AUTONOMIE

Juillet - août - septembre 2024

000















<u>Citation du trimestre :</u>

"Accompagner quelqu'un, c'est se placer, ni devant ni derrière, ni à sa place.

C'est être à ses côtés."

- Joseph Templier.





DANS CE NUMÉRO:

Recette gourmande diététique 🍪

Idées balades nature



Anniversaires



Petits jeux



Infos/actualités ASBL





LE PORTABLE INTERDIT À L'ÉCOLE!

JEUX PARALYMPIQUES

Toto revient le soir à la maison et dit :

- -Son père, ému aux larmes s'empresse de lui demander en quelle matière il a pu si bien exceller.

Ce à quoi son fils, lui répond :

- 3 en Histoire, 8 en français et 9 en maths!



Savez-vous pourquoi on mange une glace après un chagrin d'amour?

Car glaçe répare, car glaçe remplace... (Carglass)

Gâteau diététique au chocolat

(pour 6 personnes)



Ingrédients

- 250g de chocolat
- 100g de farine
- 1 courgette
- 3 oeufs
- 1 sachet levure chimique

Temps de préparation : 15 minutes **Temps de cuisson :** 30 minutes

Préparation:

1.Faites fondre le chocolat au bain-marie. A part, fouettez les oeufs avec la courgette râpée, puis versez le chocolat fondu. Additionnez la farine et la levure.

2.Déversez enfin dans un moule à gâteau. Faites cuire à 180°C au four pendant 30 minutes.

Source: https://www.demotivateur.fr/food/15-recettes-dietetiques-et-faciles-a-cuisiner-28675



Idées de balades automnales



A l'approche de la période hivernale, l'automne nous offre ses plus belles couleurs. Pourquoi ne pas en profiter pour entreprendre une petite marche?

Si la marche permet de conserver un corps en bonne santé, il est prouvé depuis longtemps qu'il a aussi un impact positif sur le moral.

On a tendance à l'oublier, mais certains parcs publics, sont de bons moyens de prendre l'air tout en faisant de l'exercice.

Nous avons repris pour vous quelques idées de lieux de balade facilement accessibles;

- l'Abbaye d'Aulne
- le parc de la Serna à Jumet
- le parc Nelson Mandela à Monceau-s-Sambre
- le parc de Mariemont à La Hestre
- le petit domaine d'Epinois
- le château de Seneffe
- le parc communal de Binche

Et si marcher est quelque chose que vous appréciez vraiment, sachez qu'il existe des groupes de marche active.

Plus d'infos via https://www.mc.be/fr/services-projets/marche-active



LES ANNIVERSAIRES DU MOIS DE JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE



Silvana G. (30/09) **Véronique G. (17/07) Jocelyne W. (16/08)** Marck S. (06/09) Françoise B. (14/09) Noël S. (31/08)

Christophe P. (01/09) Pascal M. (07/07) **Erdogan K. (23/07) Aurélie M. (30/08)** Julie P. (18/09) **Damien C. (09/07)**

Elodie C. (26/08) Elodie F. (25/09) Semira K. (15/09) Romane D. (19/09) Christelle S. (31/07) **Brandon D. (21/07)**

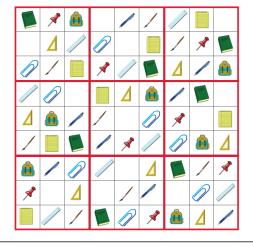
Léo S. (05/07) **Aurélia P. (15/07) Emile De S. (07/08) Loganne V. (17/09) Amandine F. (02/09)** Théo De W. (24/09)

Petits jeux du trimestre

Les différences / jeu observation



Sudoku de rentrée









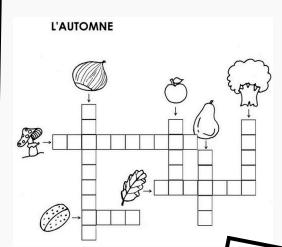








Mots fléchés



YouTube

Infos & actualités de l'ASBL

INFORMATION PRATIQUE

Saviez-vous qu'il existe un service pour rendre l'information plus facile à lire et à comprendre?

Il arrive régulièrement que certaines informations soient trop difficiles à comprendre pour certaines personnes en situation de handicap. Que ce soit à la commune, dans les journaux, sur les factures... Pourtant c'est important de comprendre les informations pour faire partie de la société.

Le FALC c'est quoi ? FALC cela veut dire FAcile à Lire et à Comprendre. C'est une manière d'écrire et de parler avec des mots simples et des phrases courtes. Ce que FALC.be va faire : - former des personnes en situation de handicap intellectuel pour qu'elles deviennent des relecteurs de textes - former des personnes pour écrire et parler en FALC traduire et relire des documents pour les rendre FALC -Contactez : 0499 69 53 80 ou info@falc.be



186 121

DU 29/08/24

Activités collectives "Applik'toi"

En novembre aura lieu le nouveau module d'activités collectives "Applik'toi". Apprendre à utiliser les applications sur son smartphone ou sa tablette, mais surtout bien les utiliser.

Apprendre à se méfier des arnaques, et des pièges liés à ces nombreuses applications fera partie aussi du module d'information. C'est ce que Kelly et Sophie expliqueront au cours des 4 séances d'information collectives.



Projet "Jeu'dis soupe" - 4ème saison

Le jeudi 5 septembre dernier, une nouvelle saison du Jeu'dis soupe a débuté. La 4ème, déjà ! C'est toujours avec autant de plaisir et de motivation que les travailleurs, mais surtout les volontaires viennent préparer de la soupe 1 fois par semaine pour les travailleurs de la Mutualité Chrétienne à Anderlues.

Pour rappel, les soupes sont préparées avec les légumes frais et bio de notre partenaire "la Ferme du Maustichi" à Leernes. Encore MERCI aux fidèles volontaires : Noël, Jordan, Hugo, Karim, Pol, Jean-Michel, Pauline, Doniphan, Loïc, Léo...

Modules emploi - D'marches pour l'avenir

L'avant dernier module a débuté en septembre à Cinq participants suivent actuellement cette session de formation donnée par Mohamed, afin de favoriser leur insertion socio-professionnelle.

Sachez déjà que nous prolongerons l'aventure pour un tout dernier module (sur La Louvière et Erquelinnes) courant du premier semestre 2025, et toujours en collaboration avec le Forem bien

Ces dernières sessions marqueront la fin d'un beau projet qui aura duré pendant 3 années et

Nul doute que les participants en ressortent enrichis humainement et professionnellement.

TEAMBUILDING 2024

Un petit mot sur notre teambuilding de cette année. Un cadre très nature, sans eau ni électricité courante, a permis à l'équipe de resserrer un peu plus encore les liens et a forcé l'entraide. Il a fallu cuisiner au chaudron sur un feu de bois, chauffer de l'eau grâce à celui-ci, utiliser des toilettes sèches, et dormir dans un tipi! Mis à part la nuit relativement froide, tout s'est très bien passé. Les activités bien-être ont permis à chacun de se ressourcer pleinement.