AUTONOMIE' NEWS

Octobre - novembre - décembre 2025

Autonomie Asbl
Organisation à but non lucratif

Actualités de l'ASBL

BREAKING NEWS

Goûter cougnous 2025

Nous étions moins qu'à l'habitude cette année. Cela n'a pas empêché de profiter de ce moment convivial en toute décontraction. Des ateliers-jeux ont été organisés et animés par les travailleurs et nos usagers ont fort apprécié les animations. Bien évidemment, les personnes présentes ont pu profiter des délicieux cougnous artisanaux, d'un bon chocolat chaud ou encore d'un café. Chaque stand présentait un jeu différent avec un membre de l'équipe d'Autonomie. Nul doute que tout le monde a passé un excellent moment à l'approche des fêtes de fin d'année. Merci à toutes et à tous pour votre présence.

Le retour de Sophie

Après quelques mois d'absence, notre collègue a fait son retour ! Certains d'entre vous savent qu'elle a eu un magnifique petit garçon. Sophie a réintégré l'équipe le 5 janvier dernier, après son congé de maternité. Le temps de reprendre ses repères, et la voilà repartie en mission auprès de ses bénéficiaires, motivée à vous aider et vous accompagner avec joie et dynamisme.

CONCRÉTISATION DE L'ACHAT DU CASQUE BIEN-ÊTRE TANT ATTENDU PAR L'ÉQUIPE !

Si vous faites partie de ceux qui suivent notre page facebook, vous savez alors que les choses se concrétisent pour l'achat du **casque de réalité virtuelle** 360°. Encore l'un ou l'autre détail à régler, mais grâce notamment à **LabCap48**, au **Ladie's club 53 de Thuin** mais aussi au travail acharné de **notre équipe**, nous allons bientôt pouvoir mettre en place un atelier bien-être et vous en faire profiter !
Nous avons hâte !!!

Rue du Douaire, 40 6150 Anderlues info@asblautonomie.be 071/ 186.121 www.asblautonomie.be

A T E L I E R S C O L L E C T I F S

Groupe de paroles cérébrolésion

De nouvelles dates ont été fixées pour le 1er semestre 2026. Ce groupe de paroles connait un réel intérêt. C'est une occasion pour les participant(e)s de pouvoir échanger des trucs, astuces, bonnes pratiques et aussi se retrouver autour d'un petit repas afin de terminer la réunion en toute convivialité.

Courant 2026, de nouvelles thématiques verront le jour et viendront compléter les ateliers déjà réalisés comme l'atelier cuisine "Comme à la maison". Kelly et Louise ont déjà eu l'occasion d'animer un nouvel atelier sur l'alimentation. Celui-ci a permis aux participants présents de se positionner quant à leur manière de consommer et de manger.

De bonnes pratiques y sont évoquées et des conseils sont donnés pour manger sainement tout en prenant du plaisir.

D'autres ateliers seront sans doute proposés dans le courant de l'année. A suivre donc...

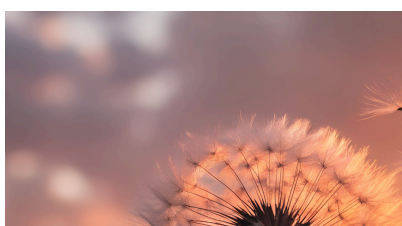
Rubrique ludique

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS D'OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE

Georges L. (23/12) Nicky C. (03/10) Philippe B. (26/11) Domenica O. (09/12)	Cathy L. (22/12) Xavier V.D.B. (28/11) Karim A. (04/11) Jérémie S. (19/11) Giovanna S. (04/10)	Laura J. (25/11) Laurie T. (08/12) Elisa T. (22/12) Alexander Geovanni N. T. (03/11)	Léonie T. (06/11) Yanis C. (27/10) Noah C. (03/12) David D. (03/12) Jimmy A. (14/10)

Jeu des différences, Hiver

Retrouve les 7 différences entre ces 2 dessins.



Citation du trimestre :

« Ce que tu fais aujourd'hui peut améliorer tous tes lendemains. »"

- De Ralph Marston

Recette de soupe détox express (20 minutes)

Ingrédients (pour 2 à 3 personnes)

- 2 carottes, 1 courgette, 1 poireau (ou 1 oignon), 1 pomme de terre (optionnelle, pour la texture), 1 cube de bouillon de légumes (ou sel), poivre, un filet de jus de citron (au moment de servir)

Préparation

1. Épluche et coupe tous les légumes en morceaux.
2. Mets-les dans une casserole et couvre d'eau.
3. Ajoute le bouillon (ou sel)
4. Fais cuire 15–20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Mixe jusqu'à obtenir une soupe bien lisse.
6. Poivre et ajoute un filet de citron juste avant de servir.

🌿 Astuce détox

- Tu peux ajouter une poignée d'épinards ou de persil au moment de mixer pour un effet encore plus "détox".

Si tu veux une version encore plus légère, enlève la pomme de terre.

RÉSOLUTIONS

31 DÉCEMBRE

1ER JANVIER

2 JANVIER