



# AUTONOMIE' NEWS



Janvier - février - mars 2025



Autonomie Asbl  
Organisation à but non  
lucratif

## Citation du trimestre :

"Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir"

- De Henri Matisse.



## DANS CE NUMÉRO :

Recette biscuits Pâques



Astuces et conseils



Anniversaires



Petits jeux



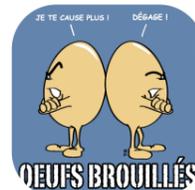
Actualités de l'ASBL



Un peu d'humour



Comment appelle-t-on un lapin qui détruit les champs de blé ?  
Un céréale-killer (serial killer).



Comment se quittent deux œufs de Pâques qui sont fâchés ?  
Ils se quittent brouillés.



Rappel pratique concernant le tri des PMC (sacs bleus)

## Biscuits de Pâques



### Ingrédients

- 500 g de farine
- 1 c.à.c. de levure en poudre
- 1/2 c. à c. de sel
- 200 gr de beurre à température ambiante
- 400 g de sucre en poudre
- 300 g de sucre impalpable
- 80 g de chocolat noir
- 2 œufs
- 4 dl de crème liquide
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille



### Préparation:

Préchauffez le four à 160°C.

Mélangez la farine, le sel et la baking powder. Battez au mixer le sucre et le beurre jusqu'à obtenir un mélange blanc et crémeux. Ajoutez-y les oeufs entiers et la vanille. Continuez à battre et ajoutez le mélange de farine petit à petit. Séparez la pâte en 2 et roulez chaque pâton en boule. Enveloppez-les séparément de film alimentaire et laissez reposer env. 1h au réfrigérateur.

Enfarinez le plan de travail et aplatissez la pâte au rouleau jusqu'à une épaisseur d'env. 6 mm. Faites des petits lapins (ou autres formes) à l'aide d'emporte-pièces. Déposez-les sur une feuille de cuisson et laissez-les reposer 15 min au réfrigérateur.

Enfournez les biscuits 10 à 15 min. Laissez refroidir.

Entre-temps, portez la crème fraîche doucement à ébullition. Retirez-la immédiatement du feu. Cassez le chocolat en morceaux et mettez les dans la crème chaude. Remuez jusqu'à ce que le chocolat soit entièrement fondu. Laissez un peu refroidir et tartinez une légère couche de crème chocolatée sur la moitié des biscuits. Couvrez d'un autre biscuit et laissez refroidir encore un peu.

Pour le glaçage, battez les blancs d'oeufs avec le sucre impalpable. Ajoutez éventuellement une goutte de colorant alimentaire. Versez dans une poche à douille et décorez-en les biscuits.

Source : <https://www.delhaize.be/fr/recettes/recetteDetails/Biscuits-de-Paques/r/4d1c9315eed44eeb82f2b4461819ca2d>

L'action BeWapp (voir rubrique "Actualités de l'ASBL"), à laquelle certains bénéficiaires ont participé est l'occasion de faire un petit rappel sur le tri des emballages (sacs bleus - PMC). Saviez-vous par exemple que sont interdits les emballages composés d'un mixte de matériaux (par exemple les pochettes boisson ou encore de compotine). La frigolite ou les emballages d'huile moteur sont également interdits. Ils doivent être apportés au parc de recyclage le plus proche.

Triez vos PMC en un clin d'œil !

EMBALLAGES EN PLASTIQUE	EMBALLAGES MÉTALLIQUES	CARTONS À BOISSONS
Bouteilles, Flacons, Barquettes et ravers, Pots et tubes, Films, sacs et sachets, Capsules de boissons	Canettes et boîtes de conserve, Aérosols, Barquettes et ravers, Couvertures, bouchons et capsules	
<p><b>CE QUI EST INTERDIT DANS LE SAC BLEU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les emballages composés d'un mixte de matériaux (ex. une couche de film plastique et une couche de film en aluminium) ne pouvant pas être séparés, comme certaines pochettes de boisson, de compotine ou de nourriture humide pour animaux.</li> <li>Les emballages avec bouchon de sécurité enfant.</li> <li>Les bombes de gaz, batteries, piles et appareils électroniques.</li> <li>Les emballages avec au moins un des pictogrammes suivants :</li> <li>Les emballages d'huile de moteur et lubrifiants, de pesticides, de carburants, de colles, de peintures et vernis, tubes de silicone.</li> <li>Les emballages avec une contenance supérieure à 8 litres.</li> <li>La frigolite.</li> <li>Autres objets.</li> </ul> <p><b>ATTENTION !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>N'imbriquez pas les emballages les uns dans les autres et ne les mettez pas ensemble dans des sacs roulés (lissez-les en vrac).</li> <li>N'accrochez rien à l'extérieur du sac.</li> </ul>		
<p><b>Les règles pour un bon recyclage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Écoutez et videz bien tous les emballages.</li> <li>Enlevez le film plastique de la barquette et jetez-le séparément dans le sac.</li> <li>Aplatissez les bouteilles en plastique, remettez le bouchon.</li> <li>Retirez les films plastiques qui recouvrent l'intérieur des bouteilles et jetez-les séparément dans le sac bleu.</li> </ul>		
<p>Encore des doutes sur le tri ? Rendez-vous sur <a href="https://trionsmieux.be">trionsmieux.be</a></p>		

Fostplus

# LES ANNIVERSAIRES DU MOIS DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS



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)

Stéphane L. (06/02)  
Céline D. (18/02)  
Sandra V. L. (01/03)  
David S. (21/01)  
Gérald F. (17/02)

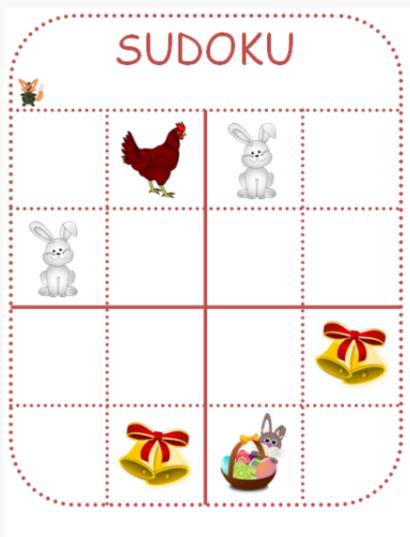
Mihaela M. L. (12/02)  
Aurélie B. (31/01)  
Gwendoline C. (06/02)  
Jordan L. (17/01)  
Quentin B. (17/01)

Shyrel H. (27/03)  
Roberto D'Al. (22/02)  
Hugo F. (17/01)  
Dawson C. (31/01)  
Jérémy W. (03/01)

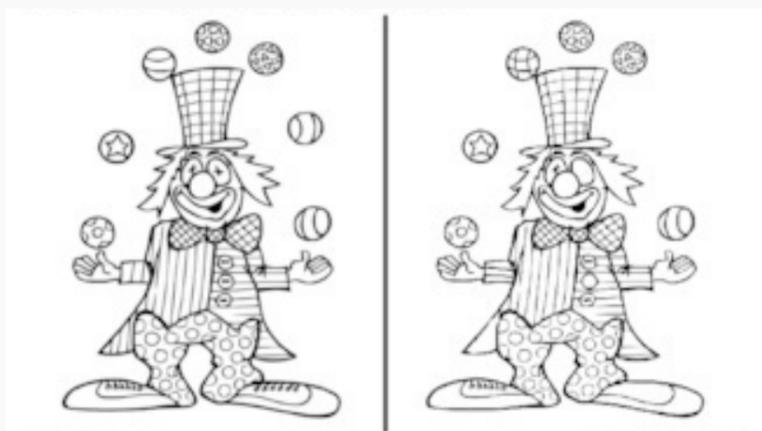
## Petits jeux du trimestre



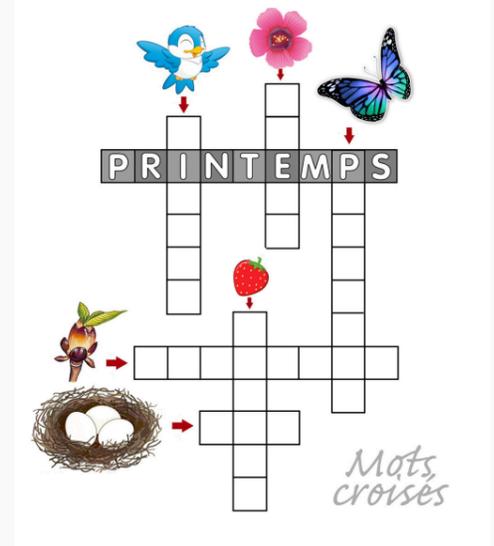
### Sudoku de Pâques



### Les différences / jeu observation Carnaval



### Mots fléchés de printemps



## Actualités de l'ASBL

Be  
WaPP

Ensemble pour une Wallonie plus propre

Ce 20 mars dernier, les participants du module "D'marches pour l'avenir" mais aussi certains bénéficiaires du service d'accompagnement ont participé à l'action "BeWapp" pour une Wallonie plus propre.

Ramasser des déchets en ville; un geste simple, mais avec un véritable impact, à la fois pour notre environnement mais aussi pour les mentalités des participants.

Une occasion de prendre l'air, tout en échangeant et en débattant sur les bonnes raisons de participer à cette action citoyenne !

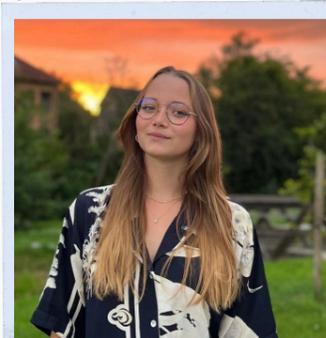
Certains ont peut-être même trouvé une vocation ! Inutile de préciser que le soleil a rendu cette matinée plus agréable encore...



### Equipe Autonomie

Nous accueillons depuis le mois de mars une nouvelle collègue. Son prénom : Coline ! Elle est assistante en psychologie et passionnée par les chevaux.

Celle-ci remplacera Sophie pendant quelques temps. Merci de lui réserver un accueil chaleureux !



Coline

### Salon Made In Asia 2025

Le 7 mars dernier, deux de nos accompagnatrices (Kelly et Louise) se sont rendues avec une partie de nos bénéficiaires au salon Made In Asia à Bruxelles dans le cadre d'une activité collective.

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. L'occasion aussi pour certains de se familiariser avec les transports en commun.

### Atelier cuisine

#### "Comme à la maison"

Depuis presque 2 ans à présent, un atelier a été mis en place au sein de notre ASBL.

C'est notre ancienne collègue Caroline qui était à l'initiative de ce sympathique projet.

C'est à présent Mélanie qui a repris le flambeau et gère celui-ci de mains de maître !

Cet atelier qui a lieu le mercredi une fois par mois à Anderlues permet d'aider les bénéficiaires à préparer des repas sains et de manière autonome pour un budget maîtrisé.

Le point de départ est la liste des courses. Ils se rendent au magasin ensemble et achètent les ingrédients nécessaires avant de se rendre en cuisine pour les préparations culinaires.

Pour le premier atelier, ils ont par exemple concocté ensemble une merveilleuse sauce bolognese. Autres plats préparés; chicons gratins, lasagnes, sauce provençale, viande panée, poisson - purée, ...

Les participants ressortent généralement très satisfaits de leur apprentissages "au fourneau".

