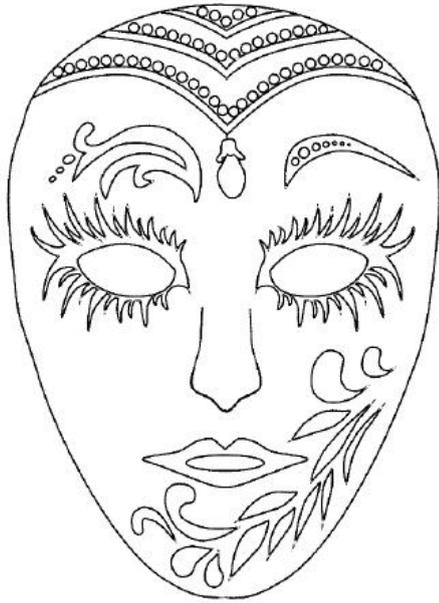


L'EXCEPTIONNELLE

1^{er} trimestre 2023



L'Exception asbl

Service d'accompagnement pour personnes en situation de handicap

58 Bd des Archers, 1400 Nivelles Tél : 067/33.55.45

Email : service@exceptionasbl.be Web : www.exceptionasbl.com

N° d'entreprise : 0458 197 217

Service agréé et subsidié par l'AViQ

Matricule SAC 040



Nous disons déjà
« au revoir » au
mois de janvier
pour entrer dans
le mois de



Avec un petit changement pour notre « EXCEPTIONNELLE » :

Nouvelle présentation de notre journal à partir de ce mois.
En effet, il devient un numéro trimestriel,

Vous en recevrez donc 4 numéros cette année, et ceux-ci suivront les saisons :

Le Numéro 1 : janvier – février – mars
« Au cœur de l'hiver »



Le Numéro 2 : avril – mai -juin
« L'éveil du printemps »



Le numéro 3 : juillet – août – septembre
« Les plaisirs de l'été »



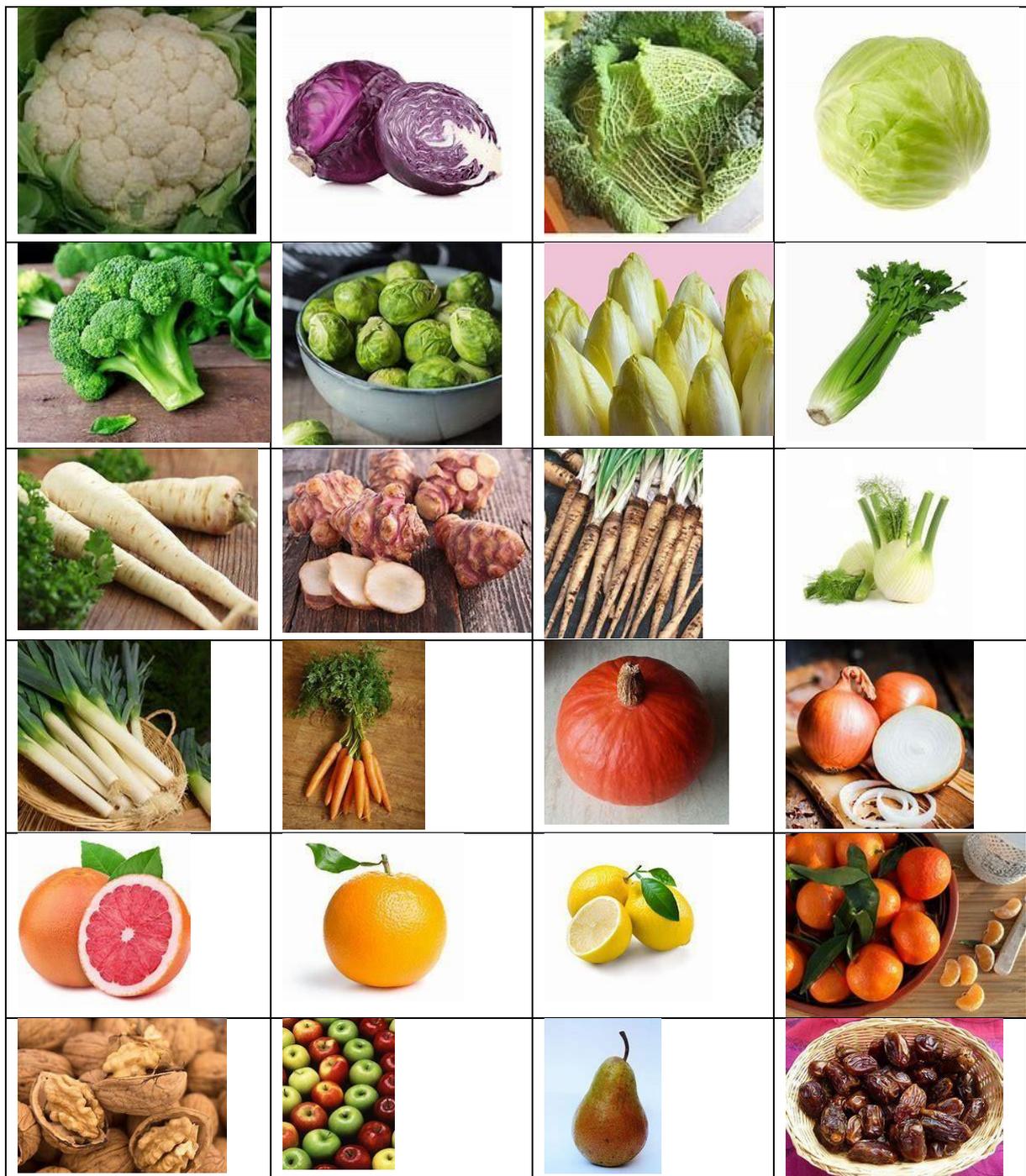
Le numéro 4 : octobre – novembre – décembre
« Les jours raccourcissent »



Pour traverser l'hiver en faisant le plein de vitamines, voici quelques idées **de fruits et légumes** de saison, que l'on trouve chez nos producteurs ou nos magasins.

Les légumes qui poussent en hiver sont surtout les légumes racines et les choux. Ci-dessous, de gauche à droite et de haut en bas :

Chou-fleur, chou-rouge, chou frisé, chou vert
Brocoli, choux de Bruxelles, chicons, céleri vert
Panais, topinambours, salsifis, fenouil
Poireaux, carottes, potirons ou potimarrons, oignons
Pamplemousse, orange, citron, clémentine ou mandarine
Noix, pomme, poire, datte



ET AVEC CES Bons produits, une recette belge : **LE WATERZOOI DE POULET**

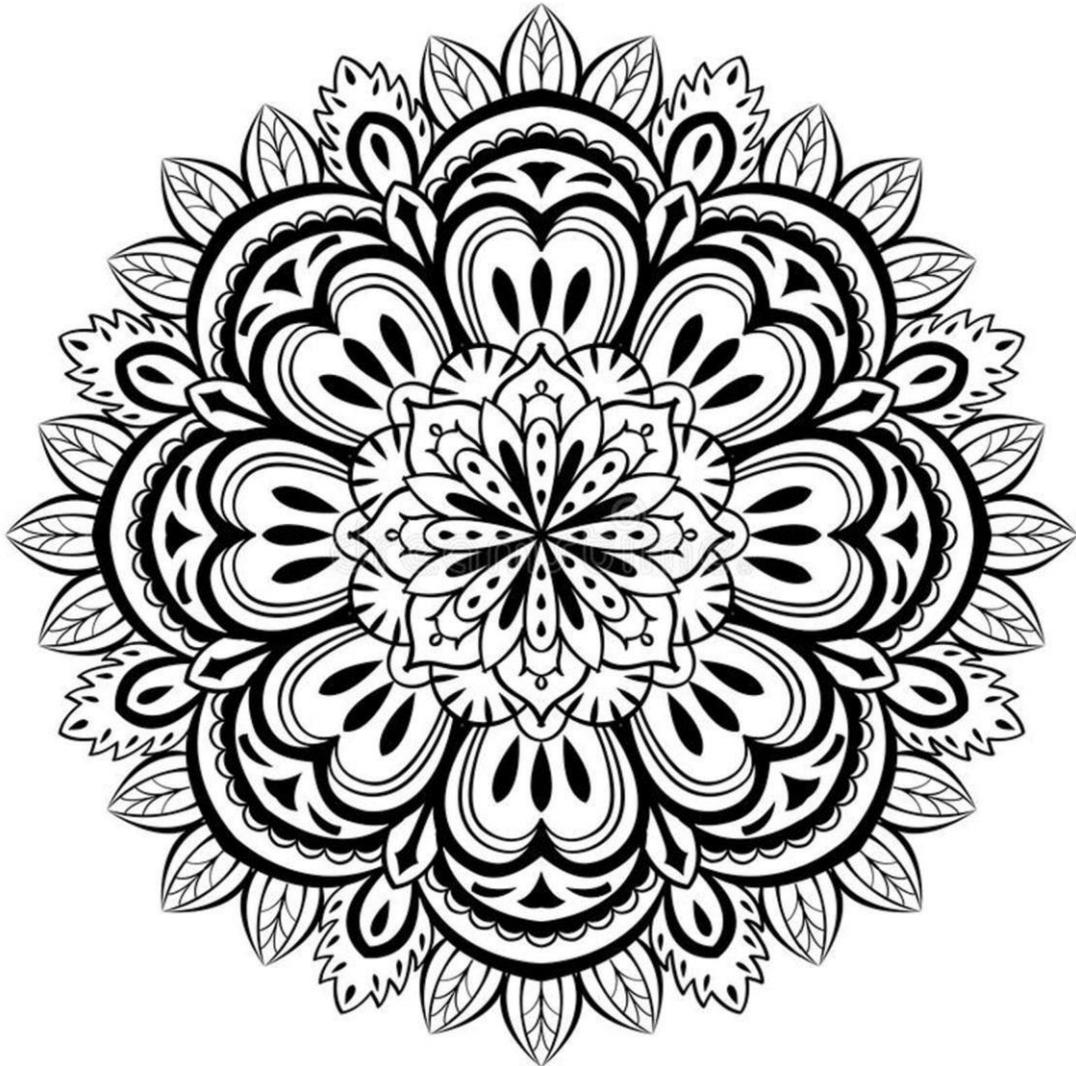


Préparation : 30 minutes Cuisson : 45 minutes

<p>INGREDIENTS : pour 4 personnes</p> <p>400 gr de blanc de poulet 2 carottes 1 poireau 1 oignon 1 cube de bouillon de volaille 20 gr de beurre 1 jaune d'œuf 10cl de crème fraîche Sel de céleri Noix de muscade Poivre</p>	
<p>1. Couper le poulet et les légumes en morceaux</p>	
<p>2. Faire dorer le poulet avec un peu de beurre, salez, poivrez</p>	
<p>3. Ajouter les légumes découpés</p>	
<p>4. Dans une autre casserole, faire bouillir +/- 1 LITRE d'eau et y mettre le cube de bouillon</p>	
<p>5. Après 10 min de cuisson, verser le bouillon sur le poulet et les légumes. Couvrir et laisser mijoter 45 minutes</p>	
<p>6. Avant de servir, ajouter la crème fraîche et le jaune d'œuf pour lier la sauce</p>	

A VOS CRAYONS DE COULEUR !

*L'art du mandala pour
vider l'esprit !*



Les anniversaires du trimestre :

JANVIER

AMBRE
AUDREY
AUGUSTIN
LOIC
SOPHIE

FEVRIER

CYLVIANNE
IRMA
MYRIAM
NICOLAS
QUENTIN
SHAIN
YVES



MARS

CHRISTOPHER
INES
LEA
WILFRIED

JOYEUX ANNIVERSAIRE A TOUS ET TOUTES

Quelques dates à retenir en 2023 :

Une invitation de Pierre et Fanny

« Bonjour à chacune et chacun,

Tu es peut-être en projet pour un futur volontariat ou tu es en volontariat pour le moment !?!

Fanny et Pierre te proposent une après-midi jeu à l'Exception le mardi 7 février.

Un jeu pour partir à la découverte du volontariat : C'est quoi faire du volontariat ? Comment on postule ? Comment on demande de l'aide à une personne sur le lieu de volontariat ? etc...

De plus, nous vous présenterons le planning des prochains volontariats collectifs dans les mois à venir.

*Pour cela nous te donnons RDV **le mardi 7 février de 14h à 16h à l'Exception !***

Merci de confirmer ta présence auprès de Fanny, de Pierre ou de ton accompagnatrice.

Au plaisir !

Bien à toi.

Fanny et Pierre »

Une annonce d'un de nos partenaires :

INFOR JEUNES organise son tout premier salon de l'information

(emploi, logement, formations, etc.)

« Être jeune en BW » !

LIEU : AULA MAGNA de Louvain la neuve,

DATE : le mercredi 19 avril 2023, Entre 10h et 17h30.

Notre service sera présent également pour vous accueillir.

Les informations plus précises seront disponibles sur notre page Facebook, notre site internet et auprès des accompagnateurs(trices)



ATELIER THÉÂTRE - EXPRESSION DE SOI !

Le service d'accompagnement l'Exception te propose de participer à des ateliers de théâtre & expression de soi.



Quand ? 2 lundis par mois de 14h à 16h :

Lundi 13 mars	Lundi 8 mai
Lundi 27 mars	Lundi 22 mai
Lundi 10 avril	Lundi 5 juin
Lundi 24 avril	Lundi 19 juin

Où ? à NIVELLES Rue de Mulder 1 - IPFC

Combien cela coûte ? L'Exception demande 4€ de participation par personne/ par atelier (8 ateliers X 4€= **32€**) à verser sur le compte de l'Exception :

BE05 0688 9903 9675

Pourquoi faire cet atelier ?

« Cet atelier peut te permettre de te sentir plus à l'aise, à améliorer l'estime que tu as de toi. Il peut te permettre d'avoir plus d'assurance et t'aider dans tes relations avec les autres. »

Pour avoir des informations ou pour t'inscrire, tu peux appeler ou envoyer un email à : Pierre de Crombrughe, accompagnateur à l'Exception

Mail : pierre.decrombrughe@exceptionasbl.be

Téléphone : 067 33 55 45 GSM: 0472/94.06.54

Quelques informations utiles :

- [Augmentation des montants des allocations sociales](#)

L'augmentation de l'inflation en novembre a pour conséquence une augmentation de 2 % des allocations sociales à partir du 1er décembre.

L'allocation de remplacement de revenus sera également augmentée de 2,6875 % à partir du 1er janvier 2023.

Nouveaux montants des allocations

À chaque indexation, vous pouvez trouver les nouveaux montants sur le site du SPF.

- [Vous souhaitez faire du sport](#)

Chaque week-end, plusieurs activités sont organisées par la Ligue Handisport Francophone, un de ses cercles ou des fédérations et organismes partenaires.

Que ce soient des formations, des événements de sensibilisation ou de promotion, des activités sportives de loisir ou de compétition, des formations, des stages ou des classifications, retrouvez ci-dessous tout ce qui se passe chaque semaine dans le monde du handisport francophone.

Vous pourrez trouver toutes les informations sur le site de la ligue Handisport Francophone :

<https://www.handisport.be/calendrier>

- [Le tarif social énergie](#)

Le tarif social est un tarif avantageux pour le gaz naturel et l'électricité. Il est calculé et plafonné 4 fois par an par l'état.

Il est le même dans tout le pays quel que soit votre fournisseur d'énergie ou gestionnaire de réseau.

Ce tarif social a été étendu durant la crise sanitaire aux personnes qui bénéficient de l'intervention majorée à la mutuelle (comme entre autres les bénéficiaires d'une allocation pour personne handicapée).

En raison de l'explosion des prix de l'énergie, cette mesure est prolongée jusqu'au 31 mars 2023 au moins.

Conditions pour avoir droit au tarif social :

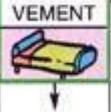
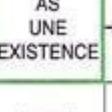
- Le contrat d'achat d'énergie doit avoir été conclu au nom de la personne bénéficiant de l'intervention majorée
- Uniquement à son propre domicile et pour son propre usage

Comment le demander ?

Octroi automatique dans la plupart des cas, c'est-à-dire que le SPF économie communique aux fournisseurs d'énergie (tous les trois mois) la liste des clients qui ont droit à ce tarif social.

Toutefois, si vous voulez vérifier qu'il est bien appliqué, vous pouvez vous adresser soit à votre fournisseur, soit via « tarifsocial.economie.fgov.be ».

Pour tout complément d'informations à ce sujet, vous pouvez également vous adresser à votre accompagnatrice qui fera les recherches avec vous.

	A	 DURÉES DE 4 SAISONS		 PETITS OS	P	TRAIN RAPIDE DE PARIS
			G			
 TRÈS FATIGUÉ			 BONNE À CHANGER LA MIENNE			
		CONTIENT		 FIGURINE DE GALETTE DES ROIS	S	CONNUT
						CONSONNES DU MOT SOUS
			 NOMMÉS PAR UN VOTE ALTESSE ROYALE			
	 DES LÉGUMES MALIN			V		
C					 POSÉE SUR LA BALANCE	
				 SOCIÉTÉ POUR ANIMAUX		
 PARTIES D'UN TOUT	 EXCESSIVEMENT	R			 AS UNE EXISTENCE	
					T	APRÈS DO
SUPPRIME	OBTENUE				 FIN DE VERBE	
						

Editeur responsable : L'Exception asbl – Glineur Isabelle – Directrice

Conception et mise en page : Delacharlerie Isabelle - accompagnatrice