



# AUTONOMIE' NEWS



Octobre - novembre - décembre 2024



Autonomie Asbl  
Organisation à but non  
lucratif

## Citation du trimestre :

"Rien n'est impossible à qui sait persévérer  
et s'adapter"

- De Helen Keller



## DANS CE NUMÉRO :

Recette bûche au chocolat



Anniversaires



Petits jeux



Actualités de l'ASBL



Voeux Autonomie



Un peu d'humour



Deux fous font un sapin de Noël. Le premier dit :  
- Moi, je mets les guirlandes électriques.  
Il les installe et demande à son copain.  
- Est-ce que ça fonctionne ?  
- Oui, non, oui, non, oui, non...

"Quelle est la différence entre un curé et un  
arbre de Noël ? Aucune : dans les deux cas, les  
boules, c'est pour décorer."



## Bûche au chocolat facile

Un grand classique inratable !



### Ingrédients

- > 200 g d'oeufs soit 4
- > 120 g de sucre en poudre
- > 100 g de farine
- > 250 g de chocolat noir
- > 175 g de beurre
- > 11 g de levure chimique



- 🍴 Recette facile
- €€€ Economique
- 🕒 Temps total: 40 min
- 🔪 Préparation: 30 min
- 🔥 Cuisson: 10 min

Recette pour 6 personnes

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Préparer la **gênoise** : dans un saladier, battre les jaunes d'oeufs avec le sucre afin de les faire blanchir. Ajouter la farine et la levure. Bien mélanger.
- 2 Monter les **blancs en neige**, puis les incorporer délicatement à la préparation à l'aide d'une spatule. Étaler la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four pendant 10 minutes environ.
- 3 Pendant ce temps, faire fondre le chocolat avec le beurre au **bain-marie**. Sortir la **gênoise** du four et la poser sur un torchon humide.
- 4 Étaler la moitié du chocolat sur le biscuit et le rouler sur lui-même à l'aide du torchon. **Napper** la bûche avec le reste du chocolat. **Réserver** au frais avant de servir.

Source: <https://www.supertoinette.com/recette/3845/buche-au-chocolat-facile.html?diaporama=14>

# LES ANNIVERSAIRES DU MOIS D'OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE



<p><b>Georges L. (23/12)</b>  <b>Nicky C. (03/10)</b>  <b>Philippe B. (26/11)</b>  <b>Didier G. (20/12)</b>  <b>Domenica O. (09/12)</b></p>	<p><b>Cathy L. (22/12)</b>Xavier  <b>V.D.B. (28/11)</b>  <b>Roberto C. (22/12)</b>  <b>Karim A. (04/11)</b>  <b>Jérémie S. (19/11)</b>  <b>Jordan L. (19/12)</b></p>	<p><b>Laura J. (25/11)</b>  <b>Laurie T. (08/12)</b>  <b>Elisa T. (22/12)</b>  <b>Jordan S. (08/10)</b>  <b>Alexander Geovanni</b>  <b>N. T. (03/11)</b></p>	<p><b>Léonie T. (06/11)</b>  <b>Enzo C. 18/10</b>  <b>Dylan D. (12/12)</b>  <b>Laurent L. (21/10)</b></p>
---	--	--	---

## Petits jeux du trimestre



### Sudoku de Noël

Découpe et colle les images de façon à ce qu'elles n'apparaissent qu'une seule fois dans chaque ligne et colonne.


### Les différences de Noël

Retrouvez les 8 différences entre ces 2 dessins.

## Actualités de l'ASBL

### Goûter cougnous 2024

L'occasion une nouvelle fois de tous se réunir en fin d'année !

Les personnes présentes ont pu profiter des délicieux cougnous artisanaux, d'un bon chocolat chaud ou encore d'un café. Petite nouveauté cette année, les activités et jeux étaient répartis en 5 stands préparés par l'équipe d'Autonomie. Chaque stand présentant un jeu différent avec un membre de l'équipe d'Autonomie. Nul doute que tout le monde a passé un excellent moment. Merci à tous pour votre présence.

### Groupe de paroles cérébralésion

Un premier rendez-vous avait été fixé le 6 juin dernier. Ce fut un réel succès auprès des participants. Chacun(e) a pu s'exprimer, partager son ressenti, ses expériences, ses trucs et astuces à l'occasion de cette sympathique rencontre.

Le 16 janvier prochain, toujours en compagnie de Sarah et Mélanie, plusieurs personnes pourront à nouveau échanger sur leur difficultés au quotidien parfois semé d'embûches. Une véritable occasion de pouvoir s'entraider et de partager les difficultés liées au handicap invisible. Merci à eux d'animer ce groupe de si belle manière, autour d'une bonne soupe qu'auront préparé les volontaires du "Jeu'dis soupe".

### D'Marches pour l'Avenir (parcours emploi)

Le projet arrive doucement à son terme (prévu jusque juin 2025). Le 5ème module a une nouvelle fois tenu toutes ses promesses. Les participants ont emmagasiné une foule d'informations et ont pu acquérir de l'expérience à travers les stages réalisés dans divers domaines (centre de traitement des déchets, cuisine, entretien et domaine de la petite enfance).

Deux derniers modules seront dispensés durant le premier semestre 2025, et notre charmante et créative collègue Rosaline reviendra épauler Mohamed pour les formations qui seront transmises à Erquennes et à La Louvière.

### Ateliers

#### APPLIK'TOI

Courant du dernier trimestre 2024, Kelly et Sophie ont à nouveau animé le module d'activités collectives "Applik'toi". Pour rappel, il s'agit d'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 fait aussi partie du module d'information.

# APPLIK'TOI

## MEILLEURS VOEUX !

*Toute l'équipe d'Autonomie vous souhaite une excellente nouvelle année !*

*Que tous vos souhaits puissent se réaliser et la santé vous accompagner dans tous vos projets !*