

Le Lien

Novembre 2022

Institut Saint Joseph
de Néchin



*"L'automne est un
deuxième ressort où
chaque feuille est une
fleur."*

Albert Camus



Sommaire :

- Programme des animations.
- La bulle qui fait du bien : les 4 accords toltèques
- Rébus et devinettes
- Gym douce
- Signe du mois : Sagittaire.
- Un peu d'humour.
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois d'octobre
- Réflexion sur le pardon
- Solutions à nos jeux
- Photos de l'exposition de porcelaine de Mme Delacou
- Art thérapie

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

Rédaction : Delannay Marie-Eve, Paud Nicole, Dhonte Bénédicte, Florie Demeulemeester

Mise en page : Delannay Marie-Eve, Dhonte Bénédicte, Florie Demeulemeester

Agrégation : P501002

Programme des animations du mois de novembre 2022.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

2

3

4

5

6



Fête de la Toussaint

Activité sur les animaux du monde

Au local d'ergo dès 14h.

Atelier créatif : les animaux de l'automne

Au local d'ergo dès 14h00.



Activité culinaire
Au local d'ergo dès 14h00.

Adoration
À la chapelle
Dès 16h30

Chapelet à la chapelle dès 16h30.

Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

7

8

9

10

11

12

13

Atelier sur les records insolites

Au local d'ergo dès 14h.

Jeux de mimes

Au local d'ergo dès 14h.



Atelier créatif pour les fêtes de fin d'année.

Au local d'ergo dès 14h.

Atelier mémoire de vie : jour du souvenir.

Au local d'ergo dès 14h.

Alzheimer café

Fête de l'armistice

Chapelet à la chapelle dès 16h30.

Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

14

Parcours
psychomoteur
Salle des Fêtes
dès 14h00

15

Atelier bien-être
Au local d'ergo dès
14h.

Voyage vers le bien être !


16

Atelier créatif pour
les fêtes de fin
d'année.
Au local d'ergo dès
14h00.

17

Activité autour du
Beaujolais nouveau.
Au local d'ergo dès
14h.



18

Activité sensorielle
sur le toucher.
Au local d'ergo dès
14h00.

19

Chapelet
à la chapelle
16h30

20

Célébration
dominicale
à la chapelle dès
10h00.

21

Quiz sur le thème de
la télé
Salle d'Ergo
dès 14h00.

22

Les anniversaires du
mois
A la salle des fêtes
dès 14h00.



23

Projection d'une
opérette
A la salle des fêtes
dès 14h00.

24

Sortie Shopping
Départ de l'accueil à
13h30.



25

Atelier créatif pour
les fêtes de fin
d'année.
Au local d'ergo dès
14h00.

26

Chapelet à la
chapelle dès 16h30.

27

Célébration
dominicale à la
chapelle dès 10h00.

28

Tic Tac Boum des
mots
Salle d'Ergo
Dès 14h00

29

Activités musicales

A la salle des fêtes
dès 14h00.

30

Atelier créatif pour
les fêtes de fin
d'année.
Au local d'ergo dès
14h00.

A NOTER :

Petit changement dans la date de l'Alzheimer café du mois de novembre. Celui-ci aura lieu le 15 décembre, et non plus le 08 décembre comme annoncé précédemment.

LA bulle qui fait du bien

La Sonothérapie

La sonothérapie est une thérapie par le son et les vibrations. Elle fait intervenir plusieurs instruments pour soulager de nombreux maux. Découverte de cette pratique.

Qu'est-ce que la sonothérapie ?

La sonothérapie utilise le son et les vibrations pour apporter détente, relaxation et rééquilibrer le champ électromagnétique naturel émis par notre corps. Le corps absorbe les vibrations. Or, on sait que certaines vibrations ont des vertus thérapeutiques physiques, mais aussi psychiques.

Pour ce faire, les sonothérapeutes utilisent plusieurs instruments qui émettent des sons et des vibrations plus ou moins puissantes. On utilise des bols tibétains, des bols de cristal, des diapasons, des carillons, un gong mais aussi ma voix. Lors d'une séance de sonothérapie, on répartit ces instruments autour de la personne ou les pose directement sur son corps.

Quels sont les bienfaits de la sonothérapie ?

En sonothérapie, les instruments utilisés sont particulièrement riches en harmoniques. Leurs sons et vibrations agissent sur différentes ondes qui parcourent le corps. Certaines vont permettre de travailler sur le corps physique, d'autres sur le système nerveux, d'autres encore sur les émotions.

Notre corps est comme un instrument de musique. Si une corde est désaccordée, c'est tout l'ensemble qui est déséquilibré. Lorsqu'un son entre en résonance avec une certaine partie du corps, la fréquence vibratoire du son rééquilibre naturellement la zone concernée. C'est le principe de résonance. La zone peut à nouveau vibrer à la bonne fréquence. L'organisme se ressource et retrouve l'harmonie.

Le mécanisme est toujours le même : le passage des vibrations débloque des zones de tensions. “Le choix de telle ou telle vibration va dépendre de l'état de la personne et de ses problématiques. Par exemple, les bols tibétains induisent un état de relaxation profonde en agissant sur les ondes du cerveau. Leurs vibrations apaisent le système nerveux”.

Elle permet de :

- Réduire le stress, lâcher prise ;
- Décristalliser et libérer les tensions, les blocages, les douleurs physiques ;
- Re-dynamiser le système immunitaire, lymphatique et l'énergie vitale ;
- Régénérer les cellules (composées d'eau, elles se mettent en résonance avec les instruments) ;
- Libérer les charges émotionnelles ;
- Nettoyer les centres d'énergie ;
- Retrouver le lien avec soi-même.

Mais la sonothérapie peut également soulager les acouphènes liés au stress, des douleurs et réduire les inflammations. Elle peut venir en complément d'autres traitements dans des pathologies lourdes comme le cancer, la maladie de Parkinson ou encore la fibromyalgie”.

En libérant les charges émotionnelles, la sonothérapie aide également certaines personnes dans des périodes difficiles de leur vie telles qu'un deuil, une rupture...

Comment se déroule une séance de sonothérapie ?

Le déroulement d'une séance de sonothérapie dépend de chaque thérapeute. Une séance individuelle dure généralement un peu plus d'une heure.

Elle débute par un temps d'échange d'environ 15 minutes durant lequel le sonothérapeute explique en quoi consiste la sonothérapie (s'il s'agit d'une première séance) et s'intéresse au profil de la personne (son état physique et psychique, ses problématiques) et lui demande ce qu'elle aimerait travailler durant la séance.

Durant le soin, la personne est allongée sur le dos ou sur le ventre sur une table de massage ou un futon. Le soin dure environ 45 minutes. Les instruments sont posés sur le corps ou répartis tout autour. “Il existe plusieurs protocoles en fonction des problématiques de la personne. Le déroulement

de la séance et le choix des instruments se font au cas par cas, c'est toujours personnalisé".

À la fin du soin, le sonothérapeute laisse la personne allongée pendant quelques minutes, le temps pour elle de revenir à la réalité tout doucement. Une séance de sonothérapie peut en effet être vécue comme un moment hors du temps où l'on se recentre sur soi-même en oubliant tout le reste.

Il existe aussi des séances de sonothérapie en groupe. "En groupe, je ne pose pas les instruments sur le corps. Il s'agit davantage d'un concert vibratoire dans un objectif de mieux-être et de déconnexion.

Pour qui ?

La sonothérapie s'adresse à tout le monde, enfants et adultes, et s'adapte à tous types de conditions physiques, psychiques et émotionnelles. L'intensité vibratoire des instruments est adaptée au profil de la personne. « Les vibrations sont moins puissantes quand c'est un enfant ou un bébé bien évidemment »

Cette pratique est toutefois contre-indiquée aux femmes enceintes de moins de 3 mois et aux personnes portant un pacemaker.

Notre corps est composé à environ 60% d'eau. En diffusant des vibrations dans notre corps, les sons purifient l'eau présente dans notre organisme, elles ressourcent et harmonisent nos cellules.

A qui s'adresse la sonothérapie ?

Nous sommes tous réceptifs aux sons et aux vibrations. C'est le grand avantage de la sonothérapie. Une séance ne demande aucun effort de la part du patient. La thérapie par les sons parle au corps et au coeur. Elle ne demande aucune visualisation, aucune parole. Nous nous détendons et entrons dans un état de profonde relaxation. Les enfants, les adultes et les personnes âgées peuvent bénéficier des bienfaits de la sonothérapie. Les séances sont adaptées en fonction de l'âge, des maux et des maladies du patient.

LES INSTRUMENTS

Les bols tibétains



Également appelés bols chantants, les bols tibétains sont fabriqués avec différents métaux: l'or, l'argent, le fer, le mercure, l'étain, le cuivre et le plomb. On peut les faire chanter ou sonner à l'aide d'un bâton. On peut également les frapper à l'aide d'une mailloche pour qu'ils diffusent des vibrations dans le corps. L'origine des bols chantants est

ancienne et orientale. Des forgerons nomades adeptes du Chamanisme auraient introduit ces bols au Tibet. Les bols auraient été dans un premier temps utilisés comme des bols à offrande ou des écuelles alimentaires. L'utilisation des bols tibétains est propice à la relaxation et à la méditation. Les bols tibétains agissent au niveau physique, mental et émotionnel. Les sons et les vibrations des bols tibétains ont un effet bénéfique sur l'ensemble du patient. Plus le diamètre du bol est grand, plus le son est grave. Voir aussi la page (comment choisir un bol tibétain ?).

Les bols de cristal

Les bols de cristal sont fabriqués à partir de poudre de quartz pure à 99 % (cristal de roche pilé de la plus haute qualité - silice pure) fondu à très haute température (2200°). Certains bols de cristal ont un aspect opaque, ce sont les bols de cristal givrés. D'autres sont translucides, ce sont les bols de cristal clair. On peut également trouver des bols de cristal contenant de l'améthyste, du quartz rose, du platine et même de l'or. Les bols de cristal vibrent moins fort que les bols tibétains et seront donc moins utilisés sur le corps. Les sonorités des bols de cristal agissent plus au niveau énergétique et au niveau de la conscience. Lors d'une séance, on utilise les bols de cristal pour purifier, équilibrer et harmoniser les centres énergétiques du corps humain.



Chaque bol de cristal peut émettre une note de musique. Les sonorités dépendent du diamètre, de la hauteur et de l'épaisseur du bol

Les diapasons thérapeutiques

Il existe deux types de diapasons thérapeutiques: les diapasons lestés et non-lestés.

Les diapasons lestés n'émettent pas de son ou très peu. Par contre, ils vibrent plus et longtemps. C'est pourquoi ils sont directement utilisés sur le corps. Ils diffusent des vibrations relaxantes qui libèrent les tensions et les blocages. On utilise les diapasons lestés pour agir sur des points précis, des points d'acupuncture.

Les Diapasons non-lestés libèrent des sons. Par contre, ils vibrent moins fort et moins longtemps que les diapasons lestés. C'est pour laquelle on n'utilise pas directement ces diapasons sur le corps. On les utilise à quelques centimètres (dans l'aura) du corps humain pour équilibrer les centres énergétiques. Les sons émis par ces diapasons agissent au niveau de la conscience.

D'autres instruments tels que les gongs, les pyramides de cristal, les carillons, les tambours... peuvent être également utilisés en sonothérapie. Regardez notre vidéo présentant les instruments sonores utilisés dans le cadre de la Sonothérapie.



Rébus et devinette

Charade à lire dans son lit

Mon premier tient la tête

On obtient mon deuxième en mélangeant le bleu et le jaune

Mon troisième est plus familier que vous

Mon quatrième est au bout de la terre

Mon tout protège ou tient chaud

Couverture (Cou - vert - tu -re)

Une planche de BD est composée de plusieurs de mon premier

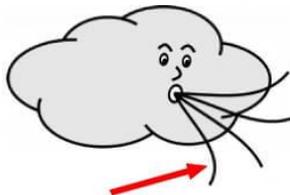
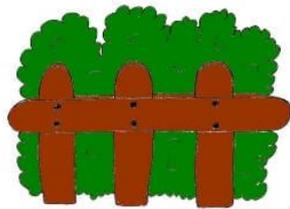
Mon deuxième suit H

Une phrase est composée de plusieurs de mon troisième

Mon quatrième précède Ré

Mon tout sonne les cloches...

Casimodo (Cases - i - mots - do)



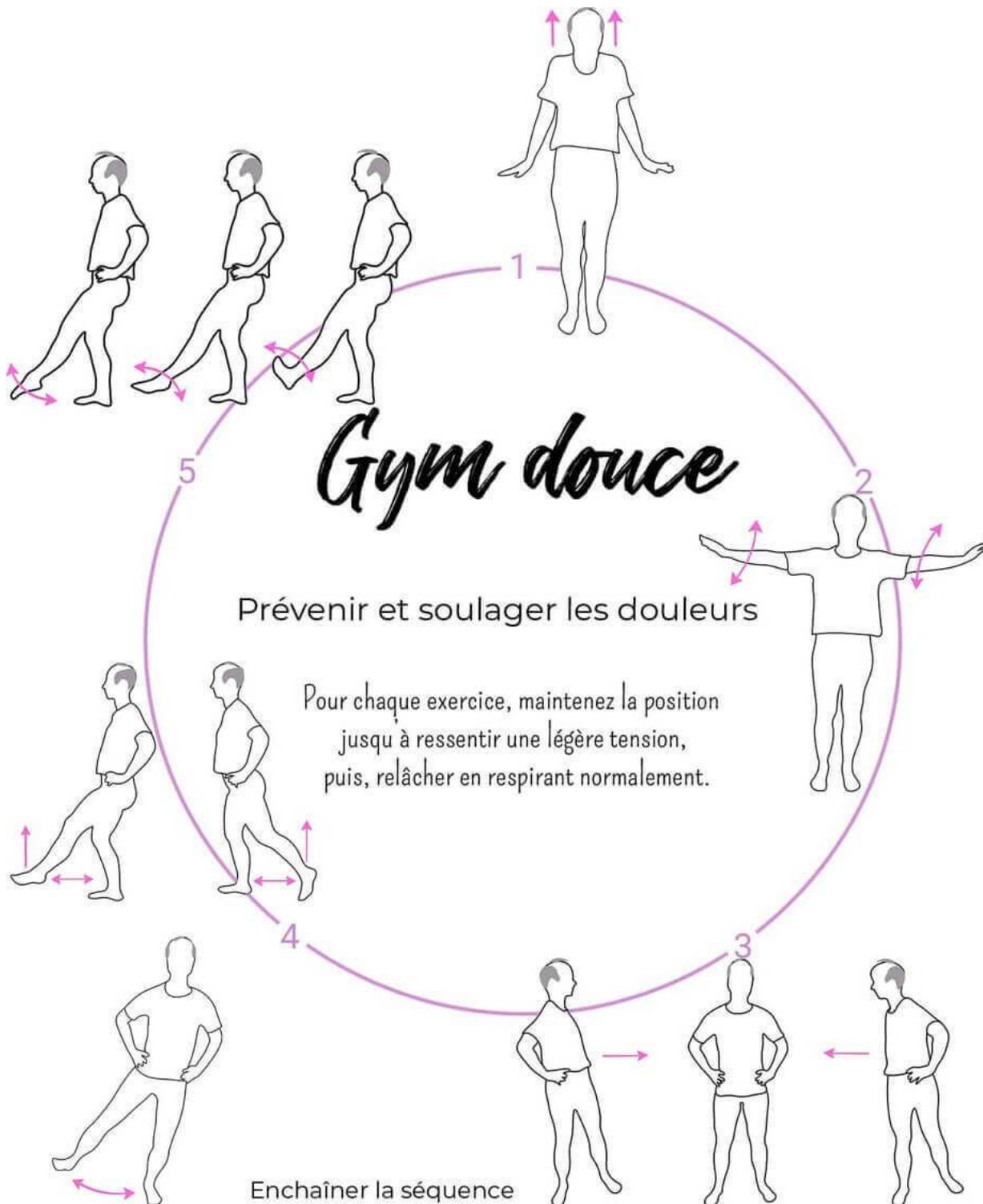
DEVINETTE DU JOUR.COM

Epouventable (Haie - poux - vent - table)

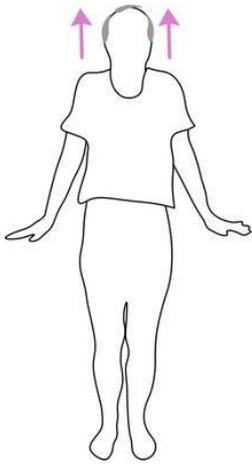
Pour chaque exercice de cette gym douce senior, réalisez les gestes en respirant amplement et en cas de manque de stabilité, pratiquez les assis.

Si des douleurs apparaissent lors de ces exercices, arrêtez-les ...

Les conseils et exercices figurant sur ce site sont donnés à titre d'information et ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation auprès d'un praticien qualifié.



On s'y met – Programme de gym douce sénior

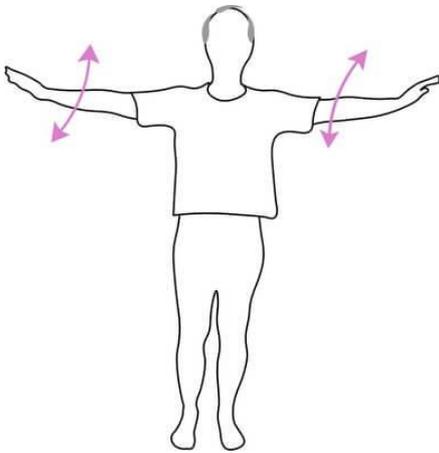


On lève les épaules

1. Debout, les bras le long du corps.
2. A l'inspiration levez les épaules vers le haut puis baissez les en expirant au maximum.
3. Respirez amplement pour bien oxygéner votre cerveau et vos muscles.

Consignes: Faites 10 répétitions.

Bienfaits: Echauffe les muscles trapèzes et des épaules.

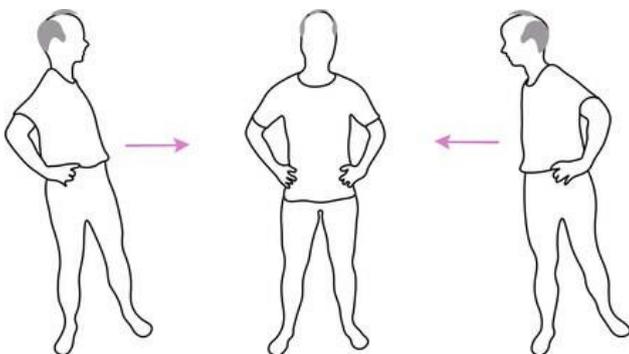


On tourne les bras

1. Debout les bras tendus en croix
2. Faites des cercles de plus en plus grands.
3. 15 secondes dans un sens puis 15 secondes dans l'autre.

Consignes: 2 séries espacées d'une minute de repos.

Bienfaits: Echauffe les muscles des épaules et des bras.

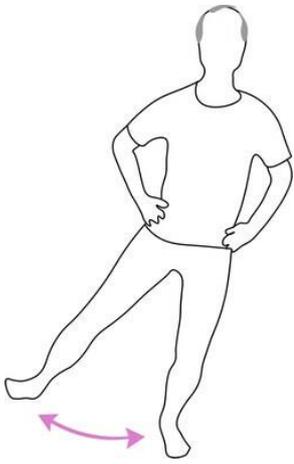


On se retourne

1. Debout avec les mains posées sur les hanches.
1. Tourner progressivement la tête puis les épaules vers la gauche puis vers la droite sans décoller les pieds du sol.

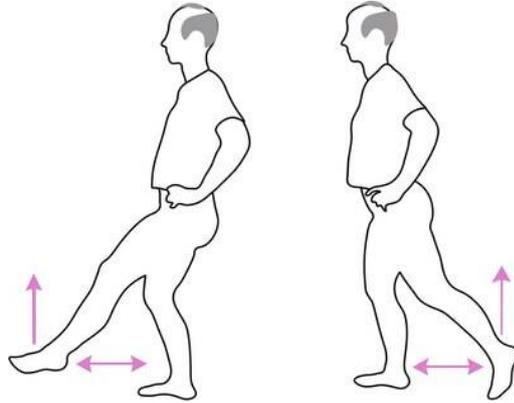
Consignes: 2 séries de 5 répétitions espacées d'une minute de repos.

Bienfaits: Echauffe les muscles de la nuque et du dos.



On balance les jambes

1. Debout, lever une jambe sur le côté en gardant la jambe d'appui légèrement fléchie.
2. Balancer la jambe de droite à gauche pendant 30 secondes puis changer de côté.

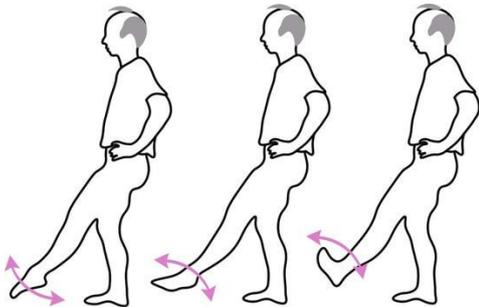


Consignes: Répéter 2 fois par côté.

Bienfaits: Echauffe les muscles du bassin et des cuisses.

Variante: Recommencer en balançant la jambe d'avant en arrière pendant 30 secondes.

1.



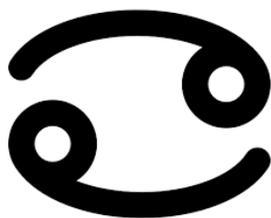
On roule les pieds

1. Debout en appui sur une jambe légèrement fléchie.
2. Tendre une jambe devant soi puis dessiner des cercles avec les pieds tout en bougeant les orteils pendant 30 secondes.

Consignes: 1 série.

Bienfaits: Echauffe les muscles des jambes et des pieds.

Découvrez tous ces exercices... et bien d'autres dans mon dernier livre – “SOS Ostéo”



SAGITTAIRE

Date de naissance du Sagittaire : du 22 novembre au 21 décembre

Points forts : Optimisme

Qualités : Courage, sincérité

Défauts : Suffisance, l'opportunisme

Vos pierres : Grenat, Saphir

Votre planète : Jupiter

Votre élément : Feu

Vos couleurs : Bleu nuit, rouge

Vos métaux : Etain

Partie du corps correspondante : les cuisses, le foie

La signification du signe astrologique du Sagittaire

Jupiter, astre de succès et de réussite est votre maître. Votre personnalité particulièrement expansive ne connaît aucune limite ni aucune contrainte. Parfois, vous enjolivez la réalité afin de mieux impressionner car vous avez besoin de vous exprimer, de vous déplacer, de vous extérioriser dans le plus de domaines possibles.

Affectivement, vous envisagez mal une union sans l'officialisation de celle-ci. Fervent défenseur de l'épicurisme, vous plongez à pieds joints dans tous les plaisirs.

SAGITTAIRE CÉLÈBRES

CLAIR CHAZAL 01/12/1986
EMMANUEL MACRON 21/12/1977
JANE FONDA 21/12/1937
ANTOINE DE CAUNES 01/12/1953

Un peu d'humour ...



Quel est le Comble pour :

Un joueur de Bowling

(perdre la boule)

Une araignée

(d'exposer ses toiles au Louvre)

Mr et Me Leuze ont une fille. Comment s'appelle-t-elle ?

Lara. (La Râleuse)

<Mon rêve, ça serait d'épouser un archéologue.

– Ah bon, pourquoi ?

– Parce que plus on vieillit, plus il vous aime ! >

Que demande un Belge à son coiffeur ?

La coupe du monde



Les nouvelles de la maison

Les anniversaires du mois de novembre :

Parmi les résidents :

Me Pipart Josiane (03/11) ; Me Kasprzak Renee (05/11) ; Me Duriez Anne-Marie (05/11) ; Me Brayé Thérèse Marie (11/11) ; Mr Matton Daniel (12/11) ; Me Pluquet Jacqueline (13/11) ; Me Debue Nadia (18/11) ; Me Brisoux Denise (19/11) ; Me Delmeule Jeannine (19/11) ; Mr Van Hoecke Jean (23/11) ; Mr Allard Roger (25/11)

Parmi le personnel :

Vanseymartier Leslie (07/11) ; Rejaibia Houda (09/11) ; Carette Céline (09/11) ; Devolder Delphine (16/11) ; Duqueynoy Isabelle (16/11) ; François Lindsay (17/11) ; Vanhecke Patrick (22/11) ; Barbier Emilie (24/11) ; Derycke Lucie (24/11) ; Cornu Mélissa (25/11) ; Becuue Marjorie (29/11) ; Demeulemeester Florie (30/11)

Ils nous ont rejoints :

Mr Mas Marcel (SA), Mme Delebecque Anne-Marie (Cantou) , Mme Dewaele Thérèse (Résidence Services)

Nos pensées et nos prières accompagnent :



Me Gérard Rosette (01/10), Mr Wiyts Joseph (15/10), Sœur Marique Michel (19/10)

Les photos du mois d'octobre...



Nous vous proposons, en ce mois de novembre, une réflexion sur le pardon.

Une très belle réflexion, qui parle de sentiments que nous avons tous ressentis un jour et qui permet d'avancer positivement.

(Réflexion lue sur la page Facebook de Clémence Biasino Pillet- La voix de la lumière)

Pardonnez quelqu'un ne veut pas dire pardonner son comportement.

Ce n'est pas non plus oublier la façon dont il t'a blessé et même pas lui laisser te faire du mal.

Pardonnez signifie faire la paix avec ce qui s'est passé.

Cela signifie reconnaître ta blessure, en te donnant la permission de la ressentir et de comprendre que cette douleur ne te sert plus à présent.

Cela veut dire laisser aller la douleur et le ressentiment pour pouvoir guérir et avancer.

Le pardon est un cadeau à toi-même.

C'est une décision, **Ta** décision...

Il te libère du passé et te permet de vivre dans le temps présent.

Pardonnez signifie libérer un prisonnier et découvrir que ce prisonnier c'était toi...



Solutions à nos jeux.

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

Exposition de Porcelaine :



Mme Delacou est résidente dans notre institution depuis décembre 2021.

Elle a pour passion la porcelaine, et a même son petit atelier avec son four dans un local de l'institution.

Le jeudi 6 et vendredi 7 octobre, elle a réalisé une inauguration au sein de notre salle des fêtes.

Ses porcelaines se sont très bien vendues.
Il faut dire qu'elle a beaucoup de goût et de talent.



Bravo à elle !

Art Thérapie :

