

AUTONOMIE' NEWS

Juillet - août - septembre 2025



Autonomie Asbl
Organisation à but non
lucratif

Citation du trimestre :

"Le handicap n'est pas une limite, mais une invitation à voir le monde autrement."

- Jean-Marie Petitclerc.



DANS CE NUMÉRO :

Recette automnale



Rallumer son chauffage



Anniversaires



Petits jeux



Infos/actualités ASBL



Un peu d'humour



C'est une conversation entre une maîtresse d'école et son élève :

L'enfant :

- Madame, madame, est-ce que je peux être puni pour quelque chose que je n'ai pas fait ?

La maîtresse :

- Mais bien sûr que non, on ne va pas te punir pour quelque chose que tu n'as pas fait!!!

L'enfant :

- Eh bien, ça va alors... je n'ai pas fait mes devoirs hier !

Un gendarme demande à un conducteur qu'il vient d'arrêter :

« - Bonjour, vous roulez à combien ?

- À deux seulement, mais on a encore de la place si vous voulez. »



Rubrique "trucs et astuces"

Se préparer pour l'hiver sans se ruiner en chauffage !

❄ Il fait plus froid avec l'hiver qui frappe à nos portes.
Il faut rallumer le chauffage à la maison.

🔥 Types de chauffage :

☑ un radiateur électrique, poêle, chaudière ou petit chauffage d'appoint.

🔴 Avant d'allumer le chauffage :

✅ Nettoyez les appareils.

✅ Enlevez la poussière.

✅ Pour les radiateurs à eau : purgez-les (enlevez l'air).

✅ Vérifiez que tout fonctionne bien.

👤 Demandez de l'aide si c'est difficile.

💡 Des astuces pour avoir chaud et économiser de l'argent :

🚪 Fermez les portes pour garder la chaleur.

🏠 Chauffez moins les pièces que vous n'utilisez pas.

🚪 Mettez un boudin de porte.

🚪 Fermez les rideaux le soir.

🌬 Aérez 5 à 10 minutes par jour.

💧 L'air sera plus sain et plus facile à chauffer.

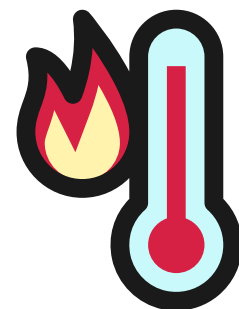
😊 C'est simple et ça marche !

Avec ces gestes :

✓ Vous avez bien chaud

✓ Vous économisez de l'énergie

✓ Vous payez moins



Purée de potimarron crémeuse



Facile et rapide !

Ingrédients pour 4 personnes



- 1 potimarron (environ 700gr)
- 5 cl d'eau
- 1 gousse d'ail
- 3 feuilles de sauge
- 1 cuillère soupe huile olive
- 10 gr de beurre
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de curcuma
- sel et poivre
- graines de courge toastées

Instructions

- Passez votre potimarron sous l'eau et frottez-le pour le nettoyer.
- Coupez-le en 2, retirez les graines à l'intérieur et coupez-le en petits cubes.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez l'éplucher mais ce n'est pas indispensable.
- Dans un faitout, faites chauffer doucement l'huile d'olive avec l'ail pressé et les feuilles de sauge pendant 1 à 2 minutes.
- Versez l'eau, remuez et ajoutez les cubes de potimarron ainsi qu'une pincée de sel, le curcuma et la muscade.
- Couvrez et laissez cuire une vingtaine de minutes. Il faut que le potimarron soit complètement tendre.
- Récupérez la chair cuite du potimarron et retirez l'eau s'il en reste mais conservez-la pour rectifier la texture si nécessaire.
- Retirez les feuilles de sauge.
- Déposez le potimarron dans un mixeur et mixez jusqu'à ce que la texture soit bien homogène.
- Ajoutez le beurre et remuez bien, puis la crème. Vous pouvez ajouter un peu d'eau de cuisson si besoin pour obtenir la texture souhaitée.
- Servez telle quelle ou avec quelques graines de courges toastées.



Source : <https://tangerinezeest.com/puree-de-potimarron-cremeuse/#wprm-recipe-container-75682>

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS DE JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE

Véronique G. (17/07)
Jocelyne W. (16/08)
Marck S. (06/09)
Françoise B. (14/09)
Noël S. (31/08)
Christophe P. (01/09)

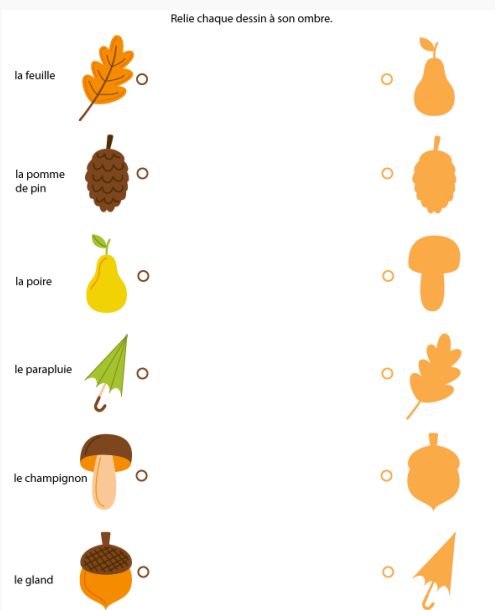
Pascal M. (07/07)
Erdogan K. (23/07)
Amaury H. (09/09)
Aurélie M. (30/08)
Luisa P. (24/07)
Damien C. (09/07)

Elodie C. (26/08)
Elodie F. (25/09)
Semira K. (15/09)
Romane D. (19/09)
Christelle S. (31/07)
Kevin L. (28/09)

Brandon D. (21/07)
Léo S. (05/07)
Aurélia P. (15/07)
Emile De S. (07/08)
Loganne V. (17/09)
Cinthya M. (26/07)
Théo De W. (24/09)

Petits jeux du trimestre

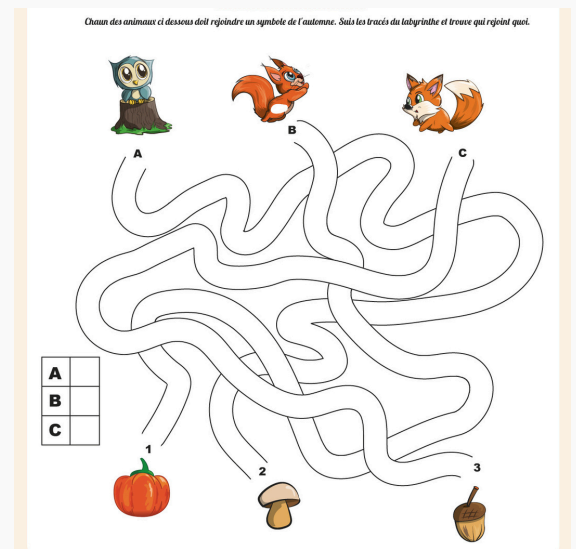
Les ombres



Les 5 différences



Labyrinthe



Infos & actualités de l'ASBL

INFORMATIONS PRATIQUES

Plusieurs ateliers collectifs se préparent en coulisses !
Le prochain se fera en collaboration avec le CPAS d'Anderlues et s'appelle "Digilab". Il aura lieu le 21 octobre dans les locaux de la Mutualité Chrétienne.
Lors de cet atelier numérique, nous aborderons différents thèmes avec les participants :

- Réseaux sociaux (comment ça marche, avantages/inconvénients)
- Harcèlement et Cyberharcèlement + les différents types de violences
- Le consentement
- Que faire quand je me sens en danger sur les réseaux/Comment me protéger ?

Tant de sujets évoqués par les bénéficiaires du service suite à notre petit sondage.
Attention, inscription obligatoire !
D'autres ateliers sont en construction et prévus pour 2026.
Notamment sur le permis de conduire etc.



Représentation

Retour sur l'événement "Portraits Pluriels" !
Ce samedi 6 septembre dernier, nous avons eu le plaisir de participer à l'événement "Portraits Pluriels", organisé par le Plan de Cohésion Sociale de Montigny-le-Tilleul. Une belle occasion de rencontres, de partages et de découvertes autour de la diversité, de l'inclusion et de la richesse des parcours individuels.
Nous remercions les organisateurs pour cette belle initiative et à toutes les personnes présentes pour ces moments d'échange et de convivialité.

Retour d'un visage connu au sein de l'asbl

Oui ! il s'agit bien de Mohamed. Il s'est occupé par le passé de l'insertion socio-professionnelle (D'marches pour l'avenir). Il revient à nos côtés pour nous prêter mainforte en l'absence de deux collègues en congé de maternité. Il accompagnera certains bénéficiaires et s'occupera notamment des évaluations annuelles.



CAP 48 2025

Cette année encore, nous soutenons CAP48 !

Nous sommes fiers de participer depuis quelques années déjà à la campagne CAP48 - RTBE 2025 !

Comme chaque année, nous nous mobilisons pour soutenir l'inclusion des personnes en situation de handicap en vendant des

Post-it et/ou des chaussettes !

Chaque achat est un geste concret pour une cause essentielle.

TEAMBUILDING 2025

L'équipe a récemment participé à un teambuilding permettant de renforcer la cohésion d'équipe, de prendre du recul, de développer des "soft skills", c'est à dire des compétences comportementales (qualités humaines, relationnelles et émotionnelles), souvent liées à la manière d'interagir avec les autres, de gérer son travail ou de faire face à certaines situations. Tout cela à travers des activités et un environnement inédits. Le sport en équipe a aussi permis de se libérer l'esprit tout en profitant de l'environnement et du temps agréable lors de cet événement particulier réservé aux travailleurs de l'asbl. Vivement le teambuilding 2026 !