

Le Lien

Janvier 2024

Institut Saint Joseph de Néchin



Sommaire :

- Programme des animations
- Vœux
- Quiz : êtes-vous incollable sur les traditions du nouvel an ?
- Jours fériés et vacances 2024
- Vous n'aurez plus jamais froid aux pieds en adoptant ces 4 gestes
- Découvrez quelles seront les deux couleurs tendance au jardin en 2024
- Heïdi Sevestre : "L'homme dépend aussi des glaciers"
- Jeux
- Les 12 travaux d'Hercule
- Recette : galette des rois à la crème de marrons
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois de décembre
- Un peu d'humour pour se réchauffer
- Solutions à nos jeux
- Coloriage



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 janvier 2024.

LUNDI

1

Férié

MARDI

2

Jeu du Loto

Au local d'ergo dès
14h00



MERCREDI

3

Atelier Bien-être

Au local d'ergo dès
14h00



JEUDI

4

Après-midi
créative :
Création de carte
de vœux

Au local d'ergo dès
14h00



VENDREDI

5

Après-midi
créative :
Création de carte
de vœux

Au local d'ergo dès
14h00

SAMEDI

6

Chapelet à la
chapelle dès 16h30

DIMANCHE

7

Célébration
dominicale
à la chapelle
dès 10h00

8

Dégustation de la
galette des rois
accompagnée d'un
petit verre

Au local d'ergo dès
14h00



9

Atelier de logique

Au local d'ergo
dès 14h00



10

Gym douce

Salle des fêtes dès
14h00



11

Jeux de société

Au local d'ergo dès
14h00

+



12

Atelier culinaire :
Gaufres 4 quart

Au local d'ergo
dès 14h00



13

Chapelet à la
chapelle dès 16h30

14

Célébration
dominicale
à la chapelle
dès 10h00

15

La marelle des mots

Au local d'ergo
dès 14h00

16

« Et si on parlait de
Martin Luther
King ? »

A la salle des fêtes
dès 14h00



17

Après-midi spéciale
Italie

Au local d'ergo dès
14h30



18

Atelier créatif en
tricot ou crochet

A la salle d'ergo
dès 14h30



19

« Avez-vous la
bosse des maths ? »

Au local d'ergo dès
14h00



20

Chapelet
à la chapelle
16h30

21

Célébration
dominicale
à la chapelle
dès 10h00

22

Projection d'un
cabaret wallon

Salle des fêtes
dès 14h00



23

Anniversaires du
mois

A la salle des fêtes
dès 14h00



24

Association d'images
sur les animaux

Au local d'ergo dès
14h00



25

Quiz sur les
expressions de la
langue française

Salle des Fêtes
dès 14h00



26

Réception pour la
remise des vœux du
collège communale
avec spectacle des
élèves de l'école de
Néchin

Salle des fêtes dès
14h00

27

Chapelet à la
chapelle
dès 16h30

28

Célébration
dominicale
à la chapelle
dès 10h00

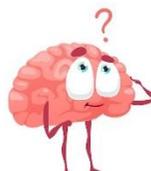
29

Puzzles
Local d'ergo dès
14h00



30

« Devinez qui je
suis ? »
Salle des fêtes
dès 14h00



31

Le jeu du pendu
Local d'ergo dès
14h00





Chers résidents, cher personnel, chères familles et chers amis,

En ce début du mois de janvier, nous vous souhaitons à chacun et chacune une très belle année, que 2024 soit synonyme de santé, de réussite et de moments précieux partagés.

L'Institut remercie le personnel pour son investissement, sa patience et son énergie déployés durant cette année 2023.

Un immense merci aux familles pour leur gentillesse et leurs attentions.

Merci aux bénévoles et amis de l'Institut pour leur implication.

Puisse 2024 être aussi riche de moments chaleureux et festifs que 2023 !

La direction,
Monsieur VERCAUTEREN

Quiz êtes-vous incollable sur les traditions du Nouvel An ?

1. Au Moyen-Âge, au lieu de dire le traditionnel "bonne année, bonne santé", on employait la formule :
 - a. Au gui l'an neuf
 - b. Baiser sous le gui
 - c. Que le gui germe
2. Quel fruit gobe-t-on traditionnellement à chaque coup de minuit en Espagne ?
 - a. Des cerises
 - b. De la grenade
 - c. Du raisin
3. La palme du Nouvel an le plus bruyant est décerné aux...
 - a. Australiens
 - b. Chinois
 - c. Marocains
4. Dans quel quartier de New York se trouve-t-on quand une énorme boule descend pour atteindre le sol aux douze coups de minuit ?
 - a. Broadway
 - b. Brooklyn
 - c. Time Square
5. Depuis quand le nouvel an est-il fixé au 1er janvier ?
 - a. 1024
 - b. 1512
 - c. 1622
6. En Argentine, quelle est la coutume au réveillon si l'on veut trouver l'amour dans l'année ?
 - a. Porter un sous-vêtement neuf et rose
 - b. Casser un verre sur la tête d'un homme, à minuit pétantes
 - c. Glisser un mot doux à un inconnu dans la rue

7. **Comment souhaite-t-on la bonne année en italien ?**
- Felice anno nuovo
 - Prospero ano nuevo
 - Feliz ano novo
8. **Dans lequel de ces pays la date du nouvel an varie-t-elle chaque année ?**
- Grèce
 - Salvador
 - Tibet
9. **La tradition danoise aux douze coups de minuit peut s'avérer dangereuse. Elle consiste à :**
- Se jeter dans la neige tout nu
 - Sauter d'une chaise, sa coupe de champagne en main
 - Faire la liste de tous ses malheurs et la brûler entre ses mains
10. **Quand on trinque à la nouvelle année à Paris, les New-Yorkais ont-ils déjà changé d'année ?**
- Oui, au même moment
 - Oui, depuis 6 heures
 - Non, pas encore
-



Découvrez le calendrier des jours fériés et les vacances scolaires pour l'année 2024

Il n'est jamais trop pour s'organiser. Jour de l'an, lundi de Pâques, 1er mai, jeudi de l'Ascension... Quand tombent les jours fériés et les vacances scolaires en 2024 ? Y aura-t-il des ponts ?

Comment tombent les jours fériés en 2024 ?

- **Jour de l'an** : Lundi 1er janvier 2024
- **Lundi de Pâques** : Lundi 1er avril 2024
- **Fête du Travail** : Mercredi 1er mai 2024
- **Ascension** : Jeudi 9 mai 2024
- **Lundi de Pentecôte** : Lundi 20 mai 2024
- **Fête nationale** : Dimanche 21 juillet 2024
- **Assomption** : Jeudi 15 août 2024
- **Toussaint** : Vendredi 1er novembre 2024
- **Armistice 1918** : Lundi 11 novembre 2024
- **Noël** : Mercredi 25 décembre 2024

Vacances scolaires et jours fériés en 2024 :

→ *Pour la Fédération Wallonie-Bruxelles*

- **Congés de détente** : du 26 février 2024 au dimanche 10 mars 2024
- **Lundi de Pâques** : lundi 1^{er} avril 2024
- **Congés de printemps** : du 29 avril 2024 au dimanche 12 mai 2024
- **Lundi de Pentecôte** : lundi 20 mai 2024
- **Fin de l'année scolaire** : 5 juillet 2024
- **Rentrée scolaire** : 26 août 2024
- **Fête de la communauté française** : 27 septembre 2024
- **Congé d'automne (Toussaint)** : du 21 octobre 2024 au dimanche 3 novembre 2024
- **Armistice** : lundi 11 novembre 2024
- **Vacances d'hiver** : du lundi 23 décembre 2024 au dimanche 5 janvier 2025

→ *Pour l'enseignement néerlandophone*

- **Congé de détente** : du 12 février 2024 au dimanche 18 février 2024
- **Congé de printemps** : du 1^{er} avril 2024 au dimanche 14 avril 2024
- **Congé de l'Ascension** : les 9 et 10 mai 2024
- **Lundi de pentecôte** : 20 mai 2024
- **Fin de l'année scolaire** : 1^{er} juillet 2024
- **Rentrée scolaire** : 2 septembre 2024
- **Congé d'automne** : du 28 octobre au dimanche 3 novembre 2024
- **Vacances d'hiver** : du 23 décembre 2024 au dimanche 5 janvier 2025

Vous n'aurez plus jamais froid au pied en adoptant ces 4 gestes

Vous avez beau les emmitoufler, les frictionner, vos pieds restent glacés ! Tour d'horizon des solutions naturelles qui les réchauffent vraiment.

• Je me masse avec des crèmes chauffantes

Formulées à base de poivre ou de capsaïcine, elles provoquent une salvatrice sensation de chaleur à la surface de la peau. Appliquez une noix de soin, puis procédez au massage. "En position assise, votre cheville posée sur le genou de la jambe opposée, commencez par étirer chaque orteil, explique Nicolas Grenot, podologue. Puis prenez votre pied dans vos mains et effectuez des pressions glissées du talon jusqu'aux orteils. Appuyez fortement sur la voûte plantaire, à la peau plus épaisse. Procédez enfin à des torsions, comme si vous vouliez essorer un linge."

• J'isole mes pieds du froid grâce à des semelles

Escarpins, mocassins et autres derbies ont des semelles fines qui n'isolent pas assez le pied du froid et de l'humidité du sol. Les solutions ? Ajouter des semelles isolantes, ou choisir des chaussures dotées de bonnes semelles en caoutchouc, ou encore opter pour les chaufferettes. Adhésives, elles se placent au fond de la chaussure et délivrent une chaleur bienfaisante pendant cinq heures.



• Je prends un bain d'huile essentielle

Remplissez une bassine d'eau chaude, puis ajoutez-y 5 gouttes d'huile essentielle de gingembre, cyprès, romarin ou menthe, préalablement diluées dans un bouchon de base neutre (en pharmacies). Et glissez-y vos pieds... Ces essences possèdent des propriétés vasodilatatrices qui donnent aussitôt un coup de fouet à la circulation sanguine. Faites trempette durant 10 à 15 min. L'idéal, à la fin du bain, est de faire couler de l'eau fraîche sur les pieds puis de remonter jusqu'à mi-mollet. Ce chaud-froid permet au sang de filer jusqu'à vos pieds sans se faire prier.

• J'enfile des chaussettes adaptées

Les chaussettes synthétiques favorisent la transpiration et, par ricochet, la sensation de pieds froids. "Préférez des matières naturelles comme la laine ou le coton qui laissent la peau respirer tout en la gardant au chaud", suggère Nicolas Grenot. Testez aussi les chaussettes anti pieds froids (en magasins de sport) : leurs fibres renferment des microcapsules capables d'emmagasiner et de restituer la chaleur. Ainsi, vos pieds sont toujours à la bonne température.

• Pieds glacés, ça s'explique

Souvent, la sensation de froid est provoquée par une mauvaise circulation sanguine : le sang a du mal à descendre jusqu'aux extrémités. "Mais d'autres troubles peuvent être en cause : une maladie de Raynaud, un diabète, l'excès de sucre altérant les vaisseaux, ce qui provoque un ralentissement de la circulation sanguine, une anémie ou encore une hypothyroïdie, précise l'expert. Parlez-en à votre médecin traitant ou à un podologue afin de vérifier que vos pieds froids ne sont pas le symptôme d'une affection à traiter sans tarder."



Découvrez quelles seront les deux couleurs tendance au jardin en 2024

Comme dans la mode et la décoration, le jardin suit des tendances que nous verrons fleurir chez les pépiniéristes... Les couleurs en font partie alors découvrez celles qui se démarqueront en 2024 dans vos pots et massifs.

La couleur de l'année 2024 au jardin est...

En première ligne face au changement climatique, le jardin se transforme pour répondre à ces nouveaux enjeux et se faire l'écho de nos envies. Après un été 2023 caniculaire dans de nombreuses régions, les jardiniers auront à coeur en 2024 de faire éclore **une bulle rafraîchissante** dans laquelle se prélasser, selon les tendances dévoilées par le site de vente en ligne Promesses de fleurs. **Les végétaux aux feuilles XXL** comme les bananiers ou les palmiers apporteront de l'ombre, tout comme les bougainvilliers, jasmins, bignone ou autres grimpances. Dans ce contexte climatique sec et aride, **les points d'eau seront plébiscités par les jardiniers en quête d'une oasis rassurante** : mini-bassin où s'épanouissent fleurs et poissons, piscine naturelle pour les plus chanceux, baignoire de récupération... **Cette envie de fraîcheur dictera aussi la couleur tendance qui va émerger en 2024** chez les pépiniéristes et dans nos massifs : **le bleu, symbole d'eau, mais aussi de quiétude et de sérénité**. De l'indigo au bleu azur, voici quelques idées pour l'adopter notamment parmi les nouveautés dévoilées par Promesses de fleurs.

Véronique en épis (Veronica spicata Ulster Dwarf Blue)

Avec ses épis bleus électriques, la Veronica spicata Ulster Dwarf Blue, une plante vivace et robuste, se plaît dans les massifs ensoleillés ou partiellement à l'ombre et fera votre bonheur au jardin de juin à septembre.



Une germandrée arbustive (Teucrium Indyho)

D'octobre à avril, profitez des fleurs bleues du Teucrium Indyho, un petit arbuste qui supporte les fortes chaleurs et se plaît dans les terres pauvres et caillouteuses.

Le Dichroa versicolor Round Blue

Ce petit arbuste rustique cousin de l'hortensia qui se plaît à mi-ombre offrira à la fin de l'été des petites fleurs bleutées puis se parera de petites baies bleues foncées jusqu'à l'hiver. Très décoratif au jardin mais aussi en bouquet.



Un Gattilier ou arbre au poivre (Vitex agnus-castus Magical Summertime Blues)

Adaptée aux petits jardins, cet arbuste aux fleurs bleues violacées, rustique et résistant à la sécheresse estivale est aussi idéal en bord de mer.

Sauge arbustive (So Cool Pale Blue - Salvia microphylla)

Cette sauge arbustive forme un petit buisson arrondi et dense et se couvre de fleurs mellifères d'un bleu mauve très lumineux entre mai et octobre.



Quelle sera l'autre couleur tendance au jardin en 2024 ?

En 2024, le jardin aura aussi pour rôle de nous émerveiller face à un monde extérieur de plus en plus anxigène. Il étonne, surprend et titille notre imaginaire. Si le bleu nous fera voyager dans les Cyclades, **le rose flashy sera l'autre couleur tendance au jardin**, directement inspirée par le film Barbie sorti en 2023. Si, si ! Les Dahlias, buddleias, coléus, osteospermum, nouvelles égéries du jardinier, participent à ce revival furieusement pop et artificiel. Voici de quoi voir la vie en rose parmi les nouveautés.

Caladium (Fannie Munson)

Avec ses feuilles en forme de coeur **rose magenta** au centre, vertes en périphérie et ses nervures principales rouge carmin, ce caladium fera beaucoup d'effet au jardin.



Arum hybride (Calla rose - Zantedeschia Denver)

Cette variété d'arum dévoile un superbe dégradé allant **du rose violet au blanc veiné de vert**. Elle trouvera sa place dans les massifs ou en pot dans les régions les plus froides et s'harmonisera à merveille dans vos bouquets de fleurs coupées.



Dahlia géant (Café Au Lait Royal)

Loin d'être ringards, les dahlias s'invitent toujours au jardin en 2024 et s'épanouissent en bouquet à la maison. Cette variété "géante" Café au lait royal (les tiges peuvent aller jusqu'à 1m20) fait souffler un vent de modernité avec ce **rose pop et acidulé** et s'inscrit dans la tendance.

Vivace "patte de kangourou" (Anigozanthos Bush Pearl)

Ce buisson originaire d'Australie dont les fleurs d'un **rose profond** évoquent la patte d'un kangourou fera sensation dans votre coin de verdure. Peu rustique, sa culture en terre sera toutefois réservée aux régions aux températures clémentes.



Heïdi Sevestre : "L'homme dépend aussi des glaciers"

Nous n'en avons pas forcément conscience. Pourtant, les glaciers sont d'une importance capitale pour la vie sur Terre. Heidi Sevestre, une jeune glaciologue nous fait partager sa passion... et ses inquiétudes.

Qu'est-ce qu'un glacier ?

Heïdi Sevestre : Contrairement à la banquise qui se forme à la surface des océans, les glaciers se constituent sur la surface terrestre. Tel un millefeuille de glace, les couches de neige se tassent et s'accumulent. Un processus qui a lieu en haute montagne et dans les régions polaires, là où la température ne monte pas beaucoup au-dessus de 0 °C, été comme hiver. On compte près de 220 000 glaciers de montagne dans le monde et deux calottes polaires (ou inlandsis), au Groenland et en Antarctique. Sur ce continent, l'inlandsis s'étend sur 23 fois la superficie de la France et peut atteindre 4 kilomètres d'épaisseur.

Pourquoi vous fascinent-ils ?

Heïdi Sevestre : Le bleu hypnotisant de la glace, la surface blanche qui brille au soleil, une impression de paillettes dans l'air... C'est merveilleux ! On se croirait sur une autre planète. Par ailleurs, l'homme aussi dépend des glaciers, il est directement touché par leur disparition. C'est vertigineux. Le pied sur la glace, je ne peux pas m'empêcher de penser qu'on a encore besoin d'eux. Et pourtant, on les détruit à coups d'énergies fossiles.

Qu'est-ce qui vous a poussée à les étudier ?

Heïdi Sevestre : Originaire des Alpes, j'ai pratiqué l'alpinisme dès l'adolescence. Tout a basculé vers 17 ans, lorsque j'ai participé à la course de Chamonix à Zermatt, en Suisse. C'est là que j'ai rencontré Hubert, un guide de haute montagne. Je ne savais pas vers quelle carrière m'orienter et il m'a dit : "Tu sais, Heïdi, il y a des gens qui sont payés pour étudier les glaciers". À ce moment précis, j'ai su exactement ce que je voulais faire.

Pourquoi est-il si important de préserver les glaciers ?

Heïdi Sevestre : Réservoirs d'eau douce, les glaciers alimentent les ruisseaux et les rivières de montagne, puis les fleuves. Ils sont indispensables à l'irrigation des terres agricoles, à la gestion des barrages hydrauliques et au refroidissement des centrales nucléaires. Près de 2,5 milliards de personnes en dépendent dans le monde. De plus, leur surface blanche réfléchit le rayonnement solaire. Cela régule la température terrestre, assurant ainsi le bon fonctionnement des écosystèmes naturels. L'océan

peut alors absorber le carbone : le CO₂ atmosphérique qui s'y dissout naturellement. Il coule ensuite dans les profondeurs, entraîné par la densité de l'eau froide.

Imaginez- vous un monde sans glaciers ?

Heïdi Sevestre : Leur fonte est plus rapide que nous l'imaginions. Au mieux, la moitié des glaciers aura disparu d'ici 2100. S'ils fondaient tous, les conséquences seraient majeures. L'élévation du niveau des mers bousculerait tous les littoraux et même les frontières. La seule fonte de l'Antarctique entraînerait une hausse du niveau de la mer d'environ 60 mètres. Mais surtout, la disparition des glaciers risque d'avoir un impact sévère sur les écosystèmes, menaçant la survie de l'humanité. L'océan rejetterait le carbone qu'il emmagasine, des phénomènes météo extrêmes seraient plus fréquents... Un tas de cercles vicieux se mettraient en marche.

Peut-on encore empêcher leur disparition ?

Heïdi Sevestre : On peut encore en sauver la moitié, à condition de limiter le réchauffement climatique à 1,5 °C par rapport à l'ère pré-industrielle. Pour cela, il faut agir maintenant. Réduire son empreinte carbone, repenser sa façon de vivre avec la nature. Mais surtout, voter pour des dirigeants qui comprennent l'urgence climatique. Ce qui est extraordinaire, c'est que nous savons d'où vient le problème. À nous d'agir collectivement.

Elle est fondue...

- Du glacier Tunabreen

Situé sur l'archipel du Svalbard, dans l'océan Arctique, en amont d'un fjord, le glacier s'étire vers la mer et abrite phoques, bélugas, ours polaires, oiseaux migrants... Magique !

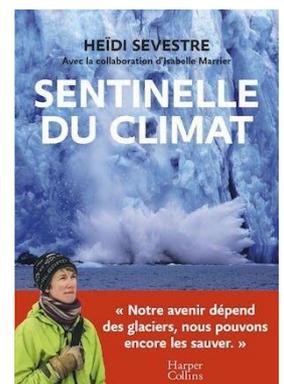


- De son pendentif fétiche

En forme d'ours polaire, ce bijou acquis au Svalbard au début de ses études en 2008 lui a toujours porté chance. Léger et peu encombrant, il lui sert de talisman !

Pour aller plus loin

“Sauver les glaciers... et nous-mêmes” Dans *Sentinelle du climat* (éd. Harper Collins), Heïdi Sevestre nous fait voyager en Arctique, dans l'Himalaya, au Groenland et en Antarctique. Elle nous parle de ses travaux mais aussi de son rôle de scientifique. Comment rester dans son laboratoire quand les glaciers fondent à vitesse grand V ? Secouée par ses observations, la glaciologue nous pousse à regarder la situation en face. Une invitation à passer à l'action.



Niveau difficile

Jeux

Mots croisés – Grille 3 – Janvier 24

Par Dominique Vandromme

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a										
b										
c			■				■			■
d				■						
e					■		■			
f			■							■
g				■						
h							■			
i					■			■		
j						■				

Horizontalement

- a. Entreprise mais par jurisprudence
- b. Enervement
- c. Pronom démonstratif - C'est sans valeur - Spectacle
- d. Expédition express - Agaça
- e. Entonnoir naturel - Béquille
- f. Outil de dessin – Renard du désert
- g. Psittacidé - Tonnelets
- h. Licorne de mer – Flûte de roseau
- i. Gamin – Préposition – Phase lunaire
- j. Pays européen non traduit – Son mal commence en lumbago

Verticalement

- 1. Qualifie une membrane de l'oeil
- 2. Plantation d'agrumes
- 3. En Mésopotamie – Personnel – *Ils peuvent être Beaux*
- 4. Membre viril mais vieux – Fin d'infinif - Demeure
- 5. Tête dure – Roi du Bénin
- 6. Qualifie une glande
- 7. Lituanie en plaque – Il est libéral – Élément radioactif
- 8. Spécialiste de l'espace/temps
- 9. Profilant le bois
- 10. Préposition – Temps d'une révolution - Ile d'Allemagne

Niveau facile

Mots croisés – Grille 3 – Janvier 24

Par Dominique Vandromme

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

a										
b										
c			■				■			■
d				■						
e					■		■			
f			■							■
g				■						
h							■			
i					■			■		
j						■				

Horizontalement

- a. Nouveau mais en plus vieux et par métonymie
- b. Inflammation légère de la peau
- c. Instance psychique pour Freud - Trouble obsessionnel compulsif - Dénudé
- d. Trinitrotoluène - Enerva
- e. Dépression dans les Causses – Supporte le navire en construction
- f. Forme atone de toi – Maréchal allemand
- g. Grand perroquet – Unités de pétrole
- h. Cétacé avec une défense d'ivoire – Commune des Pyrénées-Atlantiques
- i. Gamin de Paris – Dans – Nouvelle lune
- j. Estonie – Forme de tuberculose

Verticalement

- 1. Qualifie la paupière supplémentaire chez certains animaux
- 2. Plantation d'oranges
- 3. Ville de Mésopotamie – Après « je » - Ils peuvent être dramatiques
- 4. Du verbe vivre – Erbium – Sexe de l'homme
- 5. Tête de rocher – Manguier du Gabon
- 6. Qui a rapport aux larmes
- 7. Lituanie en abrégé – Mister en anglais - Neptunium
- 8. La relativité lui doit tout
- 9. Evidant avec une toupie
- 10. Préposition – On fête sa fin – Frisonne allemande

Les 12 travaux d'Hercule

Première épreuve.

Tuer le lion de Némée et ramener sa peau.

Si vous vous rappelez l'introduction parue dans le Lien de décembre, Héra, l'épouse de Zeus, voulait supprimer le fils, appelé Héraclès ou Hercule, que Zeus avait conçu avec une autre femme.

Après une tentative d'assassinat ratée (elle avait déposé 2 serpents dans le berceau d'Héraclès (= Hercule)), elle était allée voir Eurysthée, le chef direct d'Hercule, afin de mettre au point un stratagème pour éliminer ce dernier.

Pour ce faire, Eurysthée demanda à Hercule de lui apporter la peau du lion de Némée car il pensait que ce dernier ne ferait qu'une bouchée de ce fils non désiré. Mais le lion de Némée n'avait rien d'un simple lion.

Sa peau était si dure qu'aucun glaive ne pouvait la transpercer et seules ses griffes effilées pouvaient lacérer son cuir. Sa taille et sa force incomparables en faisaient un prédateur redouté de tous. Il vivait dans une forêt d'Argolide et terrorisait les habitants de cette région dont il décimait les troupeaux.

Hercule accepta le défi et essaya de transpercer le lion avec ses flèches mais toutes les flèches rebondirent sur la peau de l'animal.

Hercule ne s'avoua pas vaincu si vite. Il se fit alors une massue de bois dur avec un olivier de la région. Il accula le lion dans son antre et, plutôt que de le transpercer, il l'assomma avec sa massue et l'étouffa en l'étranglant de ses mains. Il put alors enlever une griffe du lion dont il se servit pour lui enlever la peau (que l'on appelle par ailleurs *le léonté*), peau dont il se fit une tunique qui lui servira de bouclier par la suite.



Hercule avait réussi sa première épreuve.

Mr Vandromme

J'aime la galette, savez-vous comment ?

La frangipane ? Bof. Les fruits ? Oui, mais... Le chocolat ? Pas vraiment... Le défi est lancé, place aux galettes originales, les pures et dures ! Vous rêvez de galettes qui éblouissent, surprennent, et laissent les invités béats sous l'invasion de saveurs inattendues... enveloppées de feuilletage croquant et doré, s'entend ? Qu'à cela ne tienne, la galette relève le gant de cuisine. Accrochez-vous à vos tabliers, les gourmands vont adorer !

Voilà une galette des rois particulièrement gourmande et savoureuse. La crème de marron s'accorde merveilleusement bien avec la classique crème d'amande. Une chose est certaine, vos convives seront séduits par la texture fondante de la garniture et par son doux parfum de marron. De quoi passer une fête de l'Épiphanie sous le signe de la gourmandise !

INGRÉDIENTS :

8 PERS.

- Pâte feuilletée(s)2
- Poudre d'amandes125 g
- Crème de marron100 g
- Beurre mou100 g
- Sucre en poudre100 g
- Œuf(s)1
- Extrait d'amande1 c. à café
- Farine1 c. à soupe
- Jaune(s) d'œuf(s)

PRÉPARATION :

- Préparation15 min
- Cuisson25 min

1. Préchauffez le four à 180°C. Battez l'œuf entier avec le sucre, le beurre mou, la poudre d'amandes, la crème de marrons, la farine et l'extrait d'amande amère dans un récipient.
2. Déroulez une première pâte feuilletée dans un moule à tarte recouvert de papier cuisson. Étalez la préparation à la crème de marrons sur le fond de pâte en laissant 1,5 cm au bord. Glissez la fève dans la crème en l'enfonçant légèrement. Déroulez la seconde pâte feuilletée sur la garniture et faites-la adhérer à la première pâte en appuyant avec vos doigts, sur le bord.
3. Dessinez des rayures sur la galette avec la pointe du couteau, sans percer la pâte. Badigeonnez la galette de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. Enfourez pendant 25 minutes. Dégustez tiède ou froid.

ASTUCES

Si vous n'aimez pas la crème de marron ou que vous n'en avez pas dans vos placards, ce n'est pas grave. Vous pouvez la remplacer par de la pâte à tartiner ou encore par de la crème de spéculos.



Les nouvelles de la maison

Les anniversaires du mois de janvier :

Parmi les résidents :

Me DRINKEBIER Michelle (04/01), Me VANDERSTRAETEN Josiane (04/01), Mr MAS Marcel (10/01), Me DUPUICH Elza (17/01), Me VANHABOST Gisèle (17/01), Me COOPMAN Rais (19/01), Me ADAM Georgette (21/01), Me CASTELAIN Monique (24/01), Mr DELRUE Jacques (31/01), Mr LECOCQ Robert (31/01).

Résidence Service : Me LEONARD Marie-Thérèse (14/01), Mr ISEBAERT Gérard (30/01).

Parmi le personnel :

(02/01) Decrayenaere Ingrid ; (07/01) Nyffels Caroline ; (08/01) Leroy Manon ; (08/01) Preys Marie-Dominique ; (10/01) Vanhede Audrey ; (14/01) Vromanne Eline ; (16/01) Casaert Audrey ; (17/01) Marescaux Christelle ; (18/01) El Habbaz Nadia ; (31/01) Vilain Katty.



Ils nous ont rejoints :

Mr HIAS François : 21/12 à SB 16

Me Lefebvre Louise-Marie : 27/12 à SJ 16



Nos pensées et nos prières accompagnent :

Mr BAUDRENGHIEN Edmond : 29/11

Mr DAL Bernard : 30/11

Mr LEJOUR Gilbert : 07/12

Mr LEROY Jean-Pierre : 08/12

Me PLUQUET Jacqueline : 15/12

Me LAROCCA Elena : 18/12

Me DAMBROWSKI Iréna : 25/12

Me TONNEL Charlette : 26/12

Me Glabeke Simonne : 27/12

Les photos du mois de décembre...

La venue de Saint Nicolas



Cantou : atelier artistique



Marché de Noël



Un peu d'humour pour se réchauffer



Pourquoi mange-t-on des clémentines en hiver ?

- Parce qu'on se les pèle

Dans quelle ville n'a-t-on jamais froid aux mains ?

- A Gand

Pourquoi les assureurs n'ont jamais froid ?

- Parce qu'ils sont bien couverts



Solutions à nos jeux.

Mots croisés – Grille 3 . Solution

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

Réponse quiz : êtes-vous incollable sur les traditions du Nouvel An ?

1. A
2. C
3. A : Leurs coutumes : taper tous le plus fort possible sur des casseroles...
4. C
5. C : En 46 avant notre ère, Jules César décida que le 1er janvier serait le Jour de l'an. Puis, sous Charlemagne, l'année commençait le 25 décembre, ou encore à Pâques sous les Capétiens, avant de revenir au 1^{er} janvier depuis le 17^e siècle
6. A
7. A
8. C : La date du nouvel an est décidée par le calendrier tibétain, elle est souvent voisine du nouvel an chinois
9. B
10. C



**GALETTE
DES ROIS**

