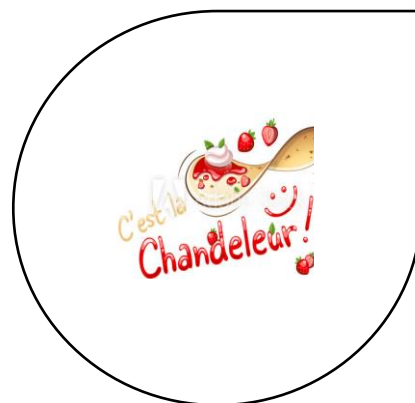


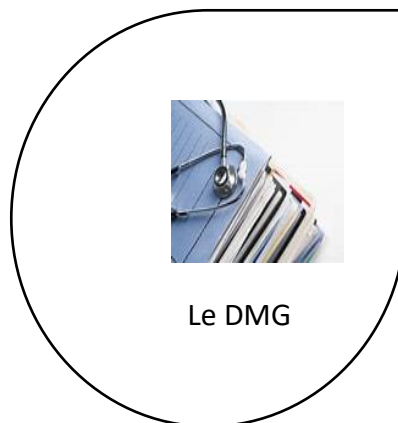


L'EXCEPTIONNELLE

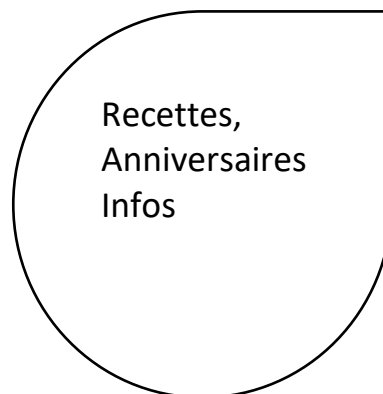
Février 2022



Des masques



Le DMG



Recettes,
Anniversaires
Infos



FÉVRIER

- Période des festivités du carnaval, des crêpes à la chandeleur (le 2) et des amoureux le jour de la saint Valentin (le 14).



La **Chandeleur** est une fête chrétienne qui trouve son origine dans la fête des relevailles. 40 jours après la naissance de son enfant, les hébreux fêtaient les relevailles de la femme par une cérémonie de purification. ...

Durant des siècles, la Chandeleur, est aussi appelée fête des chandelles ou "Présentation du Seigneur" (c'est à cette date le moment où Jésus est présenté au temple, 40 jours après sa naissance), et est symbolisée par les chandelles et les crêpes et célébrée chaque année 40 jours après Noël, soit le 2 février.

On dit que les crêpes, par leur forme ronde et dorée, rappellent le disque solaire, évoquant le retour du printemps après l'hiver sombre et froid.

« À la Chandeleur, l'hiver se meurt ou prend vigueur. »

« Rosée à la Chandeleur, l'hiver à sa dernière heure. »


« Chandeleur à ta porte, c'est la fin des feuilles mortes »

Les bons plans de Jérôme :

1. Vous avez un ami, un proche qui est malvoyant ou aveugle,

Vous pouvez vous adresser à l'association Handicap zéro pour lui transmettre vos messages en braille.

Comment faire ?

- Se rendre sur le site en ligne  « [handicapzero.org](http://www.handicapzero.org) »,
- Rechercher le service « braille postal »,
- Rédiger un texte et communiquer les coordonnées postales du destinataire
- L'association transcrit, imprime en Braille et adresse gratuitement votre texte

D'autre part, « le club Magnetic » propose de lire les livres des personnes n'en ayant pas ou plus la possibilité. La personne envoie son livre (ou document), le club Magnetic enregistre la lecture sur un fichier audio et renvoie cela à la personne.

Informations sur : [Club Magnetic asbl - Accueil](#) : ou au 010/41 35 26

L'association « EQLA », elle aussi propose aux personnes déficientes visuelles qui ne peuvent lire des ouvrages « ordinaires », une bibliothèque de livres audios, en Braille, tactiles, ... que l'on peut trouver en ligne.

Renseignements sur leur site internet : Eqla.be – Offre culturelle et de loisirs ou par téléphone au 02/241.65.68

2. Pour les personnes à mobilité réduite :

Vous possédez du matériel d'aide technique pour les personnes en situation de handicap, vous n'en n'avez plus besoin et il dort dans votre cave ou votre grenier ;

Vous avez besoin d'une aide technique pour vous déplacer dans ou en dehors de votre maison, d'une solution qui vous permettrait de mieux vivre chez vous, Tels qu'un lit électrique, une voiturette ou un scooter adapté, un lift de bain, un lève-personne...

L'ASBL PMR-recup, recycle ces objets, vient les chercher gratuitement chez vous pour les réhabiliter afin qu'ils puissent servir à d'autres personnes dans le besoin



Un site internet : pmr-recup.org



Une page Facebook : [PMR-recup](https://www.facebook.com/PMR-recup)



CUISINONS ENSEMBLE pas à pas :

Chipolatas de poulet – pommes de terre rissolées – chou rouge aux pommes – petits pois & carottes

Ingrédients pour 4 personnes :

Chipolata : 500 gr

Pommes de terre : 800 gr

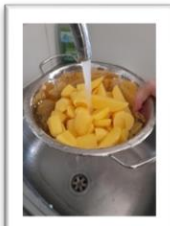
Chou rouge : 300 gr

Petits pois et carottes : 300 gr

Préparation :

1. Les pommes de terre (p.de t):

- Les éplucher
- Couper les plus grosses (en plus petits morceaux pour la cuisson)
- Les passer sous l'eau pour les rincer
- Remplir une casserole d'eau froide et mettre chauffer
- Cuisson quand le couteau entre facilement dans la pomme de terre
- Pendant que cuisent les p. de t., on peut entamer la cuisson de la chipolata



2. La chipolata

- Déposer une cuillère d'huile dans la poêle de cuisson et quand elle est chaude, déposer la chipolata.
- Faire 1 ou 2 trous dans la chipolata
- Cuisson à feu doux, sous surveillance
- Retourner régulièrement
- Quand les chipolatas sont presque cuites on peut entamer la cuisson des légumes.



3. Les légumes

- Réchauffer le chou rouge à feu doux dans une poêle ou au micro-ondes
- Pour les pois et carottes, réchauffer au micro-ondes ou dans une poêle avec un petit oignon ou échalotte coupé en petits morceaux et rissolé avec un peu d'huile (d'olive ou autre). Assaisonner avec sel et poivre.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi rissoler les pommes de terre dans un peu d'huile.



Qui est mis à l'honneur ce mois-ci ?

Joyeux anniversaire à

Cylvianne,
Quentin,
Myriam,
Irma,
Alicia,
Shain,
Juliette

Quelques idées de CONFECTION DE MASQUES de carnaval avec des assiettes en carton :

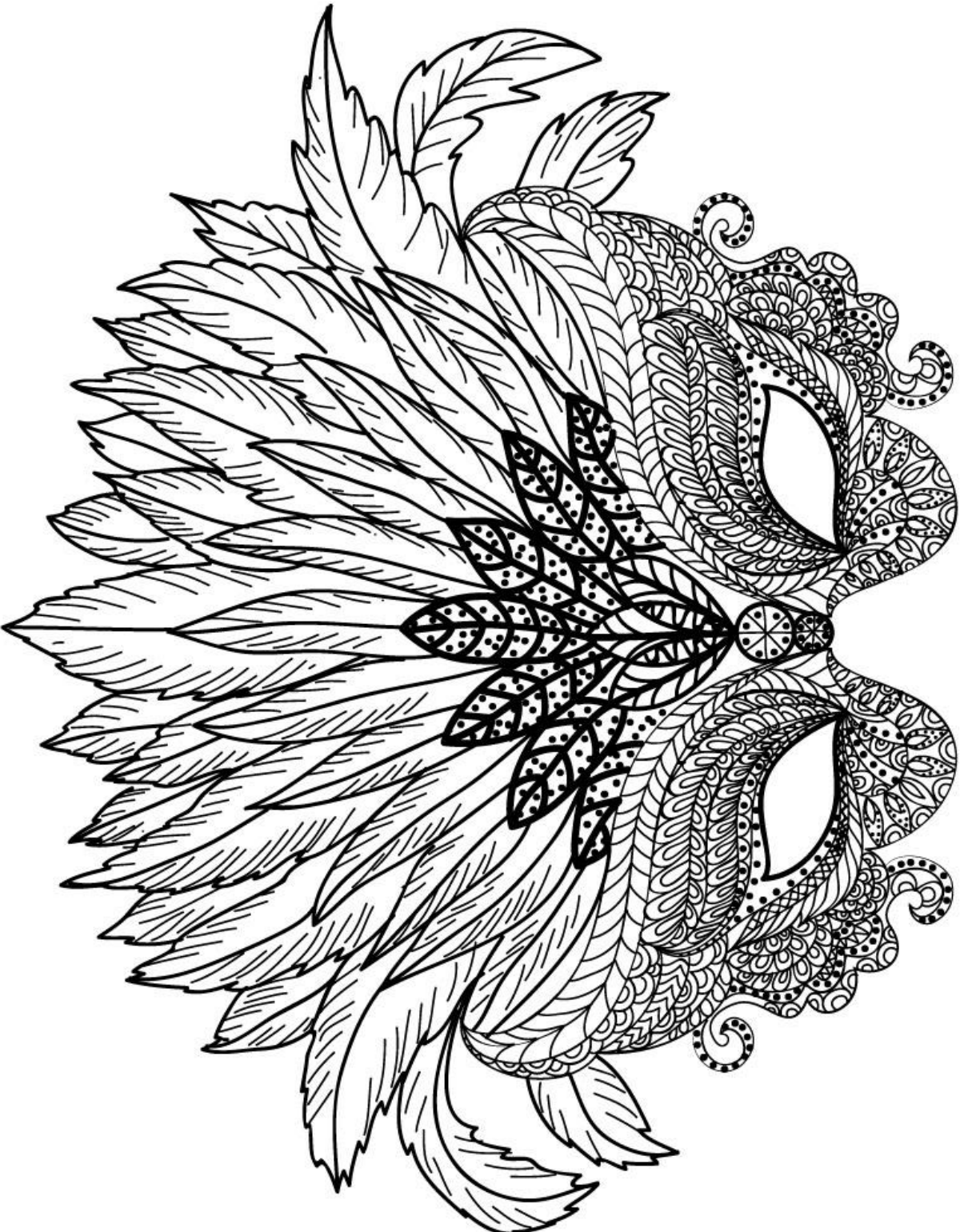


Découper une assiette en carton en deux pour réaliser la forme en demi-cercle

Peindre les assiettes pour créer un fond de couleur

Décorer avec des éléments en papier pour réaliser le masque d'un animal ou autre décor





Information sociale : Le Dossier médical global (DMG)

Le DMG regroupe et centralise toutes les données médicales qui vous concernent (prises de sang, radiographies, opérations, hospitalisations, maladies chroniques, traitements) ; il donne une vue globale sur votre état de santé.



Il vous permet de faire une économie car vous bénéficiez d'un remboursement plus élevé pour une consultation chez votre médecin généraliste.

Grâce à ce dossier, les médecins peuvent échanger plus facilement et se transmettre les informations nécessaires pour vous soigner.

Comment Demander un DMG ?

Vous pouvez demander l'ouverture d'un DMG lors de votre prochaine consultation au cabinet de votre médecin généraliste ou un membre de la famille peut le faire également à votre place.

Combien cela coûte ?

L'ouverture coûte 32 euros (depuis le 1/1/2021) et le paiement se fait directement entre votre mutuelle et votre médecin.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à votre mutualité ou consulter le site de l'INAMI (inami.fgov.be).