

# Le Lien

Juillet - Août 2022

Institut Saint Joseph  
de Néchin



## Poème d'été

*Allant promener  
Nous avons rencontré  
Le roi Soleil  
Débarraçons nous de nos chandails  
Ouvrons nos éventails  
L'épouvantail et son chapeau de paille  
Fait peur aux moineaux qui braillent  
La fontaine coule abondamment et fraîchement  
Elle émet un ricanement  
Au lever du soleil  
L'abreuvoir attend patiemment  
L'arrivée du bétail  
Heureux d'offrir sa claire fontaine  
Son miroir reflète nos portraits  
Et adoucit nos palais  
Mouillons nos cheveux, qu'ils soient moins poisseux  
Les enfants s'amuse, s'aspergent  
Ils rient de joie  
Heureux d'être mouillés  
Peut importe les lois, le soleil est là .*

## Sommaire :

- Planning des animations
- La bulle qui fait du bien : Les 4 accords toltèques.
- Mots croisés...
- Pourquoi consommer de saison ?
- Le BatchCooking, qu'est-ce que c'est ?
- 3 clés pour cultiver la bienveillance.
- Trucs et Astuces : Bien manger, dormir et vivre en été...
- Les oiseaux de nos jardins...
- Fabriquer votre mangeoire
- Signe du mois : Lion et Vierge.
- Le 15 août, nous fêtons l'Assomption de la Vierge Marie
- Un peu d'humour.
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois de juin.
- Solutions à nos jeux
- Art thérapie
- Cher(e)s ami(e)s de l'institut

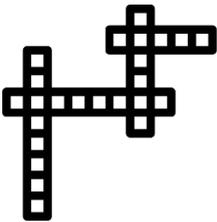
Editeur responsable : Vercauteren José, Rue de l'Institut 1 à 7730 Néchin

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

Mise en page : Delannay Marie-Eve, Dhonte Bénédicte

Agrégation : P501002

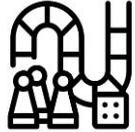
## Programme des animations juillet 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
				1	2	3	
<p>Le 11/07 à partir de 13 h 30 : un marchand de glace ambulante viendra à l'institut.</p> <p><u>Vous y êtes tous cordialement invités.</u> 😊</p> <p>Une glace sera offerte aux résidents qui le désirent et il vous sera possible d'en acheter pour les accompagner.</p>					<p>16h30 Prière d'adoration à la Chapelle</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>Avec Léa Local d'Ergo 14h00</p>	<p>16h30 Prière du chapelet A la chapelle</p>	<p>14è dimanche ordinaire Célébration dominicale à la chapelle à 10h00</p>
4	5	6	7	8	9	10	
<p>Gym douce Avec Christelle et Léa à la salle des fêtes 14h00</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>Dégustation de smoothie détox au local d'ergo 14h00</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>Cinéma Projection du film : Camping 1 A la salle des fêtes 14h00</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p><u>Excursion NDL :</u> <u>Balade à Péronnes</u></p> <p style="text-align: center;">  </p> <p><u>Pas d'animation au</u> <u>local d'ergo</u></p>	<p>Mots croisés et fléchés géants Avec Léa au local d'ergo 14h00</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>16h30 Prière du chapelet A la chapelle</p>	<p>15è dimanche ordinaire Célébration dominicale à la chapelle à 10h00</p>	

<p>11</p> <p>Passage de la camionnette avec les glaces avec Emilie et Léa Terrasse de St Joseph</p> 	<p>12</p> <p>Réalisation de petits bouquets d'été avec les fleurs du jardin Au local d'Ergo</p> 	<p>13</p> <p>« PETIT BAC » avec Flavie Au local d'Ergo 14h00</p> 	<p>14</p> <p>Atelier culinaire : Crêpes Party Avec Christelle et Flavie au local d'ergo 14h00</p> 	<p>15</p> <p>Bowling avec Flavie A la salle des Fêtes à 14h00</p> 	<p>16</p> <p>16h30 Prière du chapelet A la chapelle</p>	<p>17</p> <p>16è dimanche ordinaire Célébration dominicale à la chapelle à 10h00</p>
<p>18</p> <p>Balade dans Néchin ou jeux de sociétés Au local d'ergo Avec Léa et Christelle à 14h00</p>	<p>19</p> <p>Célébration des anniversaires à la salle des fêtes à 14h00</p> 	<p>20</p> <p>Dégustation de bières artisanales avec Richard et Léa Au local d'ergo 14h00</p> 	<p>21</p> <p>Fête Nationale</p> 	<p>22</p> <p>Atelier culinaire : dessert gourmand avec Hilary Au local d'Ergo 14h00</p> 	<p>23</p> <p>16h30 Prière du chapelet A la chapelle</p>	<p>24</p> <p>17è dimanche ordinaire Célébration dominicale à la chapelle à 10h00</p>
<p>25</p> <p>Gamotion avec Christelle et Léa À la salle des fêtes A 14h00</p> 	<p>26</p> <p>Discussion sur « Les vacances d'autrefois » avec Léa au local d'Ergo 14h00</p> 	<p>27</p> <p>Salade de Fruits Avec Léa Au local d'Ergo 14h00</p> 	<p>28</p> <p>Fabrication de mangeoires Avec Léa au local d'ergo 14h00</p> 	<p>29</p> <p>Quizz questions de culture générale avec Léa Au local d'ergo 14h00</p> 	<p>30</p> <p>16h30 Prière du chapelet A la chapelle</p>	<p>31</p> <p>18è dimanche ordinaire Célébration dominicale à la chapelle à 10h00</p>

## Programme des animations août 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p>Dessinez c'est gagné avec Valentine  <u>Au local d'ergo</u>            14h00</p> 	<p>Bowling avec Valentine  <u>A la salle des Fêtes à 14h00</u></p> 	<p>Calcul mental avec Valentine  <u>Au local d'ergo</u>            14h00</p> 	<p>Animation sensorielle « le goût » avec Hilary  <u>Au local d'Ergo</u>            14h00</p> 	<p><b>16h30</b>  <b>Prière d'adoration à la Chapelle</b>            Création de photophores avec Hilary  <u>Au local d'ergo à 14h00</u></p> 	<p><b>16h30</b>  <b>Prière du chapelet</b>  <b>A la chapelle</b></p>	<p><b>19è dimanche ordinaire</b>  <b>Célébration dominicale à la chapelle à 10h00</b></p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p>Activité manuelle : carte à gratter avec Solène  <u>Au local d'ergo</u>            14h00</p> 	<p>Gâteau façon grand-mère avec Solène  <u>Au local d'ergo</u>            14h00</p> 	<p>Activité manuelle : carte à gratter suite et fin avec Solène  <u>Au local d'ergo</u>            14h00</p> 	<p><u>L'animation vous sera communiquée ultérieurement</u></p>	<p><u>L'animation vous sera communiquée ultérieurement</u></p>	<p><b>16h30</b>  <b>Prière du chapelet</b>  <b>A la chapelle</b></p>	<p><b>20è dimanche ordinaire</b>  <b>Célébration dominicale à la chapelle à 10h00</b></p>

15	16	17	18	19	20	21
<p><b>Fête de l'Assomption de la Vierge Marie</b> Célébration solennelle à 10h00 A la chapelle</p> 	<p>Gymnastique avec Flavie A la <u>salle des fêtes</u> 14h00</p> 	<p>Activité Manuelle : cadres photos Avec Flavie Au local d'Ergo 14h00</p> 	<p>Pose de vernis, maquillage et avec mandalas Flavie Au local d'Ergo 14h00</p> 	<p>Lotto gagnant avec Flavie Au local d'Ergo 14h00</p> 	<p>16h30 Prière du chapelet A la chapelle</p>	<p>21<sup>e</sup> dimanche ordinaire Célébration dominicale à la chapelle à 10h00</p>
22	23	24	25	26	27	28
<p>Confection de bracelets Local d'ergo avec Flavie 14h00</p> 	<p>Célébration des anniversaires à la <u>salle des fêtes</u> 14h00</p> 	<p>Pétanque au <u>jardin de la RS</u> avec Flavie 14h00</p> 	<p>Après-midi année 60 avec Flavie au local d'ergo 14h00</p> 	<p>Triomino revisité Avec Flavie Au local d'ergo 14h00</p> 	<p>16h30 Prière du chapelet A la chapelle</p>	<p>22<sup>e</sup> dimanche ordinaire Célébration dominicale à la chapelle à 10h00</p>
29	30	31	01	02	03	04
<p>« Petite graine deviendra grande » : atelier jardinage avec Flavie 14h00 Au local d'Ergo</p> 	<p>Animation sensorielle « le toucher » avec Flavie Au local d'Ergo 14h00</p> 	<p>Tiramisu au spéculoos Avec Flavie Au local d'Ergo 14h00</p> 	<p>Balade avec Flavie et dégustation du tiramisu</p> 	<p>Jeux de société et goûter avec Flavie au local d'Ergo 14h00</p> 		

# La bulle qui fait du bien by Marjorie.

## Autohypnose pour stopper les pensées envahissantes



L'autohypnose c'est comme l'hypnose sauf que c'est notre mental qui va jouer le rôle de l'hypnotiseur.

En autohypnose, on apprend à se guider avec son imagination.

1\* Fixer un point ou une tache devant nous et ne le lâcher pas durant toute la durée de l'exercices

Vous allez commencer à percevoir ce qui se trouve en dessous du point, sans le voir nettement et descendez le plus bas possible.

Faites ensuite la même chose vers le haut, et là encore allez le plus loin possible. Ensuite vers la droite .... Puis vers la gauche....

2\* Maintenant vous allez utiliser toute votre vision périphérique, pour percevoir en même temps ce qui se trouve en bas, en haut, à droite puis à gauche du point. Faites cela en écarquillant les yeux pour essayer de dépasser les limites de votre champs visuel.

3\* Vous pouvez ensuite :

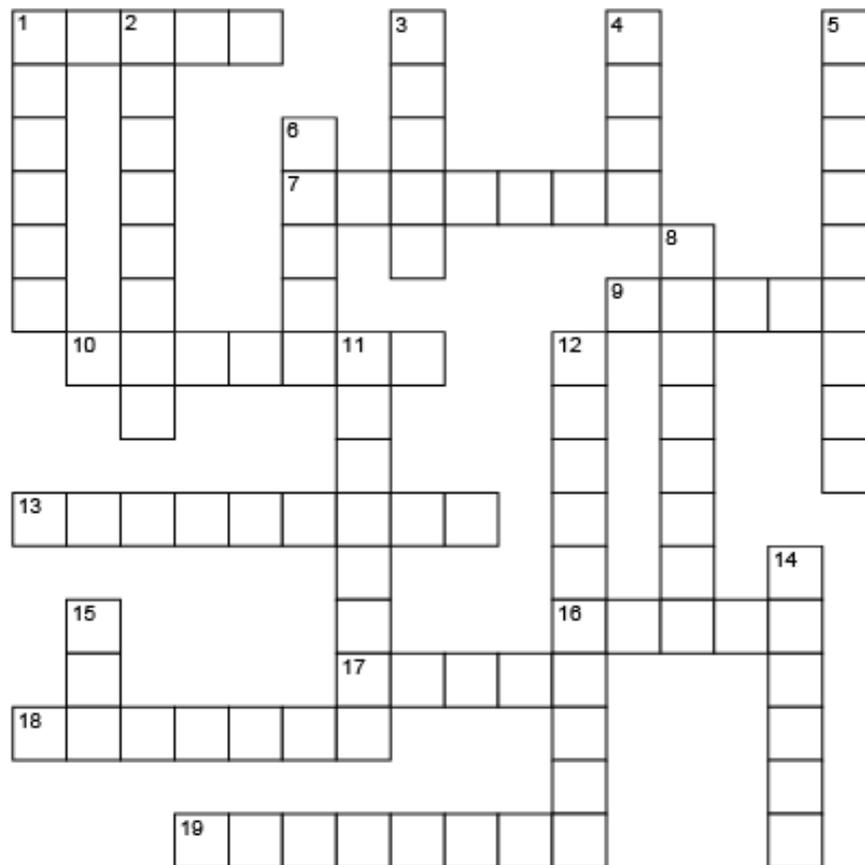
soit reprendre vos activités,

soit laissez les yeux se fermer pour les reposer et profiter de la détente qui s'installe en vous.



# MOTS CROISES

## Animaux (2)



### HORIZONTAL

- 1) Crustacé qui a quatre paires de pattes et une grosse paire de pinces à l'avant.
- 7) Insecte qui produit du miel.
- 9) Oiseau qui dort le jour et chasse la nuit en se guidant aux sons.
- 10) Animal d'Asie qui a deux bosses sur le dos.
- 13) Reptile féroce qui peuple les lacs et les fleuves des pays chauds. Son corps est recouvert d'écailles.
- 16) Femelle du dindon.
- 17) Gros nounours noir et blanc qui vit en Chine.
- 18) Très grand animal qui vit dans la mer.
- 19) Poisson qui ressemble à un serpent.

### VERTICAL

- 1) Animal qui a une queue plate et des pattes palmées.
- 2) Très grand oiseau qui a de longues pattes et qui court très vite mais ne vole pas.
- 3) Cheval de petite taille.
- 4) Femelle du sanglier.
- 5) Animal d'Australie qui avance en sautant. La femelle a une poche sur le ventre qui lui permet de garder son petit pendant plusieurs mois.
- 6) Rongeur presque aveugle qui vit sous terre.
- 8) Oiseau noir et blanc aux pattes palmées qui vit au pôle Nord.
- 11) Animal d'Afrique qui a des cornes recourbées et de longues pattes.
- 12) Chameau à une bosse qu'on rencontre dans les déserts chauds d'Afrique.
- 14) Grand poisson aux dents très pointues.
- 15) Gros serpent qui étouffe l'animal qu'il veut manger en le serrant très fort.

# Pourquoi, consommer de saison ?

Consommer de saison, on le sait, c'est bon pour la planète.

Mais saviez-vous que ces aliments sont aussi **plus savoureux, plus riches en vitamines et meilleurs pour notre santé** ?

Pourquoi une alimentation à base de produits de saison ?

Tout d'abord, c'est **bon pour la planète**. Les produits cultivés de manière naturelle consomment moins d'énergie que ceux cultivés sous serre, et nécessitent **moins d'engrais** pour se développer.

En prime, manger de saison permet de **consommer local**, et donc de **limiter les émissions de CO2** liées aux importations.

Ensuite, c'est **bon pour nous** : on ingère **moins de conservateurs**, notre alimentation est plus variée et on fait le plein de **vitamines**, car les fruits et légumes de saison en sont gorgés !

Pour en profiter au maximum, lavez-les bien pour les débarrasser de leurs pesticides et consommez-les avec la peau. C'est elle qui contient le plus de vitamines et **minéraux**.

Enfin, les aliments qui ont eu le temps de pousser à leur rythme sont tout simplement **plus savoureux**, car ils ont eu le temps de développer tous leurs arômes. Et l'été, ils sont **gorgés de sucre**, métabolisé par la plante grâce à l'ensoleillement. En plus, les fruits et légumes de saison sont moins chers...

On craque sur :



Calendrier	Été		
	Juillet	Août	Septembre
	Ail	Ail	Ail
	Artichaut	Artichaut	Artichaut
	Aubergine	Aubergine	
	Batavia	Basilic	Basilic
	Bette	Batavia	Batavia
	Betterave	Bette	Bette
	Brocoli	Betterave	Betterave
		Brocoli	Brocoli
	Carotte	Carotte	Carotte
	Céleri	Céleri	Céleri
	Cerise	Cerfeuil	Cerfeuil
	Cerfeuil	Chou fleur	Chou fleur
	Chou fleur	Chou pommé	Chou pommé
	Concombre	Chou rouge	Chou rouge
	Courgette	Concombre	Concombre
		Courge	Courge
	Échalote	Courgette	Courgette
	Épinard		Cresson
	Fenouil	Échalote	Échalote
	Fraise	Épinard	Épinard
		Fenouil	Fenouil
	Haricot vert	Fraise	Frisée
	Laitue		
		Haricot vert	Haricot vert
	Oignon blanc	Laitue	Laitue
	Oignon jaune	Navet	Mâche
	Persil	Oignon blanc	Navet
	Petit pois	Oignon jaune	Oignon blanc
	Poivron	Persil	Oignon jaune
	Pomme de terre	Petit pois	Persil
		Poireau	Petit pois
	Radis rose	Poivron	Poire
	Tomate	Pomme de terre	Poireau
			Pomme
		Radis rose	Pomme de terre
		Raisin	Potimarron
		Thym	Radis noir
		Tomate	Radis rose
			Raisin
			Scarole
			Thym
			Tomate

Texte en gras = récolté ce mois-ci dans le Nord-Pas-de-Calais

## Le Batch Cooking, qu'est-ce que c'est ?

Le batch cooking consiste à **préparer tous vos plats de la semaine en amont**, pour libérer du temps et vous libérer du stress du « Qu'est-ce qu'on mange, ce soir ? » et pour profiter des vacances. Il s'agit de préparer plusieurs plats à l'avance de manière logique et organisée. Par exemple, si vous prévoyez un gratin de courge, pensez à prévoir des quantités plus importantes pour également faire une soupe de courge ou une purée un autre jour.

### >> Deux solutions s'offrent à vous :

- ✓ Cuisiner chaque recette en avance pour n'avoir plus qu'à réchauffer (et dans ce cas il faudra congeler une partie) ou bien
- ✓ Préparer chaque aliment séparément et les assembler le moment venu.

### >> Chacun(e) sa méthode, mais l'idée centrale reste la même :

- ✓ Gagner du temps,
- ✓ Manger des choses variées,
- ✓ Réaliser des repas qui nous plaisent et suivent les saisons,
- ✓ Ne plus être prise par les préparations au jour le jour.

### >> Les avantages du batch cooking sont nombreux :

- ✓ Gain de temps évident,
- ✓ Libération de l'esprit,
- ✓ L'occasion de cuisiner en famille
- ✓ De réaliser des économies
- ✓ Et de manger plus sainement en valorisant l'utilisation de produits de saison.

## Planification des menus : choisir un tableau adapté

La planification des repas commence évidemment par un affichage visible dans la cuisine. Une idée en tête, une recette repérée dans un magazine ou un livre de cuisine : on note le menu et si besoin les courses nécessaires pour le réaliser.

Affiché sur le frigo ou le mur de la cuisine, optez pour un tableau suffisamment grand afin de pouvoir lire clairement ce que vous y écrirez !

On prévoit le menu de la semaine, on note les recettes qui nous font envie et on liste les préparations à réaliser et le jour correspondant.

# 3 CLÉS POUR CULTIVER LA BIENVEILLANCE



Au quotidien, que ce soit dans la vie privée ou professionnelle, dans la rue ou bien dans les médias, on entend souvent des remarques négatives, envieuses ou mal intentionnées à l'égard d'autrui ou de soi-même.

Certains critiquent et catégorisent constamment les autres ("*trop grand*", "*trop gentille*", "*trop superficielle*", "*trop maniéré*", etc.), d'autres se dénigrent eux-mêmes ("*trop grosse*", "*trop maigre*", "*pas assez cultivé*", "*pas assez sportif*", etc.).

Mais... pourquoi tant de négativité ?

L'une de ces valeurs principales est la **bienveillance**. Elle consiste à adopter une **attitude positive** dans l'objectif du bien-être des autres et de soi-même. En somme : contribuer au bonheur des autres comme au sien. Et cela de façon totalement désintéressée.

Au fur et à mesure du temps et des expériences, on finit par comprendre tous les bienfaits de la bienveillance, que ce soit sur notre propre bien-être comme nos relations avec les autres.

Nous partageons trois clés pour cultiver la bienveillance au quotidien qui, pourront vous être utiles. :)

## 1) SOYONS INDULGENT(E)S ENVERS NOUS-MÊME(S).

**Vous êtes la personne la plus importante de votre vie.**



Nous avons tous des défauts, des complexes, des points que nous aimerions améliorer, que ce soit sur notre physique ou notre personnalité. Gardons en tête que personne n'est parfait.

## Listons les points positifs de notre physique et de notre personnalité.

Qu'est-ce qui nous plaît chez nous ? Qu'est-ce qui plaît aux autres ?

Quels sont les éléments sur lesquels nous avons souvent des compliments ou des bons retours ?

- 
- 
- 
- 

Nous avons tous des coups de mou de temps en temps. C'est normal, cela arrive, c'est temporaire. Une mauvaise journée n'est pas une mauvaise vie. Alors, nous avons le droit de nous morfondre et d'être triste (un peu), mais n'oublions pas de sécher nos larmes et de nous concentrer sur le positif. **Concentrons-nous sur les choses que nous avons accomplies et dont nous sommes fier(e)s à notre échelle.** Chaque petite victoire est une victoire, soyons-en conscient(e)s. Nous avons fait de belles choses, nous pouvons en être fière(s) ! Il n'y a aucune raison que cela s'arrête. :)

Une technique que vous pouvez adopter, est de **rédigé des affirmations et de les réciter chaque jour**, afin de les ancrer dans votre esprit. Cela permet de débiter la journée en conquérant(e) ! :)

## 2) ENCOURAGEONS ET FÉLICITONS NOS PROCHES

Nos proches, que ce soit la famille ou nos amis, constituent notre cocon, il est important d'en prendre soin.

Parfois, ils expriment des besoins, parfois ils les cachent.

Pour mieux connaître les besoins de nos proches, **il faut pratiquer l'écoute active.**

C'est-à-dire écouter tout en s'intéressant et en posant des questions. Cela a deux bénéfices : le fait de participer fait comprendre à notre interlocuteur que nous lui donnons de l'importance, et facilite la mémorisation de ce qu'il nous dit.



Ce qui nous permet de mieux le comprendre et de nous en souvenir : "*il est allergique à tel aliment*", "*il fait du sport uniquement le soir*", "*il préfère éviter les conflits*", "*il a du mal à parler en public*", "*il stresse facilement*", etc.

Il devient ainsi plus facile d'anticiper ses besoins. :)



Cela repose à la fois sur de **l'empathie** - c'est-à-dire comprendre sans juger - et de **l'attention** - pour avoir la réaction qui correspond aux attentes de notre interlocuteur.

Le tout est de **montrer à nos proches que nous sommes présents pour eux quand ils en ont besoin** et que nous nous soucions d'eux, même quand tout va bien.

Par ailleurs, certaines étapes de la vie sont de réels défis. Quand on doute, on a toujours besoin d'un soutien, d'**un regard bienveillant qui nous encourage**.

On n'a pas forcément besoin que nous entreprenions une action particulière. Même s'il va mener un combat, il n'est pas nécessaire que nous allions sur le ring, mais dans le rang des supporters. Encourageons-le dans ses démarches et dans ses projets, afin de le booster. :)

Qu'il réussisse ou qu'il échoue, il faut savoir **féliciter son dynamisme et son courage d'avoir osé mener son projet**. Pensons à lui rappeler cette belle citation de Nelson Mandela : "*Parfois je gagne, parfois j'apprends.*" Ce n'est pas grave d'échouer, et chaque échec nous apprend à mieux nous relever !

### **3) SOYONS COURTOIS AVEC NOTRE ENTOURAGE**

On néglige parfois l'importance qu'a notre attitude vis-à-vis d'autrui. Ces personnes sont celles qu'on croise de façon occasionnelle ou régulière : vos collègues, les passants dans la rue, votre coiffeur(se), votre boulanger(e) ...

Quelle que soit la personne autour de nous, il faut **toujours rester courtois et diplomate**. Chaque personne mérite notre respect. :) Il faut **apprendre à ne pas juger**.

D'ailleurs, si nous avons une pensée positive sur ces personnes que nous croisons, il ne faut pas hésiter à la leur transmettre. **Dire des mots gentils - et sincères - aux personnes qui nous entourent**, juste pour le plaisir de donner et voir leur visage s'illuminer.

Alors, oui, nous avons tout intérêt à propager le positif.

**Les sourires sont contagieux.**

Que ce soit envers nous-mêmes comme avec autrui. Arrêtons d'être si durs, si méchants, si envieux. Faisons simplement notre maximum, comme le suggérait le livre des Quatre Accords Toltèques. Selon les situations, soyons heureux pour les autres ou compréhensifs et attentionnés.



**Et nous aurons la vie plus belle...**



Un compliment  
peut  
changer une vie...  
Servez-vous!



Tu es exceptionnel.

Tu es doux comme le miel.

Tu ensoleilles mes jours.

Tu me donnes des ailes.

Tu es unique.

Tu es juste... waw!

Tu donnes sens à ma vie.

Tu es phénoménal.

Tu es superbe.

Tu es incroyable.

## Trucs et Astuces.

# Bien manger, dormir et vivre en été...

**Pas toujours agréable à vivre l'été lorsque la température grimpe. Voici quelques conseils pour vous aider à passer une saison estivale sans encombre.**

Dans plus d'une région, les températures sont réellement estivales ! Dès lors beaucoup souffrent de la chaleur. Comment profiter d'un mois d'été caniculaire ?

### Que mange-t-on quand il fait chaud ?

La chaleur a tendance à nous **couper l'appétit** plutôt qu'à le stimuler... S'il nous semble important de rafraîchir sa maison, il ne faut pas non plus oublier de manger, car si la température extérieure est importante, le corps brûle de l'énergie pour parvenir à réguler sa température. Physiquement, cela se concrétise par l'apparition de sueur. Le corps perd de l'eau et brûle des calories.

### Que manger en été ?

Si vous n'avez pas faim, **mettez sur les crudités** ! Rapides à préparer et à manger, elles sont **gorgées d'eau**, permettant à l'organisme de récupérer ce qu'il évacue en sueur.



Vous pouvez aussi manger des fruits comme **le melon ou la pastèque** ou de la soupe si l'appétit vous manque. Quand il fait chaud, il est important de bien boire,



mais aussi de manger afin de recharger l'organisme en **sels minéraux et nutriments**. Les yaourts sont également composés d'eau. Si votre enfant refuse de manger, plantez un bâtonnet dans un yaourt pour enfant et placez-le au congélateur. Il appréciera davantage de manger son yaourt sous forme de glace !

## Comment boire quand il fait très chaud ?

En été et surtout par temps de canicule, suivez quelques règles en termes d'hydratation :

- **Buvez beaucoup et régulièrement.** Astreignez-vous au moins toutes les heures à boire un grand verre d'eau. Augmentez la fréquence si vous travaillez en plein soleil.
- **Évitez de boire de l'alcool**, qui peut conduire à une déshydratation plus rapide tout en inhibant la sensation de soif.
- **Diminuez votre consommation de café ou de thé**, ainsi que de sodas très sucrés. Ces boissons sont diurétiques et vous poussent à aller plus souvent aux toilettes et à éliminer l'eau de votre organisme.
- Si vos enfants ne veulent pas boire, proposez-leur des **granités et glaces à l'eau** préparés par vos soins et dont l'apport en sucre est maîtrisé.
- **Obligez-vous à boire** avant que la sensation de soif apparaisse et n'oubliez pas de faire boire votre entourage.

De préférence, essayez de boire les boissons quand elles sont fraîches ou tièdes et non pas glacées. Cela évite que votre organisme travaille plus pour gérer les écarts de températures entre l'eau avalée et la température extérieure.



# LES OISEAUX DE NOS JARDINS...

Les espèces présentées ci-dessous ont été les plus observées lors du grand recensement des oiseaux de jardin, l'opération de recensement annuelle des oiseaux de jardin organisée par Natagora.



Merle Noir

## Le chanteur le plus doué du jardin !

Bec jaune, Pattes orange, Plumage entièrement noir (pour les mâles), Femelle brune avec tonalités très diverses.

Visible toute l'année, aussi bien en pleine nature qu'en milieu urbanisé.

On le repère à son sautellement dans le jardin.

Nourriture : insectes et fruits

Mésange charbonnière



## Une habituée de la mangeoire !

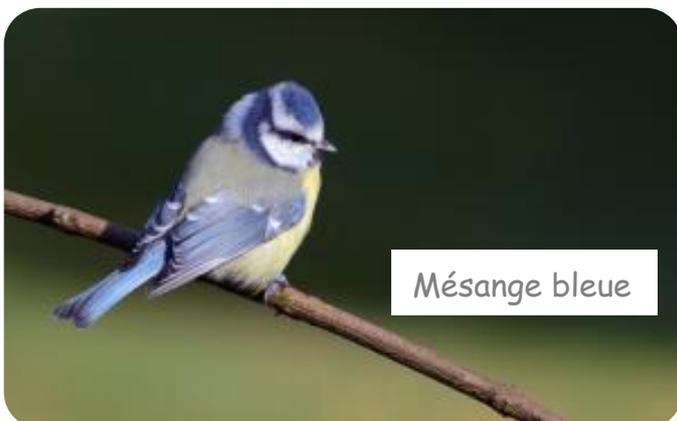
Tête noire aux joues blanches, ventre jaune, bande noire qui court de la gorge au ventre (+ marquée chez le mâle).

Docile formant des rondes avec ses congénères en quête de nourriture.

Niche dans les boîtes aux lettres ou tape à la vitre comme pour rentrer.

Visible toute l'année.

Nourriture : insectes, larves, Tournesol, noisettes ou cacahuètes



Mésange bleue

## La petite acrobate !

Face largement blanche, Trait noir qui barre l'œil, calotte bleue (+ intense chez le mâle), ventre jaune, les ailes bleu-gris.

Visible toute l'année ;

Un peu craintive, mais défend sa nourriture ou son territoire. Aime se rapprocher des habitations, en quête de nourriture.

Nourriture : insectes, graines, fruits et



Moineau domestique

### Roi de la chamaille, en ville et à la campagne !

Joues blanc-gris, bec conique, la femelle moins colorée, gorge noire en bavette chez les mâles et ailes courtes et arrondies.

Visible toute l'année.

Familier des mangeoires où il se nourrit de préférence au sol, aime vivre en bandes, mais aussi fan des bains d'oiseaux et de poussières.

Nourriture : omnivore (graines, fruits, insectes, bourgeons)

Dévore les pucerons



Pie bavarde

Rouge-gorge familier

### L'ami fidèle du jardinier !

Silhouette dodue, Mâle et femelle identiques, plastron orangé (peu marqué avant 1 an), chante toute l'année.

Présent toute l'année.

Associable avec les autres oiseaux, défend son territoire, pas timide avec l'homme. D'ailleurs, son excès de confiance profite, hélas aux chats.

Nourriture : se nourrit au sol d'insectes, de larves.

Frugivore et granivore à la mauvaise saison.

## Les bonnes plantations !!

Au jardin, certains végétaux, qui abritent de nombreux insectes ou qui produisent beaucoup de graines et baies, y compris en hiver, attirent particulièrement les oiseaux.

En voici quatre :

L'érable champêtre, le sureau noir, le houx et le bouleau.

*Durant les fortes chaleurs, on pense à mettre une coupelle d'eau au pieds des*

*Fabriquez votre mangeoire histoire d'observer les oiseaux qui viennent se servir dans votre jardin ou sur le rebord de votre fenêtre.*

Comment faire ...

1. Prenez une bouteille en plastique.
2. Percez deux trous l'un en face de l'autre, vers le bas de la bouteille, en vous aidant d'une paire de ciseaux. Note : l'un des deux trous doit être légèrement plus haut que l'autre pour créer une inclinaison.
3. Insérez une cuillère en bois dans les trous faits dans la bouteille, comme sur la photo.
4. Remplissez la bouteille de graines pour oiseaux.
5. Posez-la sur un support dans votre jardin ou passez une ficelle autour du goulot pour l'accrocher dans un arbre.

Résultat : Et voilà, votre distributeur de graines pour oiseaux est prêt :-). Les oiseaux vont adorer y picorer les graines !

À votre tour...





# LION

- Date de naissance du « Lion » : du 23 juillet au 23 août
- Points forts : Bonté, organisation
- Qualités : Générosité, volonté
- Défauts : Fierté, autoritarisme
- Vos pierres : Topaze, diamant
- Votre planète dominante : **Soleil**
- Votre élément : **Feu**
- Vos couleurs : **Jaune, orange**
- Vos métaux : Or
- Partie du corps correspondante : le cœur, les yeux, les artères



## La signification du signe astrologique du Lion

- **Le Soleil est votre planète dominante, cet astre viril et rayonnant vous offre tout son éclat, impossible de ne pas vous remarquer ! Votre apparence est toujours soignée et quand il vous arrive de sortir la crinière en bataille, vous dégagez une indescriptible aura qui attire le regard. Votre personnalité chaleureuse, généreuse est plutôt dominante et autoritaire.**

- Orgueil, exigence et ambition vous caractérisent, pourtant vous n'êtes pas de ces chefs sans cœur car votre besoin d'amour et de reconnaissance l'emportent sur votre intransigeance.



## VIERGE

- Date de naissance du « Vierge » : du 24 août au 22 septembre
- Points forts : Précision, logique
- Qualités : Serviabilité, délicatesse
- Défauts : Tatillon, rigide
- Vos pierres : Agathe, jaspé
- Votre planète : Mercure
- Votre élément : signe de Terre
- Vos couleurs : Beige, gris
- Vos métaux : Aluminium, bronze
- Partie du corps correspondante : le système digestif, les intestins



### La signification du signe astrologique de la Vierge

- Mercure est votre planète, astre de réflexion, il vous pousse à décortiquer, étudier, calculer, sélectionner tout ce qui vous entoure. Vous êtes une personne méthodique, critique et autocritique, très ancrée dans le présent, le passé et le futur vous intéressent peu. Vous cherchez toujours à vous rendre utile mais parfois, vous vous perdez dans des détails. Discret et consciencieux, vous avez un sens inné pour l'organisation et le

devoir. Perfectionniste et angoissé à l'idée de mal faire les choses, vous ne pouvez arrêter une activité sans être sûr que tout soit parfait.

- Votre caractère perfectionniste inspire confiance, on aime vous confier des responsabilités. En amour vous avez tendance à trop analyser vos sentiments au point parfois de ne pas assez écouter votre cœur.

## VIERGE CÉLÈBRES

*Ray CHARLES (23/09/32)*  
*Romy SCHNEIDER (23/09/38)*  
*Michael JACKSON (29/08/58)*

Célèbre à l'institut :  
DERYCKERE  
Laurence  
Notre comptable

## Le 15 août, nous fêtons L'Assomption de la Vierge Marie.

"**Assomption**", que voilà un mot étrange et difficile ! Si nous le traduisons par **élévation**, c'est déjà un mot qui nous est plus familier mais qui risque encore de nous égarer. Pourtant, c'est celui-là que l'Eglise emploie pour nous expliquer en quoi consiste l'Assomption de Marie.

« Nous affirmons, nous déclarons et définissons comme un dogme divinement révélé que l'immaculée Mère de Dieu, Marie toujours vierge, après avoir achevé le cours de sa vie terrestre, **a été élevée en corps et en âme à la Gloire céleste.** »  
(Pie XII le 1<sup>er</sup> novembre 1950.)

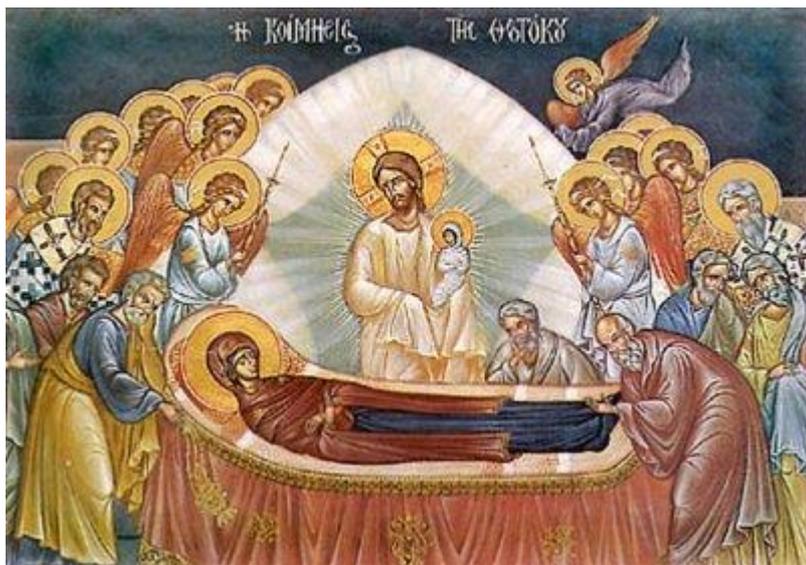
Attention ! Marie n'a pas pris un ascenseur, elle ne s'est pas envolée entourée d'anges comme la représentent les beaux et nombreux tableaux qui essaient de "symboliser" l'Assomption de Marie.

L'Eglise, en cette fête de l'Assomption de Marie nous dit non seulement que notre chair va être sauvée mais qu'elle l'est déjà ! Le commencement est déjà fait dans une femme, dans un être de notre race qui a mené une vie tout ordinaire, pareille à la nôtre, qui a eu ses joies, ses peines, qui a souffert comme nous, puis au bout de sa vie terrestre, est morte comme nous.



Personne n'a été témoin de la Résurrection de Jésus. Personne n'a été témoin de l'Assomption de Marie, sa résurrection en fait. Mais ce que dit la foi de l'Eglise c'est qu'ils

sont tous deux corps et âme **dans la Gloire céleste**, ce qui veut dire **dans l'intimité de la Trinité, dans l'Amour rayonnant, dans l'Amour inouï de Dieu.**



Dès lors, à partir de la fête de l'Assomption de Marie, nous savons de certitude absolue que **nous aussi, chacun, chacune, nous sommes appelés à entrer avec notre corps et notre âme, dans l'intimité de la Gloire d'amour de Dieu.** Quelle grandeur est la nôtre !! Dieu nous a créés parce qu'il nous désirait et voulait nous partager son amour et son bonheur. **Le croyons-nous ?**



Bonne fête à toutes les « Marie »  
Le plus beau des prénoms, car avec ses  
lettres, on peut écrire le mot  
« AIMER ».

C'est ce que veut dire aussi la piété populaire qui appelle la fête de l'Assomption : "**la Sainte Marie**" et qui fête ce jour-là toutes celles qui portent le nom de Marie.

« Et, maintenant que Marie est élevée corps et âme à la gloire du ciel, maintenant qu'elle est avec Dieu et en Dieu, Reine du ciel et de la terre, **est-elle si éloignée de nous ?**

**Bien au contraire. Précisément parce qu'elle est avec Dieu et en Dieu, elle est très proche de chacun de nous.** Lorsqu' elle était sur terre, elle ne pouvait être proche que de quelques personnes. Etant en Dieu, qui est proche de nous, qui est même à l'intérieur de nous tous, Marie participe à cette proximité de Dieu. (Comme aussi tous nos bien-aimés qui sont au ciel !)  
Etant en Dieu et avec Dieu, elle est proche de chacun de nous, elle connaît notre cœur, elle peut entendre nos prières, elle peut nous aider par sa bonté maternelle et elle nous est donnée comme "mère", comme l'a dit Jésus lui-même ! Une mère à laquelle nous pouvons nous adresser à tout moment. Elle nous écoute toujours, elle est toujours proche de nous, et étant la Mère du Fils, elle participe de la puissance du Fils, de sa bonté. Benoît XVI

**« Nous pouvons toujours confier toute notre vie à cette Mère, qui ne s'éloigne jamais d'aucun de nous. »**



## Un peu d'humour...

Quel est le Comble pour :

Un avion

Un vendeur de légumes

(d'avoir un antiviol)

(c'est de raconter des salades)



Connaissez-vous le blague de la chaise ?

Elle est pliante.

Je fais le tour du bois sans jamais y entrer ? Qui suis-je ?

L'écorce

Quel est l'animal le plus heureux ?

Le hibou parce que sa femme est chouette.





**Deux blondes tombent  
dans un trou...**



Une dit à l'autre,  
**"C'est noir ici  
tu ne trouves  
pas?"**

Et l'autre lui  
répond,  
**"Je ne sais  
pas, je n'y vois  
rien."**

## Les nouvelles de la maison

### Les anniversaires du mois de Juillet et août :

#### Parmi les résidents :

Me Canta Guiseppa (01/07) ; Me Gueluy Ghislaine (07/07) ; Me Halvoet Odette (09/07) ;  
Me Lesniak Clara (11/07) ; Mr Debrutte Gaston (21/07) ; Me Piton Maria (31/07) .  
Mr Petit Alphonse (04/08) ; Me Vincent Yolande (11/08) ; Mr Boucau Roger (13/08) ; Me  
Dupire Jeannine (15/08) ; Me Herbaut Brigitte (16/08) ; Me Fagaa Rolande (20/08) ; Me  
Vercauteren Marie Jeanne (23/08) ; Mr Calligara Gilbert (24/08) ; Sœur Monique Michel  
(28/08) ; Me Decattignies Annie (29/08) ; Me Delcroix Lucie (31/08).

#### Parmi le personnel :

Carine Watterz (06/07) ; Kelly Verhaeghe (14/07) ; Ombeline Declercq (22/07) ; David  
Amouri ( 23/07) ; Valérie Henneuse (24/07).  
Delvaux Charline (12/08) ; Scholiers Magali (14/08) ; Strubbe Lawrence (14/08) ; Lahousse  
Elise ( 24/08) ; Dupont Michael (25/08) ; Vandermeersch Aurélie (25/08).

#### Ils nous ont rejoints :

Me Grymonprez Gemma (21/06) : RS11

### Nos pensées et nos prières accompagnent :



Me Cresson Raymonde : 03 juin 2022.

Me Delannoy Odette : 05 juin 2022.

Me Salembier Jacqueline : 22 juin 2022.

Les photos du mois de JUIN



BBQ Saint-Anne et Sainte-Bernadette 23/06 :







## Cher(e)s ami(e)s de l'Institut,

Après ces 2 années difficiles, le bar sera à nouveau ouvert le dimanche de 15h00 à 17h00 ainsi que l'accès à la messe.

En tant qu'ami(e) de notre maison, nous nous permettons de venir frapper à votre porte pour solliciter vos services.

Pour la bonne organisation, veuillez nous faire savoir si nous pouvons compter sur vous :

- soit en remettant le coupon ci-dessous à l'accueil ou
- par téléphone au 069/36.27.00.

D'avance nous vous remercions pour votre dévouement et nous vous recontacterons prochainement.

Bien amicalement

Monsieur Vercauteren.  
Directeur

---

### Talon à remettre à l'accueil

Mr, Melle, Mme : .....

Numéro de téléphone : .....

- o \*Souhaitent apporter leur aide pour le bar.

- \*Souhaitent apporter leur aide pour la messe.