

Y' APPA MIEUX



5 NUANCES DE PORTRAIT

Aide-familiale APPA (1 an et demi)

Adore découvrir de nouvelles saveurs culinaires
L'Inde et les USA, un jour elle ira
S'enjaille sur la musique latino
Passionnée d'animaux, surtout son chat Loulou
Etre coincée dans un lieu sans fenêtre,
le pire scénario pour elle



Nelly

Aurélie

Bénéficiaire APPA (2 ans)

Le risotto con funghi porcini, elle n'y résiste pas!
Séduite par la beauté de Venise et ses vaporettis
Écouterait en boucle «Et si en plus y'a personne»
(A.Souchon) pour son texte porteur de sens

Manuelle, fabrique des petites maisons à thème
Tremble à l'idée d'être face à un félin sauvage



NOUVELLES

RECRUES

Alysson



Aide-ménagère

Angelina



Aide-ménagère



Aide-ménagère

Ophélie

● Tout Tout tout, vous saurez TOUT sur le bilan

Début d'année rime souvent avec bilan. Nos asbl APPA & APPA-TS, au travers de leurs **chiffres annuels**, souhaitent **vous remercier de la confiance** que vous leur portez.

En 2022, APPA c'est **75 bénéficiaires d'aides-ménagères**, **55 bénéficiaires** du service d'**aide-familiale**. **110 télé-alarmes** ont été placés à domicile pour votre sécurité et **18 000 repas chauds servis** au pas de votre porte.

Quant à APPA-TS, l'asbl compte maintenant **125 bénéficiaires**, une belle augmentation d'une vingtaine de cocons par rapport à 2021.

Nos services, c'est **avant tout le travail de nos équipes** à vos côtés quotidiennement. Merci à chacun.e!

Nos infos: www.asbl-appa.be • www.asbl-appa-ts.be • 067 84 30 42

Bilan 2022 d'APPa & APPa-TS





OYÉ OYÉ «UN JOUR, UNE HISTOIRE»

SPÉCIAL «GALETTE DES ROIS»

Avez-vous aussi dégusté la fameuse galette des rois le 6 janvier dernier? On vous dévoile ici **la vraie histoire de cette pâtisserie incontournable** pour les gourmands.

À l'origine, une **coutume païenne romaine**: maîtres et esclaves partageaient exceptionnellement un gâteau rond et doré, comme le soleil, à l'occasion de la célébration du **solstice d'hiver**. Un **haricot**, symbole de la fécondité puisqu'il était le **premier légume poussant au printemps**, y était glissé **comme fève** désignant le roi de la journée de qui il fallait assouvir tous les désirs.

Au Moyen-Âge, alors que le roi élu se devait de payer une tournée générale, le haricot fût remplacé par une **fève en porcelaine pour éviter les tricheries** possibles d'un roi avare avec une fève comestible.

Plus tard, l'Église a ensuite **fait coïncider cette fête avec l'Épiphanie**, l'arrivée des Rois mages à la crèche. De nos jours, le gâteau prend **différentes formes selon les régions** et pays: galette à la frangipane ou aux pommes, brioche... Le **partage d'un moment convivial** demeure néanmoins le **point commun** entre toutes les histoires entourant la galette des rois.

● A vous de jouer!

Jeu d'optique

On vous lance un **défi**: Arrivez-vous à dire à haute voix **les couleurs des mots et non les mots**?

Pas facile, n'est-ce pas?

Explication: Votre cerveau se bat car son côté droit essaye de dire la couleur qu'il voit tandis que son côté gauche tente de lire le mot.

JAUNE	BLEU
BLEU	VERT
ORANGE	JAUNE
ROUGE	VIOLET
VIOLET	NOIR
BLEU	NOIR
NOIR	ORANGE
ROUGE	VERT
VERT	JAUNE

Y'A PLUS QU'À...

#ENFAMILLE
#AVOSAGENDAS



Se retrouver en famille autour de ces événements:

- 02/02 - 10h : «Marmois Livres», animation lecture pour **bébés (1 à 3 ans) accompagné d'un parent**, à la Bibliothèque «La Régence»
- 05/03 - 10h : Jogging du Rugby à Soignies
Contact: Greg Lucas au 0494 46 29 49
- 08/03 - 14h30 : Spectacle « Dr Spongiak » (dès 6 ans) au Centre culturel Soignies
- 17/03 - 20h : Spectacle Magie «Carabistouilles» (dès 7 ans) au Centre culturel Soignies
- 19/03 - 10h : Jogging de l'EEPSIS à Horrues
Contact: Dimitri Lombart au 0478 25 33 64

#RECETTETOPCHEF
#CATEGOÛTE?
#MIAM-MIAM
#MENVAISCUISINER



Faire manger des légumes aux petits bouts, pas évident! Voici mon **astuce avec la soupe butternut coco** qu'il adore! Coupez un butternut en dés et enlevez les graines. Faites cuire les dés 3-4 min, puis ajoutez 75cl d'eau et couvrez 15 min. Mixez et ajoutez 1 boîte de lait de coco, sel, poivre et 1 c. à s. de curry. Servez!

Sophie
Chargée de com chez APPA / APPA-TS

APPA & APPA-TS
Tél: 067 84 30 42