



Octobre, Novembre, Décembre 2023



Ah les mois d'automne ! Les journées raccourcissent, les températures diminuent, la nature ralentit ... Si l'été est réputé pour être une saison très festive, l'automne est sûrement la saison favorite des amoureux de la nature en raison de sa beauté et la paix qu'elle procure. L'arrière-saison offre des tons doux : brun, ocre, roux qu'on peut admirer en se baladant bien emmitouflé. Si on n'aime pas les grands espaces, on peut se prélasser au coin du feu avec un chocolat chaud et une bonne lecture. Et pour ceux et celles qui préfèrent être entourés, raclette, fondue, plats mijotés sont fait pour être partagés ...

Au menu pour ces trois mois d'automne, tu trouveras différentes informations, des jeux, les anniversaires et la recette automnale.

Nous te souhaitons une bonne lecture ...

Votre Exceptionnelle change de format



Sway est une nouvelle application incluse dans Microsoft Office qui te permet de créer et de partager facilement des présentations interactives ou autres. Tu peux exprimer ta créativité sans limite avec Sway. Son utilisation est gratuite pour les utilisateurs disposant d'un compte Microsoft (Hotmail, Live ou Outlook.com).

Les informations défilent comme quand tu lis tes emails et tu peux cliquer sur l'icône avec les 4 flèches pour faire défiler les photos qui se superposent.

Nous espérons que ce nouveau format te plait et si tu n'as pas accès à un ordinateur ou un Gsm, nous continuerons à t'envoyer l'Exceptionnelle par la poste.



Savais-tu que le 1er vendredi du mois d'octobre est la journée mondiale du sourire ! Cette Journée a été inventée par l'artiste Harvey Ball qui est connu pour avoir créé le fameux smiley en 1963. Cette journée est célébrée dans de nombreux pays depuis 1999 et a pour slogan "Améliorons ce monde au travers d'un sourire". Alors le 7 octobre 2023, tu sais ce qu'il te reste à faire ...



Nous souhaitons un joyeux anniversaire



- *En Octobre à :* LOÏC (9), FLORENTIN (14), ANTOINETTE (16), MICHEL (18) et ALEXIS (28)
- *En Novembre à :* JERÔME (5), NATHANAËL (6), MAXIME (9), BEATRICE (11), LAURENT et JASON (25)
- *En Décembre à :* UGO (12), NOAH (22) et NICOLAS (28)

Flash Info : Le 5 octobre se déroulera le salon du soutien à l'aidant proche à Nivelles. Si vous voulez y participer, toutes les informations se trouvent sur le flyer ci-dessous.



Salon du soutien à l'aidant proche

Le 5 octobre 2023

MC Nivelles, Boulevard des Archers 54 bis

Bâtiment accessible et adapté aux PMR



Stands d'information + tests auditifs et visuels
15h à 18h



GRATUIT

Exposants :

- Aide et Soins à Domicile
- Altéo
- Enéo
- Mutualité chrétienne
- Qualias
- TEC Mobilité
- Vitatel
- Réseau 107 santé mentale
- Respect seniors
- Nos Tayons
- Service autonomie et domicile
- Les visites solidaires bénévoles à domicile
- ...



Semaine des Aidants Proches

AVEC VOUS POUR VOUS!



Conférence «Prévenir l'épuisement de l'aidant proche»
de 17h à 18h

GRATUIT



Atelier de sophrologie
de 16h à 17h
et de 18h à 19h

GRATUIT



Groupes de soutien par des psychologues à Nivelles, Wavre et Jodoigne
Avec le Réseau 107, dès le 05/10

Le transport des PMR pour ce salon sera assuré par TEC Mobilité.
Inscriptions par téléphone au 010 88 13 13 (avant le 29 septembre 2023)



Tests visuels et auditifs gratuits par Qualias

Inscrivez-vous ici!

Ou par téléphone au 067/89.36.28 et par mail via bwmedicosocial@mc.be!



www.mc.be/agenda-aidants-proches












LA RECETTE D'AUTOMNE



INGRÉDIENTS :

4 PERS. +

€ 3.60

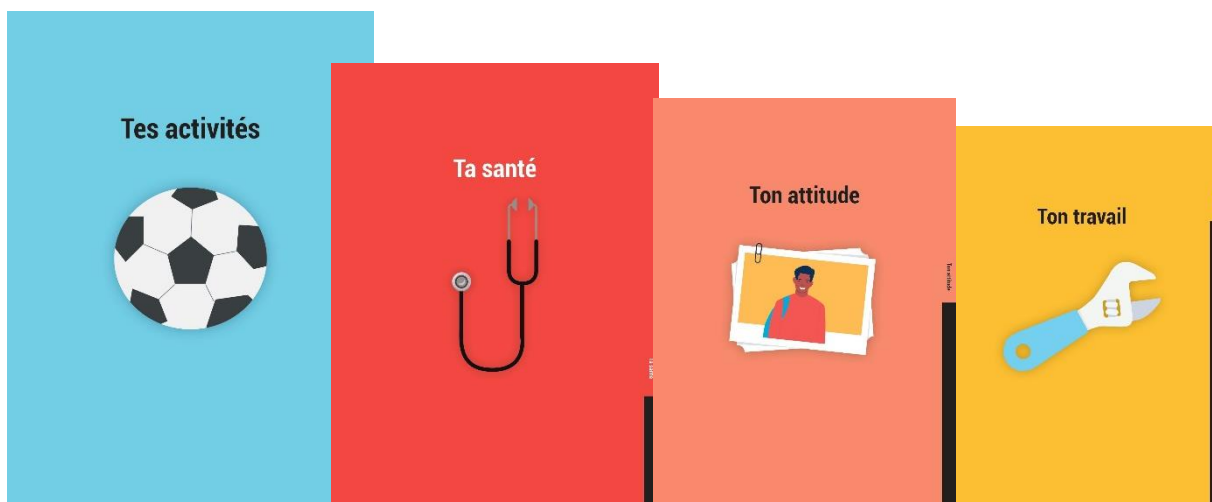
	Pomme(s) de terre	1.5		Carotte(s)	1.5
	Panais	1		Navet(s)	1
	Topinambour	2.5		Échalote(s)	1.5
	Ail	3 gousse(s)		Thym	1.5 Branches
	Sauge	3 feuilles		Huile d'olive	0
	Sel poivre	0			

- Pelez et émincez en morceaux tous les légumes.
- Pelez et hachez l'ail.
- Placez tous les légumes et l'ail sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Ajoutez les branches de thym et les feuilles de sauge puis salez et poivrez.
- Versez un filet d'huile d'olive sur tous les légumes.
- Enfouez pendant 45 minutes puis baissez le four à 150°C et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.
- Servez bien chaud avec du poulet rôti par exemple.

Bonne dégustation

Fiches thématiques en FALC (Facile à Lire et à Comprendre)

L'Eweta, la Fédération Wallonne des Entreprises de Travail Adapté, a réalisé des fiches explicatives en langage Facile à Lire et à Comprendre sur divers thématiques qui peuvent concerner les travailleurs en situation de handicap. Le langage FALC est un langage simplifié qui permet à tous les publics de comprendre le contenu du texte. Les thématiques abordées sont le travail, les papiers, les activités, l'attitude, les formations, la santé et l'argent. Tu peux les télécharger via eweta.be/fiches-falc-realisees-par-leweta



Jeux et coloriage

Trouve les 8 mots écrits cachés parmi les mots mêlés dans la grille.

D	V	A	U	T	O	M	N	E	Y	G	H
W	D	R	A	L	L	I	U	O	R	B	F
F	E	U	I	L	L	E	S	O	L	Q	M
K	S	E	P	T	E	M	B	R	E	R	M
C	S	E	G	N	A	D	N	E	V	F	E
O	G	A	L	E	R	B	M	E	C	E	D
B	R	U	M	E	F	B	P	C	B	J	U
Z	Q	Y	N	O	V	E	M	B	R	E	T
R	P	R	B	C	Y	K	P	K	T	V	U
B	N	F	C	M	K	D	D	C	H	G	S

AUTOMNE
BROUILLARD
BRUME
DECEMBRE
FEUILLES
NOVEMBRE
SEPTEMBRE
VENDANGES




Access-i vous informe sur le NIVEAU d'accessibilité des lieux ouverts au public, des infrastructures touristiques et sportives, des parcs et jardins, des circuits vélo et des évènements.

Sur le site [access-i.be](http://www.access-i.be), vous trouverez toutes les informations sur l'accessibilité :




- d'évènements comme des expositions artistiques, festivals ...,
- de lieux publics comme des piscines, musées, restaurants ...
- des espaces naturels comme des parcs, forêts, attractions ...

Un code couleur ainsi que des pictogrammes sont utilisés pour vous aider à comprendre le niveau d'accessibilité et pour quel public les adaptations ont été mises en place.


Le lieu est-il accessible ?



La couleur indique le niveau d'accessibilité :




-  Lieu accessible : Je peux venir seul.
-  Difficultés sur place : Je dois venir accompagné.
-  Niveau d'accessibilité détaillé sur la fiche -> www.access-i.be

Le pictogramme indique le type de handicap:




chaise roulante marchant difficilement aveugle malvoyant sourd malentendant difficultés de compréhension




La couleur indique le niveau d'accessibilité :

-  Lieu accessible : Je peux venir seul.
-  Difficultés sur place : Je dois venir accompagné.
-  Niveau d'accessibilité détaillé sur la fiche -> www.access-i.be


Le lieu est-il accessible ?



La couleur indique le niveau d'accessibilité :

-  Lieu accessible : Je peux venir seul.
-  Difficultés sur place : Je dois venir accompagné.
-  Niveau d'accessibilité détaillé sur la fiche -> www.access-i.be

Le pictogramme indique le type de handicap:



chaise roulante marchant difficilement aveugle malvoyant sourd malentendant difficultés de compréhension