

Le Lien

Janvier 2025

Institut Saint Joseph de Néchin



Cette année,
j'ai UNE bonne résolution
J'arrête d'en prendre



Sommaire :

- Programme des animations
- Les bonnes résolutions, une tradition qui remonte aux babyloniens
- La marche contre la dépression
Atelier d'écriture, les marchés de Noël
- Apôtre Simon-Pierre
- Nos jeux
- Recette : galettes du nouvel an
- Les nouvelles de la maison
- Poème de Mr NOUL
- Solutions jeux du mois de décembre
- Les photos du mois de décembre
- Coloriage

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 janvier 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

Premier de l'an.

Bonne année 2025.



2

Jeu « Tic-Tac »
des mots
À la salle
polyvalente dès
14h00.

Tic - tac - mots

roi	jole	trois
devoir	pouvoir	vouloir
voir	soir	fois

3

Repas du nouvel an
à la salle des fêtes
dès 11h30.



4

Chapelet à la
chapelle dès 16h30

5

Célébration
dominicale
à la chapelle
dès 10h00.

6

Atelier culinaire :
Réalisation et
dégustation de
galettes du nouvel
an au local d'ergo
dès 14h00.



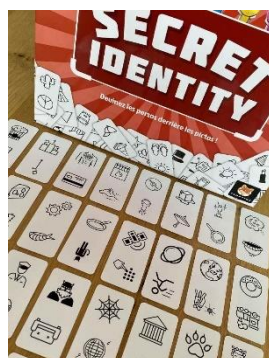
7

Rétrospective de
l'année 2024.
Au local d'ergo
dès 14h00.



8

Jeu des identités
secrètes dès 14h00.



9

Atelier confection
au crochet ou atelier
créatif
Au local d'ergo
dès 14h00
+
Atelier d'écriture
au Living NDL
Dès 14h00

10

Réalisation de
galettes des rois
suivi d'une animation
rythmique avec un
petit groupe
d'élèves de l'école
des Trieux dès
9h00 au local
d'ergo.



11

Chapelet à la
chapelle dès 16h30

12

Célébration
dominicale
à la chapelle
dès 10h00

13

Jeu de Lotto
Au local d'ergo
dès 14h00.



14

Séance manucure
et pose vernis
Au local d'ergo
dès 14h00.



15

Jeu de mimes au
local d'ergo dès
14h00.

16

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



17

Activité sensorielle :
« La boîte
mystère »
Au local d'ergo dès
14h00.



18

Chapelet
à la chapelle
16h30

19

Célébration
dominicale
à la chapelle
dès 10h00

20

Jeux de société
Au local d'ergo
dès 14h00.



21

Anniversaire du
mois
A la salle des fêtes
dès 14h00.



22

Gymnastique
À la salle des fêtes
dès 14h00.



23

Atelier confection
au crochet ou atelier
créatif
Au local d'ergo
dès 14h00.

+

Atelier d'écriture
au Living NDL
Dès 14h00

24

Remise des vœux de
Monsieur le
Bourgmestre
À la salle des fêtes
dès 14h00.



25

Chapelet à la
chapelle
dès 16h30

26

Célébration
dominicale
à la chapelle
dès 10h00

27

Atelier cognitif :
« 100% logique »
Au local d'ergo ou à
la salle des fêtes
dès 14h00.

28

Visite des élèves de
3ème primaire de
l'école de Néchin
À la salle des fêtes
dès 13h30.

29

Bowling à la salle
des fêtes
dès 14h00.

30

Nous recevons les
élèves de l'école
maternelle
d'Estaimbourg pour
une après-midi
contée
à la salle des fêtes
dès 13h30

31

« Et si on parlait de
... » :
Dalida et Mike
Brant au local
d'ergo dès 14h00.

AVIS A TOUS,
Nous recherchons des
bénévoles pour aider
le dimanche matin à
conduire les résidents
à la messe et pour la
communion en
chambre.
Plus d'informations
auprès de Mr l'Abbé
Jean GEORGES :
abbe.jean.george@gm
ail.com



Les bonnes résolutions : une tradition qui remonte aux Babyloniens

À l'aube de la nouvelle année, il est de coutume de prendre de « bonnes résolutions », un peu partout dans le monde. Le Nouvel An représente un jalon temporel important dans le calendrier, et de nombreuses personnes se fixent de nouveaux objectifs pour l'année à venir.

Ces résolutions du Nouvel An n'ont en réalité rien de nouveau : la plupart des cultures anciennes avaient instauré une fête religieuse ou une forme de tradition pour marquer le début de la nouvelle année.

Les Babyloniens

Historiquement, les Babyloniens, il y a environ 4 000 ans, sont les premiers à avoir pris des engagements pour la nouvelle année (qui deviendront plus tard des résolutions).

Les Babyloniens sont également la première civilisation (selon nos connaissances actuelles) à avoir organisé des célébrations en l'honneur de la nouvelle année. Cependant, pour eux, l'année ne commençait pas en janvier, mais à la mi-mars, au moment des semailles. Pour les Babyloniens, les résolutions du Nouvel An étaient liées à la religion, à la mythologie, au pouvoir et aux valeurs socio-économiques.

Ils auraient ainsi initié la tradition d'un festival du Nouvel An de 12 jours appelé Akitu. Les statues des divinités défilaient dans les rues de la ville et des rites étaient organisés pour symboliser la victoire sur les forces du chaos.

Pendant cette fête, les gens plantaient et semaient, prêtaient allégeance au roi en place ou couronnaient un nouveau roi, et promettaient de rembourser leurs dettes au cours de l'année suivante. Les Babyloniens croyaient que s'ils remplissaient leurs promesses du Nouvel An, les dieux leur accorderaient des faveurs dans la nouvelle année.

Dans la Rome antique

La Rome antique a perpétué la tradition de la célébration du Nouvel An et de l'établissement de promesses qui l'accompagnait. Le Nouvel An romain était initialement célébré le 15 mars (les Ides de mars), car c'est à cette date que les plus importants fonctionnaires romains (les consuls) prenaient leurs fonctions.

La fête d'Anna Perenna, déesse de la nouvelle année et du début du printemps, était également célébrée le 15 mars.

Avec le calendrier julien, introduit par l'empereur Jules César en 46 av. J.-C., le 1er janvier devient le début de la nouvelle année. Cette nouvelle date permettait d'honorer le dieu romain Janus.

Symboliquement, Janus a deux visages, l'un qui regarde en arrière, vers l'année précédente, et l'autre pour regarder devant, vers la nouvelle année. Janus était le protecteur des portes, des arches, des seuils et des transitions vers de nouveaux départs.

Pour célébrer la nouvelle année, les Romains offraient des sacrifices à Janus et promettaient de renouveler les liens entre les citoyens, l'État et les divinités. Des bénédictions et des cadeaux étaient échangés (par exemple des fruits et du miel), et des allégeances promises à l'empereur. Les célébrations du Nouvel An et les promesses étaient ancrées dans la spiritualité, les structures de pouvoir et le tissu social de la culture romaine.

L'âge de la chevalerie

Au Moyen Âge (de 500 à 1500 environ), les chevaliers prêtaient serment d'allégeance et renouvelaient leurs vœux de chevalerie chaque année.

Selon la légende, les vœux de chevalerie les plus célèbres étaient « Les vœux du Paon » ou les « vœux du Faisan » : les chevaliers posaient leurs mains sur un paon vivant ou rôti et renouvelaient leurs vœux de maintien des valeurs de la chevalerie.

Les couleurs splendides et variées de ces oiseaux auraient symbolisé la majesté des rois et de la noblesse.

Au Moyen Âge, le Nouvel An était célébré à différents moments de l'année en fonction des sociétés. En raison d'une erreur de calendrier, le calendrier julien avait octroyé sept jours de trop à l'an 1000.

Époque moderne

Pour résoudre les problèmes liés au calendrier julien, le calendrier grégorien est instauré par le pape Grégoire XIII en 1582. La nouvelle année est alors officiellement rétablie au 1er janvier.

La religion a continué à exercer une influence sociale et culturelle importante sur les objectifs et la fonction des vœux de Nouvel An. Par exemple, au XIXe siècle, le protestantisme mettait l'accent sur des promesses fortement liées à la religion, à la spiritualité et à la moralité.

Cependant, dans les années 1800, certains éléments indiquent que les résolutions commencent à être moquées. Par exemple, une série de résolutions satiriques a été rapportée dans le *Walker's Hibernian Magazine* (1802), avec par exemple la pique suivante : « Les hommes d'État ont résolu de n'avoir aucun autre objet en vue que le bien de leur pays ».

Les résolutions étant devenues banales, les gens prenaient et rompaient leurs engagements comme ils le font encore aujourd'hui. Par exemple, dès 1671, l'autrice écossaise Anne Halkett a inscrit dans son journal la résolution suivante : « Je n'offenserai plus personne ».

Comme autrefois, les gens de toutes les cultures continuent de célébrer la nouvelle année (bien qu'à des moments différents) et de prendre des résolutions. Tout comme les civilisations anciennes priaient pour obtenir de riches récoltes, celles et ceux qui prennent des résolutions aujourd'hui tendent à y projeter des valeurs sociétales.

Les résolutions du Nouvel An continuent de cristalliser notre imagination, nos espoirs et nos désirs d'amélioration ; la nouvelle année continue de symboliser un nouveau seuil, l'occasion de prendre un nouveau départ.

Marcher ce nombre de pas par jour réduit le risque de dépression

Marcher n'entretient pas seulement votre forme et votre tonus. Cette activité douce soigne aussi votre mental. Une étude espagnole vante son intérêt contre la dépression. Bonne nouvelle : vous n'avez pas besoin de cumuler 10 000 pas par jour pour en bénéficier...

Sur le front des études scientifiques, cette fin d'année apporte son lot de nouvelles réconfortantes. La dernière en date plébiscite une fois de plus la marche, et encourage à devenir friand de cette activité universelle et accessible avec peu d'équipement (puisque'il vous suffit d'une simple paire de baskets en plus d'une tenue chaude en hiver).

Récemment, des chercheurs australiens nous apprenaient qu'augmenter le temps de marche quotidien permettait de **grappiller cinq à onze années de vie supplémentaire**. Dans une nouvelle étude, des chercheurs espagnols leur emboîtent le pas. Comme leurs confrères, ils enjoignent à sortir marcher en emportant son podomètre, cette fois-ci pour booster son cerveau.

Les chercheurs emmenés par Estela Jimenez-Lopez, de l'université de Castille-La Manche, assurent que marcher plus chaque jour est LE moyen à la portée de tous pour éloigner le risque de dépression.

On savait déjà que l'exercice physique, de toute nature, exerce un effet antidépresseur grâce à la libération d'hormones du bien-être comme les endorphines, la sérotonine et par la diminution du cortisol (hormone du stress) et à une meilleure régulation émotionnelle. L'activité physique régulière donne ainsi de bons résultats dans la réduction des symptômes de dépression, de stress et d'anxiété.

Cette publication espagnole, parue le 16 décembre dans **JAMA network open**, dresse un lien entre le nombre de pas quotidiens et les bénéfices sur la santé mentale. Leurs conclusions sont encourageantes : dès 5 000 pas par jour, le risque de dépression diminue.

Leur analyse a porté sur 33 études impliquant plus de 96 000 adultes dans le monde entier. Les études portaient sur des personnes qui utilisaient des appareils de mesure de la condition physique pour calculer leurs pas quotidiens.

Seulement 1000 pas de plus chaque jour réduit le risque dépressif

Bilan des courses : les chercheurs ont observé que, par rapport à une base de 5 000 pas par jour, les personnes réalisant seulement 1 000 pas de plus quotidiennement, voyaient leur risque de souffrir de dépression diminuer de 9 %.

Et les avantages grimpaient à mesure que le nombre de pas augmentait : les personnes qui marchaient 7 000 pas par jour avaient 31 % de risques en moins de souffrir de dépression que les adeptes de 5000 pas par jour.

Un total de pas supérieur à 7 500 pas par jour était lié à "une prévalence de la dépression réduite de 43 %", jubilent les auteurs dans un communiqué. Ces tendances se vérifiaient parmi "toutes les tranches d'âge, hommes ou femmes.

Bon à savoir : inutile de faire un excès de zèle en voulant pulvériser son record de pas. D'après les chercheurs, marcher au-delà de 10 000 par jour ne semble pas s'accompagner d'une réduction significative des symptômes dépressifs, écrivent les chercheurs.

Ces travaux devraient motiver les plus frileux à se promener en toute occasion (après le déjeuner, le matin, en fin de journée...) même en hiver pour faire du bien à son cerveau.



Atelier d'écriture, édito janvier 2025 - Les marchés de Noël

On connaît tous et toutes les marchés de Noël organisés dans les villes que nous visitons durant les vacances de fin d'année et nous comprenons, lorsque nous nous frayons un passage parmi les visiteurs, combien ces marchés sont importants pour les commerces locaux et les petits artisans qui jalonnent les allées.

Mais on peut se demander s'il en est de même pour les marchés de Noël organisés dans les maisons de retraite.

En fait, on constate qu'organiser des marchés de Noël dans les maisons de retraite peut apporter de nombreux bienfaits aux résidents, ainsi qu'à la communauté environnante. Voici quelques-uns des avantages :

1. ****Stimulation sociale**** : Ces événements offrent aux résidents l'occasion de se socialiser, de rencontrer des visiteurs et de passer du temps avec leur famille et leurs amis dans un cadre festif.
2. ****Activités engageantes**** : Participer à l'organisation ou simplement visiter le marché peut être une activité stimulante pour les résidents, leur permettant de s'impliquer dans des préparatifs, de créer des objets artisanaux ou de cuisiner des spécialités.
3. ****Ambiance festive**** : Les marchés de Noël apportent une atmosphère joyeuse et chaleureuse, ce qui peut améliorer le moral et le bien-être des résidents pendant la période hivernale.
4. ****Expérience sensorielle**** : Les marchés de Noël stimulent les sens avec des lumières scintillantes, des musiques de Noël, des odeurs de pain d'épices et de vin chaud, ce qui peut être particulièrement bénéfique pour l'éveil des sens...
6. ****Sentiment d'appartenance**** : Participer à un événement communautaire comme un marché de Noël peut renforcer le sentiment d'appartenance des résidents à la communauté locale et leur rappeler des souvenirs de Noël passés.

Comme on le voit, le marché de Noël est à encourager car les bénéfices ne sont pas que pécuniaires pour l'établissement mais bien aussi positifs pour le moral des pensionnaires et leur santé.

L'équipe de l'atelier d'écriture

Chers lecteurs et chères lectrices du Lien,

La saga que nous vous avons relatée à travers ces 12 derniers numéros du Lien (de janvier 2024 à décembre 2024) vous a retracé les péripéties mythologiques d'Hercule. Nous espérons que ces histoires vous ont plu.

Pour l'année 2025, nous allons nous tourner vers la religion catholique en essayant de vous décrire le plus objectivement possible chacun des douze apôtres qui ont suivi Jésus tout au long de sa courte vie.

Selon la Révélation judéo-chrétienne, Dieu a un dessein sur le monde. Après avoir envoyé des prophètes, il a envoyé son fils, Jésus-Christ qui est l'envoyé définitif du Père pour le salut des hommes. Et lui-même, voulant communiquer la connaissance du vrai Dieu, a choisi parmi ses disciples 12 hommes qui ont reçu le nom d'« apôtres » ou d'« envoyés ». L'envoyé représente le maître et il jouit de son autorité dans le cadre de sa mission.

Il s'agit de Simon Pierre, André (le frère de Pierre), Jacques (fils de Zébédée), Jean (frère de Jacques), Philippe, Barthélémy (ou Nathanael), Matthieu, Thomas, Jacques, Thaddée, Simon le Zélote et Judas.

Nous les découvrirons plus amplement un à un tout au long de cette année.

Mais tout d'abord, pourquoi 12 ?

En fait, dans la culture juive, le chiffre 12 est très symbolique. En choisissant 12 apôtres, Jésus se place dans la ligne droite de l'héritage juif constitué par l'histoire de Dieu avec son peuple.

C'est ainsi que :

- Jacob (ou Israël) avait 12 fils qui ont donné leur nom aux 12 tribus d'Israël
- Jésus est un fils d'une de ces tribus (la Tribu de Judah)

Bien à vous et bonne lecture.

I. Apôtre Simon-Pierre.

Simon est le fils de Jonas, originaire de Bethsaïde. Il est pêcheur au lac de Tibériade en Galilée. Il travaille avec son frère André à Capharnaüm. Simon et André possèdent leur propre barque (ce qui signifie que leur activité de pêche leur rapporte un certain revenu).

Jésus les rencontre le long du lac et leur dit qu'il fera d'eux des pêcheurs d'hommes. (cf Mt 4, 18-20).

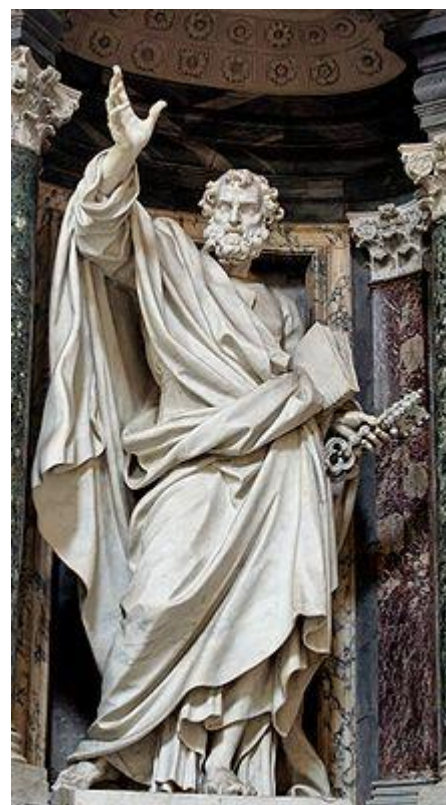
Simon, dont la vie est totalement changée, devient l'un des principaux disciples de Jésus. Il le suivra partout. Jésus lui donne un nouveau nom : Pierre (Jn1, 42 : « Tu es Simon , fils de Jean ; tu t'appelleras Kèphas (qui signifie 'Pierre' »).

Et pourtant, Pierre doutera lorsque Jésus marchant sur l'eau du Lac Tibériade, lui demandera de le suivre (Mt14, 27-32). Il le reniera aussi lors de l'arrestation de Jésus au Jardin des Oliviers. (Mc, 14, 30).

Mais il sera un des premiers témoins de la résurrection du Christ (Jn 20,6-9).

Le Christ lui demandera trois fois s'il l'aime. Après 3 réponses positives, il lui demandera d'être le berger de ses brebis (Jn21, 15-16).

C'est dans les Actes des Apôtres qu'est racontée la suite de l'histoire de Pierre. Ce dernier séjourne alors à Jérusalem lorsqu'il est arrêté par Hérode Agrippe. Il est jeté en prison mais, délivré par un Ange, Pierre peut sortir de la ville et rassemblera alors une petite communauté qui grossira en allant jusqu'à Antioche. Cette communauté ira évangéliser tout le bassin méditerranéen.



Nos jeux

Mots croisés – Janvier 25 - Par VanDo

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

SUDOWORD Janvier 25

Grille à compléter avec le mot :

B	O	R	D	E	L	A	I	S
	E	L	I			S		B
	O		S	D				R
D					B	A		I
L		I			R	E		S
			B	I		D		L
R		E		S	D	O		A
		S		B	L			
			R			B		E
		A	O	E	I			D

HORIZONTALEMENT

a. Vieux fusils
b. Il ne pépiait pourtant pas - Glande
c. Sporange - Ile d'Europe
d. Plante sacrée des Incas - Ile néerlandaise
e. Adj. invariable - Pour un soulagement - Parfois en fleur.
f. Accords
g. Vient de ruisseau - Département français
h. Il a repris son activité en juin 2024 - Conjonction - Durée
i. Ancien tissu de robe - Suffixe pour le sang
j. Isolées

VERTICALEMENT

1. Moyen d'échange jusqu'en 1998 - Teintées brun-rouge
2. Rabs
3. Commune de Sondrio - Il garantit la confidentialité
4. Note à payer - Appellation très contrôlée
5. Symbole chimique - Emanation - Possessif
6. Personnage de la Genèse - En Algarve
7. Ne dis pas - Dans la ponctuation
8. Pédale d'orgue - Personnel
9. Divinité infernale - Amusante
10. Point de l'horizon - Vendus

La recette du mois : les galettes du nouvel an

Pour une belle quantité de petites gaufrettes :

- 180g de sucre et 2 sachets de sucre vanillé (ou du sucre vanillé maison)
- 3 œufs
- 200g de beurre fondu
- 250g de farine



Réalisation :

- Battez les œufs entiers avec les sucres jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Ajoutez le beurre fondu et petit à petit la farine
- Vous obtiendrez une pâte molle mais pas liquide
- Faites cuire par petites quantités dans votre gaufrier avec des plaques « gaufrettes »
- Pour avoir de jolies petites galettes, mettre l'équivalent d'une belle cuillère à café de pâte de chaque côté des plaques
- Sur le gaufrier, cuire avec le thermostat à 7 et ½, c'est assez chaud
- Ces gaufres se conservent très bien dans une boîte en fer, elles restent très croustillantes et sont légères.

Elles peuvent se prêter à de multiples présentations, fourrées avec de la crème, avec une boule de glace ou servies avec des fruits et de la chantilly ou tout simplement nature, elles sont vraiment excellentes !

Les nouvelles de la maison

Les anniversaires du mois de janvier :

Parmi les résidents :

Mr MAS Marcel (10/01); Mme DUPUICH Elza (17/01); Mme VANHABOST Gisèle (17/01); Mme COOPMAN Raïs (19/01); Mme BUYSSE Jeannine (20/01); Mme ADAM Georgette (21/01); Mr GODON Daniel (22/01); Mme DEROUSSEAU Marie-Noëlle (28/01); Mme DELHAYE Monique (30/01); Mr ISEBAERT Gérard (30/01); Mr LECOCQ Robert (31/01)



Résidence Service : Mme LEONARD Marie-Thérèse (14/01)

Parmi le personnel : DECRAYENAERE Ingrid (02/01); NYFFELS Caroline (07/01); LEROY Manon (08/01); PREYS Marie-Dominique (08/01); VANHEDE Audrey (10/01); VROMANNE Eline (14/01); CASAERT Audrey (16/01); MARESCAUX Christelle (17/01); BOSSUT Leslie (18/01); EL HABBAZ Nadia (18/01); YERNAUX Anne-Chrystèle (28/01); VILAIN Katty (31/01)

Ils nous ont rejoints :

- Mr LEROY Serge le 03/12 à NDL
- Mr GODON Daniel et Mme DEVRIESE Raymonde le 11/12 à ND

Nos pensées et nos prières accompagnent :

- Mme PREYS Monique décédée le 10/12
- Mme VERCAUTEREN Marie-Jeanne décédée le 15/12
- Mr NOUL François décédé le 27/12



Il ne faudrait pas croire
il ne faudrait pas croire
que tout va s'arranger
en frappant dans les mains
en faisant claquer le fouet
en sifflant son chien comme un berger
faudrait pas croire que le soleil
n'attend que toi pour se lever
faudrait pas
il faut y croire
offrir un regard
sourire à la femme du bar
faire oublier un instant
les relents de la bière
à tous ceux qui désespèrent
dans les matins déléteres
faut y croire
un mot une parole
peuvent tuer
mais aussi changer le destin
ouvrir un autre chemin
tracer une nouvelle route
dévier les sentiers de la déroute
il faut y croire
pour ceux qui rêvent de paradis perdus
enfants assoiffés
dans le désert de l'amour et de l'amitié
blessures difficiles à cicatriser
croire en l'espoir
avant que la pieuvre ne referme ses tentacules
et nous étangle avec les sombres cordeaux
des ailes noires des corbeaux du désespoir

Mots croisés – Décembre 24 - Solution

Par VanDo

SOLUTIONS DES JEUX
DE DECEMBRE

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

Solution SUDOWORD DECEMBRE

Grille à compléter avec le mot :

F	A	N	A	T	I	S	M	E
S	A	E	I	A	F	T	M	N
T	F	I	N	M	E	S	A	A
A	N	M	T	S	A	F	E	I
F	S	A	E	N	I	M	A	T
N	E	T	A	A	M	I	S	F
I	M	A	S	F	T	A	N	E
M	T	F	A	E	S	N	I	A
E	I	N	M	T	A	A	F	S
A	A	S	F	I	N	E	T	M

Les photos du mois de décembre



MARCHE DE NOËL



PREPARATIFS POUR LE
MARCHE DE NOËL



LES BUCHES DE NOËL FAITES
MAISON



VEILLEE DE NOËL



PASSAGE DE SAINT-NICOLAS



