

# L'Exceptionnelle

Septembre 2020

Nouveautés du mois

Une petite  
recette de pâtes

Comment  
conserver ta belle  
forme de l'été

quels sont les fruits et les légumes  
de septembre

Et toujours au  
sommaire,  
quelques  
jeux...

Loisirs, sports, où  
trouver des idées ?<sup>15</sup>

Septembre, le  
moment de  
reprendre des  
activités.



Nouveauté au service : Fanny Janssens reprend  
l'accompagnement en matière de recherche  
d'activité de volontariat.

Interview dans ce journal





Les vacances d'été se terminent pour ceux qui sont à l'école et ceux qui ont marqué une pause dans leur rythme de travail pour profiter d'un peu de repos.

Septembre, le mois de la rentrée, scolaire oui, pour les étudiants mais aussi le mois de la reprise des activités : sports, loisirs créatifs, formations complémentaires, volontariats....

Il est venu le temps de faire des choix pour occuper son temps libre, faire des choses que l'on aime, apprendre et développer un savoir-faire, une façon d'être en groupe, de rencontrer d'autres personnes, jeunes ou moins jeunes.

En quelques idées, que pourrions-nous développer ?

- Un sport collectif ? Avec un ballon, une raquette, un stick .... ?



- Un sport individuel ? course, natation, aquagym, équitation, tir à l'arc, danse, marche, judo, yoga, zumba, kayak, plongée.... ?



- Un loisir créatif ? dessin, peinture, chant, musique, écriture, théâtre, expression corporelle...



- Une formation pour apprendre quelque chose de nouveau ou approfondir tes connaissances ? informatique, cuisine, travail de la terre, ....



**L'Exception a créé en 2018 avec Infor jeunes brabant wallon**, une petite brochure qui reprend une grande partie des organismes où tu peux trouver des loisirs qui sont ouverts aux personnes en situation de handicap.

Celle-ci s'appelle **CAP'HORIZON** et peut être obtenue auprès de nos accompagnatrices ou chez Infor Jeunes BW à Nivelles. Elle peut aussi être téléchargée ou lue sur le site : [www.ijbw.be](http://www.ijbw.be).

Dans le chapitre

## 6. VACANCES ET LOISIRS

de la brochure, tu peux trouver

Entre autres, les coordonnées :

- des fédérations Multisports Adaptés, de la ligue Handisport francophone,
- des lieux de rencontre jeunes valides et moins valides,
- des organismes qui portent une attention particulière au public porteur de handicap,
- des activités par thématique :

- + Danse,
- + Sport de ballon,
- + Randonnée,
- + Sports aquatiques,
- + Multisports,
- + Sports de raquette,
- + Fitness,
- + Athlétisme,
- + Sports de combat,
- + Equitation
- + Cyclisme
- + Activités culturelles et artistiques

Et les lieux où tu pourras exercer ce loisir.

Ton accompagnatrice peut, si tu lui demandes, en discuter avec toi, parcourir la brochure et prendre des contacts. Selon tes souhaits, tes désirs, elle peut t'orienter vers l'un ou l'autre de nos partenaires en brabant wallon ou dans la région bruxelloise.

Nous attirons ton attention aussi sur le fait qu'en raison du Covid-19, il est possible que certains organismes aient suspendu leurs activités et n'aient pas encore repris actuellement.

Ce sera donc à vérifier au préalable.

**Et si vous avez envie de faire une activité de volontariat utile et valorisante en aidant une association, une commune, une ASBL, une école, un CPAS, ...**

Vous souhaitez être soutenu, orienté, conseillé dans cette recherche et la mise en place du bénévolat.

Voici en quelques mots ce que l'Exception a créé depuis février 2015, pour un nouveau projet de mise en bénévolat de personnes porteuses de handicap ; sous l'appellation de



« Projet Cap à Cité »

Le projet a pour objet d'assurer et de promouvoir l'intégration individuelle et collective de la personne adulte en situation de handicap mental, physique ou sensoriel. L'attention est portée sur le fait de favoriser la participation active des personnes à la réalisation de leurs projets de vie en se basant sur une reconnaissance, une mobilisation, et une valorisation de leurs ressources.

Ce projet a pour but de vous permettre de rendre service, de se sentir utile, d'être valorisé et d'entretenir votre réseau social le tout au sein d'une association, commune, école ...

Il propose un suivi personnalisé et définit avec vous un type d'activité bénévole en tenant compte de vos centres d'intérêt, vos envies, vos compétences, ...

Le rôle de l'accompagnatrice est double, d'une part, elle soutient la personne handicapée dans la recherche d'un lieu de volontariat, dans la mise en place et le suivi de ce projet. D'autre part, elle soutient le lieu d'accueil dans l'encadrement du volontaire.

Le référent du service « Cap à Cité » prendra contact avec différents lieux d'accueil qui répondent au mieux à ce choix et une rencontre sera organisée. Vous serez accompagné lors du démarrage et la mise en place de l'activité afin que vous puissiez vous insérer au mieux dans le lieu d'activité choisi. Des moments d'évaluation seront organisés avec vous et le lieu d'accueil afin de faire régulièrement un bilan de votre bénévolat.

**Pour avoir accès au service**, vous devez avoir une reconnaissance officielle d'handicap, avoir au moins 18 ans, bénéficier d'allocations familiales majorées ou d'allocations de remplacement de revenus du Service Public Fédéral.

Un premier rendez-vous vous sera proposé afin de vous présenter le service et de prendre connaissance de votre projet d'activité bénévole.

**Pratiquement :**

Vous pouvez prendre contact avec le service en téléphonant au **067/ 89 36 19** ou sur le GSM **0496/22 43 11**

Personne de contact : **Fanny JANSSENS**

Nous vous proposons de faire connaissance avec Fanny ci-dessous



## Interview de Fanny Janssens (F)

Réalisée par Muriel Tiriolo (M)

M : Bonjour Fanny

F : Bonjour Muriel

M : Je t'interview pour notre journal « l'Exceptionnelle » et pour te présenter à nos bénéficiaires. Est-ce que tu peux nous expliquer ton parcours professionnel ?

F : J'ai fait mes études de psychologie à Marie Haps (Institut Libre Marie Haps), et puis ensuite je suis partie un an en Amérique du Sud faire un voyage humanitaire où j'ai aidé des personnes en fin de vie et des enfants en situation d'handicap pour créer un projet pédagogique pour une école. En rentrant en Belgique, je me suis dirigée vers le secteur de l'autisme et j'ai travaillé pendant un an au Village n°1 en tant qu'éducatrice.

J'ai travaillé ensuite à l'Arche, une asbl internationale à Bruxelles, où j'étais responsable d'une maison d'hébergement avec 7 personnes adultes en situation d'handicap pendant 2 années. Et puis, j'ai travaillé en tant que chef éducatrice au Village n°1, maintenant appelé Notre Village, dans un centre de jour pendant 9 ans où j'ai géré une équipe de 15 éducateurs, logopèdes et ergothérapeutes pour des personnes en grande dépendance. Donc, c'est-à-dire, des personnes dites polyhandicapées, IMC ou troubles de la déficience sévère. Voilà.

M : Beau parcours, merci Fanny. Est-ce que tu peux me dire ce qui t'a donné envie de postuler pour le projet « Activités citoyennes » ?

F : Alors les activités citoyennes, c'est vrai que j'avais déjà été avec ma collègue lorsque ça a démarré et que l'AViQ a permis aux travailleurs de venir à la découverte de ce nouveau service. C'est vrai que ça m'avait fort intéressé et avec ma collègue on a commencé à rencontrer des asbl, des jardins partagés, des potagers maraichers pour pouvoir mettre nos personnes en situation de précarité, qui n'avaient pas d'emploi, pour du volontariat. Chose qui n'a pas abouti car notre service n'avait pas ce mandat-là,

donc c'était complexe de mettre cela en place au sein de l'institution Notre Village. Pourquoi j'ai postulé au sein de l'Exception ? D'une part parce que j'avais envie de continuer à travailler dans le monde du handicap, de diminuer mon temps de travail pour m'atteler à l'accompagnement à la naissance (formation que Fanny a suivie et qu'elle met en pratique à titre d'indépendante) et surtout de garder un lien avec les personnes en situation d'handicap plus dans un accompagnement de projet de volontariat et de pouvoir les aider au mieux.

M : Nous allons redémarrer le projet Cap à Cité mis entre parenthèse suite au départ d'une collègue et à la crise du Covid. Comment vois-tu le redémarrage de l'activité ?

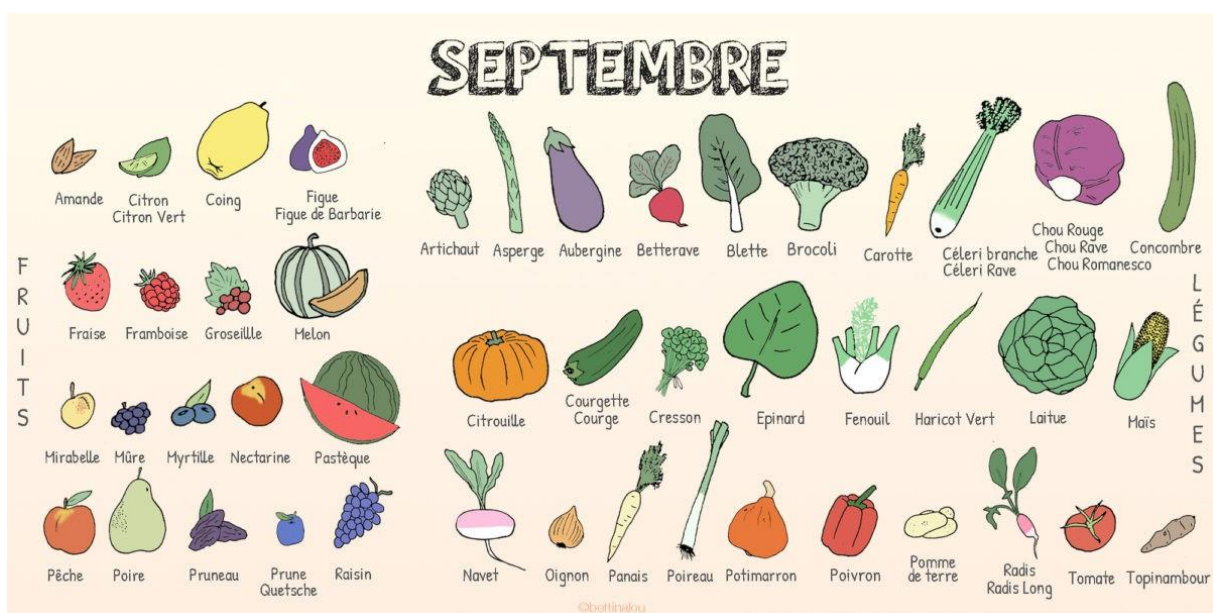
F : D'une part d'être écolée par toi et les collègues pour pouvoir comprendre comment le service fonctionne dans un premier temps. Ensuite, je prendrai le temps de contacter les asbl et les associations, les services publics pour me présenter et expliquer qui je suis, me faire connaître. Car l'idée est de pouvoir accompagner au mieux les personnes qui viennent ici, au sein du service et trouver, quand c'est possible du volontariat. Et ce qui m'intéresse aussi, c'est peut-être aller chercher, trouver des opportunités pour pouvoir répondre aux besoins des bénéficiaires.

M : Merci beaucoup Fanny et bienvenue parmi nous.

F : De rien du tout 😊

Et pour rester en bonne santé, en forme, après avoir emmagasiné les vitamines des fruits et légumes d'été, les bienfaits du soleil et du repos, il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes de saison par jour.

Mais sais-tu quels sont les fruits et légumes de







GUILLAUME B.

CAROLINE J.

ZOE L.

MONIQUE M.

TAMARA M.

## RECETTE DU MOIS :

### PATES AU JAMBON & POIREAUX



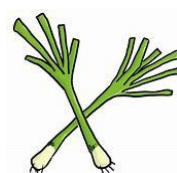
Pour 4 personnes, il te faut :



400 gr de pâtes



200 gr de jambon



200 gr de poireaux



Un peu de crème fraîche



Du fromage râpé



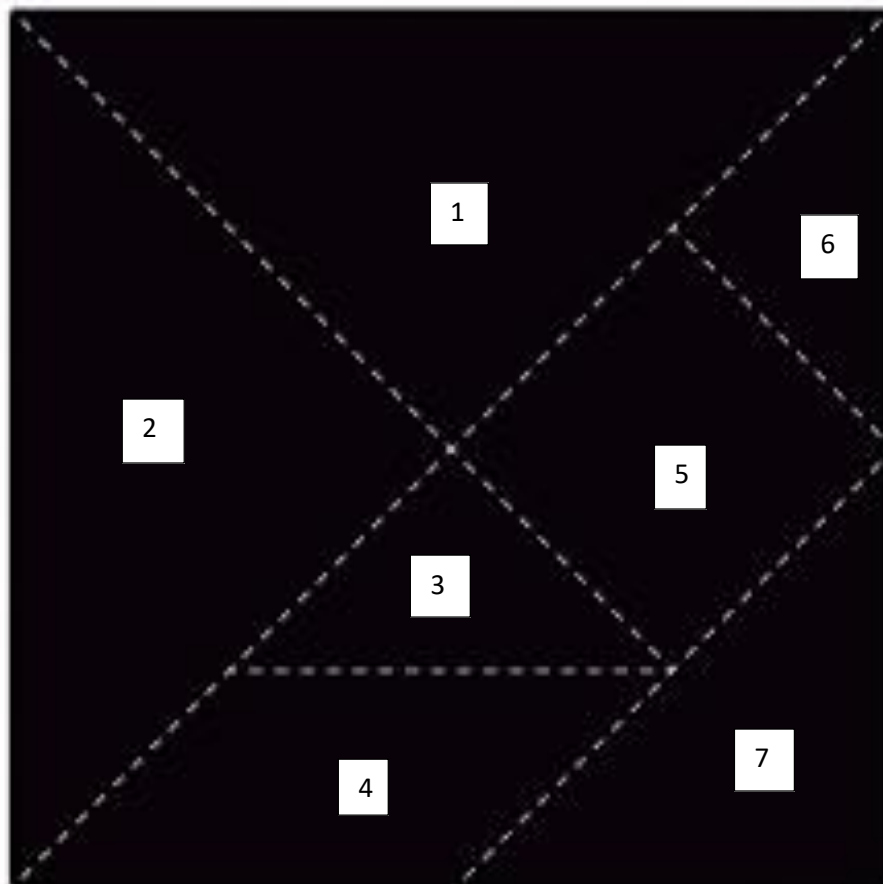
Huile d'olive, sel & poivre

### Préparation :

1. Faire chauffer l'eau pour les pâtes.
2. Pendant ce temps, faire cuire les poireaux et couper le jambon en petits morceaux.
3. Une fois les pâtes cuites, mélanger le tout en rajoutant un filet d'huile d'olive, un peu de crème fraîche allégée, le sel, le poivre et le fromage râpé

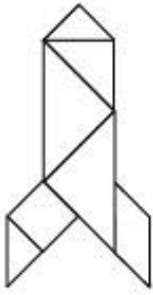
Rapide et facile à préparer !

# TANGRAM

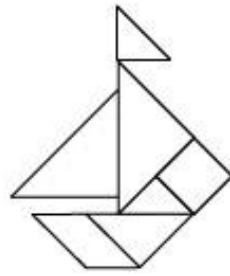


1. Tu prends une feuille de papier et tu redesses le dessin sur ta feuille.
2. Tu découpes le long des pointillés
3. Tu obtiens 7 formes
4. Tu assembles les 7 formes et tu essaies de réaliser les dessins suivants :

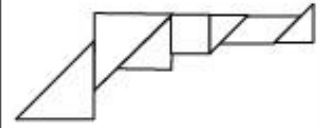




la fusée



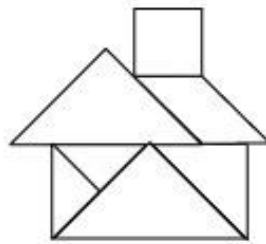
le voilier



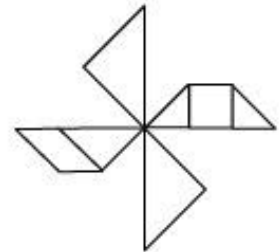
le pistolet



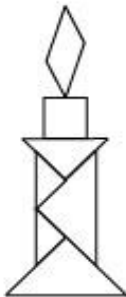
le fruit



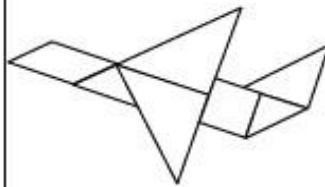
la maison



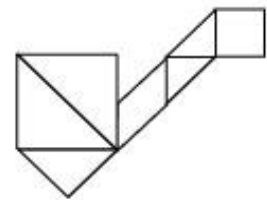
l'hélice



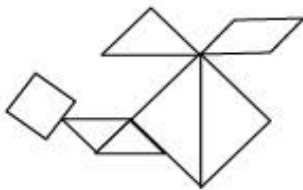
la bougie



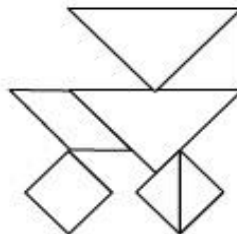
l'avion



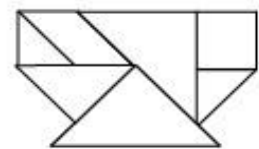
la pipe



l'hélicoptère



le landau



le bol

**MOTS CACHES :**



Les mots ci-dessous sont cachés dans tous sens dans le diagramme.

|          |          |         |         |         |         |       |
|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-------|
| ANCHOIS  | HORMONE  | ANEMONE | INFEODE | BASCULE | INODORE | GREER |
| BESACE   | NUANCER  | BONNE   | NUMERO  | BRUYERE | PERCEE  |       |
| CREDIBLE | PIAILLE  | DOMPTER | PLIEE   | ENSERRE | REMANIE |       |
| EPERDUE  | RETRECIR | EVIER   | SURVENU | FONCEUR | THEIERE |       |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | U | D | R | E | P | E | R | C | E | E | I |
| L | U | B | I | N | U | M | E | R | O | N | L |
| L | B | O | C | O | I | N | F | E | O | D | E |
| I | A | N | E | M | O | N | E | D | A | R | E |
| A | S | N | R | R | U | L | O | I | N | E | R |
| I | C | E | T | O | E | R | S | B | C | C | E |
| P | U | I | E | H | E | R | U | L | H | N | I |
| L | L | N | R | T | G | E | R | E | O | A | E |
| I | E | A | P | R | E | I | V | E | I | U | H |
| E | M | M | E | C | A | S | E | B | S | N | T |
| E | O | E | R | U | E | C | N | O | F | N | E |
| D | R | R | N | T | B | R | U | Y | E | R | E |

Bravo si tu les as tous retrouvés !

Et nous voilà déjà en fin de journal.

Toute l'équipe des accompagnatrices se joint à moi pour te souhaiter une bonne reprise que ce soit à l'école, dans tes activités de loisirs, de sports ou de bénévolats !

A très bientôt.

Pour l'Exception,

Isabelle Delacharlerie