

# L'EXCEPTIONNELLE

Avril, Mai, Juin



Ah, le printemps, cette saison tant attendue après les rigueurs de l'hiver ! Il apporte avec lui une vague de renouveau et de vitalité. Les jours s'allongent, les températures s'adoucissent et la nature s'éveille doucement de son sommeil hivernal. Les arbres revêtent leurs parures de feuilles fraîches, les fleurs éclosent dans une explosion de couleurs et les chants des oiseaux résonnent à nouveau dans l'air. Cette saison offre une véritable bouffée d'oxygène pour le moral, stimulant notre humeur et notre énergie. Les promenades en plein air deviennent un véritable plaisir, permettant de profiter des bienfaits du soleil et de l'air pur. Le printemps nous incite à sortir de notre torpeur hivernale, à reprendre contact avec la nature et à nous reconnecter avec notre environnement. C'est également une période propice au nettoyage et au rangement, tant physique que mental, nous offrant l'opportunité de faire table rase et de repartir sur de nouvelles bases. Enfin, le printemps symbolise le renouveau et la renaissance, nous invitant à cultiver l'espoir et à embrasser les opportunités de développement personnel qui se présentent à nous.

## Elections 2024



Le dimanche 9 juin 2024, tu devras aller voter pour les élections fédérales.

Les élections fédérales en Belgique, c'est un moment où tout le monde peut choisir qui va travailler pour le pays. On vote pour des personnes qui vont prendre des décisions importantes pour aider tout le monde à vivre mieux. Les gens qui veulent être choisis se présentent comme candidats et ils expliquent ce qu'ils veulent faire pour aider les gens. Ensuite, tu votes pour décider qui tu veux voir travailler pour ton pays. C'est un peu comme choisir qui va être le chef de l'équipe du pays.

Si tu te poses des questions sur comment se déroule le vote pour les élections. Si tu veux découvrir les principaux courants d'idées en politique. Si tu veux voir un isoloir et un exemplaire de bulletin de vote afin de te préparer pour le 9 juin, **L'Exception te propose une matinée le mardi 30 avril avec Inforjeune sur les élections : mode d'emploi.**

Attention, cette année en Belgique, il y aura aussi les élections communales le 13 octobre 2024 mais nous t'expliquerons cela également le 30 avril.



- Avril : Lydie (2), Coralie (17), Pierre et Alexandre (22) et Naïs (25)
- Mai : Flora (4), Virgile (5), Nandy (13), Loïc B (19), Michaël et Anne-Lise (20), Océane (23) et Sarah (31)
- Juin : Sami (16) et Nicolas (30)

## Nouveau tarif social

Le 1er mars 2024, un nouveau système de tarif social pour les télécommunications appelé

« Offre internet sociale » entre en vigueur.

L'offre internet sociale est un tarif maximum avantageux pour une connexion internet fixe.

Parmi les personnes qui rentrent dans les conditions pour accéder à cette mesure, on trouve (entre autres) la personne qui perçoit une allocation de handicap (incapacité de travail de 65%), une allocation de remplacement de revenus, d'intégration ou allocation pour l'aide d'une tierce personne rentre dans les conditions pour accéder à cette mesure.

Attention : Un seul contrat par foyer peut être conclu pour l'offre internet sociale.



Il existe 2 formules de tarification :

- 1 formule au prix maximum de 19€/mois
- 1 formule au prix maximum de 40 €/mois.

Plus une réduction de 50% sur les frais d'installation.

Comment demander l'offre internet sociale ?

Si vous pensez y avoir droit, vous pouvez en faire la demande auprès d'un opérateur qui la propose (Proximus, Voo, Telenet...).

Ce droit sera vérifié auprès du SPF économie et sera revu tous les 6 mois.

Si vous avez droit au tarif social télécom de l'ancien régime, vous n'êtes pas obligé de changer, si vous ne faites rien, vous conservez la formule actuelle de votre tarif social.

Pour plus d'informations : SPF Economie : 0800 120 33

## Recette de printemps

### *Salade de chèvre, épinards et betterave*



Ingrédients pour 4 personnes :

- Betteraves 500 g
- Epinards frais 400 g
- Chèvre 200 g
- Huile d'olive : 3 cuillères à soupe
- Moutarde : 1 cuillère à soupe
- Vinaigre balsamique : 1 cuillère à soupe
- Eau : 1 cuillère à soupe
- Miel : 1 cuillère à café
- Sel, poivre

#### **Préparation de la recette : salade d'épinards, chèvre et betterave**

1. Lavez puis égouttez les feuilles d'épinard. Découpez les betteraves et le chèvre en dés. Placez le tout dans un saladier. Parsemez de pignons de pin.
2. Dans un bol, mélangez le miel, la moutarde et le vinaigre. Salez et poivrez. Ajoutez ensuite l'huile et l'eau. Arrosez la salade avec cette sauce. Mélangez délicatement.

## Préparer sa vie après l'école



L'AViQ a édité une brochure qui donne des informations pour aider le jeune et sa famille à préparer son avenir. Cette brochure aide à poser les bonnes questions pour préparer et favoriser la transition école-vie d'adulte. Elle est prévue pour être lue par le jeune à besoins spécifiques avec la/les personne(s) qui l'accompagne(nt) (parents, professionnel). Elle vise à guider la préparation du projet de vie du jeune devenant adulte. Elle aborde les questions clés, informe d'aides et services à disposition et fournit quelques conseils utiles.

Des explications sont données en «facile-à-lire» à chaque début de chapitre.

[Mon avenir ? Je le prépare déjà à l'école | AViQ](#)



# Jeu de mots fléchés : vive le printemps

Rempli le mots fléchés avec les mots correspondant

Réponse :

## Prochaines activités de l'Exception



**Info élections 2024**

#Elections 2024 - 30 AVRIL 2024

INFOR JEUNES BRUNANT WALLON

l'Exception



**DÉCOUVERTE SOB**

SPECIAL OLYMPICS BELGIUM

UNE JOURNÉE À LA LOUVIÈRE

Started on: 10/05/2024

Special Olympics Belgium

l'Exception



**Visite Culturelle**

Visite guidée de Mons par Virgile - Le 29 Mai  
Rv gare de Nivelles

l'Exception



**Rencontre & Jeunesse LE 20 JUIN 2024**

Une journée développement et loisirs!

Une co-organisation de l'Exception et de l'A.M.O Tempo // Solidarité

SOLIDARITÉ

A.M.O

l'Exception



**SORTIE CULTURELLE**

Bientôt !!

10/07/2024

un festival 100% Inclusif!

l'Exception

↓ **INFOS & INSCRIPTIONS** ↓

## Info élections 2024

Le mardi 30 avril - 10h00

Viens comprendre le vote de manière ludique !

Rendez-vous à l'Exception à 9h30

L'activité se déroulera dans les locaux d'Infor Jeunes (Avenue Albert et Elisabeth 13)

La journée se prolonge pour les jeunes par une activité proposée par Laura et Céline (16-25)

## Découverte SOB

Le vendredi 10 mai - 9h00 à 18h00

Rendez-vous à l'Exception pour un départ en voiture

Découverte des Special Olympics Belgium à La Louvière

Activité gratuite, prévois ton pique-nique (achats possibles sur place)

## Visite culturelle

Le mercredi 29 mai - 08:45 à 17h30

Visite de Mons, une activité présentée par Virgile

Rendez-vous devant la gare de Nivelles à 8h45

Prix : 22.60€ ou 14.80€ si vous bénéficiez de l'intervention majorée. Inscriptions par mail avant le 10 mai : [vdebriey@gmail.com](mailto:vdebriey@gmail.com) Prévois ton pique-nique

## Rencontre & jeunesse

Le jeudi 20 Juin - 9h30 à 16h30

Activité théâtre, bien être et promenade - En collaboration avec l'AMO TEMPO

Rendez-vous à l'Exception à 9h30

Activité gratuite. Prévoir un pique-nique et une tenue décontractée

**Inscriptions** : Directement via votre accompagnateur

Par téléphone au 067 33 55 45

Via [service@exceptionasbl.be](mailto:service@exceptionasbl.be)





*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](mailto:service@exceptionasbl.be)*

*Web : [www.exceptionasbl.com](http://www.exceptionasbl.com)*

*N° d'entreprise : 0458 197 217*

*RPM : Rue Clarisse, 115 - 1400 Nivelles*

*N° de compte : BE82 7955 8820 6268*

*Service agréé et subsidié par l'AViQ Matricule SAC 040*

*Editrice responsable : L'Exception asbl – Glineur Isabelle – Directrice*

*Conception et mise en page : Tiriolo Muriel - Référente Accompagnement*