

Y'APPA MIEUX



5 NUANCES DE PORTRAIT

Aide-familiale APPA (7 mois)

Un couscous la fait saliver à coup sûr!
 Au Kenya, elle y retournerait bien avec ses enfants pour re-faire ensemble un safari
 Ecoute souvent en famille
 « *Bohemian Rhapsody* » de Queen
 A adoré la série «Toujours là pour toi» dont la saison 3 l'a vraiment fait pleurer
 Très maladroite, renverse très souvent son verre sur ses amis en soirée

Chantal
 Peggy



Bénéficiaire APPA (1 an)

Vous la ferez fondre avec un classique « Américain Frites Salade » si vous l'invitez à manger
 Se verrait bien en voyage en Corse pour les paysages magnifiques et déguster fromages et charcuteries

Ne se lassera jamais d'écouter « *Only You* » de The Platters
 Est scotchée aux émissions de S. Bern
 Fan d'Elvis Presley, avoue ne pas être toujours ordonné!

● Tout Tout tout, vous saurez TOUT sur le...



le chef cuisinot
 de vos repas à domicile

« *Poussé par l'envie de mieux cuisiner que sa maman* », dit-il en rigolant, notre **chef Pascal Naisy** (entre autres des **repas à domicile APPA**) s'est formé en petite restauration et collectivité à l'École Saint-Vincent. Cuisinier depuis 89 chez MMI et **chef coq depuis 2016** sur le pôle de Soignies, il apprécie la diversité et le **challenge** du métier. Ce fan de plats thaïlandais **aime vous cuisiner la carbonade flamande** et adore travailler les **textures modifiées** donnant goût et plaisir à chaque résident de la Résidence Saint-François à Soignies. Entouré d'une **brigade de 7 personnes** et 1 serveur-self, il prépare **220-240 repas par jour** destinés au service de repas à domicile APPA mais également de la maison de repos, des résidences-services et de la crèche. Les **menus** sont imaginés en **collaboration avec la diététicienne de l'asbl et les collègues chefs** des autres pôles MMI. **Admiratif de Philippe Etchebest** de qui il apprécie le charisme, il conclut: « *La cuisine avant d'être un travail, c'est une passion!* »

Envie de vous délectez de ses menus? Contactez et passez commande chez APPA au 067 84 30 42 ou via le site web www.asbl-appa.be





OYÉ OYÉ «PRENEZ SOIN DE VOTRE AM»

CAMPAGNE «LES AIDES-MÉNAGER.E.S MÉRITENT LE RESPECT»

Pour bien travailler, il faut du bon matériel: c'est vrai dans tous les métiers comme pour celui d'aide-ménagère. Elles ont besoin d'un **équipement** qui assure à la fois leur **sécurité, bonne santé et confort** :

- **Matériel anti-chutes** : Pour éviter les fréquents accidents liés aux chutes et assurer un bon équilibre, seul un **escabeau avec 3 marches** max avec **garde-corps** suffit. Avec **marches anti-dérapantes**, c'est mieux!
- **Matériel anti-chocs** : Une régulière **vérification des fils et boutons** de vos appareils électriques ainsi que des **prises électriques** (bien fixées aux murs) prévient aussi les drames.
- **Matériel anti-douleurs** : Tentons de **diminuer les mauvaises postures** (notamment) qui provoquent des douleurs lors du nettoyage avec du **matériel ergonomique**: balai/tête-de-loup avec manche télescopique, ramassette à long manche, aspirateur léger et maniable, planche à repasser réglable, etc.
- **Matériel anti-microbes** : Du **matériel d'entretien propre** empêche la propagation des bactéries et virus. **Lavez en machine à 60°C** vos chiffons, microfibras et torchons **après chaque prestation** de votre aide-ménagère. **Remplacez-les** aussi régulièrement. Il est conseillé d'utiliser une couleur de microfibras par type de tâche (ex: bleu pour les sanitaires) pour des questions d'hygiène.

Source: www.tousrespectueux.be

● A vous de jouer!

Enigme

Sur quelle place de parking cette voiture est-elle garée?



© Hervé Lehning

Y'A PLUS QU'À...

#ENFAMILLE
#AVOSAGENDAS



- Du 7 au 16/07 - Dès 10h : Soignies-les-Bains aux *Etangs de la Cafenièrre (Soignies)*
- 16/07, 30/07, 20/08, 3/09 & 10/09 - 16h : Concert de carillon à *la Collégiale de Soignies*
- Du 4 au 7/08 : Kermesse communale d'été sur *la Grand'Place de Saint-Ghislain*
- Du 7 au 25/08 : Rencontres internationales de sculptures monumentales à *l'Espace Culturel Victor Jara (Soignies)*
- 26/08 : Festival «Août en Eclats» sur *les Places Verte et Van Zeeland de Soignies*
- 2 & 3/09 - 21h : Les Fêtes Médiévales au *Château de Louvignies (Soignies)*
- 08/09 - 21h : Show «Fragmenta» de Pyronix au *Pôle de Pierre (Rue Mlle Hanicq à Soignies)*
- 26/09 - 14h30 : Journée Découverte sportive au *Parc communal de Baudour (St-Ghislain)*

#RECETTETOPCHEF
#CATEGOÛTE?
#MIAM-MIAM
#MENVAISCUISINER



Vous rafraichir avec notre **crème de mascarpone fraise citron & basilic**. Fouettez 250gr **mascarpone** avec 15 cl de **crème fraiche** liquide (dans laquelle vous avez **infusé des feuilles de basilic**). Y ajouter le jus d'**1/2 citron** et 1 sachet de **sucre vanillé**. Coupez ou mixez (à vous de choisir) 1 ravier de **fraises**. Dans une verre, posez les fraises, la préparation au mascarpone. Le must: saupoudrez d'**éclats de spéculoos**.

Bonne dégustation!

APPA & APPA-TS
Tél: 067 84 30 42