



AUTONOMIE' NEWS



Janvier - février - mars 2024



Autonomie Asbl
Organisation à but non
lucratif

Citation du trimestre :

"Ce que tu fais pour moi, si tu le fais sans moi, tu le fais contre moi."

- Gandhi et Nelson Mandela.



DANS CE NUMÉRO :

Recette biscuits carnaval



Astuces et conseils



Anniversaires



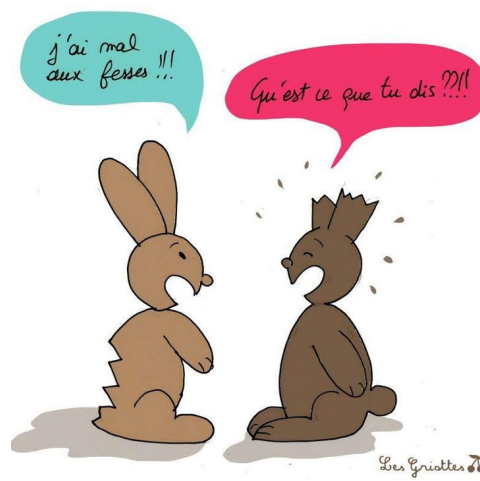
Petits jeux



Actualités de l'ASBL



Un peu d'humour



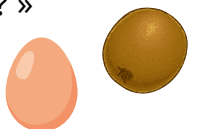
Quels sont les chiffres préférés des poules ?



7, 1, 9 (c'est un œuf).



Deux œufs discutent dans le placard d'une maison :
« Pourquoi tu es tout vert et aussi poilu ? »
« Parce que je suis un kiwi, imbécile. »



Biscuits de CARNIVAL



Facile et rapide !

Ingrédients

- 165 g farine fermentante
- 125 g beurre
- 100 g sirop de sucre candi
- 1 œuf
- 1 sachet sucre vanillé
- 40 Smarties
- 1 demi cuillère à café de poudre à lever

Préparation:

1. Préchauffez le four à 175 °C. Entre-temps, mélangez le beurre, la cassonade et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une masse lisse.
2. Ajoutez l'œuf et remuez bien.
3. Mélangez la farine et la poudre à lever et tamisez-les sur le mélange au beurre. Pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte friable.
4. Formez une quinzaine de monticules de pâte à l'aide de 2 cuillers à café et déposez-les sur une plaque à four beurrée ou recouverte de papier cuisson.
5. Faites cuire les biscuits au four préchauffé pendant 7 min. Hors du four, garnissez-les de bonbons au chocolat en appuyant. Glissez à nouveau les biscuits au four durant 5 min.



Source : <https://www.colruyt.be/fr/en-cuisine/recette/biscuits-de-carnaval>



Astuce nettoyage : Le vinaigre blanc, écolo et efficace à de nombreux endroits

Si vous ne deviez retenir qu'un produit, c'est bien celui-ci. Le vinaigre blanc est une astuce indispensable du ménage écolo. Naturel, économique, anticalcaire, désinfectant et désodorisant, ce produit ménager est multi-tâches. Que ce soit pour le nettoyage des vitres, pour remplacer les nombreuses crèmes à récurer ou pour détartre la bouilloire, rien ne lui résiste. En plus de dissoudre le calcaire, le vinaigre blanc est également un très bon dégraissant.

Vous pouvez tout à fait l'utiliser pour nettoyer le fond des casseroles : versez environ 2 cl de vinaigre, portez à ébullition, puis rincez plusieurs fois.

Et n'oubliez pas de mettre un couvercle, l'odeur n'est pas très agréable !

Et si vous avez marre d'utiliser de l'eau de Javel à tout va, sachez que le vinaigre d'alcool la remplace très bien. Comme il élimine les microbes et les mauvaises odeurs, il est parfait pour le nettoyage du frigo ou la litière des animaux. Dernier conseil : il remplace l'adoucissant et entretient votre machine à laver. Pensez-y la prochaine fois que vous mettez votre lave-linge en route.



Source : <https://www.merciplus.fr/conseils/8-astuces-menage-les-secrets-de-grand-mere-a-connaître/>

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS

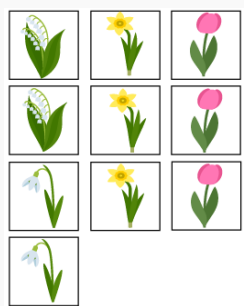
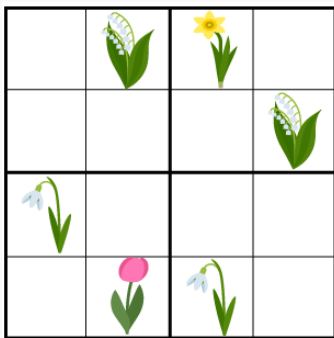


<p>Hubert C. (17/01) Marinette B. (31/01) Giovanni P. (20/02) Ginette L. (10/02) Rose-Marie L. (07/02) Dominique M. (15/02)</p>	<p>Stéphane L. (06/02) Céline D. (18/02) David S. (21/01) Gérald F. (17/02) Jean L. (25/01) Mihaela M. L. (12/02)</p>	<p>Alison L. (01/03) Anthony H. (26/01) Jordan L. (17/01) Quentin B. (17/01) Roberto C. (22/02)</p>	<p>Ludovic M. (12/01) Hugo F. (17/01) Emelyne M. (10/01) Naomi V. (25/02) Jimmy T. (07/03)</p>
--	--	--	---

Petits jeux du trimestre



Sudoku de printemps



Les différences / jeu observation



Mots fléchés de Pâques



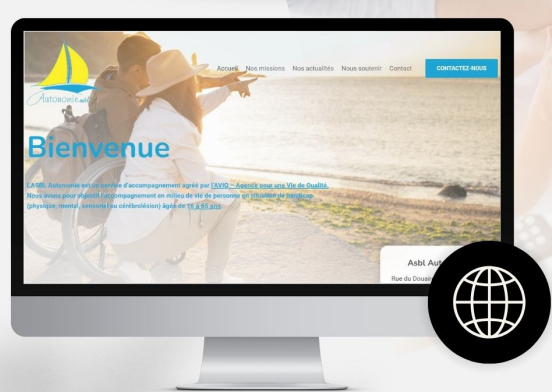
Actualités de l'ASBL

ATELIER ELECTIONS 2024

Activité de sensibilisation citoyenne et d'apprentissage

Le 27 mars dernier, un atelier "élections" organisé par l'ASBL a eu lieu. Celui-ci avait pour but d'initier les jeunes qui s'apprêtaient à voter pour la première fois, mais pas seulement. C'était aussi l'occasion pour les usagers de tenter de mieux comprendre la complexité de notre système politique belge... Nos bénéficiaires ont pu partager leurs points de vue et échanger autour du sujet avec Aurore (directrice du service) et notre collègue Louise.

Notre site internet est en perpétuelle évolution grâce à la rubrique "Actualités" et la publication régulière de nouveaux articles. N'hésitez pas à lui rendre une petite visite de temps en temps !



www.asblautonomie.be

Tournages vidéos au sein de l'ASBL

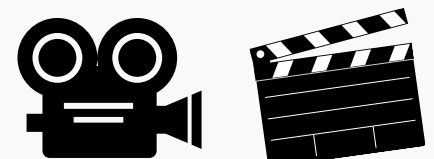
Les élèves de l'Athénée Royal Simone Veil de Beaumont (section Audiovisuel) ont investi les locaux de l'asbl Autonomie le temps de quelques heures pour faire un reportage sur notre service et ses missions. Deux objectifs principaux : tester leurs compétences et permettre aux étudiants un réel reportage en relation avec leurs études. Ensuite mettre ne lumière les missions principales du service et recueillir le témoignage d'usagers et de travailleurs.

On y voit des personnes en situation de handicap qui par exemple ont appris à cuisiner une soupe maison. C'est un des moyens développés par l'asbl pour maintenir l'autonomie des bénéficiaires et leur permettre de gérer les tâches quotidiennes à domicile.

Nous sommes impatients de voir le résultat de ces tournages vidéo que nous ne manquerons pas de relayer sur notre page facebook et notre site internet.

Nous remercions l'école et les élèves pour cette sympathique collaboration !

Merci aussi et surtout BRAVO aux bénéficiaires qui ont participé aux interviews.



Salon Envie d'Amour

Le 21 mars dernier, quelques-uns de nos bénéficiaires se sont rendus au salon "Envie d'Amour" organisé par l'AViO. L'occasion pour les participant(e)s de découvrir de nombreux espaces - ateliers ; certains dédiés à l'image de soi, au mieux-être corporel, d'autres à la psychologie, à la vie relationnelle, affective et sexuelle, à l'associatif ou encore au créatif... Certain(e)s ont même assisté à un petit concert donné par les résidents d'un service d'accueil de jour pour adultes (La Pommeraië). Nos usagers ont également pu participer à la chaîne d'amour pour soutenir le Télévie !

Salon Made In Asia

C'était le 1er mars dernier... Dans le cadre d'une activité collective, deux de nos accompagnatrices (Caroline et Mélanie) se sont rendues avec une partie de nos bénéficiaires au salon Made In Asia à Bruxelles...

Les fans de mangas, d'animés, de jeux vidéo et de cosplay ont pu contempler ce festival consacré à la pop culture asiatique et d'autres ont tout simplement pu découvrir cet univers particulier...