# Le Lien

juin 2022

Institut Saint Joseph de Néchin



Un sourire ne coûte rien Et pourtant il n'a pas de prix

Il enrichit celui qui le reçoit
Sans appauvrir celui qui le donne
Et quoiqu'il ne dure qu'un instant,
On s'en souvient parfois toute une vie.

Personne n'est assez riche pour s'en passer Même les plus pauvres peuvent le posséder

Un sourire c'est le repos de l'âme fatiguée, Un peu de réconfort pour l'être abattu, Un rayon de soleil, hiver comme été, Qui adoucit les cœurs attristés

> Et parce qu'il n'a de valeur Que lorsqu'il est donné, Il ne peut ni s'acheter, Ni se prêter, ni se voler

Si vous ne recevez pas le sourire que vous méritez Soyez généreux, donnez le votre... Nul en effet n'a autant besoin d'un sourire Que celui qui ne sait pas en donner.



# Sommaire:

- Programme des animations.
- La bulle qui fait du bien : Les 4 accords toltèques.
- · L'été ...
- Les bienfaits des fruits rouges.
- Mise à la retraite de nos collègues.
- Journée Mondiale du Petit Prince de St Exupéry
- Le Yoga du Rire.
- Méditation ...sur la Trinité
- Rébus et devinette
- Signe du mois : Cancer.
- Un peu d'humour.
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois de mai.
- 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 de Juin 2022.

LUNDI	MARDI	MERCREDI  1  L'activité sera communiquée ultérieurement	JEUDI 2 Animation Avec Aline	VENDREDI  3  Jeux de  Calcul  Avec Lydie	SAMEDI  4 Chapelet à la chapelle dès 16h30.	5 Fête de la Pentecôte Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.
				Adoration À la chapelle Dès 16h30		
<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
Sourch job	L'activité sera communiquée ultérieurement	Lotto pour le Relais pour la Vie Salle des Fêtes Dès 14h00	<u>Gamotion</u> Salle des Fêtes Dès 14h00	Jeux des Mimes et des Grimaces Salle d'Ergo dès 14h00	Chapelet à la chapelle dès 16h30.	Fête de la Ste Trinité Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

<u>13</u> Journée du Bien-être Salle des Fêtes dès 14h00 **20** 

> <u> 27</u> Jeux de Ballon Salle d'Ergo Dès 14h00

Jeux de Société Salle d'Ergo dès 14h00

Promenade

14

Art floral Pour le relais pour <u>la vie</u> Salle d'Ergo dès 14h00

<u>15</u>

<u>22</u> Relais pour

la Vie Salle d'Ergo dès 14h00

<u>21</u>

Fête de la

<u>Musique</u>

Salle d'Ergo

dès 14h00

**Excursion pour** NDL

<u> 28</u>

<u>29</u> **Bowling** Salle des Fêtes Dès 14h00



<u>16</u>

Anniversaire du Mois

**23** 

Ste Anne

**30** 

Ste Bernadette <u>17</u>

<u>Quizz</u> Musical Salle des Fêtes Dès 14h00



Salle des Fêtes Dès 14h00



Fête du Sacré-Cœur Célébration À la Chapelle dès 10h00

<u>18</u>

Chapelet à la chapelle 16h30

**25** 

Chapelet à la

chapelle dès 16h30.

19 Fête du St Sacrement ou Fête Dieu Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

**26** 

13ème Dimanche Ordinaire Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

# LA bulle qui fait du bien

# Les 4 accords toltèques.

# Que sont les accords toltèques ?

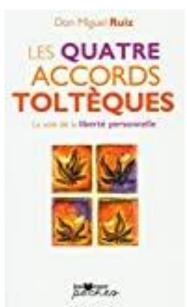
Les accords toltèques sont une sorte de principes de vie tirés de la pensée et de la sagesse du peuple toltèque.

Les toltèques sont un peuple de guerriers qui a vécu entre 1000 et 1300 au Mexique.

La pensée toltèque se résume à appréhender le monde plus sereinement pour connaître le bonheur et la paix d'esprit.

Cette sagesse a été mise en livre par Don Miguel Ruiz qui est devenu un best-seller.

Ces accords toltèques sont au nombre de 4 et nous mènent vers la guérison. Ils sont en quelques sortes 4 mantras puissants :



#### Points forts:

Outils concrets pour passer à l'action

Plusieurs notions de développement personnel

Beaucoup d'exemples concrets qui permettent d'aborder des notions parfois très subtiles

On ne se lasse pas de se replonger dans les pages inspirantes

« Les 4 accords toltèques »est un livre de chevet car lors de questionnement de vie, on s'y replonge et on trouve le plus souvent notre réponse

C'est le plus important et aussi le plus difficile à honorer. C'est un accord très puissant, car votre parole est un pouvoir créateur.

Chaque être humain est un magicien à travers ses mots, et sa parole est comme un sort Vous n'êtes aucunement responsable de ce que les autres font ou disent, même si c'est à vous qu'ils le font ou le disent. Quoi que les gens fassent, ressentent, disent ou pensent, c'est leur affaire à eux, et cela ne doit pas atteindre votre vérité personnelle.



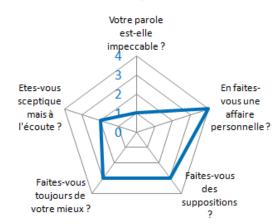
Il vaut mieux poser des questions que faire des suppositions ou interpréter les choses. Communiquez vous-même de façon claire, et ne réagissez pas en fonction de vos propres suppositions qui ne seront jamais l'exacte vérité.

Quelles que soient les circonstances, faites toujours de votre mieux, ni plus, ni moins. Mais accordez-vous que le mieux ne sera jamais le même suivant le contexte et suivant votre propre état au moment présent.

#### Mon ressenti actuel

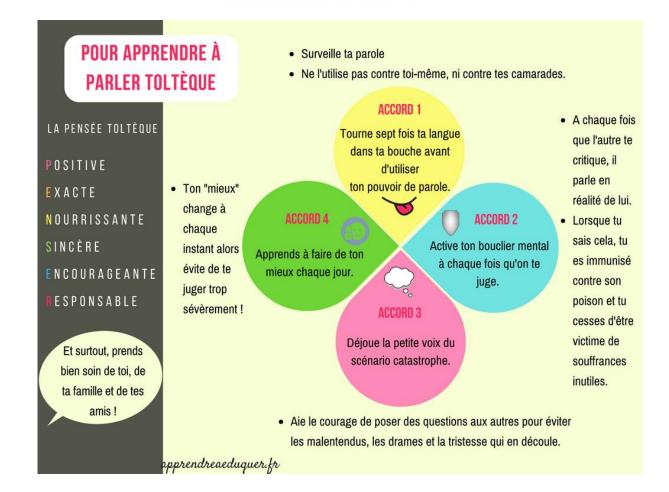
# Votre parole est-elle impeccable ? 4 Etes-vous sceptique mais à l'écoute ? Faites-vous toujours de votre mieux ? Faites-vous des suppositions ?

#### **Exemple**



<u>INFORMATION IMPORTANTE</u>: Cette auto-évaluation que nous vous proposons a une vocation de progression **ludique et bienveillante**. Ne prenez pas ce système de notes trop au sérieux! Il n'est d'ailleurs pas obligatoire. Le but est d'aider ceux qui le désirent à progresser à leur rythme, selon leurs envies.

Il n'est pas récessaire d'éteirdre la lumière de l'autre pour que brille la rôtre Gandhi happy chartilly



# ...L'été ... 21 JUIN ON N'OUBLIE PAS QUAND MÊME.

## un petit mot si intense pour une saison si belle où,

la lumière inonde, les senteurs s'épanchent, les étoiles flambent, la chaleur écrase, le vent balaye, les couleurs éclatent, les flots dansent, les corps brunissent, les yeux pétillent, les enfants jouent, les esprits se relâchent, des amours naissent... Saison inspiratrice, tant aimée des écrivains et des poètes. Sous les plumes admirables d'Albert Camus, Gustave Flaubert, Arthur Rimbaud, et bien d'autres.

#### \*A NOUS les senteurs de l'été

La palette des parfums de l'été est incroyablement large. La pelouse fraichement coupée, un champ de lavande, une forêt de pins, une odeur d'algues à marée basse, une huile solaire, le sable chaud ou l'air vif des hautes montagnes... A leur contact,

les souvenirs de notre enfance ou de notre adolescence ressurgissent.

\*on se « soigne » a coup de fruits rouges

Pour tous ses bienfaits, on profite de la saison pour faire le plein d'énergies.

# \*on n'oublie pas les papas

Ce 12 juin, nous célèbrerons nos très chers papas ;

# \*on fête la musique

Vous vous levez le matin avec de la musique dans la tête? Le mois de juin va vous plaire! En juin, c'est la fête de la musique (World Music Day), cet événement qui a lieu aux alentours du 21 juin rassemble partout dans le monde les amateurs de mélodies douces ou moins douces.

\*Et si on profitait de l'été pour apprendre la les bienfaits du yoga du rire sur votre santé sont multiples. Pour en être totalement convaincu, testez une séance ...

# \*ZOOM sur la morale du petit prince.



(Journée mondiale du livre « le petit prince » : le 29/06)

# A VOUS DE JOUER:

TROUVEZ 10 MOTS QUI ÉVOQUENT POUR VOUS L'ÉTÉ, LES VACANCES, LE SOLEIL, LE FARNIENTE... BREF, TOUS CES MOTS QUI SENTENT BON !!

-	-
-	-
-	-
-	-

# Les bienfaits des fruits rouges

Fraises, framboises, myrtilles, mûres, groseilles, cassis, cerise... Sous l'appellation "fruits rouges" sont regroupées une dizaine de variétés de ces petits fruits identifiables à leur couleur. Incontournables dans notre alimentation en été...

EN PLUS D'ÊTRE **GOURMANDS** ET **RAFRAÎCHISSANTS**, CES PETITS FRUITS POSSÈDENT DE **NOMBREUX BIENFAITS SUR NOTRE SANTÉ!** ON VOUS DIT TOUT SUR CES ALLIÉS-SANTÉ COLORÉS!

Les fruits rouges sont particulièrement riches en micronutriments comme les vitamines A, E et C mais aussi en polyphénols (parfois appelés vitamines P), indispensables au fonctionnement de l'organisme et au maintien d'une bonne santé. Ces micronutriments sont aussi connus pour être de puissants antioxydants. Les fruits rouges ont en effet un fort pouvoir antioxydant et font partie des 20 végétaux qui en contiennent le plus.

# LES FRUITS ROUGES VOUS AIDENT À GARDER LA FORME ...

## Le pouvoir de la vitamine C

Grâce à leur teneur riche en vitamine C, les fruits rouges favorisent le bon fonctionnement de votre système immunitaire et vous aident à lutter contre les coups de fatigue. Ils font partie des aliments qui en contiennent le plus et même davantage que l'orange ou le citron.

# L'apport du potassium

En plus de la vitamine C, les fruits rouges sont aussi particulièrement riches en potassium qui aident à lutter contre l'hypertension, la fatigue ou encore les crampes.

# LES FRUITS ROUGES VOUS AIDENT À LUTTER CONTRE CERTAINES MALADIES ...

Avec leur vitamines et minéraux, ce sont également des fruits efficaces pour faire le plein d'énergie et préserver ses cellules.

Tous ces nutriments participent par la même occasion à la lutte contre certaines maladies et pathologies.

# LES FRUITS ROUGES VOUS AIDENT À VOUS SENTIR MIEUX DANS VOTRE CORPS...

Avec une consommation régulière de ces baies, votre corps est donc mieux protégé! Plus que le bon fonctionnement de vos cellules, c'est aussi votre bien-être quotidien qui est favorisé grâce aux fruits rouges. En effet, avec une circulation sanguine plus fluide, vos jambes seront plus légères et votre peau mieux oxygénée. Effet bonne mine garanti! Autre point positif, les fruits rouges sont vos meilleurs alliés pour garder la ligne! A l'exception des cerises riches en sucres, ils sont peu caloriques et seront parfaits pour lutter contre les petits creux. Enfin, ces fruits favorisent une digestion douce grâce à leurs nombreuses fibres qui aident à réguler le transit intestinal.





Une retraite pleine de jeunesse! Une nouvelle promesse ...

Votre belle carrière professionnelle
Laisse de beaux souvenirs
Ces souvenirs communs construits grâce à vous
chaque année,
Et s'ils nous ont conduit jusqu'à cette journée,

LE JEUDI 12 MAI 2022, LES RESTRICTIONS COVID ASSOUPLIES, NOUS AVONS ENFIN PU FÊTER LE DÉPART À LA RETRAITE DE :

• MILLE GENEVIEVE ARRIVÉE CHEZ NOUS LE 18/04/1977 MISE À LA RETRAITE LE 30/04/2020.

#### AINSI QUE:

- LAMPE MARIE CHANTAL: 01/09/1994 JUSQU'AU 30/06/2020.
- DAULAN CHRISTINE: 17/05/2005 JUSQU'AU 31/10/2020.
- LEFEBVRE ANNE: 01/09/1980 JUSQU'AU 28/02/2022.

C'est pour vous dire combien nous sommes vos amis.

La retraite ce n'est pas la fin de la jeunesse... La retraite ce n'est pas le début de la vieillesse... La temps de retraite est une nouvelle promesse Le début d'une nouvelle vie, d'une nouvelle jeunesse...

Il faut savoir rester jeune retraitée dans sa tête pour en profiter... Bonne retraite à vous chères collègues...



# LE 29 JUIN SERA LA JOURNÉE MONDIALE du Petit Prince de Saint-Exupéry



Découvrez ici la morale du « Petit Prince », un monument littéraire traduit dans des centaines de langues. En apparence c'est un conte pour enfants. En réalité c'est un conte poétique et philosophique qui s'adresse aux adultes et aux enfants qu'ils ont été. Les versions anglaise et française ont paru en même temps, en 1943.

- Chaque chapitre amène le Petit Prince à faire une rencontre qui le laisse perplexe.
- Chaque chapitre est une allégorie de la vie. Le lecteur ne manque pas d'être frappé par le contraste entre la simplicité du langage et la profondeur des messages, ainsi que par les dessins qui illustrent le livre.

## L'absurdité des hommes

Chaque rencontre que fait le petit prince le laisse perplexe. L'enfant se rend compte que les adultes font des choses étranges sans vraiment savoir pourquoi ils les font. Ils ne se préoccupent que de l'utile. Ils sont cupides et vulgaires. Les grandes personnes jugent le discours de quelqu'un d'après son costume, évaluent la beauté d'une maison d'après son prix et croient connaître un jeune ami d'après les revenus de son père... Le Petit Prince se rend compte qu'ils ne sont pas aussi sages qu'ils le prétendent ou qu'ils aimeraient le croire.

« Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants, mais peu d'entre elles s'en souviennent. »



# L'enfant que nous étions

Chaque adulte a un jour été un enfant. Le proverbe dit "La vérité sort de la bouche des enfants" ; c'est que les adultes ont oublié les vérités les plus simples. Aux enfants d'être patients avec les adultes, perdus dans l'absurde et le nihilisme. Aux adultes d'écouter l'enfant qu'ils ont un jour été.

Grâce au Petit Prince, l'aviateur retrouve l'enfant qui sommeille en lui. Le Petit Prince symbolise cette enfance oubliée, endormie, ensevelie sous l'expérience d'adulte.



# Seul le CŒUR peut voir correctement les choses...

Les yeux nous trompent, seul le CŒUR voit l'essentiel. Les apparences sont trompeuses. On ne connaît vraiment les choses qu'en les "apprivoisant", c'est-àdire en s'en occupant et en les chérissant. La rose qui ressemble à mille autres devient unique pour le Petit Prince car il s'en est occupé. Le Petit Prince voit avec le cœur ; il connaît la singularité de sa rose et elle est pour lui à nulle autre pareille, tandis qu'un passant qui ne voit qu'avec les yeux confondra cette rose avec les autres.

# Le yoga du rire, c'est bon pour la santé.

Selon un vieil adage, « un bon rire vaut un steak »! Les anciens n'avaient pas tort : le rire permet non seulement d'être de bonne humeur, mais c'est aussi un excellent moyen pour rester en bonne santé.

Le corps ne différencie pas le rire spontané du rire simulé, donc les bienfaits d'une séance de yoga du rire sur votre organisme sont exactement les mêmes.

Développons un peu les aspects positifs sur la santé avec ces 5 bienfaits scientifiquement prouvés.

#### 1. Favorise le bien-être

Grâce à la libération d'endorphines dans votre organisme, vous êtes de bonne humeur et déstressé après une bonne séance de yoga du rire...

#### 2. Aide à trouver le sommeil

... et, conséquence directe de ce premier point, vous vous détendez et parvenez plus facilement à vous endormir à la suite d'une séance de yoga du rire. CQFD !

#### 3. Augmente les capacités pulmonaires

Rien de tel qu'un bon rire pour oxygéner votre organisme : dès la première séance de yoga du rire, vous augmentez les échanges gazeux, vous expulsez l'air vicié contenu dans vos poumons et vous améliorez vos capacités respiratoires.

#### 4. Favorise la digestion

Le rire entraîne des mouvements dans votre abdomen comparables à ceux d'une séance de marche. Ses effets sont bénéfiques sur le fonctionnement de tous les organes de l'appareil digestif et sur les muscles abdominaux. Un peu comme un massage qui faciliterait la digestion.

## 5. Booste le système immunitaire

Savez-vous que le rire favorise l'augmentation du taux d'immunoglobuline A (IgA), une défense contre les infections virales comme la grippe ?

(Mais cela ne vous empêche pas de vous laver les mains en cas d'épidémie!)

# **EXERCICES:**



Rire de maux de dos : Penchez-vous en avant et posez votre main sur le bas du dos, ensuite riez comme si vous ne pouviez pas vous relever.

Rire du chef d'orchestre : Imaginez que vous êtes un chef d'orchestre. Dirigez un orchestre imaginaire avec des mouvements de bras enthousiastes en chantant n'importe quelle chanson de votre choix avec des sons de rire uniquement, par exemple « ho ho ho » ou « ha ha ha ».

Pilule du rire : Prenez des pilules du rire ! Chaque pilule

a un effet unique et vous fait rire et secouer d'une manière particulière pendant quelques secondes. Essayez-en une autre dès que les effets se dissipent.



- exercice physique
- respirations
- meilleure digestion
- -bon pour le coeur
- antidouleur puissant
- renforce système immunitaire

- augmente la confiance en soi et la positivité
- gestion du stress
- meilleur sommeil
- antidépresseur
- -jogging de l'esprit
  - crée du lien

# <u>Médition ... Sur la Sainte Trinité</u> « Baptisez-les au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit. »

La formule pourrait passer inaperçue, tant nous avons l'habitude de la répéter.

Et pourtant, quel beau mystère! Ce n'est que progressivement que les chrétiens ont évoqué, pour parler de Dieu, la « Sainte Trinité ». Cette formule ne se trouve d'ailleurs pas dans les Evangiles; elle n'apparaît qu'au 3ème siècle. Il s'agit alors de trouver les mots pour dire: Dieu est amour, en lui tout n'est que « Relation ».

Evoquer la Trinité, cela veut dire que Dieu n'est pas quelqu'un qui se regarde et qui tourne autour de soi, qui se gargarise de lui-même, mais au contraire quelqu'un qui se donne. Dieu est une communion, une respiration d'amour pour nous, ses enfants.

Notre tâche de croyant consiste donc à faire en sorte que cette « Respiration » ne soit pas en nous et par nous, étouffée. Croire, c'est par la grâce de l'Esprit qui habite en nous, laisser le Père poser sur le Fils... et sur chacun de nous! son regard d'amour.

En ce dimanche 12 juin, nous fêtons la Sainte Trinité, c'est tout simplement, laisser résonner joyeusement en notre cœur ces promesses de Jésus :

- « Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin de temps »
- « Je suis en mon Père et vous en moi et moi en Vous »
- « Celui qui m'aime gardera ma parole et mon Père l'aimera, et nous viendrons à lui, et nous ferons en lui notre demeure! »
- « Je prierai le Père et il vous donnera l'Esprit de Vérité vous le connaissez, il demeure chez vous et il sera en vous. »

Oui, frères et sœurs Dieu est une communion, une respiration d'amour pour



chacun d'entre nous, même si nous ne comprenons pas tout, même si nous sommes déroutés, lui seul peut nous conduire vers la lumière éternelle.

Le diacre Daniel et sœur Monique

# Rébus et devinette









Je peux couler, mais pas flotter.

Je peux sentir mais ne peux voir.

Qui suis-je?



• Date de naissance du Cancer : du 21 juin au 22 juillet

• Points forts : Persévérance, imagination, créativité

• Qualités : Générosité, sensibilité

• Défauts : Lunatique, capricieux, immature

• Vos pierres : Opale, Pierre fine

Votre planète : Lune
Votre élément : Eau

• Vos couleurs : Blanc, gris perle

• Vos métaux : Argent

• Partie du corps correspondante : l'estomac, les seins.

## LA SIGNIFICATION DU SIGNE ASTROLOGIQUE DU CANCER

La Lune, symbole de féminité et de fécondité est votre planète maîtresse. Romantique, vous êtes aussi très sensible, votre monde émotionnel riche s'émerveille aisément. Vous recherchez de la douceur en tout et vous êtes donc plus fragile face aux attaques d'autrui. L'inspiration ne vous manque pas ! Vous adorez créer mais c'est aussi dans les valeurs familiales que vous trouvez votre épanouissement.

# CANCER CÉLÈBRES

SALVADOR Henri:18/07/1917

DE ST EXUPERY Antoine: 29/06/1919

VENTURA Lino: 14/07/1919

FORD Harisson: 13/07/1942

POLNAREFF Michel: 03/07/1944.

# Un peu d'humour...

# Quel est le Comble pour :

Un marin

Un photographe

(d'avoir le nez qui coule)

(d'avoir des pellicules)

C'est l'histoire du ptit dej, tu la connais?

Pas de bol.

Que demande un footballeur à son coiffeur?

La coupe du monde s'il vous plait

Pourquoi les canards sont-ils toujours à l'heure?

Parce qu'ils sont dans l'étang.

Pense à un chiffre entre 0 et 20.
Ajoute lui 32.
Multiplie par 2.
Soustrait 1.
Maintenant ferme tes yeux.
Il fait noir hein?



J'ai voulu faire un jeu de mots sur la sécheresse, mais il n'a pas plu.

#### Les nouvelles de la maison

# Les anniversaires du mois de Juin :

#### Parmi les résidents :

Mr Derwaux Lucien (04/06); Me Hubaut Andrée (05/06); Me Vanuisberg Michelle (07/06); Me Boulnois Andrée (07/6); Me Bara Simone (08/06); Me Delbecq Gisèle (14/06); Me Ghesquière Madeleine (16/06); Mr Droissart Christian (17/06); Me Roland Gisèle (17/06); Mr Hennequin Albert (18/06); Me Truffaux Simonne (19/06); Me Braye Denise (22/06); Me Herreman Hilda (24/06); Me Massin Raymonde (30/06).

# Parmi le personnel :

Lefebure Caroline (01/06); Razouki Karima (06/06); Derynck Emeline (09/06); Meuris Mélanie (16/06); Lecoustre Liliane (17/06); Vercruysse Carine (20/06); Dewaele Sandrine (21/06); Cabezon Maëlys (27/06); Desaer Océane (28/06); Deldique Virginie (29/06);

## Ils nous ont rejoints :

Me Leman Cécile : le 27/04 à NDI

Me Tonnel Charlette : 03/05 à N-Dame

Me Braye Denise : 16/05 à N-Dame

Mr Saint Oyant Jean-Claude : 18/05 à St Jospeh

Me Truffaux Simonne: 19/05 à ste Anne

Nos pensées et nos prières accompagnent :

Mr Douillet Lucien : 07mai 22.

# Les photos du mois de MAI...





# Solutions à nos jeux.

- dentelière (DENT-te -lit-R)
- pneumonie (PNEU m' eau nid)
- cordelette (COR 2 lait t' œvfs)
- aspirateur (as pie rat t' heure)
- Le nez (Le nez coule et peut sentir mais ne flotte pas, et ne peut pas voir)

