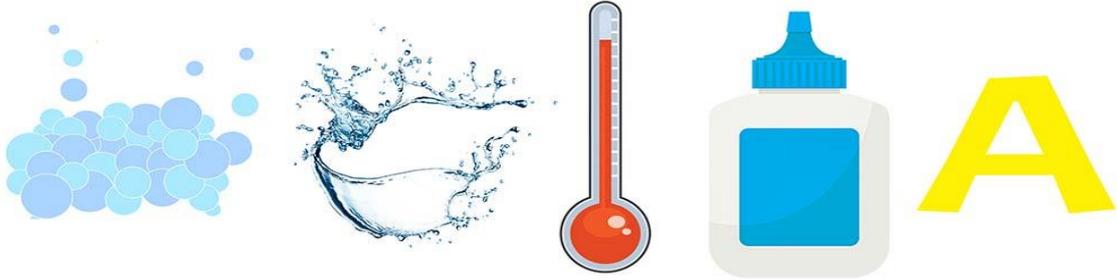
Le Grand Ménage

FAUT-IL SE DÉBARRASSER DE CET OBJET ?



Rébus

1



2

Les lettres de 10 noms d'oiseaux ont été mélangées.
Saurez-vous retrouver leurs noms ?

i o u b h : -----

d d n n o i : -----

o l r b i i c : -----

m s n a g e é : -----

h o e t e t u c : -----

i e p : -----

i e o : -----

o i n m e u a : -----

i o n n p s : -----

d e o n h l e i l r : -----

Un peu de philosophie

3





TAUREAU

- Date de naissance du Taureau : du 20 avril au 20 mai
- Points forts : Endurance, prudence, solidité
- Qualités : Sagesse, fidélité
- Défauts : Inertie, entêtement
- Vos pierres : **Emeraude**, **aigue-marine**
- Votre planète : Vénus
- Votre élément : Terre
- Vos couleurs : **Vert**
- Vos métaux : **Cuivre**
- Partie du corps correspondante : le cou, la nuque, les cordes vocales



La signification du signe astrologique du Taureau

Vénus, la planète du Taureau, lui offre un charme naturel et un goût très prononcé pour la nature avec laquelle il cherche à vivre en harmonie. Il aspire au calme et à la tranquillité ! Il profite des plaisirs de l'existence simplement. En amour il est très sentimental mais ne manque pas pour autant de réalisme. Dans ses relations il choisit toujours des voies rassurantes. Son confort matériel est très important à ses yeux, il surveille ses finances de très près.

Célèbre à l'Institut
José Vercauteren
(Notre directeur)

TAUREAU CÉLÈBRES

HONORÉ DE BALZAC (20/05/1799)
STEVIE WONDER (13/05/1950)
YANNICK NOAH (18/05/1960)
SOPHIE DAVANT (19/05/1963)

Tarte soleil au pesto de tomates et aux pignons

Pour 6 personnes

4 c à s de Pesto 2 pâtes feuilletés 75g de pignons de pin
1 jaune d'œufs

Préparation

Temps total: 55 min

Préparation:

25 min

Repos:

Cuisson:

30 min



1. Étaler le pesto de tomates sur 1 pâte feuilletée en laissant 2 cm au bord sans garniture. Répartir les pignons de pin dessus.
2. Humidifier les bords libres de la pâte et poser la 2ème dessus de façon à recouvrir la garniture. Souder les bords pour bien fermer.
3. Placer un petit verre au centre de la pâte. A l'aide d'un couteau, découper en 4, puis chaque quart en 3, puis chaque part obtenue à nouveau en 2 de façon à obtenir 24 rayons.
4. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
5. Torsader chaque rayon délicatement (pour ne pas détacher la base du rayon du centre de la tarte). Les torsader tous dans le même sens.
6. Allonger le jaune d'œuf d'un peu d'eau, puis, à l'aide d'un pinceau, en badigeonner la pâte.
7. Enfourner pour 30 à 40 minutes de cuisson.
8. Servir encore tiède. Et pourquoi pas avec une sauce « Dips »

Un peu d'humour...



✓ Quel est le Comble pour :

Un agent de Police

Un poisson

(souffrir de troubles de la circulation)

(d'avoir l'eau à la bouche)

✓ Quel est le fruit que les poissons détestent le plus ?

La pêche

✓ Quel poisson ne fête pas son anniversaire ?

Le poisson pané

✓ Deux poules se rencontrent :

- « Tu viens, on va boire un ver ? »



Les nouvelles de la maison

Les anniversaires du mois de Avril :

Parmi les résidents :

Me Delobel Jeanne (06/04) ; Me Vanlerberghe Rolande (08/04) ; Mr Roos Gérard (08/04) ; Mr Racquet André (12/04) ; Me Malfait Denise (15/04) ; Me Retz Lolia (16/04) ; Me Ducoing Jeannine (16/04) ; Mr Carler Arthur (17/04) (RS) ; Me Mahieu Léonie (20/04) ; Me Dhenneau Micheline (28/04) (RS) ; Me Gérard Rosette (28/04).

Parmi le personnel :

Luyten Christelle (01/04) ; Scritte Jennyfer (01/04) ; Beun Mandy (03/04) ; Hanna Pauline (03/04) ; Lourthiaux Corinne (04/04) ; Coquerelle Isabelle (26/04) ; Crepin Marie Ange (28/04) ; Haillerz Caroline (29/04).

Ils nous ont rejoints :

Me Anselme Lucie : le 14/03 à St Jo

Mr Boucau Roger : le 18/03 à St Jo

Nos pensées et nos prières accompagnent :



Mr Dambrin Xavier (28/02)

Me Hurtrel Eliane (01/03)

Me Oudart Marie (03/03)

Me Denoulet Ghislaine (05/03)

Me Dancoisne Renée (14/03)

Les photos du mois de Mars...



A l'institut, on s'entraîne ...



Et on lève les pieds bien haut ...



Solutions à nos jeux.

1*

Mousse au chocolat (Mousse-Eau-Chaud-Colle-A).

2*

Hibou	Dindon
Colibri	Mésange
Chouette	Pie
Oie	Moineau
Pinson	Hirondelle

3* "Etre ou ne pas être : telle est la question." (Hêtre-Houx-Nœud-Pas-Hêtre:T-Elle-Haie-La-Question).

William Shakespeare

