

AUTONOMIE' NEWS



Avril - mai - juin 2024



Autonomie Asbl
Organisation à but non
lucratif

Citation du trimestre :

"Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage."

HAPPINESS



- Albert Schweitzer.



DANS CE NUMÉRO :

Recette estivale - cake salé



Astuces et conseils sac bleu



Anniversaires



Petits jeux



Actualités de l'ASBL



Un peu d'humour



Un type entre en courant dans un commissariat :
- On vient de me voler ma voiture ! On vient de me voler ma voiture !
Sous mes yeux !
- Vous avez vu le voleur ? demande le brigadier.
- Non, mais j'ai relevé le numéro...



Que font deux dinosaures qui n'arrivent pas à se mettre d'accord ?

Ils font un tirageausaure...



Recette estivale pour l'apéro

Cake aux olives, jambon et fromage (pour 6 personnes)



Facile et rapide !

Ingrédients

- 200 gr farine
- 1 sachet levure chimique
- 3 oeufs
- Sel et poivre moulu
- 10 cl huile olive
- 10 cl lait chaud
- 100 gr gruyère rapé
- 200 gr lardons
- 150 gr olives vertes

Préparation :

1. Faire bouillir de l'eau, et y plonger les lardons 2 minutes. Les égoutter, puis les faire revenir dans une poêle, sans matières grasses, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver.
2. Dans un saladier (ou dans le bol du robot), mettre la farine, la levure, les oeufs, le sel, le poivre et l'huile. Bien mélanger, puis ajouter le lait chaud, le fromage râpé, les olives égouttées et les lardons.

Pour finir

Graisser un moule à cake, le tapisser de papier sulfurisé beurré et y verser la préparation. Mettre au four 45 minutes environ à thermostat 6/7 (200°C), en couvrant avec un papier aluminium à mi-cuisson si le cake dore trop vite. Laisser tiédir dans le moule, et servir tiède ou froid.



Source : <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/343218-cake-aux-olives>



Infos tri déchets et recyclage: Que peut-on mettre dans le sac bleu "PMC"

Quels emballages sont autorisés dans le Sac Bleu ?
Toutes les bouteilles, les flacons en plastique, les emballages métalliques, les cartons à boissons et tous les emballages ménagers en plastique sont acceptés. Pensez aux pots de yaourt et aux barquettes de beurre, ou encore aux sacs et films plastiques.

Les règles pour un bon recyclage :

- Égouttez et videz bien tous les emballages.
- Aplatissez les bouteilles en plastique (dans le sens de la longueur), remettez le bouchon.
- Enlevez le film plastique de la barquette et jetez-les séparément.
- N'imbriguez pas les emballages les uns dans les autres et ne les mettez pas ensemble dans des sacs noués (laissez-les en vrac).
- N'accrochez rien à l'extérieur du sac

EXEMPLES :

- Bouteilles -> (bouteille d'eau, softs, ...)
- Flacons -> (lessive, produit vaisselle, ...)
- Raviers, barquettes et boîtes -> (plats préparés, emballage charcuteries & fromage, ...)
- Pots et tubes -> (yaourts, gel douche, crème de soins, dentifrice, pots de fleurs ...)
- Films -> (emballage plastiques des packs de boissons, ...)
- Sacs et sachets -> (chips, sacs plastiques usagés, ...)
- Emballages métalliques -> (Canettes, boîtes de conserve, ...)
- Aérosols pour produits alimentaires ou produits cosmétiques -> (déodorant spray, laque en spray, bombe crème fraîche, ...)
- Barquettes et raviers -> (lasagnes et plats préparés, ...)
- Couvercles, bouchons et capsules de café
- Cartons à boissons -> (laits, jus de fruits, soupe, ...)

Que ne peut-on pas mettre dans le Sac Bleu ?

Exemples de choses à ne surtout pas mettre dans le sac bleu et à apporter au recyparc le plus proche : la boîte à tartines, les flacons avec produits dangereux déboucheurs, les seringues et aiguilles d'injection (par ex pour les personnes diabétiques...).

Astuces : ne pas imbriquer les emballages car cela complique le tri mécanique, jetez vos déchets en vrac.
Les bouteilles fermées par un bouchon de sécurité enfant (type "pousser-tourner") ne peuvent pas être jetées dans le Sac bleu et doivent être déposés dans un recyparc.

Source : <https://www.tibi.be/citoyens-administrations/collectes-porte-a-porte/collectes-selectives/le-sac-bleu-pmc.htm#:~:text=Quels%20emballages%20sont%20autoris%C3%A9s%20dans,aux%20sacs%20et%20films%20plastiques>





LES ANNIVERSAIRES DU MOIS D'AVRIL, MAI ET JUIN



Christian C. (18/05)
Philippe B. (18/04)
Pol D. (18/05)
Thierry C. (29/04)
J-Michel P. (22/05)

Alain S. (27/06)
Edith N. (12/05)
Josse V. (15/06)
Muhammed K. (22/04)
Kevin V. (06/06)

Zakaria R. (11/06)
Daphnée P. (27/05)
Dorian Chif (01/04)
Jessica P. (28/05)
Pauline De M. (03/06)

Luca G. (17/06)
Clarisse L. (03/04)
Baptiste D. (24/06)
Doniphan W. (10/05)
Loïc R. (16/05)

Petits jeux du trimestre



Sudoku d'été

Les différences / jeu observation

Jeu des différences Vacances

Retrouve les 10 différences entre ces 2 dessins.

Mots fléchés vacances

Mot mystère :
 1 2 3 4 5

lucdataupe.com

Actualités de l'ASBL

Modules emploi - D'marches pour l'avenir

Nos deux modules emploi - Forem ("D'marches pour l'avenir") à Erquelinnes et La Louvière ont pris fin début juin. Ces modules permettent aux personnes éloignées de l'emploi de se rapprocher du marché du travail et de mieux comprendre les difficultés liées à l'emploi. Il n'est pas simple aujourd'hui de percer dans le monde du travail, encore moins lorsqu'on est confronté à des problématiques liées à un handicap ou toutes autres difficultés. Grâce à la détermination des stagiaires et au travail de nos collègues Rosaline et Mohamed, nous avons réussi en 16 semaines à remobiliser certains participants et à aider les stagiaires à décrocher un stage en entreprise, leur permettant de découvrir de nouvelles opportunités professionnelles. Qui sait, peut-être y trouveront-ils leur futur emploi ! Nous leur souhaitons une très bonne continuation.

Autonomie a sa chaîne

YouTube



Reportages vidéos

Ceux-ci ont été réalisés par les élèves de la section Audiovisuel de l'Athénée Royale de Beaumont. Ils sont enfin disponibles! N'hésitez pas à consulter notre site internet pour voir les interviews de certains usagers. Merci à eux pour leur participation.

L'Equipe d'Autonomie

Nous sommes heureux de vous annoncer le retour de notre collègue Louise ! Celle-ci occupera la place de coordinatrice pédagogique et accompagnante sociale au sein de l'ASBL.



Activités collectives

En dehors des accompagnements individuels, des activités collectives ont lieu et réunissent nos bénéficiaires. Parmi elles, on notera l'atelier élections animé par Aurore, Louise et Rosaline. L'Atelier "comme à la maison", avec Mélanie, a aussi suscité de l'intérêt, il permet aux participants de s'exercer à faire un repas sain pour un budget correct et limité.

Les animations EVRAS ont également repris, c'est Sophie et Mohamed qui animent celles-ci. D'autres activités verront le jour et nous vous tiendrons informés. Ces rencontres ont permis aux divers participants d'aborder plusieurs sujets ; la différence entre amour et amitié, le consentement, la contraception,... Cet atelier se terminera par la visite du planning familial de Binche.



Projet "Jeu'dis soupe"

Une fois n'est pas coutume, nous souhaitons tout particulièrement remercier les volontaires qui ont participé (régulièrement ou plus rarement) au "Jeu'dis soupe". Grâce à eux et aux accompagnant(e)s, ce projet tient toutes ses promesses.

Depuis plus de 2 ans maintenant, d'excellentes soupes sortent de cuisine tous les jeudis, et les travailleurs de la Mutualité Chrétienne à Anderlues prennent beaucoup de plaisir à déguster ces potages délicieusement préparés avec les légumes frais et bio de notre partenaire de la Ferme du Maustichi à Leernes. MERCI à Noël, Jordan, Hugo, Karim, Pol, Jean-Michel,)

Groupe de paroles cérébrlésion

Ce 6 juin dernier, en compagnie de Sarah Chauvin et Mélanie Harman, 4 de nos bénéficiaires ont pu partager, échanger, sur leur difficultés au quotidien liées à leur handicap. Une véritable occasion de pouvoir s'entraider, se donner des astuces et conseils, tout en se sentant réellement compris des autres, ce qui n'est malheureusement pas toujours le cas avec un handicap invisible. D'autres groupes de paroles seront mis en place au vu du succès et de l'appréciation de celui-ci.

BARBECUE PARTY 2024



Le barbecue, c'est LA réunion annuelle et festive des bénéficiaires de notre ASBL Autonomie.

C'est toujours un réel plaisir pour les travailleurs de recevoir les usagers du service d'accompagnement. Cette année, vous avez été plus de 50 personnes à y participer. Record battu! Un jeu de Bingo animé par l'équipe a fait les heureux gagnants de lots sympathiques.

Joie, bonne humeur et surtout le temps estival étaient de la partie !!

MERCI à toutes et à tous pour votre présence.