

# Le Lien

Novembre 2023

Institut Saint Joseph

de Néchin



La plus grosse citrouille du monde !  
Une citrouille gigantesque de plus d'une tonne a battu en Californie le record de la plus grosse cucurbitacée au monde, permettant à son cultivateur d'empocher un prix de 30 000 dollars (28 000 euros).



Affichant 1 247 kg sur la balance, l'énorme potiron a affolé les compteurs !  
Le concours vieux de 50 ans voit s'affronter des cultivateurs de mégacourges venus de toute l'Amérique du Nord.

La citrouille de Travis Gienger a devancé sa concurrente la plus proche de plus de 110 kg. Le précédent record du monde avait été établi en 2021 en Italie, avec 1 226 kg.

## Sommaire :

- Programme des animations.
- Quels sont les bienfaits santé de la châtaigne ?
- 
- Mots croisés – Grille 1
- Solution – Mots croisés
- Verrines de crème, bananes et caramel beurre salé
- Pourquoi la forêt nous fait du bien ? ou l'art de la sylvothérapie.
- Quelle est l'histoire de la fête de la Toussaint ?
- Les prévisions du calendrier centenaire pour l'hiver 2023 – 2024.
- Les nouvelles de la maison
- Les photos d'octobre
- Art thérapie.

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

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

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

Agrégation : P501002

# Programme des animations du mois de novembre 2023.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

2

3

4

5



Fête de la Toussaint

Messe avec  
commémoration des  
défunts à la chapelle  
dès 10h00.

Atelier créatif : la  
dame aux cheveux  
multicolore  
au local d'ergo dès  
14h00.

Activité créative  
Réalisation de  
porte-clés +  
Moment détente

au local d'ergo dès  
14h00.

Chapelet à la  
chapelle dès 16h30.

Célébration  
dominicale  
à la chapelle  
dès 10h00.

6

7

8

9

10

11

12

Dessinez c'est  
gagné



au local d'ergo  
dès 14h00

**BIEN ETRE**



au local d'ergo  
dès 14h00.

Préparation



au local d'ergo  
dès 14h00.

Après-midi spéciale



au local d'ergo  
Dès 14h00.

Alzheimer café

Atelier mémoire de  
vie :  
jour du souvenir  
au local d'ergo  
dès 14h00.

Chapelet à la  
chapelle dès 16h30.

Fête de l'armistice

Célébration  
dominicale à la  
chapelle dès 10h00.

13

Projection d'un film  
à la salle des fêtes  
dès 14h00.

14

Réalisation de la  
recette du lien  
au local d'ergo  
dès 14h00.

15

Préparation  
  
au local d'ergo  
dès 14h00.

16

Activité autour du  
Beujolais nouveau.  
  
au local d'ergo  
dès 14h00.

17

Blind test des  
générations avec les  
élèves de l'école de  
Néchin  
à la salle des Fêtes  
dès 14h00

18

Chapelet  
à la chapelle  
16h30

19

Célébration  
dominicale  
à la chapelle dès  
10h00.

20

« et si on parlait ...  
Du président  
Kennedy »  
au local d'Ergo  
dès 14h00.

21

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

22

Préparation  
  
au local d'ergo  
dès 14h00.

23

Parcours  
psychomoteur  
à la sale des fêtes  
dès 14h00.

24

Bowling  
à la salle des fêtes  
dès 14h00.

25

Chapelet à la  
chapelle dès 16h30.

26

Célébration  
dominicale à la  
chapelle dès 10h00.

27

Après-midi spéciale  
karaoké à la salle  
des fêtes dès  
14h00.

28

Préparation  
  
au local d'ergo  
dès 14h00.

29

Gymnastique douce  
au local d'ergo dès  
14h00.

30

Tic-Tac Boum des  
mots  
  
Salle d'Ergo  
dès 14h00

A votre  
Agenda!

Journée mondiale  
des aides-soignants



## Quels sont les bienfaits santé de la châtaigne ?

### Marron ou châtaigne, on mange quoi ? Quelle différence ?

Pas toujours simple de savoir ce que l'on mange vraiment. Pourtant, la réponse est simple. Le marron comestible est en réalité... une châtaigne.



Le marron apporte de nombreux bienfaits à la santé. A commencer par sa richesse en fibres. Ces dernières stimulent le transit intestinal, elles stimulent les contractions de l'intestin. Les fibres alimentaires emprisonnent les sucres et les graisses diminuant ainsi la vitesse d'absorption ce qui permet un meilleur contrôle du cholestérol et de la glycémie. Autre atout des fibres, elles participent à la santé de la flore intestinale ce qui permet de prévenir l'apparition de plusieurs pathologies comme le cancer du côlon ou les maladies cardiovasculaires. Les fibres alimentaires permettent de mieux contrôler l'appétit puisqu'elles aident à se sentir rassasiés. Une portion de 100 grammes de marron contient 4 grammes de fibres.

### Marron et vitamines

Les marrons sont aussi une source de vitamines du groupe B comme la B9 et la B6. "L'acide folique ou la vitamine B9 a un rôle essentiel dans la production du matériel génétique et des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire ce qui explique son caractère indispensable aux cours des différentes phases de la vie. Elle a un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire". La vitamine B9 est indispensable à la production de nouvelles cellules, elle est donc essentielle lors des périodes d'activité métabolique intense comme l'enfance, l'adolescence, la grossesse

(développement du fœtus). Pendant la grossesse, elle permet d'éviter des anomalies de fermeture du tube neural.

De plus, les marrons ont aussi de la vitamine B6 impliquée dans le métabolisme des acides aminés et la synthèse des neurotransmetteurs.

### **Chaud, grillé, crème, glacé, frais, comment consommer le marron ?**

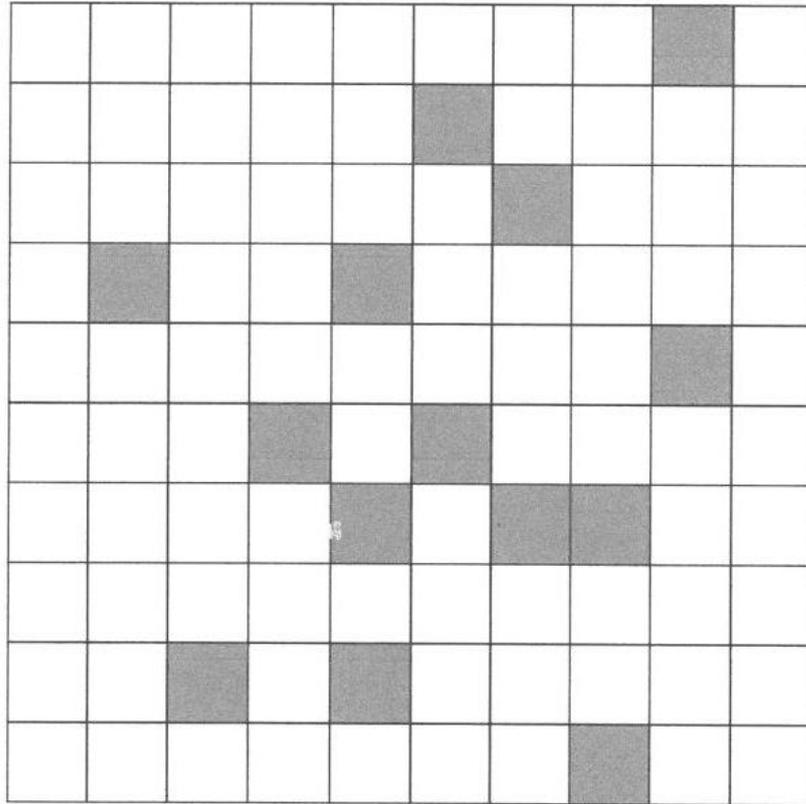
Salé ou sucré, le marron est sublimé dans de nombreuses recettes. Si certains raffolent des marrons chauds, d'autres préfèrent sans hésiter la crème de marron ou les marrons glacés souvent dégustés lors des fêtes de fin d'année.



Les marrons peuvent aussi se manger de bien des façons que ce soit cuit autour d'une volaille, dans une farce, sous forme de purée ou de poêlée.

Pour une recette sucrée, il est idéal avec du chocolat. La farine de châtaigne peut être utilisée dans des gâteaux, pour faire des crêpes, dans le célèbre "Mont blanc", etc.

## Mots croisés — Grille I.



### Horizontalement

- a. Programme.
- b. Deuxième île grecque en superficie — Boit.
- c. Papiers groupés — Si on le fait, c'est sans autorisation.
- d. Techno de l'info en english Rétabli.
- e. Assommeront.
- f. Personnel — Fils de Ramses ou Recherche d'intelligence.
- g. Issues — Note.
- h. Pie XII en définit le dogme en 1950.
- i. Métal argenté et rare — Avec lui, le cheval galope et trotte en même temps.
- j. Attentes — Personnel.

### Verticalement

1. Voyage.
2. Pronom personnel — Draps du dessous.
3. Dirigés vers le bas.
4. Rivière qui naît dans les Pyrénées — Seul.
5. Issus — Note.
6. Sujet pensant — Barre pour fermer une porte.
7. Phase de lune — Indivisibles — Passa sous silence.
8. Ovule — Baccalauréat international.
9. Homme fidèle à une doctrine — Livre de Perrin.
10. Canapé.

Monsieur Vandromme, fils de Me Dubois Annie, résidente à l'institut, nous fait le plaisir de réaliser pour notre lien des grilles de mots croisés.

Nous attendons votre retour...

Avez-vous des thèmes que vous voudriez voir, sont-ils trop faciles, difficiles ?

Merci de votre collaboration.

**SOLUTION**

### Mots croisés – Grille 1.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	P	L	A	N	N	I	N	G		M
b	E	U	B	E	E		L	A	P	E
c	L	I	A	S	S	E		M	U	R
d	E		I	T		G	U	E	R	I
e	R	A	S	E	R	O	N	T		D
f	I	L	S		E		S	E	T	I
g	N	E	E	S		E			R	E
h	A	S	S	O	M	P	T	I	O	N
i	G	E		L		A	U	B	I	N
j	E	S	P	O	I	R	S		S	E

## Verrines de crème, bananes et caramel beurre salé

### Ingrédients : Pour 8 personnes

4 bananes  
1 paquet de petits beurre ou de spéculoos  
50 g de beurre fondu  
1 pot de caramel au beurre salé  
500 ml de crème fleurette  
500 ml de crème pâtissière,  
Quelques carrés de chocolat noir (pour décorer)



### Préparation:

Dans les verrines, répartir les spéculoos ou les petits beurre émiettés et mélangés avec le beurre fondu



Puis verser 2 à 3 cuillères de crème pâtissière et répartir les bananes épluchées et coupées en rondelles



Verser une grosse cuillerée à soupe de caramel au beurre salé (selon la gourmandise), (faire tiédir au micro-onde pour avoir une meilleure utilisation). Attention cependant de bien laisser refroidir avant d'ajouter la chantilly !



Dans un saladier bien froid battre la crème avec 2 cuillères à soupe de sucre jusqu'à obtenir la consistance de la chantilly. Mettez-la dans une poche à douille et répartissez la crème dans les verrines.

Réserver au frais. Au moment de servir, râper du chocolat au-dessus des verrines.

# Pourquoi la forêt nous fait du bien ? Ou l'art de la sylvothérapie



Pourquoi la forêt nous attire-t-elle ? Sans doute parce qu'elle comble nos besoins de calme et de silence. Parce qu'elle nous reconnecte à notre nature profonde.

*« Assieds-toi au pied d'un arbre et avec le temps tu verras l'univers défiler devant toi ! »*

Nous vivons dans un monde où le virtuel règne en maître. Or, les arbres sont des êtres vivants qui nous renvoient à notre élan vital quelque peu écrasé par les contraintes de la vie moderne. Les arbres nous ancrent dans l'instant. Ils nous invitent à marcher, à flâner, à respirer, à ressentir, à exister... Dotés de racines ancrées dans le sol, ils s'élancent vers le ciel. Ils nous renvoient à notre propre verticalité, qui passe parfois par une quête de spiritualité.

Et puis, la forêt n'a-t-elle pas une dimension magique ? Pour communier avec elle, les Japonais pratiquent la "sylvothérapie". Certains trouvent ça régressif, d'autres délicieux.

## La sylvothérapie et ses bienfaits

Être entouré d'arbres permet d'augmenter sa capacité de concentration, de gestion du stress et de nos émotions. Ainsi, une étude publiée en 2004 par l'Agence responsable des forêts au Japon a montré que le sang de personnes ayant marché dans les bois contient un taux de cortisol beaucoup plus bas que celui de personnes ayant couvert la même distance en ville.

Les effets d'une immersion en forêt se font sentir dès 20 mn. Les arbres agissent sur l'organisme par le biais des phytoncides, des molécules qu'ils diffusent dans l'air pour se défendre contre les bactéries et les champignons, et que l'homme absorbe par la peau et les voies respiratoires

## Marcher 2 heures en forêt permet de :



- Réparer les dysfonctionnements de notre organisme,
- Augmenter l'activité du système immunitaire,
- Diminuer la fréquence cardiaque et la pression artérielle,
- Augmenter son amplitude respiratoire.

Si les bienfaits de la sylvothérapie ne sont plus à démontrer, alors laissez-vous tenter par une autre approche de la forêt.

Après avoir choisi un arbre, plusieurs possibilités s'offrent à nous, soit :

- Ressentir l'énergie de l'arbre
- Echanger et faire circuler l'énergie avec l'arbre
- Se recharger auprès d'un arbre
- Se connecter à un arbre
- Méditer avec un arbre

### IMPORTANT :

L'ensemble des informations mentionnées sur les bienfaits des arbres n'est donné qu'à titre indicatif. Il ne peut en aucun cas remplacer un avis médical précis pour chaque personne. Veuillez consulter votre pharmacien ou praticien avant tout usage.

## Quelle est l'histoire de la fête de la Toussaint ?

Comme son nom l'indique la Toussaint est la fête de tous les Saints, qu'ils soient connus ou inconnus. L'Eglise Catholique indique ainsi sur son site internet que, chaque 1<sup>er</sup> novembre, l'Eglise honore la foule innombrable de ceux et celles qui ont été de vivants et lumineux témoins du Christ.

Si un certain nombre d'entre eux ont été officiellement reconnus, à l'issue d'une procédure dite ((canonisation)), et nous sont donnés en modèles, l'Eglise sait bien que beaucoup d'autres ont également vécu dans la fidélité à l'Evangile et au service de tous. C'est bien pourquoi, en ce jour de Toussaint, les chrétiens célèbrent tous les saints, connus ou inconnus. Cette fête catholique est donc aussi l'occasion de rappeler que tous les hommes sont appelés à la sainteté, par des chemins différents, parfois surprenants ou inattendus, mais tous accessibles.

Cette fête date du IV<sup>e</sup> siècle et célébrait alors tous les martyrs. A cette époque, elle était célébrée non pas le 1<sup>er</sup> novembre mais le dimanche qui suivait la Pentecôte. L'Eglise catholique explique que la Toussaint a été longtemps célébrée à proximité des fêtes de Pâques et de Pentecôte. Ce lien avec ces deux grandes fêtes donne le sens originel de la fête de la Toussaint : goûter déjà à la joie de ceux qui ont mis le Christ au centre de leur vie et vivre dans l'espérance de la Résurrection.

La Toussaint a ensuite changé de date, lorsque, en 610, le pape Boniface IV a décidé qu'elle aurait lieu tous les 13 mai. Pourquoi, alors, cette date du 1<sup>er</sup> novembre ? Ce changement date de 835. Le pape Grégoire IV prend cette décision afin de concurrencer les fêtes païennes, célébrées à cette date par les peuples Celtes.

Il est facile de confondre la Toussaint, qui a lieu le 1<sup>er</sup> novembre, et le jour des morts, célébré le 2 novembre. Dans l'usage, les deux sont associées. Mais sont pourtant bien distinctes, car le 2 novembre jour des morts, les catholiques célèbrent leurs défunts en allant fleurir leur tombe et prient pour le salut de leur âme.



Le Diacre Daniel

# La Fête des morts à travers le monde.



Dans la tradition chrétienne, les morts sont commémorés chaque année le 2 novembre. Ce jour donne lieu à différentes célébrations à travers le monde. « El dia de los muertos » est une grande célébration festive au Mexique. Ce jour-là, les âmes des défunts

reviendraient sur Terre, recevant alors des offrandes des vivants. Des plats typiques sont cuisinés tels que le pain de « los muertos » ou la fameuse tête de mort en sucre.

En France et plus largement en Europe, la commémoration des morts est souvent célébrée le 1er novembre, jour de la Toussaint (fête des Saints). Elle est l'occasion pour les familles de se rendre sur les tombes de leurs proches. Ils y déposent généralement un pot de fleurs de chrysanthèmes.



Le 2 novembre, les Haïtiens célèbrent la fête des Guédés, les esprits des morts. Les prêtres vaudou organisent des cérémonies et les participants dansent habillés de noir et de violet. Les adeptes se retrouvent autour d'une tombe sacrée sur laquelle ils crachent en fumant, buvant, et professant des obscénités.

A Tonacatepeque au Salvador, un défilé appelé « La Calabiuza » est organisé pour célébrer la mémoire des défunts. Les participants se peignent le visage et le corps de noir et blanc.





Les cimetières connaissent une forte affluence aux Philippines à l'occasion de la fête des morts. Une veillée de 24 heures et des offrandes de fleurs et de bougies sont traditionnellement respectées par les Philippins.

Comme dans la plupart des pays d'Amérique Latine, la fête des morts est joyeuse au Guatemala. Les habitants se rendent au cimetière au son des mariachis. Les tombes sont décorées de guirlandes de couleur vive. Il est courant de pique-niquer sur les tombes ce jour-là et de faire voler de grands cerfs-volants de papier.



## POURQUOI UNE COMMÉMORATION FUNÉRAIRE ?

À la suite de la perte d'un être cher, les rituels funéraires constituent un temps d'arrêt pour prendre le temps de vivre notre peine, notre deuil.

**Voici les huit raisons pour lesquelles il est souhaitable de faire une commémoration funéraire :**

- Pour reconnaître qu'une vie a été vécue ;
- Pour confirmer la réalité du décès ;
- Pour servir de lieu de rencontre pour la famille et les amis ;
- Pour permettre aux personnes en deuil de vivre leur peine et d'échanger pensées et sentiments ;
- Pour permettre aux personnes en deuil de se réunir et de se rappeler des souvenirs du défunt ;
- Pour permettre aux parents et amis d'exprimer réconfort, émotions et soutien envers la famille éprouvée ;
- Pour mieux vivre les étapes du deuil ;
- Pour aider les survivants à accepter leur deuil et leur faciliter le retour à la vie quotidienne.

# Les prévisions du calendrier centenaire pour l'hiver 2023-2024

Le calendrier centenaire est une sagesse ancienne qui nous vient d'un abbé allemand. Selon ses calculs, l'été 2023 devait être particulièrement chaud et sec, avec des incendies, ce qui a été le cas. Découvrez maintenant ses prévisions pour l'hiver 2023-2024...



## Qu'est-ce que le "calendrier du centenaire" ou "calendrier des agriculteurs" ?

Mauritius Knauer, qui était l'abbé du monastère en Bavière, a élaboré ce calendrier pragmatique au XVIIe siècle, pour aider les agriculteurs et les moines de son époque à mieux prévoir le temps. Contrairement à ce que son nom pourrait suggérer, le calendrier ne repose pas sur l'idée que le temps se répète tous les 100 ans. Au lieu de cela, Knauer croyait que les corps célestes influençaient grandement le climat. Il s'est donc tourné vers les planètes et la lune, supposant qu'elles se déplacent dans un cycle régulier du début du printemps à la fin de l'hiver. Sur la base de cette régularité, il a établi un cycle de 7 ans, ce qui a donné naissance à son titre original, "Calendarium oeconomicum perpetuum", qui peut être traduit par "calendrier économique perpétuel". Aujourd'hui, il est également connu sous le nom de "calendrier des agriculteurs".

## Comment le calendrier centenaire avait vu juste pour l'été 2023

Le cycle de sept ans commence au printemps (mars) et se termine à la fin de l'hiver suivant. Ce cycle fait se succéder les planètes ou corps célestes suivants : Saturne, Jupiter, Mars, le Soleil, Vénus, Mercure et la Lune. Selon le calendrier du centenaire, l'année solaire 2023, qui correspond à la période du printemps 2023 à février 2024 inclus, est dominée par la planète Mars.

Or, voici ce que les calculs de l'abbé Knauer avaient prévu pour cet été 2023 : l'année martienne connaît les étés les plus chauds de tous les temps, avec des forts risques d'incendie en forêt. En raison de la grave sécheresse, l'eau des plans d'eau diminue considérablement et peut même s'assécher. Voici qui s'est révélé vraiment exact ! Et qui donne donc envie de savoir maintenant ce que le calendrier prévoit pour l'hiver qui arrive. Selon le système centenaire, cette fin d'année correspond à nouveau à une période plutôt sèche, avec des périodes de froid intense pour la dernière partie de l'année.

## Quelles sont les prédictions précises du calendrier du centenaire pour cet hiver ?

### *Novembre 2023*

Début du mois : temps froid.

Milieu du mois : journées brumeuses et pluvieuses.

Fin du mois : matinées gelées mais après-midis souvent ensoleillés.

### *Décembre 2023*

Début du mois : gel, temps couvert avec pluie, froid et glace.

Milieu du mois : apparition des chutes de neige.

Fin du mois : temps froid et désagréable.

### *Janvier 2024*

Tout le mois : très sec et froid.

### *Février 2024*

Début du mois : temps clair et aéré.

Milieu du mois : neige et vent.

Fin du mois : extrêmement froid.

### *Mars 2024*

Début du mois : très froid.

Milieu du mois : alternance de pluie et de neige.

Fin du mois : matinées encore gelées mais journées de plus en plus chaudes



Rendez-vous en avril ?

## Les nouvelles de la maison

### Les anniversaires du mois d'octobre:

#### Parmi les résidents :

Me Pipart Josiane (03/11) ; Me Kasprzak Renee (05/11) ; Me Duriez Anne-Marie (06/11) ; Me Braye Thérèse Marie (11/11) ; Mr Matton Daniel (12/11) ; Me Pluquet Jacqueline (13/11) ; Me Debue Nadia (18/11) ; Me Rogerio Irène (18/11) ; Me Brisoux Denise (19/11) ; Mr Allard Roger (25/11).

RS : Mr Fournez Roger (16/11) ; Me Lambrette Renée (20/11)

#### Parmi le personnel :

Vanseymortier Leslie (07/11) ; Rejaibia Houda (09/11) ; Devolder Delphine (16/11) ; Duqueynoy Isabelle (16/11) ; François Lindsay (17/11) ; Vanhecke Patrick (22/11) ; Derycke Lucie (24/11) ; Cornu Mélissa (25/11) ; Becuwe Marjorie (29/11) ; Demeulemeester Florie (30/11).

#### Ils nous ont rejoints :

Mr LeBlond Jacques (02/10 ) à ND

Me Rogerio Irène (03/10) à CT

Me Comté Reine (04/10) à Sjo

Nos pensées et nos prières accompagnent :



Les photos du

Après midi du  
bourgmestre  
Le 30/09/23

mois d'octobre ...



A graphic logo for a canine activity. It features a large black heart shape on the left and two black paw prints on the right. A white rectangular box is overlaid on the heart, containing the text: "Activité Canine Avec « Canin Wafpi » Le 14/10/23".





sommes mis en mode :  
**voyage vers l'Angleterre.**  
A cette occasion, les  
résidents sont venus  
prendre le thé et ont reçu la  
visite de ... Accrochez -  
vous ! Mr le Roi et Me la  
Reine en personne.



## Activités du Cantou



- Est-ce vrai, papa, qu'en Afrique un homme ne connaît pas sa femme avant d'être marié ?

Le père :

- C'est vrai dans tous les pays du monde mon garçon !!!

- Je ne comprends pas les gens qui sont fatigués après une heure de jogging !!

- Ça fait 2h que j'en porte et j'ai une pêche d'enfer...

**Je suis mon maître.**

Cette phrase peut être appliquée à tout le monde, reste à savoir s'il s'agit du verbe **suivre** ou du verbe **être**.

C'est pas vrai!  
T'es sérieux ?

Je te jure. Dès que tu marches sur 2 jambes, c'est fini! Tu vas à l'école ou tu travailles toute la journée!  
Pourquoi tu crois que je suis resté sur 4 pattes!



Sais-tu que ?



Le meilleur âge,  
c'est celui où vous  
arrêtez de compter  
les années et que vous  
réalisez **vos rêves.**

[www.Saistuque.net](http://www.Saistuque.net) [f SaistuQuee](#) [t SaistuQue](#)



# NOVEMBRE

