



L'EXCEPTIONNELLE

Numéro d'avril 2022

Sommaire :

*1 Recette

Un gâteau au chocolat



* Des Infos sur

- les services solidaires,

- le salon Autonomies

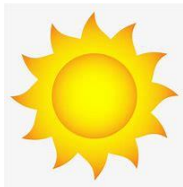
* Les Anniversaires du mois

* Des Activités :

Jeux de mots

Origami





Le soleil revient et avec lui les températures sont plus clémentes, les journées plus longues et la nature s'éveille après les deux saisons les plus froides de l'année.



Les arbres commencent à fleurir, les oiseaux à chanter et les insectes à voler autour de nous.

Les animaux qui hibernent (qui dorment en hiver) sortent d'hibernation, comme l'ours, la tortue, le



hérisson, les chauve-souris et d'autres encore.

Le printemps, une superbe saison de renaissance après l'hiver et de reprise de nos activités extérieures !

Avril, le mois de la fête de Pâques, des congés scolaires de printemps, et des œufs en chocolat !

NOTRE RECETTE DU MOIS : le gâteau au chocolat :



Ingrédients pour le gâteau :

4 œufs
100 gr de sucre en poudre
150 gr de chocolat noir amer
100 gr de beurre
100 gr de farine

Et pour le nappage : 100 gr de chocolat
10 cl de crème liquide
Vermicelles au chocolat

PREPARATION :

1. Beurrez et farinez un moule en forme de couronne.
2. Faites chauffer votre four à **180°C**



3. Séparez les blancs des jaunes.
4. Battez les jaunes dans un plat avec le sucre, Le mélange doit devenir pâle.



5. Faites fondre au bain-marie le chocolat coupé en Carrés, ajoutez le beurre et mélangez bien.
6. Ajoutez le mélange chocolat/beurre aux jaunes Et mélangez délicatement.



7. Incorporez la farine.
8. Battez les blancs en neige et incorporez au reste Délicatement pour ne pas casser les blancs



9. Versez dans le moule et faites cuire 25 minutes à mi-hauteur dans le four.

Pour le nappage : Faites fondre le chocolat avec la crème.

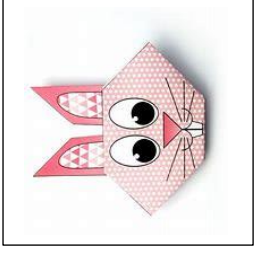
Nappez votre gâteau avec cette préparation. Laissez durcir.
Ajoutez des vermicelles au chocolat.

Dans cette grille de mots mêlés (ou mots mélangés) trouve et entoure les légumes représentés par les images.

Les mots sont cachés verticalement de haut en bas ou horizontalement de gauche à droite



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



Masque du lapin / **L'origami pas à pas / Atelier Origami KitoKito**

<p>1</p> <p>Papier-carré</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>Retourner</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>11</p> <p>Retourner</p>	<p>12</p> <p>Retourner</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>Retourner</p>	<p>15</p>



Dans quelques jours se tiendra le salon « autonomies », les 5, 6 et 7 mai 2022 entre 10h et 17h30, à Namur Expo : Avenue Sergent Vrithoff 2 – 5000 Namur.

Depuis 2016, il propose chaque année des informations aux personnes en perte de mobilité ou en situation de handicaps.

Vous avez une question qui concerne :

- L'aménagement de votre logement,
- L'adaptation de votre véhicule,
- La recherche de loisirs, de vacances,
- La recherche de formation, d'emploi,
- Les associations qui peuvent vous soutenir,
- Votre santé, bien-être,
- Les aides techniques qui existent,
- Votre déficit sensoriel.

Vous trouverez des réponses auprès des exposants de ce salon.

Pour toute information sur le programme et la liste des exposants, vous pouvez vous rendre sur le site du salon : www.autonomies.be/visiter/ ou prendre contact au 081/36 00 42



enVIE d'amour sera également présent à l'intérieur du salon sur un stand dédié à la question de la vie relationnelle ou affective et la santé sexuelle.

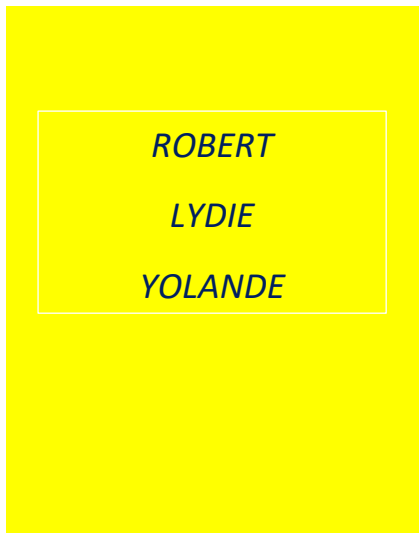
L'objectif est de favoriser aussi l'autonomie de la personne autour de cette thématique.

Informations fournies par des associations, ateliers (massage, esthétique, réflexologie plantaire...), conférences.

Possibilité de prendre connaissance du programme des journées via le site du salon autonomies ou en se rendant sur le site de l'AVIQ, secteur handicap : aviq.be.

Vous souhaitez en savoir plus ce dernier thème, informez-en votre accompagnatrice.

Si plusieurs personnes manifestent leur souhait d'y participer, le service envisage d'organiser une visite du salon avec un groupe. N'hésitez donc pas à le signaler.



Des services solidaires :

Vous vous sentez seuls,

Vous avez des difficultés pour sortir,

Vos aidants-proches ont besoin de souffler,

Il existe quelques associations qui proposent de réaliser gratuitement des visites à domicile pour tenir compagnie à des personnes isolées ou âgées.

Ce sont des volontaires qui sont à votre disposition pour :

- une visite
- une présence entre le passage des professionnels
- une aide pour la lecture
- un appui pour une promenade
- un moment de bavardage
- une partie de cartes
- un relais aux aidants proches

Les tâches des volontaires sont limitées à de la compagnie et des moments de convivialité. Ils n'assurent pas de soins, de transports, de préparation de repas, etc.

Plusieurs communes du Brabant wallon bénéficient de ce service :

Le Lion Solidaire à Braine-l'Alleud

Le Lion Solidaire est un service gratuit pour les habitants des communes de Braine-l'Alleud et Waterloo.

Nous contacter ? Tél. : 0472 36 93 30 E-mail : lelionsolidaire@mc.be

La Forge Solidaire à Tubize

Le Forge Solidaire est un service gratuit pour les habitants de la commune de Tubize.

Nous contacter ? Tél. : 0478 50 91 35 E-mail : laforgesolidaire@mc.be

L'Aclot Solidaire à Nivelles

L'Aclot Solidaire est un service gratuit pour les habitants de Nivelles.

Nous contacter ? Tél. : 0478 50 91 35 E-mail : laclotsolidaire@mc.be

La Dyle Solidaire à Court-Saint-Etienne et Ottignies-LLN

La Dyle Solidaire est un service gratuit pour les habitants des communes de Court-Saint-Etienne et Ottignies-LLN.

Nous contacter ? Tél. : 0478 50 91 29 E-mail : dylesolidaire@mc.be

L'association « BRAS DESSUS – BRAS DESSOUS »



Elle met en contact des personnes de plus de 60 ans, qui vivent à domicile et expriment un sentiment de solitude, avec un voisin plus jeune qui souhaite lui consacrer un peu de son temps.

Un voisinage solidaire qui vise à créer un lien intergénérationnel et interculturel entre les aînés et les autres membres de leur quartier.

L'association fait le lien entre la personne demandeuse « le voisiné » et la personne disponible quelques heures par semaine « le voisineur » pour leur permettre de partager un bon moment de temps en temps.

Pour faire quoi ?

Une promenade, un coup de fil, le partage autour d'une tasse de thé ou de café, etc

Au départ de Forest, l'association s'est étendue et concerne dans le BW à ce jour les villes d'Ottignies-LLN, de Nivelles, Rixensart et Walhain.

Pour plus d'informations, vous pouvez **contacter** l'antenne d'Ottignies-LLN et Walhain:

Tél. Inès Dujardin : 0498/56 20 67 E-mail : ines.dujardin@brasdessusbrasdessous.be

[Vous connaissez d'autres initiatives dans votre commune, n'hésitez pas à partager l'information avec notre service.](#)