

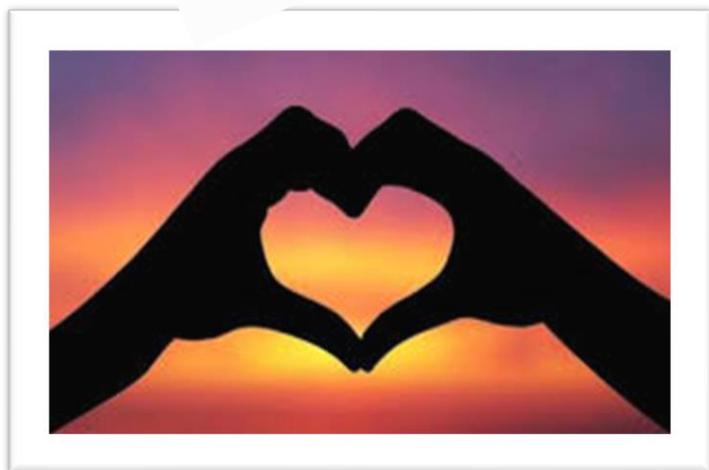
# Le Lien

Février 2023

Institut Saint Joseph de Néchin

*Aimer,  
ce n'est pas se  
regarder l'un l'autre,  
c'est regarder ensemble  
dans la même  
direction.* 

*Antoine de St-Exupéry*



## Sommaire :

- Programme des animations
- Alzheimer : 5 bonnes raisons de créer des plateaux de mémoire.
  - Le mercredi des Cendres
    - ...Fleurs de Bach
    - Les carnivals les plus importants de Belgique et du monde...
- Recette : Baiser d'ange à la noix de coco, Cœur choco guimauve.
- Frileuse ? Voici peut-être la raison pour laquelle vous avez toujours froid !
  - Le mois de : février
- Le perce-neige réchauffe l'hiver.
  - Sudoku
- Les nouvelles de la maison
  - Sudoku : Solution
- Les photos du mois de janvier
  - Art thérapie

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

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

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

Agrégation : P501002

# Programme des animations du mois de février 2023.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

**Tic - Tac - Mors**

Au local d'Ergo  
A 14h00

2



Au local d'Ergo  
A 14h00

3



Au local d'Ergo  
A 14h00

4

Chapelet à la  
chapelle  
Dès 16h30

5

Célébration  
dominicale à la  
chapelle dès 10h

6

Atelier créatif sur le  
thème de



Au local d'Ergo  
A 14h00

7

Atelier créatif sur le  
thème de



Au local d'Ergo  
A 14h00

8

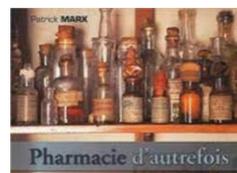
**MUG CAKE**

Au local d'Ergo  
A 14h00



9

Et si on parlait de :



A la salle des fêtes  
A 14h00

10

Jeu du

**Bescherelle**

Au local d'Ergo  
A 14h00

11

Chapelet à la  
chapelle  
Dès 16h30

12

Célébration  
dominicale  
à la chapelle  
dès 10h

13

Quizz Musical

*Histoire d'Amour*

Au local d'Ergo  
A 14h00

14

Après Midi festive  
avec les enfants de  
l'école de Néchin

Au local d'Ergo  
A 14h00



15

Jeux d'adresse  
A 14h00  
Salle des Fêtes

16

Projection de  
photos souvenirs  
A la salle des fêtes  
A 14h00

17

Atelier de logique  
et raisonnement  
Au local d'Ergo  
A 14h00

18

Chapelet à la  
chapelle  
Dès 16h30

19

Célébration  
dominicale  
à la chapelle  
dès 10h

**20**

Activité commune avec  
les résidents du  
Cantou :  
Parcours  
Psychomoteur  
Salle des Fêtes  
A 14h00



**27**

Sortie Ciné  
A confirmer



**21**

Anniversaire du mois  
A la salle de fêtes  
A 14h00



**28**

Atelier  
Bien-être  
Au local d'Ergo  
A 14h00



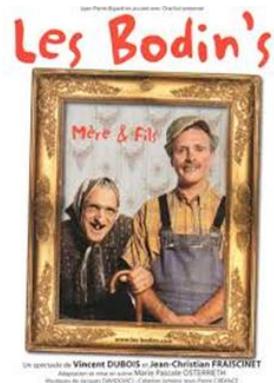
**22**



A la salle des Fêtes  
A 14h00

**23**

Projection d'un  
spectacle :  
« Les Bodins »  
A la salle des fêtes  
A 14h00



**24**



Au Local d'Ergo  
A 14h00

**25**

Chapelet à la  
chapelle  
Dès 16h30

**26**

Célébration  
dominicale  
à la chapelle  
dès 10h

## Alzheimer : 5 bonnes raisons de créer des plateaux de mémoire

*Pour les proches, les parents ou les aînés atteints de la maladie d'Alzheimer, un plateau de mémoire peut aider à rappeler les événements et les personnes du passé. Ces souvenirs peuvent stimuler la conversation senior avec les proches.*

Qu'il s'agisse d'une photo de famille, d'une coupure de presse ou d'autres accessoires, **les plateaux de mémoire** contiennent des éléments qui nous ramènent dans le passé, dans nos souvenirs. Quand une personne âgée qui a [la maladie d'Alzheimer](#) dispose d'un plateau à mémoire, celui-ci peut susciter des souvenirs de moments heureux et peut ouvrir une porte dans [sa mémoire](#) afin de parler de ces instants.

**Les plateaux de mémoire** peuvent relier les êtres chers à leur identité, avec des souvenirs mettant l'accent sur une date précise, une personne ou un thème qui vont lui revenir à l'esprit. Bien que la récolte de souvenir puisse prendre du temps pour constituer **le plateau de mémoire**, cela en vaut vraiment la peine.

Voici les cinq bonnes raisons de créer un plateau de mémoire pour une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer :

1. L'exercice, le toucher et bien d'autres sens seront utilisés dans la création d'un **plateau de mémoire** ce qui aide à diminuer la progression de [la maladie d'Alzheimer](#).
2. En tant qu'aidant, il est toujours fascinant d'explorer les souvenirs d'un aîné, ses intérêts personnels ainsi que sa jeunesse.
3. **Les plateaux de mémoire** peuvent être [une aide aux discussions](#), aux conversations à engager avec les aidants, les soignants, des enfants et même les petits enfants.
4. Lorsqu'on cherche des souvenirs à inclure dans **le plateau de mémoire**, on peut se rendre compte des intérêts communs ou sujets qui passionnent la personne et qu'on n'aurait jamais imaginé ! On redécouvre alors une partie de nos parents ou de nos grands-parents à travers la construction de ce plateau.
5. La création d'un **plateau de mémoire** stimule la créativité ! La personne âgée peut alors être inspirée pour créer de nouveaux plateaux sur un événement en particulier, ou un tout autre souvenir.

### Comment créer un plateau de mémoire ?

**Le plateau de mémoire** peut être simple, à poser sur une table pour son exploration mais il peut tout aussi être décoratif. On peut réaliser **un plateau de mémoire** avec un plateau de cuisine,

un bac en plastique, une boîte à chaussure, un plateau de jeu... A vous de choisir le contenant ! Idéalement, il sera assez grand pour pouvoir stocker un certain nombre d'articles de formes et tailles différentes, et pourra se mettre sur les genoux ou sur une petite table.

Si le **plateau de mémoire** a des compartiments, assurez-vous qu'ils correspondent à [la dextérité](#) de l'aîné et que les personnes âgées puissent les ouvrir facilement.



**Comment choisir les souvenirs à mettre dans le plateau de mémoire ?**

Les objets stockés sur le **plateau de mémoire** doivent être personnels, comme un jouet, une médaille, ou une carte postale. Le **plateau de mémoire** devra refléter les intérêts de l'aîné ou un moment de son passé qui fera sens chez cette personne.

Lorsque vous choisirez les souvenirs à mettre dans le plateau de mémoire, pensez :

- **Sécurité** : évitez les objets lourds ou tranchants.
- **Importance** : mettez l'accent sur les éléments liés aux **souvenirs positifs**.
- **Texture** : les objets doivent être faciles à manipuler et leurs textures elles-mêmes peuvent aider à faire remonter des souvenirs.

Gardez à l'esprit qu'un être cher peut ne pas reconnaître les éléments tout de suite ou comprendre pourquoi ils ont été inclus dans le **plateau de mémoire**. Vous pouvez alors positionner un autocollant ou une étiquette sur les objets et souvenirs. Vous pouvez également énumérer les éléments du plateau sur un morceau de papier et écrire une phrase sur chacun d'eux.



## Idées de souvenirs

Voici quelques suggestions de souvenirs que vous pourriez inclure dans le plateau de mémoire pour les personnes atteintes de [la maladie d'Alzheimer](#) :

- Un jouet pour bébé
  - Des cartes
- Un porte-clés
  - Une lettre
  - Une recette
- Des dessins d'enfants ou de petit-enfants
  - Des fleurs séchées
  - Des photos de famille
  - Des cartes postales
  - Des partitions
- Des souvenirs de vacances...

Vous pouvez créer plusieurs plateaux de mémoire avec différents thèmes, comme ses souvenirs d'enfances, ses passions... Tous les souvenirs ne doivent pas être inclus dans un seul plateau !

Lorsque vous allez explorer le plateau de mémoire avec votre parent, votre grand-parent, demandez-lui de partager avec vous tous ses souvenirs. Vous allez pouvoir constater qu'un objet qui a été placé pour lui rappeler un certain souvenir va lui en rappeler un autre, et ainsi suite... De quoi vous créer ensemble, de beaux souvenirs partagés.

*Avez-vous déjà créé un plateau de mémoire ? Faites-nous savoir ce que vous avez inclus dans votre plateau de mémoire et quelles sont vos idées pour le réaliser dans les commentaires ci-dessous !*



Chers résidents, le mercredi de Cendres est l'un des jours les plus importants du calendrier liturgique. Il marque le début du Carême, une saison de jeûne et de prière. Cette année 2023, le mercredi des Cendres aura lieu le 22 février à la chapelle pour une célébration à 10h00.

Chaque année, le mercredi des cendres marque le début du Carême et correspond toujours à 46 jours avant le dimanche de Pâques. Le Carême est une saison de 40 jours marquée par le jeûne et la réflexion. La période de 40 jours représente le temps de tentation du Christ dans le désert, où il a jeuné et où Satan l'a tenté. Le Carême demande aux croyants de réserver un temps pour le jeûne, marquant une saison sur la vie, le sacrifice et la résurrection du Christ. Le jour des cendres, les prêtres et les diacres administrent les cendres pendant la messe et tous sont invités à les accepter en tant que symbole visible de pénitence.

#### Origine du mercredi des cendres.

Bien que le jeûne ait été prescrit aux chrétiens, le mercredi des Cendres a une origine non chrétienne et a été accepté par l'Église catholique au concile de Nicée en 325. Le conseil a également décidé que la période de jeûne de 40 jours serait la durée normale du Carême. A cette époque, le but de Constantine était de réunir les païens et les chrétiens en une unité pacifique. Même après le concile de Nicée, la date du début du Carême du 4<sup>ème</sup> dimanche de l'année au mercredi des Cendres, 46 jours avant Pâques. Le Pape Grégoire a également institué la tradition consistant à marquer le front des paroissiens avec des cendres en forme de croix. Les cendres symbolisent la poussière à partir de laquelle Dieu nous a créés. Lorsque le prêtre ou le diacre applique les cendres sur le front d'une personne, il prononce ces mots : « Souviens-toi que tu es une poussière, et que tu retourneras dans la poussière. »

Les cendres sont préparées en brûlant des branches de buis du dimanche des Rameaux précédent. Le dimanche des rameaux, les églises bénissent et distribuent les branches aux participants, en référence au récit des Évangiles sur l'entrée triomphale de Jésus à Jérusalem.

Le diacre Daniel.

# ...Fleurs de Bach



*Les fleurs de Bach tiennent leur nom d'Edward Bach, médecin britannique. C'est en 1930 que ce médecin très intéressé par l'homéopathie développa les fleurs de Bach sous la forme d'élixirs floraux. Ces élixirs sont composés de 38 essences florales et sont utilisés pour traiter les symptômes psychologiques et émotionnels. Chacune correspond à un trouble en particulier.*



## Fleurs de Bach : Comment ça marche ?

Les **Fleurs de Bach** sont des élixirs issus des fleurs, permettant de soulager à la fois les maux physiques et spirituels et ce, sans effets néfastes ou secondaires. Le Docteur Edward Bach, le créateur du principe, a mis en œuvre un processus de fabrication pour tirer de ces fleurs, différentes gouttes aux vertus variées. Les fleurs de Bach s'avèrent être utiles lorsqu'on parvient à trouver l'essence appropriée à l'émotion qu'il faut traiter.

Le choix des essences est essentiel, sachant qu'il est possible de combiner jusqu'à 6 essences différentes. Ces fleurs auraient une action positive sur les émotions et les humeurs.

**Les fleurs de Bach** sont des outils qui permettent à l'individu d'agir sur son corps et de stimuler sa force vitale. Le fonctionnement des fleurs de Bach s'apparente à celui de l'homéopathie et de la phytothérapie. Selon la théorie, les élixirs floraux contiendraient l'énergie de la plante originelle, ce qui permettrait de mettre en place le processus d'auto guérison de l'organisme. Chaque individu étant constitué différemment, le remède type est adapté au tempérament et à la personnalité de la personne.



En ce qui concerne les **fleurs de Bach**, les personnes utilisent souvent ces fleurs par elles-mêmes. Cependant, il est recommandé d'avoir l'avis d'un thérapeute spécialisé dans ce domaine afin qu'il vous oriente vers le mélange idéal en identifiant le trouble qui prédomine chez vous. Les doses recommandées sont de 4 gouttes, 4 fois par jour. Le mode d'emploi est très simple : les gouttes peuvent être prises dans un verre d'eau, ou directement sur la langue.

*L'utilisation de fleurs de Bach ne se substituent en aucun cas à votre traitement médical. En cas de maladie ou de malaise, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure de poser un diagnostic et de vous proposer les traitements appropriés.*

### **Le remède universel : le « Rescue »**

Ensuite, il y a le remède universel composé de 5 infusions mixtes, il s'appelle Rescue R et est une sorte de premier secours adapté aux états d'anxiété graves et légers : du tremblement soudain à la crise respiratoire, de la tachycardie aux sueurs froides.

C'est un mélange de Rock Rose, Cherry Plum, Star of Bethlehem, Clematis et Impatiens qui, agissant en synergie les uns avec les autres, constituent une sorte de « premiers secours » naturels pour mieux affronter le moment difficile.

*Les fleurs de Bach sont utilisées, depuis plusieurs années, à l'institut, en accord avec le résident, la famille ainsi que le médecin traitant.*

### **Nos animaux ont aussi des émotions.** Des Fleurs de Bach pour les Animaux ?

Nos animaux de compagnies connaissent eux aussi des désordres émotionnels. Chaque animal est différent, suivant sa race, son vécu, son parcours. Chacun va réagir de manières différentes suite à un déménagement, à un abandon, à un changement de propriétaire, à un nouveau copain dans la maison... Pour certains la séparation avec son Maître peut être compliqué, ils peuvent avoir du mal à le supporter.

Les Fleurs de Bach seront un véritable soutien.

Il est largement prouvé que les animaux réagissent particulièrement bien aux vertus thérapeutiques des Fleurs de Bach, il faudra peu de temps pour restaurer l'harmonie perdue.

Les Fleurs de Bach du Dr Edward Bach agissent sensiblement plus vite chez les animaux que chez les êtres humains, et les rééquilibrages ou harmonisations réalisés tendent à être plus stables chez eux que chez les êtres humains.





Mimulus  
Cherry Plum

Rock Rose  
Red Chestnut  
Aspen

Sweet Chestnut  
Larch  
Crab Apple

Oak  
Elm  
Willow  
Pine  
Star of Bethlehem

Water Violet  
Impatiens  
Heather

SOLITUDE



Agrimony  
Centaury  
Walnut  
Holly

HYPER-SENSIBILITE

# Les 7 Groupes de Fleurs de Bach

Beech

Vervain

SOUCI EXCESSIF

Vine

Rock Water

[www.mesfleursdebach.com](http://www.mesfleursdebach.com)

Olive

Mustard

MANQUE D'INTERET POUR LE PRESENT

Honeysuckle

White Chestnut

Chestnut Bud

Clematis

Wild Rose

INCERTITUDE

Cerato

Gentian

Scleranthus

Gorse

Hornbeam

Wild Oat

## Les Carnavals les plus importants de Belgique et du monde...

### Le Carnaval des Gilles de Binche (19,20 et 21 février 2023)



Le Carnaval de Binche est un des plus anciens et des plus célèbres carnivals de Belgique. Reconnu Patrimoine oral et immatériel de l'humanité par l'Unesco, ce rendez-vous - atteint son apothéose lors de la journée de mardi gras, avec le rassemblement de plus de 800 "Gilles".

Les hommes résidant à Binche revêtent alors le costume traditionnel de "Gille" et se coiffent d'un impressionnant chapeau de plumes d'autruche pour investir les rues de la ville.

### Le Cwarmê de Malmedy (du 18 au 21 février 2023)

A Malmedy, les réjouissances commencent pendant les quatre jeudis précédant le Carnaval. Une sorte de répétition générale avant le Carnaval. La grande parade carnavalesque du dimanche gras constitue le point d'orgue des festivités.



Près de 2000 Malmédiens défilent alors vêtus de leurs costumes traditionnels. Le clou du spectacle ? Les Haguètes, des personnages aux visages cachés par des cagoules et coiffés de chapeaux multicolores, qui tentent de saisir les mollets des passants avec leur happe-tchâr (happe-chair).

### Le Carnaval des Blancs-Moussis à Stavelot ( du 18 au 20 mars 2023)

4<sup>e</sup> dimanche de carême. A Stavelot, les Blancs-Moussis, tout de blanc vêtu et arborant un masque au nez en carotte, battent le pavé.

Prenez garde : le Blanc-Moussi ne s'exprime qu'en émettant des grognements et distribue des coups de vessie de porc dans la foule tandis que des chars souffleurs crachent des kilos de confettis.



## Le Carnaval des Chinels à Fosses-la-Ville (dimanche 19 mars 2023)



Celui-ci met à l'honneur les Chinels, des personnages inspirés du fameux "Polichinelle" et de son célèbre cousin "Pulcinella" de la Commedia dell'arte.

Affublés de deux bosses et vêtus d'une tenue de soie et de satin multicolore, les Chinels dansent et se trémoussent entre les pattes des échassiers au son des instruments des Pierrots musiciens.

## Le Carnaval des Ours à Andenne (dimanche 19 mars 2023)

L'animal, symbole de la ville et du carnaval, envahit les rues et les chars lors d'une parade menée par les géants de la ville, Fonzi et Martin II.

Gare aux spectatrices imprudentes : elles risquent de se faire (temporairement) emprisonner et secouer dans la redoutable "cage aux demoiselles" !



À la fin du défilé, des ours porte-bonheur en peluche sont jetés dans la foule du haut du balcon de l'hôtel de ville par le roi et la reine du carnaval.

## Carnaval de Tournai (du 17 au 19 mars 2023)



Le carnaval de Tournai fait partie des fêtes incontournables de la cité. À Tournai, il rime avec Laetare (réjouis-toi). À la mi-carême, les rues se colorent, se transforment ; les statues sortent leur plus beau costume et rendent hommage aux confréries ! Le mardi gras lance les festivités, par un hommage à notre mère

carnaval ! Miss Naïade veille sur ses ouailles, et assure le bon cru de l'année

Une tradition vieille de plusieurs siècles

La plus ancienne trace du carnaval à Tournai remonte au 15<sup>e</sup> siècle. À l'époque, durant quelques jours de folie, les vicaires de Tournai, comme ceux de tous les évêchés de Picardie et de Paris, se choisissaient un « évêque des fous », qu'ils

promenaient ensuite bruyamment pendant plusieurs jours dans toute la ville. Une manière, comme dans toute tradition carnavalesque, de se moquer de l'autorité. À l'origine, cette fête était célébrée en famille. Mais la cérémonie a connu un succès tellement grand qu'elle s'est transformée en un cortège carnavalesque.

Au 19<sup>e</sup> siècle, le carnaval était fêté dans chaque quartier de la ville. On pouvait peut-être alors dire qu'il n'y avait pas UN carnaval mais DES carnivals.

Après une période de disette, le carnaval renaît de ses cendres en 1981. Rien ne peut désormais arrêter sa propagation chez les Tournaisiens.

## Et du monde

### Le Carnaval de Rio 2023 : du 17 février au 22 février



Le carnaval de Rio va commencer avec le couronnement du Roi Momo qui est suivi par les démonstrations et défilés des écoles de samba. Durant deux jours la compétition est vive entre les écoles pour gagner une place dans les 12 meilleures écoles de Samba pour l'année suivante !

Le jour du défilé les 6 meilleures écoles du groupe Spécial, il s'agit de la parade des vainqueurs qui vient clôturer le Carnaval de Rio.

Pour la petite histoire, le Carnaval de Rio serait inspiré du Carnaval de Venise que la fille de l'empereur avait vivement apprécié. Mais le Carnaval de Rio trouve très vite sa personnalité, son rythme, son émotion et il inspire tous les Carnivals de toute l'Amérique du sud. Toutes les écoles de Samba vont mettre au point leur chorégraphie et leurs costumes. Dès le mois de décembre toutes les écoles ont commencé les répétitions.

Le Carnaval de Rio débute généralement par le défilé de personnages ouvrant le Carnaval avec la reine du Carnaval. Le premier jour du Carnaval, le maire remet les clés de la ville au Roi Momo qui doit trouver sa Reine. Dès la remise des clés, le Carnaval de Rio est lancé et pendant toute sa durée, le Roi Momo et sa Reine gouverneront la ville. La Reine est choisie pour sa beauté, mais surtout pour sa maîtrise de la Samba, la danse du Carnaval de Rio !

## Venise – Italie (Du 4 au 21 février 2023)



Le plus célèbre d'Europe, le plus sophistiqué aussi avec ses costumes d'époque reproduit avec tout le raffinement des princes comme de leurs dames, le plus chic enfin à l'occasion des bals organisés par les grands hôtels à moins de préférer les soirées privées avec table étoilée, orchestre de chambre et glissades sur parquets cirés. Le budget est en rapport mais la Sérénissime n'a jamais été aussi belle que lorsqu'elle reprend le fil de sa glorieuse histoire.

Participer dignement au Carnaval de Venise exige de se costumer. Des pieds à la tête. Ou plutôt, de l'escarpin à boucle jusqu'au tricorne ou la mantille.

## Dunkerque – (Du 7 janvier au 16 avril 2023)

Il est né au XVII<sup>ème</sup> siècle, rythmé par les bals et les défilés de rue qui mettent en scène confréries, métiers, quartiers, associations et autres, en costume d'époque ou de circonstance.

Avec pour mot d'ordre la vitalité des traditions locale. Du reste, le patois dunkerquois renaît avec vigueur durant ces deux mois d'expression populaire animés surtout les week-ends. Le carnaval était jadis affaire de pêcheurs. Les patrons organisaient les festivités au



profit de ceux qui partaient pour six mois de campagne au large. Avec les chansons chantées par les « cliques » qui associent fifres, grosse caisse et trompettes . Avec le fameux lancer de hareng par le maire lorsque les troupes de carnavales passent sur la place de l'Hôtel-de-Ville. Simple, tonique et vrai. Les gens du Nord ont dans le cœur...

# Baisers d'ange à la noix de coco, Cœur choco-guimauve

15 min / Facile

## INGRÉDIENTS :

4 PERS.

60 g de chocolat noir

2 œufs

200 g de sucre glacé

100 g guimauve coupée  
en petits dés

120 g noix hachées

1 c. à café de vanille  
liquide

150 g de noix de coco  
râpé

1 pincée de sel



PRÉPARATION : 15 min

1\*Faites fondre le chocolat au bain-marie. Mettez le chocolat dans un grand bol et ajoutez, un à un les autres ingrédients, sauf la noix de coco.

2\*Mettez la noix de coco dans une assiette creuse. Faites des petites boules avec la pâte et roulez-les dans la noix de coco.

3\*Mettez au réfrigérateur.

# FRILEUSE ? VOICI PEUT-ÊTRE LA RAISON POUR LAQUELLE VOUS AVEZ TOUJOURS FROID !

Frileuse ? Voici peut-être la raison pour laquelle vous avez toujours froid !  
Brrr... Vous avez trop souvent froid ? Les couvertures supplémentaires et les pulls bien chauds n'y font rien ? La raison se trouve peut-être parmi celles-ci !

## 01\* TROP PEU D'EAU

Boire 2 litres d'eau par jour est non seulement bon pour votre ligne mais nécessaire pour réguler la température de votre corps. Si vous n'en buvez pas assez, vous perturbez ce processus d'auto-régulation et vous risquez très probablement de devenir frileuse.



## 02\* TROP PEU DE SOMMEIL



Nous ne le répéterons jamais assez : dormir assez, c'est obligé ! Un manque de sommeil peut dérégler les signaux que votre corps envoie à votre cerveau et donc provoquer une baisse de sa température. Trop peu de sommeil impacte aussi directement le métabolisme, qui lui contribue également à maintenir la température de votre corps.

## 03\* PAS ASSEZ DE MUSCLES... NI DE GRAISSE !

Une insuffisance pondérale peut aussi être la cause de ce froid permanent. Un faible indice de masse corporelle est généralement accompagné de ce problème. Des muscles trop peu développés peuvent aussi jouer sur la température que vous ressentez quotidiennement et causer le froid. Comme la graisse, les muscles agissent réellement comme une couverture autour de votre corps et maintiennent donc sa chaleur interne. Une raison de plus de se mettre au sport et de ne rien lâcher en hiver !

## 04\* UNE CARENCE EN FER

Le fer est important pour votre corps car il contribue à la fabrication des globules rouges qui transportent l'oxygène dans tout votre corps. Des sensations de froid récurrentes peuvent être le symptôme d'une carence en fer.

Des aliments riches en fer comme les légumineuses, la viande rouge, le poisson ou le cacao vous aideront à réguler votre taux. Il existe également des compléments alimentaires disponibles en pharmacie – mais n'hésitez pas à

demander conseil à votre médecin si vous avez une quelconque question. Il est là pour ça.



## 05\* UN MANQUE DE VITAMINE B12



Comme le fer, la vitamine B12 est importante pour la régénération des globules rouges, qui contribuent eux à façonner la température du corps. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à intégrer la viande maigre, le poisson, les œufs et les produits laitiers à vos menus pour augmenter son taux dans votre sang. Pour les végétaliennes, la vitamine B12 se trouve également

facilement en compléments alimentaires en pharmacie.

## 06\* UNE THYROÏDE QUI FONCTIONNE MAL

En plus d'avoir toujours froid, vous vous sentez fatiguée, vous souffrez de problèmes de peau sèche ou vous trouvez que vos cheveux sont plus fins qu'avant ? Peut-être que votre glande thyroïde fonctionne mal. Dans ce cas, privilégiez la visite chez le médecin car vous êtes sûrement plus sujette aux rhumes. Un traitement plus personnalisé est nécessaire.

## 07\* VOUS ÊTES TOUT SIMPLEMENT UNE FEMME

Les femmes ont tout simplement plus vite froid que les hommes ! Elles produisent en effet moins de chaleur de par leur corpulence mais aussi la répartition de la graisse qui est différente de celle des hommes. La graisse des femmes est généralement stockée au niveau du tronc pour protéger leur organe reproducteur et un éventuel bébé, contrairement aux hommes qui l'accumulent ailleurs. De plus, les hormones jouent un rôle important : la température du corps d'une femme varie beaucoup en fonction de la période de son cycle menstruel. Tout s'explique !



## Fêtes et Saints de février

1 Ella	2 Présentation	3 Blaise	4 Véronique
5 Agathe	6 Gaston	7 Eugène	8 Jacqueline
9 Apolline	10 Arnaud	11 Notre Dame de Lour...	12 Félix
13 Béatrice	14 Valentin	15 Claude	16 Julienne
17 Alexis	18 Bernadette	19 Gabin	20 Aimée
21 Damien	22 Isabelle	23 Lazare	24 Modeste
25 Roméo	26 Nestor	27 Honorine	28 Romain

## Que ce passe t'il en février ?

La chandeleur le 02/02 ; Journée de la lutte contre le cancer 04/02 ; la st Valentin 14/02 ; Mardi Gras 21/02 ; Mercredi des Cendres et début du Carême 22/02.

## Origine du mois de février

Le mois de février, deuxième mois du calendrier, compte 28 ou 29 jours selon l'année. Le mot février provient du latin februaris, dérivé du terme februaire qui signifie purification, en référence au rituel de purification Februa qui avait lieu le 15 du mois dans l'ancien calendrier lunaire romain. Lors des années bissextiles, le mois débute et se termine le même jour de la semaine.

## Proverbes de février

- ✕ Février trop doux, printemps en courroux.
- ✕ Fleur de février ne va pas au pommier.
- ✕ Pluie de février, emplit les greniers.
- ✕ Février est de tous les mois le plus court et le plus courtois.
- ✕ Cadeaux de janvier, ingratitude de février.

# *Le perce-neige réchauffe l'hiver.*



Modeste mais rassurante, la première fleur de l'année pointe le bout de ses clochettes quand l'hiver touche à sa fin. Plus rare dans la nature, le perce-neige trouve refuge dans nos parcs et jardins.

## **Colonisatrice**

Cette jolie plante à clochettes, de 10 à 20 cm de haut, pousse à l'état sauvage dans les sous-bois de feuillus de presque toute l'Europe. Elle se fait de plus en plus rare mais se veut très prolifique dans nos jardins, les fourmis se chargeant de disperser ses petites capsules contenant des graines. Ainsi, le perce-neige forme d'importantes colonies dont les bulbes toxiques sont délaissés par les rongeurs.

## **Fleur de lait**

Son nom botanique Galanthus vient du grec gala signifiant lait et de anthos, fleur.

Pourtant, seuls les trois grands pétales extérieurs sont immaculés, les autres exhibant une tache verdâtre. La plante bulbeuse, de la famille des Amaryllidacées, fleurit entre janvier et mars. Elle produit assez d'énergie pour percer et faire fondre la neige. Ses fleurs au parfum de miel s'ouvrent le matin et se referment en fin d'après-midi. Leur pollen, apprécié des abeilles, peut altérer le miel.

## **La bonne orthographe**

Le manuscrit poétique La Guirlande de Julie mentionne pour la première fois, en 1641, la plante au féminin : la perce-neige. Mais en 1727, le dictionnaire de Furetière l'orthographie au masculin. Aujourd'hui, les deux genres sont admis, comme les pluriels perce-neige ou perce-neiges.

## **Un message d'espoir**

Première fleur à braver le froid dès le mois de janvier et à pointer à travers le manteau neigeux, le perce-neige nous livre un message d'espoir et augure d'un bel avenir. Dans le langage des fleurs, un modeste bouquet réconforterait les âmes blessées. Ce n'est pas par hasard que la fondation créée en 1966 par Lino Ventura pour défendre la cause des enfants "pas comme les autres" s'appelle Perce-neige.



# SUDOKU

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

## Les nouvelles de la maison

### Les anniversaires du mois de janvier :

#### Parmi les résidents :

Mr Léon Renard (ND le 02) ; Me Lambert Henriette (SJo le 06) ; Me Salembier Geneviève (SA le 11) ; Me Coupé Octavie ( SB le 14) ; Me Barbare Claudine (SB le 18) ; Me Hublart Gilberte (NDL le 19) ; Me Declercq Georgette (SJo le 20) ; Me Perpete Irène (SJo le 20) ; Mr Bourgois Ghislain (NDL le 20) ; Me Mekerke Odette (NDL le 21) ; Mr Connart Philippe ( SA le 24 ) ; Me Vanhuys Odette (SB le 24) ; Mr l'abbé Desmons Eugène (ND le 26) ; Me Delanney Anne Marie (ND le 26) ; Me Morel Yvette (SJo le 28) ; Me Zur Maria (SJo le 29)

De la Résidence : Me Vico Thérèse : le 28/02.

#### Parmi le personnel :

Dubar Armelle le 03; Delbart Sabrina le 10; Dervaux Jean Yves le 12 ; Daulan Anthony le 17, Foucart Rita le 23 , Debuysshere Eline l'ergothérapeute le 24; Weyn Anita le 24

#### Ils nous ont rejoints :

Me Parmentier Claudette : le 16/01 (SB)

Mr Baugnies Jean claude : le 27/01 (SB)

#### Ils nous ont quittés :

Me Wallaert Thérèse : le 12/01



# SUDOKU : Solution

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

## Les photos du mois de janvier...



APRES-MIDIS  
FESTIVES :

REMISE DE  
VŒUX ET  
ANNIVERSAIRES

GALETTES ET  
CHANSONS

ROIS ET REINES  
SONT DESIGNES

C'EST LA FETE



*La relève est assurée ... A l'institut, les résidents forment de nouveaux chefs*

# FEVRIER

