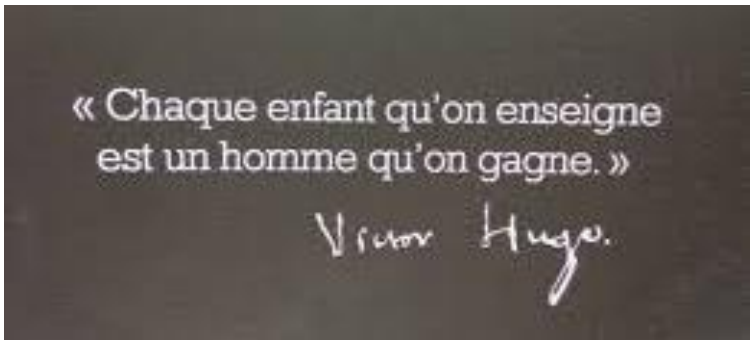
Le Lien

Septembre 2023

Institut Saint Joseph

de Néchin

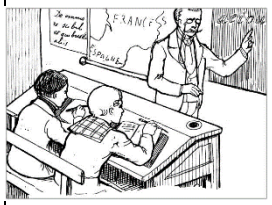


Sommaire :

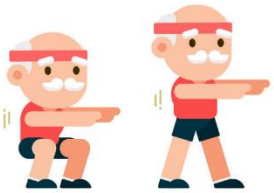
- Programme des animations.
- 3 exercices de sophrologie pour gérer les p'tites angoisses du quotidien.
- Quelles sont les 7 familles d'aliments et les quantités à consommer pour manger équilibré ?
- En ce 23 septembre, nous fêtons Padre Pio.
- Tout d'abord, c'est quoi le bonheur ?
- Tarte aux pommes et caramel au beurre salé.
- Qi Gong
- Quizz : culture générale.
- Jeux
- Origine du mois de septembre
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois de juillet et aout.
- En cette fête de la Wallonie - Bruxelles (27 septembre) – quelques belgicismes.
- Solutions aux jeux.
- 21 septembre journée mondiale de la maladie d'Alzheimer.
- Art thérapie.

Editeur responsable : Vercauteren José, Rue de l'Institut 1 à 7730 Néchin
Rédaction : Delannay Marie-Eve, Puaud Nicole, Dhonte Bénédicte, Demeulemeester Florie
Mise en page : Delannay Marie-Eve, Dhonte Bénédicte
Agrégation : P501002

Programme des animations du mois de septembre 202.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 septembre Et si on parlait : Retour sur les bancs de l'école Salle des fêtes dès 14h00 	2 septembre Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30	3 septembre Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00
Lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**	**Dimanche**
4 septembre **Préparation « repas moules »** au local d'ergo dès 14h00 **Et Préparation de la déco à la salle de fêtes**	5 septembre **Repas Moules Quartier** **(**St Jo, Ste Anne et Cantou) Salle des fêtes dès 14h00 	6 septembre **Atelier créatif :** Marché de Noel Au local d'ergo dès 14h00	7 septembre **Projection d'un film** à la salle des fêtes dès 14h00 	8 septembre **Recette du lien** au local d'Ergo dès 14h00	9 septembre Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30	10 septembre Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11 septembre Le jeu du pendu au local d'Ergo dès 14h00 	12 septembre Bowling au local d'Ergo dès 14h00 	13 septembre **Atelier créatif :** Marché de Noel au local d'Ergo dès 14h00	14 septembre **Mon arbre, mon histoire…** au local d'Ergo dès 14h00 	15 septembre Lotto gagnant au local d'Ergo dès 14h00	16 septembre Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30	17 septembre Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18 septembre Bien-être au local d'Ergo dès 14h00	19 septembre **Anniversaire du mois** dès 14h00 Salle des fêtes 	20 septembre **Atelier créatif :** Marché de Noel *au local d'Ergo* *dès 14h00*	21 septembre Gym au local d'Ergo dès 14h00 	22 septembre Remue Méninge au local d'ergo dès 14h00 	23 septembre Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30	24 septembre Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00 Pèlerinage à St Joseph À 15h00

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25 septembre À la salle des fêtes Dès 14h00	26 septembre **Repas Moules Quartier** (Ste Bern, NDL et RS) à la salle des fêtes dès 14h00	27 septembre Excursion Au Canal	28 septembre Excursion Canal Pour le Cantou et Activité sensorielle 	29 septembre Excursion Canal	**30 septembre** Prière du chapelet à la chapelle dès 16h30 **Après-midi récréatif en faveur des séniors** (Après midi du bourgmestre)	.

Chaque 2ème jeudi du mois
À la salle des fêtes de l'institut
De 14h à 16h

Alzheimer Café

Contact : *Becuwe Marjorie et Allaert Margaux*
Au 069/36.27.00

Prochaine date :
Les jeudis 14 septembre, 12 octobre, 09 novembre et 14 décembre 2023.

Pèlerinage à St Joseph

Pour les résidents, la famille, les amis de l'Institut.

Quand ?

Dimanche 24 septembre 2023 à 15h00.
Suivi du verre de l'amitié.

Réponse souhaitée pour le 08/09/23

3 exercices de sophrologie pour gérer les p'tites angoisses du quotidien

1* l'impatience.

L'exercice : Cet exercice de sophrologie est proche de la pleine conscience. Il s'agit de se détacher de son mental (envahissant) pour reprendre contact avec ses sensations corporelles.

Concrètement : je ferme les yeux et je porte mon attention sur chaque partie de mon corps, en commençant par le sommet de la tête. Y a-t-il des tensions ? Est-ce que c'est douloureux, lourd, coincé ? On continue avec le front, les paupières, les joues, les mâchoires, la nuque, le cou, les coudes, les avant-bras, le dos, la poitrine... jusqu'au bout des orteils. Pas d'objectif précis : si les tensions se dénouent, tant mieux, sinon, on se contente d'en prendre conscience.

On peut également associer une sensation à ce petit exercice : on peut ainsi visualiser une plume qui caresse chaque partie du corps, ou un filet d'eau fraîche qui coule lentement du haut (la tête) jusqu'en bas (les talons).

2* la colère.

L'exercice. Première étape, indispensable : s'éloigner durant quelques instants de la zone de conflit.

Fermez les yeux. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre. Bloquez quelques secondes votre respiration – il ne s'agit pas de s'étouffer en plus, ça doit rester confortable. Puis soufflez longuement par la bouche, comme dans une paille. Visualisez une fumée grise et opaque (ou rouge).

Recommencez 3 – 4 fois maximum, à votre rythme. À chaque expiration, la fumée évacuée par la bouche est plus claire, jusqu'à devenir totalement immaculée.

3* l'angoisse.

L'exercice. Fermez les yeux et fouillez dans votre mémoire à la recherche d'un souvenir au cours duquel vous avez eu confiance en vous.

Éloignez petit à petit le contexte (où, quand, comment, pourquoi ?) et concentrez-vous uniquement sur les sensations que vous avez ressenties à ce moment précis : une posture bien droite, une respiration aisée, un grand sourire, une joie immense... Replongez-vous dans cet état particulier. Hop, c'est gagné !

Vous ne trouvez pas de souvenir adéquat ? Pas de problème : demandez-vous « comment me sentirais-je si j'avais confiance en moi ? » et utilisez la même technique. Quelque part, il s'agit de faire « comme si », comme les enfants...

Pourquoi ça fonctionne ? Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'on se raconte et la réalité. Si je suis assise sur une chaise, dans ma cuisine, et que je pense à un souvenir heureux, je vais me sentir heureuse ; si je pense à un souvenir triste, je vais me sentir triste. Pourtant, la situation n'a pas changé : je suis toujours assise dans ma cuisine ! Cette propriété cérébrale, c'est l'une des bases de la sophrologie psycho-comportementale.

En revanche, si le problème est récurrent, il peut être intéressant de vous entraîner en amont afin de prévenir (et de mieux gérer) les situations difficiles.

Quelles sont les 7 familles d'aliments et les quantités à consommer pour manger équilibré ?

1- Produits laitiers : calcium et probiotiques

Le lait et ses dérivés sont réputés pour leur teneur en calcium bien assimilable. Mais ils fournissent aussi de bonnes protéines, de l'iode, des vitamines A, B2, B12 et D, ainsi que, pour les fromages (à l'exception des pâtes cuites), les yaourts et les autres laits fermentés, des microorganismes vivants favorables à l'équilibre du microbiote intestinal.

La bonne portion : c'est 1 verre (15 cl) de lait OU 1 pot individuel (100 à 125 g) de fromage blanc ou de yaourt OU 30 g (l'équivalent d'1/8 de camembert) de fromage. Il est conseillé de se limiter à une portion de fromage par jour, pour éviter d'ingérer trop de graisses saturées et trop de sel.

2- Fruits et légumes : anti-oxydants à gogo

Fournisseurs exclusifs de vitamine C et de bêta-carotène, ils apportent aussi de la vitamine E et un cocktail de polyphénols. Tous ces composants anti-oxydants retardent le vieillissement cellulaire et contribuent à la prévention de la plupart des maladies chroniques. Ils fournissent également des fibres et du potassium.

La bonne portion : c'est minimum 80 g, l'équivalent d'une ½ pomme ou d'1 tomate moyenne. Et le bon compte, c'est 2 légumes et 3 fruits OU 3 légumes et 2 fruits. Autant miser sur les produits de saison récoltés à maturité, ils sont plus concentrés en micronutriments. Et quand on n'a pas le temps d'aller au marché, on peut opter pour les légumes en conserve au naturel, ou ceux surgelés non cuisinés : leurs vitamines sont très bien préservées par le grand froid.

3- Aliments céréaliers complets : plus de fibres

Les produits à base de céréales complètes (pains complets, de son, de seigle ou aux céréales, flocons d'avoine, riz brun, farine de type 80…) fournissent 2 à 3 fois plus de fibres, de vitamines B, E et de minéraux que ceux à base de céréales raffinées (baguette, corn-flakes, riz blanc, farine de type 45…). Ils sont aussi les seuls à contenir des polyphénols.

La bonne portion : les études montrent qu'il faut au moins 90 g par jour pour diminuer de 20 à 25 % le risque de développer un diabète de type 2, une maladie cardio-vasculaire ou un cancer du côlon. 90 g correspondent à 3 tranches moyennes de pain complet OU 4 belles cuil. à soupe de flocons d'avoine OU 3 cuil. à soupe de riz brun cuit.

4- Fruits à coque : des minéraux à foison

Noisettes, noix, amandes ou pistaches regorgent de magnésium, de cuivre et de manganèse, qui sont des oligo-éléments anti-oxydants. Ils ont une bonne teneur en fibres et sont composés à plus de 50% de graisses insaturées, qui contribuent à faire baisser le mauvais cholestérol (LDL). Les noix sont également une bonne source d'oméga 3 essentiels.

La bonne portion : c'est 20 g, soit une petite poignée, à toujours choisir non salée. On peut prendre ces fruits en collation, ou les intégrer dans les menus du quotidien : dans une salade, avec les céréales du petit-déjeuner, mixés dans une pâte à gâteau, sous forme de pain aux noix et même de chocolat aux noisettes !

5- Légumes secs : de bonnes protéines végétales

Lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves, pois chiches, pois cassés… Ils sont tous riches en protéines, contiennent de bonnes proportions de fibres, de potassium, de magnésium, de fer et de zinc et leur index glycémique est très bas. Le Programme national nutrition santé encourage à augmenter leur consommation (nous sommes en moyenne à 2 plats par mois…) afin de pouvoir réduire celle des protéines animales.

La bonne portion : il en faut entre 200 et 250 g cuits (6 à 8 cuil. à soupe) pour remplacer 100 g (l'équivalent d'un petit steak haché) de viande. Ils peuvent créer des ballonnements quand on a l'intestin fragile, mais on peut limiter leur quantité à 100 g et compléter avec 100 à 150 g de céréales cuites (pâtes, riz, maïs…), dont les protéines sont complémentaires. Pour améliorer leur digestibilité, on les fait tremper toute une nuit avant de les cuisiner et on les cuit suffisamment (25 minutes pour les lentilles à 2 heures pour les pois chiches). On peut aussi se rabattre sur leur version en conserve, au naturel.

6- Viandes et charcuteries : des graisses saturées et du sel

Bœuf, veau, porc ou agneau fournissent principalement des graisses saturées, celles qui, en excès, font grimper le taux de mauvais cholestérol (LDL). Les charcuteries contiennent quant à elles 20 à 40% de matières grasses (à l'exception des jambons), comportent souvent des conservateurs à base de nitrites ou de nitrates (suspectés de favoriser les cancers) et sont très salées : 2 tranches de jambon blanc (70 g) ou 2 rondelles de saucisson sec (20 g) représentent 1 g de sel, or il est recommandé de ne pas dépasser les 5 g par jour. La volaille (sans la peau) peut être consommée en plus des 500 g de viande hebdomadaire, elle est riche en protéines et en fer.

En ce 23 septembre,

nous fêtons Padre Pio.

Ce saint est l'une des figures chrétiennes les plus rayonnantes du XXème siècle. Célèbre pour avoir reçu les stigmates, il est aussi porteur d'un message spirituel fort.

Né en 1887 dans une famille paysanne de la commune rurale de Pietrelcina en Italie, Padre Pio a des origines modestes. Ses parents, qui sont pauvres et illettrés, gagnent difficilement leur vie mais, profondément croyants, ils font tout pour exaucer le vœu de leur fils qui, très tôt, exprime le désir de devenir prêtre. C'est en 1903 qu'il rejoint l'ordre des frères mineurs capucins avant de prononcer ses vœux définitifs en 1909 et de devenir prêtre en 1910. A peine un an après son ordination, il commence à voir apparaître sur ses pieds et ses mains des traces rouges. Les fameux stigmates du Christ qui vont le rendre célèbre dans le monde entier et qui apparaîtront véritablement au cours de l'année 1918. Toute sa vie, il tentera de cacher ses plaies sous des mitaines mais en vain. Les rumeurs commencent à se répandre au-delà du monastère et sa notoriété explose au point que les fidèles se précipitent, nombreux, pour le rencontrer.

Le Vatican voit, à l'époque, d'un mauvais œil cette situation. Après plusieurs années difficiles, bousculé par les doutes émis par le Saint-Office, qui lui interdit de célébrer des messes en publiques pour finalement l'y autoriser à nouveau, Padre Pio s'éteint le 23 septembre 1968 des suites d'une attaque. Un jour avant, il avait célébré sa dernière messe, celle en hommage aux stigmates qu'il portait depuis cinquante ans. ((Cinquante ans de vie religieuse, cinquante ans cloués à la croix, cinquante ans de feu dévorant pour toi Seigneur.))

Cependant, le saint capucin ne doit pas sa réputation uniquement à ses stigmates, mais à ses qualités de confesseur, il pouvait en effet passer jusqu'à 19 heures par jour dans son confessionnal. Depuis sa mort, la dévotion développée autour de Padre Pio dépasse en ardeur, celle dédiée à beaucoup de saints. Nombreux sont les fidèles à se mettre sous sa protection.

C'est le 2 mai 1999, place Saint Pierre que le pape Jean-Paul II déclara Bienheureux le Vénérable Serviteur de Dieu Pio de Pietrelcina.

Le diacre Daniel.

Tout d'abord, c'est quoi le bonheur ?

Le bonheur est un état de satisfaction. C'est un état global, une forme de plénitude. On le présente souvent comme le but le plus élevé de l'existence. Celui que tout homme cherche à atteindre, consciemment ou non.

Mais sommes-nous conscients d'avoir atteint ce but ? Pas toujours ! Nous en voulons toujours plus. Jamais content ni pleinement satisfait. Et si on apprenait tout simplement à apprécier ce que nous avons réussi à accomplir ?
Le bonheur est autour de nous, nous avons tout pour être heureux : un conjoint aimant, un boulot épanouissant, une maison bien décorée, des enfants en bonne santé, des ami(e)s sympas, un projet de vacances à Bora Bora, etc…

Et pourtant… Nous avons toujours de bonnes raisons de nous plaindre : le garage n'est pas bien rangé, le jardin pas fait, la voiture à changer, 3 kilos à perdre, il pleut depuis une semaine …bref ! Il existe toujours une bonne raison de se plaindre. Nous sommes incapables d'apprécier ce que nous avons …

> Le bonheur ce n'est pas d'avoir ce que l'on désire mais d'aimer ce que l'on a.

Mais alors, c'est grave docteur ?
Pas du tout ! Je vous rassure, c'est humain. Nous sommes toujours à la recherche du mieux car nous en n'avons jamais assez. Nous sommes des insatisfaits chroniques. Trop de questions se posent alors que tout va bien.
Est-ce que je continue à vivre dans cette maison ? Suis-je assez aimé(e) ? Des remises en question perpétuelles certes mais qui nous empêchent de sombrer dans la monotonie.

Le côté positif de nos insatisfactions c'est qu'elles nous donnent plus d'élan et d'énergie. Elles nous aident à nous propulser et nous faire avancer…Il suffit de trouver un juste équilibre et ne pas tomber dans l'exagération.

Le bonheur est une décision et une aptitude

On peut apprendre à être heureux de la même façon qu'on peut apprendre à faire un gâteau aux pommes ou à jouer au tennis. S'occuper de son bonheur, c'est le construire soi-même, se lever et aller le chercher. Il faut adopter un état d'esprit au quotidien. Encourager le positif et traiter le négatif.

Mais comment ?

1/ Apprendre à vivre pleinement : admirer un paysage, déguster un repas accompagné , lire un livre passionnant, un bon film à la télévision… Il suffit de s'émerveiller de toutes les petites choses et des instants formidables.

2/ Au moment de se coucher, penser aux moments de la journée qui nous ont donnés une grande satisfaction. Ainsi, nous prenons conscience que le bonheur est autour de nous.

3/ Remercier chaque jour l'univers pour tout ce qu'il nous apporte. Cela s'appelle la gratitude.

4/ Être bienveillant et généreux. Cela provoque une plus forte activation des neurotransmetteurs cérébraux qui procurent le bien être. Se sentir bien dans ses baskets, libre, jamais envieux et ne rien attendre des autres.

5/ Cultiver son bonheur intérieur à savoir prendre soin de soi-même et se faire plaisir en étant attentif à ses besoins. Être indulgent et gentil avec soi-même, c'est aussi du bonheur.

6/ Demander de l'aide auprès d'une personne autour de soi.

Et vous ? Quels sont vos 3 petits bonheurs qui vous procurent du plaisir ?

Tarte aux pommes et caramel au beurre salé

Ingrédients pour la tarte :

- 1 pâte à tarte
- 4 à 5 pommes selon leur taille
- 10 g de cassonade
- 65 g de farine
- 50 g de sucre en poudre
- 70 g de beurre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 5 c. à soupe de caramel beurre salé

Ingrédients pour le caramel beurre salé :

- 80g de sucre semoule
- 100g de crème liquide
- 40g de beurre salé

Les étapes :

1. Pour commencer, préparez le caramel beurre salé.
2. Dans une poêle chauffée à feu moyen, ajoutez le sucre et laissez-le se dissoudre. Une fois celui-ci fondu, vous pouvez commencer à mélanger.
3. Introduisez le beurre puis mélangez avec une cuillère en bois.
4. Une fois le beurre fondu, ajoutez la crème et continuez de mélanger. Laissez la préparation sur le feu pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que le caramel devienne bien liquide.
5. Versez dans un petit pot et laissez au frais pendant au minimum 30 minutes.
6. Maintenant, épluchez et coupez en dés les pommes. Dans une poêle, faites fondre 10 grammes de beurre et ajoutez les pommes, ainsi que la cassonade et 3 c. à soupe de caramel. Laissez cuire à feu doux pendant 7 minutes environ.
7. Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble. Pour ce faire, dans un saladier, incorporez la farine et le sucre au beurre à l'aide de vos doigts pour former de grosses miettes.
8. Procédez ensuite au montage. Une fois que la pâte à tarte est dans votre moule, étalez dans le fond une couche de caramel puis venez disposer par-dessus les pommes préalablement cuites et terminez par la pâte à crumble. Enfournez pendant 20 à 30 minutes environ.

Prochainement, une étudiante en médecine énergétique chinoise viendra au sein de notre institut afin de proposer ses services auprès des résidents et des travailleurs qui le souhaitent.

Afin de présenter son activité, elle proposera une séance de Qi Gong collective.

QIGong

Qi Gong

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchainent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

QUIZZ : culture générale.

1. D'après le dicton, quel moment de la journée porte conseil ?
2. Quelle fleur a donné son nom à un plat constitué de jaune d'œuf écrasé avec de la mayonnaise ?
3. Avant d'être le nom d'une prestigieuse récompense, le nom d'Alfred NOBEL est associé à une belle découverte en 1866, laquelle ?
4. Quelle est la plus chère des épices ?
5. Quel est le fleuve le plus long de France ?
6. Dans quel film Catherine Deneuve partage-t-elle la vedette avec sa sœur Françoise Dorleac ?
7. « Trempez-la dans l'huile, trempez-la dans l'eau… » mais quelle est cette petite chose ?
8. Quel est l'équivalent féminin des louveteaux, dans le scoutisme ?
9. Quels animaux élevait Monsieur Seguin ?
10. Quel célèbre boxeur a été le grand amour d'Edith Piaf ?
11. Quelle chanteuse a été élue Miss Egypte avant d'arriver en France ?
12. Quel est le pays dont la forme évoque celle d'une botte.
13. Qui était Jean Alexis Montcorgé ?
14. Quelle est la date du sacre de Napoléon Bonaparte ?
15. Quelle fleur y a-t-il sur la planète du Petit Prince ?
16. Qui est né à Domrémy ?
17. Quelle femme, la République Française a -t-elle pour symbole ?
18. D'où vient le « O » de tous les modèles Peugeot ?
19. Quel jour les catholiques mangent-ils du poisson ?
20. Quel est le prénom de Mme Bovary ?
21. Citez le nom d'une pierre précieuse verte ?
22. Quel président de la République a été élu en 2007 ?
23. Qu'est-ce qu'un philatéliste ?
24. Quel est l'état indépendant le plus petit du monde ?
25. Dans quelle ville se trouve une célèbre tour penchée ?
26. Lequel de ces instruments de musique désigne également un élément de la machine à laver : la cymbale, le tambour ou le tam-tam ?
27. Par qui a été créé le personnage de Gavroche ?
28. Selon la Bible, qui fût la 1ère femme créée par Dieu ?
29. D'après un film avec Marilyn Monroe, que préfèrent les hommes ?
30. Selon un ver de Lamartine, « un seul être vous manque, et … » ?

Origine du mois de septembre

Le mois de septembre, neuvième mois du calendrier, compte 30 jours. Le mot septembre provient du latin september, dérivé de septimus qui signifie septième. Le mois de septembre était le septième mois dans l'ancien calendrier romain, qui comptait 10 mois seulement. En septembre a lieu l'équinoxe, le 22 septembre.

Fêtes et Saints de septembre

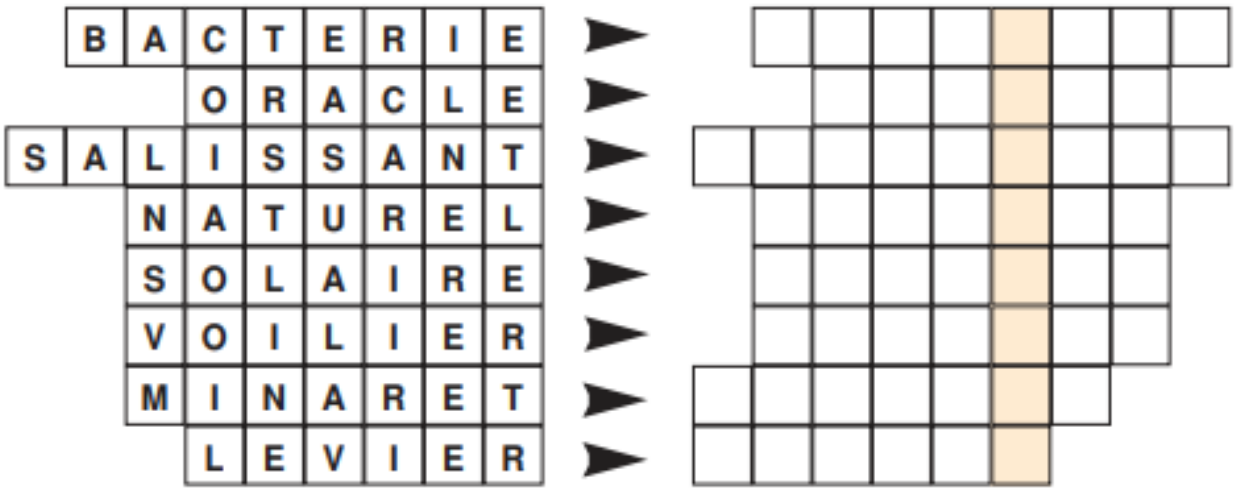
1 Gilles	2 Ingrid	3 Grégoire	4 Rosalie
5 Raïssa	6 Bertrand	7 Reine	8 Nativité
9 Alain	10 Inès	11 Adelphe	12 Apollinaire
13 Aimé	14 Croix Glorieuse	15 Roland	16 Edith
17 Renaud	18 Nadège	19 Emilie	20 Davy
21 Matthieu	22 Maurice	23 Automne	24 Thècle
25 Hermann	26 Côme et Damien	27 Vincent de Paul	28 Venceslas
29 Michel	30 Jérôme		

Proverbes de septembre

- En septembre, s'il tonne, la vendange est bonne.
- Septembre humide pas de tonneaux vides.
- Si juin fait la quantité, septembre fait la qualité.
- Septembre nous produit le plus délectable des fruits
- Vins de septembre font les femmes s'étendre.

6	8				5		2	7
				4		3		
4	3		6				8	5
	4	5	2					6
7		6		1		8		9
1					6	5	4	
9	5				7		1	3
		7		5				
3	6		1				5	8

REPORTEZ DANS LA GRILLE DE DROITE DES PRÉNOMS FORMÉS À PARTIR DES ANAGRAMMES DE LA GRILLE DE GAUCHE, ET PARVENEZ À FORMER LE NOM D'UN NEUVIÈME PRÉNOM DANS LA COLONNE INDIQUÉE.



Les nouvelles de la maison

Les anniversaires du mois de septembre :

Parmi les résidents :

Mr Heurterre Francis (03/09) ; Me Descamps Claudine (05/09) ; Me Anselme Lucie (05/09) ; Me Fourez Micheline (14/09) ; Mr Delecluse Jean-Claude (15/09) ; Me Ecrepont Gisèle (21/09), Me Lannoy Gisele (21/09) ; Me Billiet Gisèle (24/09) ; Me Vieira Cecilia (28/09), Me Joveneau Paulette (28/09).

Parmi le personnel :

Bocquet Murielle (02/09) ; Beausir Laura (06/09) ; Herpoel Séverine (12/09) ; Vandaele Florence (12/09) ; Deryckere Laurence (13/09) ; Augem Pascal (15/09) ; Depoortere Sonia (17/09) ; Boterdael Emilie (20/09) ; Meuris Ludivine (27/09)

Ils nous ont rejoints :

- ✓ Me Castelain Monique (03/07- NDL3)
- ✓ Me Leprêtre Michèle (05/07 -ND9)
- ✓ Me Preys Monique (27/07 - NDL8)
- ✓ Me Gesquière Andrée (03/08 - CT10)
- ✓ Mr Lecocq Robert (14/08 - Sjo26)
- ✓ Me Delplace Martine (16/08 - Sjo30)
- ✓ Me Chausson Flora (23/08 - RS07)
- ✓ Mr Delrue Jacques (28/08 - Ste Bern16)

Nos pensées et nos prières accompagnent :

Me Lausent Blondina (08/07)

Me Delhoutre Jacqueline (18/07)

Me Dehaudt Andrée (25/07)

Me Leroi Denise (04/08)

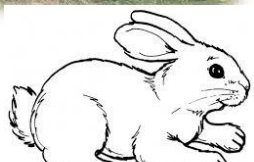
Me Barbare Claudine (06/08)

Me Ghesquière Madeleine (22/08)

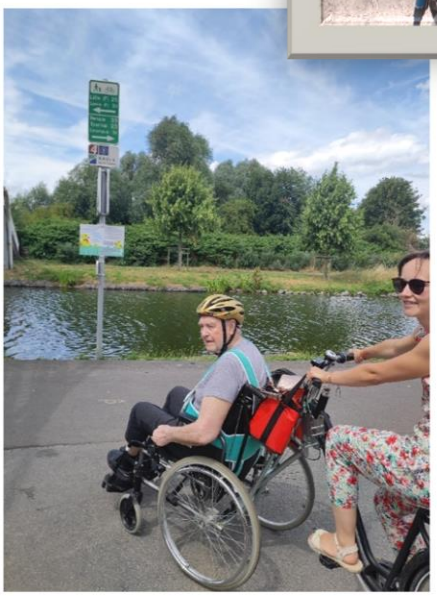
Les photos du mois de juillet et Aout…

Le marchand de glace est passé à l'institut.

Notre ami, Pralin a retrouvé le grand air…



Balades organisées dès qu'il fait beau…



LA GUINGUETTE

A

l'institut

En cette fête de la Wallonie- Bruxelles (27 septembre) : quelques belgicismes.

- A hout-si-plou : dans un trou perdu
- At'naise : à ton aise
- Ca spite :cela éclabousse
- Donner une baise : donner un bisou
- Être dur de comprenure : être long à la détente
- Y drache : il pleut à verse
- Il fait malade ou douf : il fait lourd , étouffant
- Il n'a pas toutes ses frites dans le même sachet : pas très malin
- Il n'a pas le gaz à tous les étages : pas très malin
- Mettre du sent bon : mettre un parfum
- Se prendre une douf : se prendre une cuite
- Volle pétrole : à toute vitesse
- Une wassingue : la serpillière
- Le craboutchas = le gribouillis
- Le kot = la chambre de bonne d'étudiant
- La jatte = un bol, une tasse
- La dringuelle = le pourboire
- Les slaches = les tongs
- Être en affaires = être dans tous ses états
- Biesse = bête
- Couper au plus court = prendre un raccourci
- Mettez-vous ! = installez-vous !
- Zot = fou
- Septante = soixante-dix
- amusette : dissipé, prompt à jouer
- babeler (Bxl) : bavarder, radoter
- berdouille (W) : boue
- berloquer : vaciller
- braire (W) : pleurer
- y fait cru (W) : il fait humide et froid
- ducasse (W) : fête en plein air
- estaminet : petit bistrot
- fancy-fair : fête scolaire de fin d'année
- Flamîn : Flamand (péj.), charlot

- mitraille : petite monnaie
- rawète (f.) : supplément

Solutions aux jeux.

1. La nuit
2. Œufs mimosa
3. La dynamite
4. Le safran
5. La Loire
6. Les Demoiselles de Rochefort
7. Une souris
8. Les Jeannettes
9. Des chèvres
10. Marcel CERDAN
11. Dalida
12. L'Italie
13. Jean GABIN
14. 1804
15. Une rose
16. Jeanne d'Arc
17. Marianne
18. Du trou de passage de la manivelle
19. Le vendredi
20. Emma
21. L'émeraude
22. Sarkozy
23. Collectionneur de timbres
24. Le Vatican
25. La Tour de Pise
26. Le tambour
27. V. HUGO

28. Eve
29. Les blondes
30. Tout est dépeuplé

6	8	1	9	3	5	4	2	7
5	7	9	8	4	2	3	6	1
4	3	2	6	7	1	9	8	5
8	4	5	2	9	3	1	7	6
7	2	6	5	1	4	8	3	9
1	9	3	7	8	6	5	4	2
9	5	8	4	6	7	2	1	3
2	1	7	3	5	8	6	9	4
3	6	4	1	2	9	7	5	8

SOLUTION

	B	E	A	T	R	I	C	E
		C	A	R	O	L	E	
S	T	A	N	I	S	L	A	S
	L	A	U	R	E	N	T	
	R	O	S	A	L	I	E	
	O	L	I	V	I	E	R	
M	A	R	T	I	N	E		
E	L	V	I	R	E			

Chaque année à l'occasion de la Journée mondiale Alzheimer, les associations organisent de nombreux événements. Les objectifs sont multiples : présenter les actions développées, informer et sensibiliser le grand public et les pouvoirs publics à la maladie, briser les tabous qui entourent la maladie, ou encore aiguiller les familles pour mieux répondre à leurs besoins.

En soutien, l'institut organisera différentes actions autour du 21 septembre.

« Un évènement qui nous rassemble, un geste qui nous ressemble ! »

A cette occasion nous vendrons des crêpes :

Les 12/10 (disponible dès 17h),

20/10 (disponible dès 13h)

24/10 (disponible dès 12h).

Les commandes se font uniquement à l'accueil

au plus tard le 06 octobre 2023

(Paiement à la commande)

L'intégralité du bénéfice sera reversée à la fondation Recherche Alzheimer

SEPTEMBRE