

AUTONOMIE' NEWS

Avril - mai - juin 2025



Autonomie Asbl
Organisation à but non
lucratif

Citation du trimestre :

"Chaque coucher de soleil est une invitation à laisser partir en douceur le passé."

- Valérie Coeur



DANS CE NUMÉRO :

Recette pour l'apéro



Conseils santé pour l'été



Anniversaires



Petits jeux



Infos & actualités ASBL



Un peu d'humour

Sur la plage, une femme dit à sa copine ;

- Regarde ton mari, il discute avec une petite jeune
- Oui, et ça fait un moment déjà.
- Et tu ne dis rien ?
- Non ! Je veux voir combien de temps il peut tenir son ventre rentré ! 🤔



Que ne faut-il jamais faire devant un requin-scie ? La planche. 🐟

Dans le vie, 2 mots vous ouvriront beaucoup de portes...

Pousser et tirer. 🤖🤖🤖

Recette estivale pour l'apéro

Cookies salés au chorizo et aux tomates séchées
(pour 4 personnes)



Facile et rapide !

Ingrédients

- 150 g de farine
- 60 g de parmesan
- 4 cuillères à soupe de poudre de noisette
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 80 g de beurre mou
- 90 g de tomates séchées
- 50 g de chorizo



Préparation :

1. Mélanger la farine, le parmesan, la poudre de noisette, l'origan et la pincée de sel.
2. Ajouter les œufs et le beurre mou et bien mélanger avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
3. Incorporer les tomates séchées et le chorizo coupés en petits morceaux.
4. Former des boules et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Aplatir légèrement avec la paume de la main puis enfourner 10 minutes à 210°C.
5. Servir tiède pour un apéro estival !

Source : <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/352730-cookies-aux-tomates-sechees-et-chorizo>



Conseils santé pour l'été

L'été est là ! Qui dit été dit chaleur et donc prudence! Quand il fait chaud, il faut faire attention à son corps. Voici des conseils simples pour rester en bonne santé pendant cette période.

🥤 Bois souvent de l'eau
Il faut boire de l'eau même si tu n'as pas soif. Au moins 6 à 8 verres par jour. L'eau aide ton corps à rester au frais.

🧴 Protège ta peau du soleil
Le soleil peut brûler la peau. Mets de la crème solaire (indice 50) sur ton visage, tes bras, tes jambes. Remets-en toutes les 2 heures.

🧢 Mets une casquette ou un chapeau
Ta tête peut chauffer vite. Mets toujours une casquette ou un chapeau quand tu es dehors.

☀️ Cherche l'ombre

Ne reste pas longtemps en plein soleil. Repose-toi à l'ombre ou à l'intérieur si possible.

🔥 Que faire en cas de grosse chaleur ?

C'est ce qu'on appelle un plan canicule. Voici ce qu'il faut faire :

- Bois beaucoup
- Reste au frais
- Mets un gant ou un linge mouillé sur ton visage et ton cou
- Demande de l'aide si tu te sens mal
- 🦟 Attention aux moustiques et aux guêpes
- Mets un spray anti-moustique sur tes bras et jambes
- Ne laisse pas de nourriture dehors (ça attire les guêpes)
- Si tu es piqué, parles-en à un proche

👴 Ces conseils sont valables pour tout le monde, et encore plus pour les personnes bas-âge (enfants) et les personnes plus âgées. Prends soin de toi et demande de l'aide si tu ne te sens pas bien.





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)
Ludovic F. (07/04)
Josse V. (15/06)
Muhammed K. (22/04)

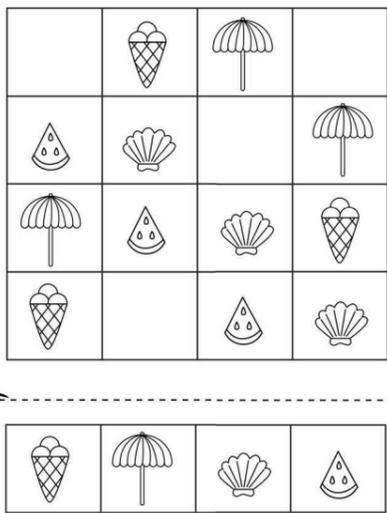
Kevin V. (06/06)
Zakaria R. (11/06)
Stéphane S. (11/06)
Daphnée P. (27/05)
Fayçal T. (07/04)

Clarisse L. (03/04)
Mathias P. (14/05)
Baptiste D. (24/06)
Doniphan W. (10/05)
Maxence S. (23/05)
Léa D. (30/06)

Petits jeux du trimestre



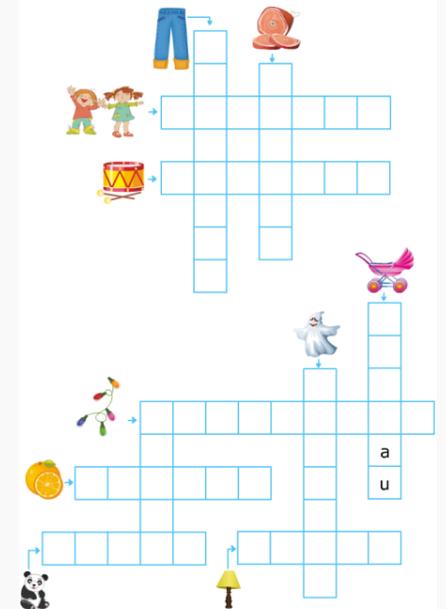
Sudoku d'été



Les différences / jeu observation



Mots fléchés



Rubrique infos et actualités de l'ASBL

D'marches pour l'avenir - clap de fin

Après 3 ans et 1/2 et plusieurs sessions riches en échanges, en apprentissages et en belles rencontres, le projet « D'marches pour l'avenir » touche aujourd'hui à sa fin. Ce module, mis en place avec le soutien du Forem, avait pour objectif d'accompagner les personnes en situation de handicap et/ou en incapacité de travail vers une insertion socio-professionnelle. Au fil des mois, les participants ont pu renforcer leur confiance en eux, découvrir leurs talents, se familiariser avec les outils numériques, explorer le monde du travail, et préparer activement leur avenir. Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont participé, de près ou de loin, à cette belle aventure. Même si le projet se termine, les démarches engagées et les compétences développées continueront à porter leurs fruits. L'avenir reste plein de possibles.

Intelligence artificielle : attention !

L'intelligence artificielle, ou IA, c'est un peu comme un super-ordinateur qui peut faire beaucoup de choses. Elle peut nous aider à trouver des informations, à écrire, ou même à créer des images. C'est très pratique ! Mais il faut faire attention. L'IA n'est pas parfaite. Elle peut parfois se tromper ou donner de mauvaises informations. C'est comme quand on regarde quelque chose à la télévision : il ne faut pas toujours croire tout ce qu'on voit. Si tu utilises l'IA, par exemple sur ton téléphone ou ton ordinateur, sois prudent. Voici 3 conseils importants ;
 * Ne crois pas tout sans vérifier. Si l'IA te donne une information, essaie de voir si elle est vraie ailleurs (mais attention aux sites que tu visites !).
 * Ne donne pas tes informations personnelles. L'IA n'a pas besoin de savoir où tu habites, quel est ton mot de passe, ou combien d'argent tu as etc.
 * Si quelque chose te semble bizarre ou faux, n'hésite pas à demander de l'aide à un ami, un membre de ta famille, ou à ton accompagnateur.
 L'IA peut être une aide formidable, mais il faut l'utiliser intelligemment et avec prudence.

Nos bénéficiaires au festival Unisound !

Le 1er juillet dernier, plusieurs bénéficiaires de notre asbl ont eu la chance de participer au festival Unisound, un événement musical inclusif et festif qui met à l'honneur la diversité et la rencontre. Accompagnés de deux membres de notre équipe et malgré la chaleur écrasante, nos participants ont pu profiter pleinement des concerts, des animations, et de l'ambiance conviviale du festival. Ce fut un moment de partage, de découverte et de joie pour tout le monde. Un grand merci aux organisateurs du festival Unisound pour leur accueil chaleureux, et bravo à nos bénéficiaires pour leur belle énergie tout au long de la journée !

LAB CAP48 WITH CBC



Après 6 semaines de campagne de dons en collaboration avec LabCap48 et CBC, nous avons le plaisir de vous annoncer que nous avons atteint notre objectif ! L'achat d'un casque de réalité virtuelle pour nos bénéficiaires va donc pouvoir bientôt se concrétiser ! Merci du fond du cœur à tous les donateurs, qu'ils soient anonymes ou non. Votre générosité nous touche profondément et nous permettra d'enrichir l'accompagnement que nous offrons au quotidien. Un immense merci également à toutes les personnes qui ont partagé, relayé, commenté et fait vivre cette campagne sur les réseaux sociaux. Grâce à elles, nous pourrions prochainement offrir de nouvelles expériences immersives, stimulantes et bienveillantes à nos bénéficiaires.

BARBECUE PARTY 2025

Le barbecue, c'est LA réunion annuelle et festive de notre ASBL Autonomie en faveur des usagers. Véritable tradition et moment festif pour les bénéficiaires en compagnie de leurs accompagnateurs. Celui-ci restera sans nul doute gravé dans beaucoup de mémoires, avec le départ de nos collègues Rosaline et Mohamed et la participation des travailleurs de la société "Tilman" dans le cadre de leur "Citizen day" (journée citoyenne de bénévolat) par laquelle l'entreprise est invitée à consacrer une journée à des actions solidaires. Journée riche en rires, sourires, émotions... MERCI à toutes et à tous pour votre présence et votre bonne humeur.

Idées de balades ou d'activités peu coûteuses, idéales pour profiter de la nature et du temps estival

- Le Parc de Mariemont, situé à Morlanwelz, s'étend sur 45 hectares et est classé comme patrimoine exceptionnel de Wallonie. Ce parc paysager à l'anglaise, dessiné en 1832 par Charles-Henri Petersen, offre une immersion dans la nature, l'histoire et l'art. Entrée gratuite. (<https://musee-mariemont.be/fr>).
- Le lac de Virelles, du côté de Chimay, est un étang semi-naturel de 130 hectares, offrant divers aménagements pour découvrir la nature. Vous pouvez vous y promener gratuitement et profiter de la tranquillité des lieux.
- Si vous possédez un vélo, une balade à vélo le long du RAVeL, le Réseau Autonome des Voies Lentes est composé de voies vertes essentiellement aménagées sur les chemins de halage et les anciennes lignes de chemin de fer. Des itinéraires locaux balisés pour vos balades en famille et vos randonnées à pied, en vélo, à cheval, en roller... (<https://ravel.wallonie.be/home.html>)
- Le lac de Bambois, situé à Fosses-la-Ville, entre Namur et Charleroi. Ce site naturel classé Natura 2000 dispose de deux plages de sable fin avec des zones de baignade en eau douce surveillées, dont une spécialement sécurisée pour les petits enfants. La baignade est ouverte du 15 mai au 30 septembre. Entrée 6,50€ hors réductions. (<https://www.lacdebambois.be>)