



La Gazette des Peupliers



Il s'en est passé des choses à la Résidence en Mai

En mai, nous avons commencé le mois avec les petits déjeuners Buffet.



Pour célébrer la fête des mères, nous avons eu le plaisir de recevoir Le Delirium Tremous Band de Dalhem ! Avec le soleil en plus au rendez-vous, ce fut une très belle après midi !





Nos cailloux voyageurs sont partis en balade grâce à la collaboration des enfants de l'école qui ont été les déposer



lors de leurs balades.... les cailloux voyagent depuis de Hermalle

sous Argenteau, à la mer du Nord en passant par Huy, Banneux, Bruxelles, welkenraedt,... Un de nos cailloux est même passé les frontières jusqu'en Baie de Sommes en France



Carmelo le chanteur est venu nous faire chanter le 19 mai toute l'après midi pour célébrer les anniversaires du mois de mai et de juin



Encore un bon anniversaire !



PLANNING DE JUIN

<u>JUIN</u>	<u>MATIN</u>	<u>APRES-MIDI</u>
<i>Sous réserve de modifications</i>		
ma 1	Parcours santé	Pas de recueillement cette semaine. Désolé...
	“Chic & Belle” Bien-être	
me 2	Parcours santé	Lotto
jeu 3	Petit déjeuner buffet	Gym et jus de fruits
ve 4	Parcours santé	Monopoly Géant
sam 5	<i>Bon week-end</i>	La Petite Boutique
dim 6		Karaoké



<u>JUIN</u>	<u>MATIN</u>	<u>APRES-MIDI</u>
<i>Sous réserve de modifications</i>		
lu 7	Parcours santé Gym 11h	Scrabble et Rumikub
Mar 8	Parcours santé	Temps de recueillement
	"Chic & Belle" Bien-être	
Me 9	Parcours santé	Quizz olympiades
Je 10	Parcours santé (avec Kiné et ergo)	Gymnastique + jus de fruits
Ve11	Parcours santé	Les pâtisseries Belges
Sa12	Bon week-end	La P'tite Boutique  APERO SPECIAL FOOT
Dim 13		activité d'Elodie



<u>JUIN</u>	<u>MATIN</u>	<u>APRES-MIDI</u>
<i>Sous réserve de modifications</i>		
Lu 14	parcours santé 11h Gym salon	Activité de Gaelle
Ma 15	parcours santé	Temps de recueillement
	<i>“Chic & Belle”</i>	
Me 16	Parcours Santé	Activité d’Elodie
Je 17	Parcours avec Kiné et Ergo	Gymnastique + jus de fruits
	Apéro SPÉCIAL FOOT 	
Ve 18	Parcours santé	Jeu sur la commune d’Oupeye
Sa 19	Bon week-end	La P’tite Boutique
Dim 20		Activité de Gaelle



<u>JUIN</u>	<u>MATIN</u>	<u>APRES-MIDI</u>
<i>Sous réserve de modifications</i>		
Lun 21	parcours santé 11h Gym salon	Activité d'Elodie
Ma 22	parcours santé	Après-midi guinguette Années Hippies
Me 23	Parcours santé	Quizz sur les chansons
je 24	Parcours avec Kiné et ergo	Gymnastique et jus de fruits
Ve 25	parcours santé	Jeu sur les fruits et les fleurs
Sa 26	<i>Bon week-end</i>	Les Vêtements de la P'tite Boutique
Dim 27		Film



Venez nombreux sur la piste de danse ce mardi 22 juin pour la guinguette sur le thème des années Hippies !



<u>JUIN</u>	<u>MATIN</u>	<u>APRES-MIDI</u>
<i>Sous réserve de modifications</i>		
Lu 28	parcours santé 11h Gym salon	Activité de Gaelle
Ma 29	parcours santé	Temps de recueillement
	“Chic & Belle” Bien-être	
Me 30	Parcours santé Groupe qualité	Salon de thé et papote ou sortie dans le village

Et pendant ce temps là à la Bulle :

Les lundis : Chant

Les mercredis : Activités manuelles

Les jeudis : Cuisine

Les vendredi : Lecture et discussion



EN JUIN... ANIMATIONS SPECIALES

Nous aurons des repas à thème pour célébrer la
COUPE DE FOOTBALL

Le samedi 12 juin, vous recevrez un Apéro spécial
“Russie” avec de la Vodka, du citron vert, du ginger
beer.

A midi, vous pourrez dîner avec une salade de Hareng
et une salade de pomme de terre à la Russe. En
dessert au souper, vous pourrez goûter au dessert
russe “Pavlova”.

Le jeudi 17 juin, nous goûterons à l’apéro du
Danemark : un pecket violette mélangé à du Sprite.

Au souper, nous aurons au menu un toast au pain de
seigle, du saumon fumé, du pesto et des germes de
poireaux. En dessert, nous aurons la coupe Danemark
(une bonne dame blanche)

Le lundi 21 juin, la Belgique joue contre la Finlande.
Nous dégusterons le cocktail Vodka Fraise.

Pour le diner, nous aurons des boulettes de boeuf
avec une sauce aux aïelles ainsi que du Mesclun.



UNE BALADE EN CALÈCHE

Nous allons organiser une après-midi “balade en calèche”. En fonction de la météo, une de nos animations sera remplacée par un tour dans le village en calèche, tirée par des chevaux. ...

Nous vous tiendrons au courant dès que nous aurons fixé la date !

S’il fait beau, nous adapterons nos activités pour aller se balader dans le parc, hors de la résidence ou alors pour jouer à la Petanque.

Les OLYMPIADES

Les 8 résidences de la maison de repos ont décidé de réaliser des olympiades durant le mois de septembre. chaque maison de repos crée des questions, un quizz sur une dizaine de thème. Nous échangerons nos questions durant les olympiades. Il y aura de nombreux lots à la clé ! Et la préparation des questions suscite déjà beaucoup de discussions et d’amusement à l’animation !



Origine et histoire du mois de juin

Le mois de juin est le sixième mois de l'année et compte 30 jours.

L'origine du mois de **juin** viendrait du latin *junius*, donné en l'honneur de la déesse romaine Junon, fille de Rhéa et de Saturne, épouse et sœur de Jupiter, reine des dieux, du ciel et du mariage.

Dans l'hémisphère nord, c'est au mois de juin que le printemps se termine, avec le solstice d'été, entre le 20 et le 22 juin. Le jour correspondant au solstice d'été est le jour le plus long de l'année.

Si le mois de juin correspond à la fin du printemps dans l'hémisphère nord, il correspond aussi à la fin de l'année scolaire, avec ses examens et ses concours.

Dans l'hémisphère sud, c'est au mois de juin que l'automne se termine, avec le solstice d'hiver. Le jour correspondant au solstice d'hiver est le jour le plus court de l'année.



Ça va fraiser !

Le mois de juin, c'est aussi la saison des fraises. Savez-vous quel sont ses nombreux bienfaits ?

On vous en faits découvrir 8. Bonne lecture.

1. Elles préviennent les maladies cardiovasculaires

Les fraises contiennent un type d'antioxydant connu sous le nom d'anthocyanines qui, après avoir été assimilé dans l'organisme, aide à améliorer la santé cardiovasculaire.

2. Elles sont hydratantes

Grâce à leur forte teneur en eau, environ 92 %, les fraises sont l'un des aliments les plus hydratants pour l'organisme.

Elles sont recommandées pour les jours chauds, non seulement parce qu'elles rafraîchissent le corps, mais également parce qu'elles aident stopper la perte de liquides.





3. Elles aident à améliorer l'état d'esprit

Les fraises contiennent des substances comme la vitamine B1, également connue comme le nutriment de l'état d'esprit, qui aide à combattre l'irritabilité et la tristesse.

Cette substance est assimilée par le système nerveux et, après avoir été stimulé, elle augmente la production des hormones du bien-être.



4. Elles améliorent la santé de la peau

Grâce à leur composition nutritionnelle et à leur forte teneur en eau, ces fruits sont l'un des meilleurs alliés pour garder une belle peau saine.

Leur consommation régulière favorise l'élimination des toxines qui accélèrent le processus de vieillissement tout en diminuant les déséquilibres du pH cutané.

Elle peut également être utilisée de manière externe, sous forme de masques ou de crèmes. Pour exfolier, blanchir et adoucir l'aspect.

5. Elles combattent la constipation

Les fraises contiennent des quantités importantes de fibres diététiques qui, mélangées à l'eau, aident à améliorer le mouvement intestinal pour faciliter l'expulsion des selles.

Ces composés lubrifient les déchets et facilitent leur passage à travers le tube digestif.



A leur tour, ils contribuent à contrôler l'inflammation abdominale et d'autres symptômes dérivés d'un processus digestif lent.

6. Elles servent d'anti-inflammatoire naturel

Les fraises et les autres fruits rouges aident à diminuer le niveau d'inflammation. Grâce à leur apport en vitamine C, minéraux essentiels et antioxydants.

Ces nutriments leur confère des propriétés anti-inflammatoires, dépuratives et diurétiques qui, une fois dans l'organisme, favorisent l'élimination des déchets pour un travail optimal des cellules.

Ceci a de forts bienfaits pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. En plus d'être un bon complément pour le traitement de l'arthrite.

7. Elles protègent la santé visuelle

Cet aliment contient de forts taux de pigments comme la lutéine et la zéaxantine. Deux carotènes qui contribuent à protéger la santé visuelle.



Ces antioxydants, ajoutés à la vitamine C, créent un filtre contre les rayons UVA du soleil et les toxines. Ainsi, ils diminuent les probabilités de développer la cataracte ou une dégénérescence maculaire.

La vitamine C est un nutriment qui maintient la santé de la cornée et de la rétine. Et qui réduit les dommages engendrés par l'âge.

8. Les fraises maintiennent le cerveau jeune

Les flavonoïdes contenus dans ces petits fruits sont d'excellents alliés pour optimiser les fonctions cérébrales. Car ils inhibent le stress oxydatif.

Ces substances sont liées à la diminution du risque de détérioration cognitive chez les adultes âgés. De ce fait, elles pourraient être des éléments clés dans la prévention des troubles neurodégénératifs.

Sans aucun doute, les fraises sont un aliment très sain qui peuvent nous aider à garder le bien-être du corps.

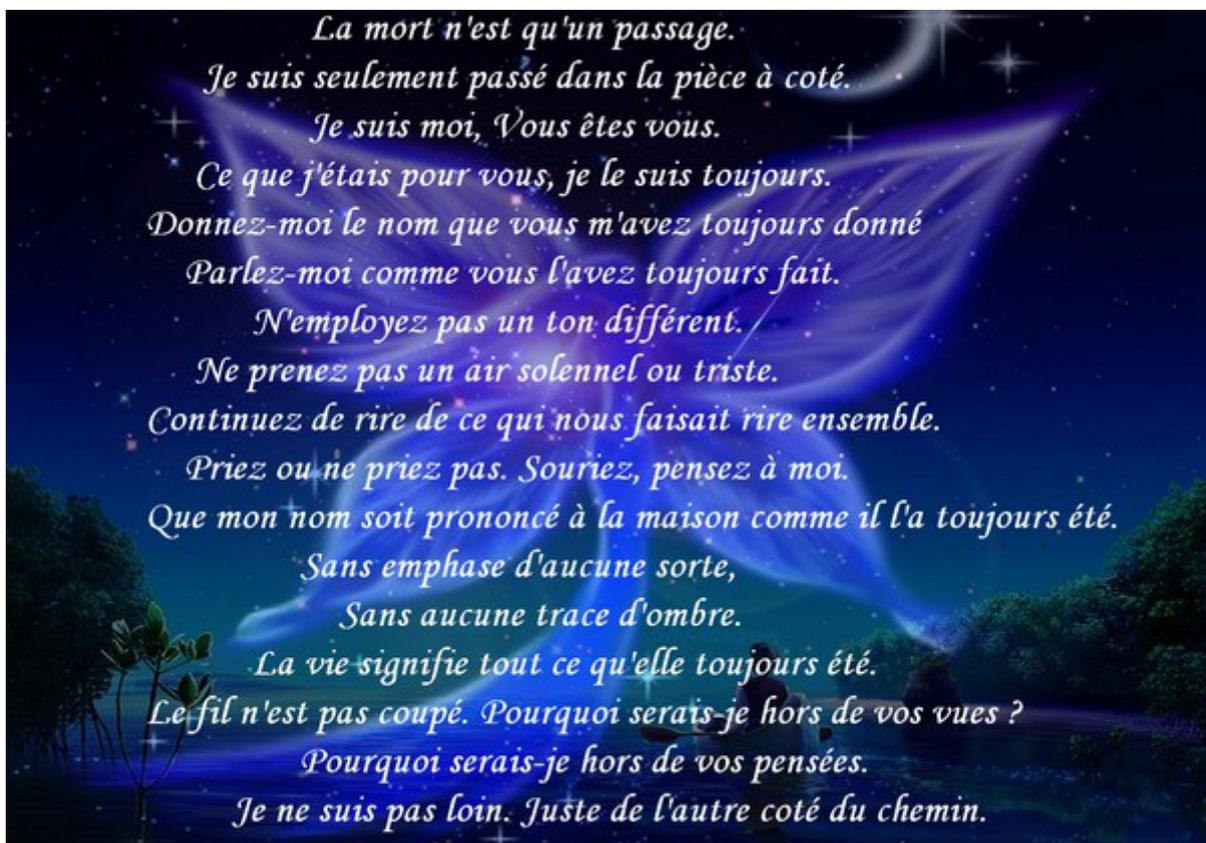
L'idéal étant de les consommer crues, fraîches et mûres, pour profiter à 100 % de leurs propriétés.



Une pensée pour nos disparus

Le groupe d'amies de Mme [REDACTED] ont tenu à lui rendre hommage, avec un petit texte.

Elles ont voulu l'ajouter à la gazette de ce moi-ci.



Quelques proverbes du mois de JUIN

Mai plutôt frais, juin plutôt chaud.

Pluie de mai détruit l'avoine, pluie de juin la sauve.

Beau mois de juin change herbe rare en beau foin.

Abeilles de mai valent de l'or, en juin, c'est chance encore.

Mai couve l'herbe, et juin la prend.

Temps humide de juin fait chagrin.

En Juin, beau soleil qui donne n'a jamais tué personne.

En juin, trop de pluie et le jardinier s'ennuie.

Mai fait la fleur, juin en a l'honneur.

Qui pêche en juin ne pêche que fretin.



Infos sur notre famille Royale



Le Roi Philippe a été vacciné

Le roi Philippe a été vacciné, a indiqué le Palais à Belga jeudi lors de la visite du chef de l'État au centre de vaccination de Schaerbeek. Le souverain a souligné l'importance de la vaccination lors de discussions avec les employés du centre et les personnes qui se faisaient administrer une dose de sérum contre le coronavirus.

Le Roi a tenu à encourager les indécis à se faire vacciner, tout comme lui.

Le roi Philippe est arrivé peu après 14h00 au stade du Crossing de Schaerbeek, où le centre de vaccination a été installé. Il a été reçu par le ministre bruxellois de la Santé Alain Maron, la bourgmestre faisant fonction de Schaerbeek Cécile Jodogne et la responsable du service d'hygiène de la Cocom Inge Neven.



Cette dernière a informé le Roi de la situation vaccinale en Région de Bruxelles-Capitale. "À Bruxelles, 77% des plus de 65 ans ont été vaccinés", a indiqué Inge Neven, citant les derniers chiffres. "Nous aimerions atteindre les 80% afin de protéger les personnes les plus vulnérables", a-t-elle ajouté.

Le Roi a approuvé cette ambition. "Je veux encourager tout le monde à se faire vacciner. C'est un acte de solidarité et c'est le passeport pour la liberté. Cela signifie que vous allez de nouveau pouvoir voyager ou voir votre famille", a-t-il affirmé lors d'une conversation avec une personne qui venait de recevoir sa deuxième injection.

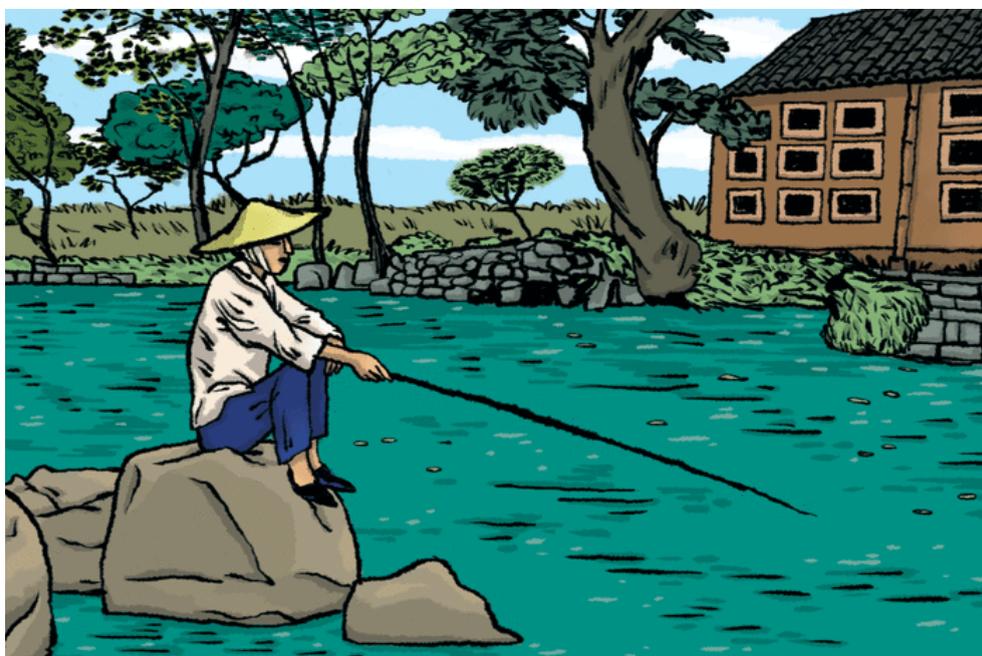
Le roi Philippe s'est également adressé au corps médical et aux autres membres du personnel et les a remerciés: "Merci pour tout ce que vous faites. Tous les bénévoles font un travail admirable. Je suis venu ici pour voir comment les choses se déroulaient, et je vois et entends que tout se passe très bien. J'en suis ravi car je pense qu'il est vraiment très important que les gens se fassent vacciner".



Une histoire à lire

Comment l'eau de mer est devenue salée

Il y a fort longtemps vivaient en Chine deux frères. Wang, l'aîné, était le plus fort et **brimait** sans cesse son cadet. À la mort de leur père, les choses ne s'arrangèrent pas et la vie devint intenable pour Wang-cadet. Wang-l'aîné accapara tout l'héritage du père : la belle maison, le buffle et tout le bien. Wang-cadet n'eut rien du tout et la misère s'installa bientôt dans sa maison.



Un jour, il ne lui resta même plus un seul grain de riz. Il fut donc obligé de se rendre chez son frère pour ne pas mourir de faim. Arrivé sur place, il le salua et lui parla en ces termes : « Frère aîné, prête-moi un peu de riz. » Mais son frère, qui était très avare, refusa tout net de l'aider et le cadet repartit bredouille.

Dès qu'elle l'aperçut, sa femme lui demanda : « As-tu fait bonne pêche ? Rapportes-tu beaucoup de poissons ?

— Non, femme ! Il n'y a pas de poisson. Je t'ai apporté une meule.

— Wang-cadet, tu sais bien que nous n'avons rien à moudre : il ne reste pas un seul grain à la maison. »

Wang-cadet posa la meule par terre et, de dépit, lui donna un coup de pied. La meule se mit à tourner, à tourner et à moudre. Et il en sortait du sel, des quantités de sel. Elle tournait de plus en plus vite et il en sortait de plus en plus de sel.



Wang-cadet et sa femme étaient tout contents de cette aubaine tandis que la meule tournait, tournait et le tas de sel grandissait, grandissait. Wang-cadet commençait à avoir peur et se demandait comment il pourrait bien arrêter la meule. Il pensait, réfléchissait, calculait, il ne trouvait aucun moyen. Soudain, il eut enfin l'idée de la retourner, et elle s'arrêta.

À partir de ce jour, chaque fois qu'il manquait quelque chose dans la maison, Wang-cadet poussait la meule du pied et obtenait du sel qu'il échangeait avec ses voisins contre ce qui lui était nécessaire. Ils vécurent ainsi à l'abri du besoin, lui et sa femme.

Mais le frère aîné apprit bien vite comment son cadet avait trouvé le bonheur et il fut assailli par l'envie. Il vint voir son frère et dit : « Frère-cadet, prête-moi donc ta meule. » Le frère cadet aurait préféré garder sa trouvaille pour lui, mais il avait un profond respect pour son frère aîné et il n'osa pas refuser.



Wang-l'aîné était tellement pressé d'emporter la meule que Wang-cadet n'eut pas le temps de lui expliquer comment il fallait faire pour l'arrêter. Lorsqu'il voulut lui parler, ce dernier était déjà loin, emportant l'objet de sa convoitise.

Très heureux, le frère aîné rapporta la meule chez lui et la poussa du pied. La meule se mit à tourner et à moudre du sel. Elle moulut sans relâche, de plus en plus vite. Le tas de sel grandissait, grandissait sans cesse. Il atteignit bien vite le toit de la maison. Les murs craquèrent. La maison allait s'écrouler.

Wang-l'aîné prit peur. Il ne savait pas comment arrêter la meule. Il eut alors l'idée de la faire rouler hors de la maison, qui était sur une colline. La meule dévala la pente, roula jusque dans la mer et disparut dans les flots.



Depuis ce temps-là, la meule continue à tourner au fond de la mer et à moudre du sel. Personne n'est allé la retourner. Et c'est pour cette raison que l'eau de la mer est salée.

FIN

