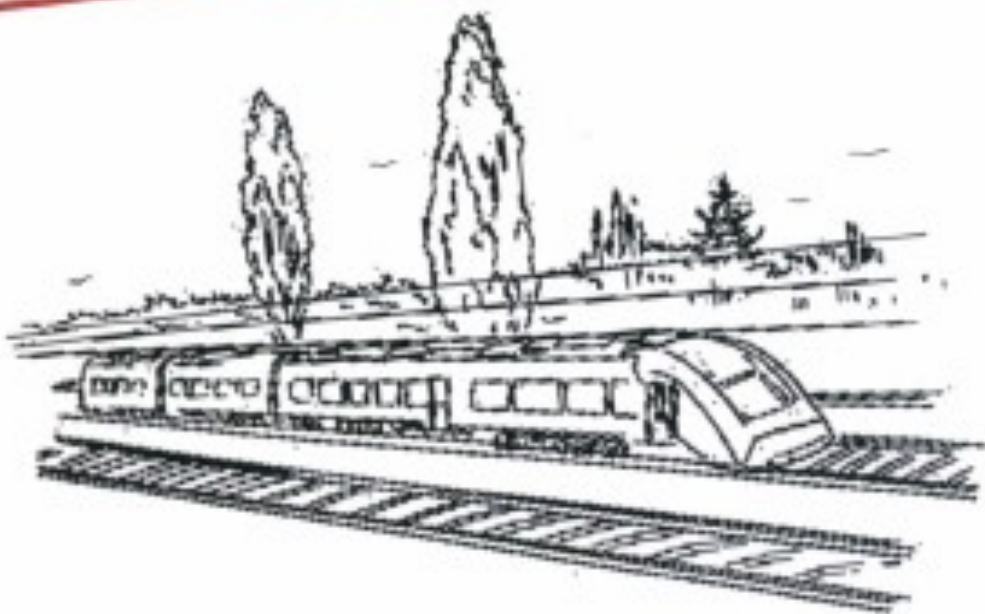


Edition n° 17 — Mars 2013



Transit-Express

Transition Asbl — Service d'accompagnement pour personnes handicapées

Chaussée d'Alsemberg 303 - 1190 Bruxelles ☎ 02/346.08.00 ✉ transitionasbl@hotmail.com

Service agréé et subsidié par la Cocof

Sommaire

Edito.....	P.3
L'agenda des activités.....	P.4
Ça se passe à Transition.....	P.5
Le Bowling Crosly.....	P. 5
Le goûter de Noël.....	P. 6
Ça se passe ailleurs :.....	P.7
Visite de l'exposition « Attention, araignées ! »	P. 7
Sur la grand place de Bruxelles, visite guidée.....	P. 8
Gangster squad.....	P. 9
Le dernier rempart.....	P.10
Le mot de l'équipe.....	p.11
Les témoignages de.....	P.12
Michel.....	P.12
Thomas.....	P.13
Marie-Eve.....	P.15
Isabelle.....	P.16
Clin d'oeil au monde.....	P.17
La crise en Grèce.....	P.17
Le petit reporter.....	P.18
Ma rue.....	P.18
Le salon de l'auto.....	P.19
Mon voyage au Brésil.....	P.20
Recettes.....	P.22
La moussaka.....	P.22
Halloumi grillé au basilic et à l'ail.....	P.23



Edito

Bonjour à tous !

Comme vous le savez, notre journal s'est arrêté un moment pour prendre le temps de la réflexion ... !

Suite au sondage effectué fin avril 2012, le Transit Express a subi un petit lifting.

Quelques rubriques nous ont malheureusement quitté, mais pour faire place à d'autres, telle que la rubrique : « reportage à l'intérieur et à l'extérieur de Transition » ou encore la rubrique « voyage », qui vous fera rêver.

Et comme vous pouvez le constater, le format ainsi que la typographie du journal ont également changé.

Pour mieux faire travailler nos méninges, nous avons décidé d'organiser l'activité journal le mardi matin de 10 h à 12h.

Si l'un d'entre vous est intéressé, qu'il n'hésite pas à se faire connaître.

Nous sommes curieux de recevoir vos commentaires ou réactions au sujet du nouveau journal. Vous pouvez nous les transmettre de vive voix ou par mail à l'adresse transitionasbl@hotmail.com Merci!

Maintenant nous vous laissons découvrir cette nouvelle version, nous espérons qu'elle vous plaira ...



Ça se passe à Transition

Le goûter de Noël à "Transition"

J'ai été au goûter de Noël à « Transition ». Oui, j'ai été toute seule. Après la soirée, maman est venue me chercher car je ne vois pas bien le soir.

Au goûter de Noël, on a mangé et on a bu et après on a dansé avec Isabelle et fait la chenille, puis je me suis reposée car j'avais mal aux jambes. Des cadeaux de Noël étaient disposés en-dessous du sapin. Il y avait de la musique et on se faisait tourner les cadeaux que l'on recevait dès que la musique s'arrêtait. Moi j'ai eu la chance de recevoir une grande boîte de chocolat.

On a papoté avec tout le monde, j'ai eu l'occasion de faire connaissance avec d'autres, de rencontrer toutes les accompagnantes. J'ai aussi parlé avec la directrice.

Je me suis très bien amusée. Quand je suis rentrée à la maison, j'étais contente et j'ai raconté ma soirée à toute la famille.



Ça se passe à Transition

Le Bowling Crosly

Jeudi 24 janvier, j'ai été avec "Transition" faire du bowling. L'accompagnante qui organisait l'activité était malade et on a donc décidé d'y aller tous ensemble. On a du faire un plan pour ne pas se perdre, on a pris le bus 48 et on est descendu à l'arrêt Chapelle. Puis on a marché tout droit, on est arrivé, on est rentré, monté les escaliers et on a payé. On a ensuite loué des chaussures spéciales.

Une fois la partie terminée, on a bu un verre tous ensemble. Puis chacun est parti de son côté. Toute ma famille m'a demandé si j'avais passé un bon moment, j'ai dit oui, que j'avais bien aimé, que j'adore "Transition" et qu'on s'y amusait bien. Je ne veux plus quitter "Transition", j'adore toutes les activités qui sont en dehors ou dans "Transition". Moi je n'arrête pas de parler de "Transition" et des accompagnantes, tellement qu'elles sont adorables avec moi. Je les aime toutes à "Transition", c'est une chouette Asbl pour nous.



« Sous réserve de modification, les courriers d'invitation habituels seront envoyés aux personnes concernées. »

 Nos activités en un coup d'œil 			
Activité	Mars	Avril	Mai
 Cuisine	25 mars de 16h à 20h	22 avril de 16h à 20h	27 mai de 16h à 20h
 Club Info	Tous les lundis matin de 10h à 12h00	Tous les lundis matin de 10h à 12h00	Tous les lundis matin de 10h à 12h00
 Jeudi-Loisirs	07 et 28 mars de 13h à 16h	11 et 25 avril de 13h à 16h	9 et 23 mai de 13h à 16h
 Ciné Club	19 mars de 17h à 20h	16 avril de 17h à 20h	14 mai de 17h à 20h
 Activité Culturelle	13 mars de 13h à 17h	10 avril de 13h à 17h	8 mai de 13h à 17h
 Retrophoto		23 avril de 17h à 20h	



Ça se passe ailleurs ...

Visite de l'exposition "Attention araignées" au musée de Tervuren

Au musée de Tervuren, il y a pour le moment une exposition sur les arachnides et les scorpions.

Après être entré dans le musée et après avoir payé sa place, on visite le musée de l'Afrique. Et c'est à la fin de la visite du musée qu'on y découvre l'exposition.

On peut y découvrir des tarentules et des mygales. Dans cette catégorie, j'ai vu une araignée qui mue, c'est-à-dire qu'elle change de peau comme un serpent. On aperçoit donc dans sa cage l'ancienne peau morte, et un peu plus loin l'araignée vivante.

De l'autre côté de l'exposition, on remarque des asticots, des chenilles, ou encore des larves qui mangent un concombre.

Lors de cette visite, j'ai également eu l'occasion de voir des scorpions, dont un de couleur verte. Et j'ai entendu dire que les petits scorpions étaient les plus dangereux.

Les autres bêtes étaient cachées sous la terre car ce sont des animaux nocturnes qui chassent le soir. Il y avait aussi des araignées qui se cachaient sous la décoration de feuilles ou de branches. On avait donc l'impression que les animaux étaient figés.

J'ai trouvé l'expo super chouette, elle va durer jusqu'au 31 mars. Je vous conseille chaleureusement d'y aller faire un tour.



Ça se passe ailleurs ...

Sur la Grand-Place de Bruxelles, visite guidée.

Avec le partenariat "Marconi" nous avons fait une sortie sur la Grand-Place de Bruxelles. Il y avait un guide qui expliquait les maisons et les différents personnages d'époque qui sont représentés. Il y a une histoire différente pour chaque maison de la ville, expliquée par les statues sur les murs.

On a pris une petite rue et on est rentré dans un café. On a eu des boissons et une dégustation de fromage avec tartines, radis et oignons. Ensuite on a visité plein de magasins de bonbons, mais il y a un magasin qui était fermé le lundi.

Puis on est allé dans un magasin de chocolat. Chacun a pu choisir un chocolat en dégustation.

Après nous avons pris le tram pour retourner chez nous.

J'ai passé une bonne matinée avec "Marconi".



Ça se passe ailleurs ...

Au cinéma dernièrement; les films vus par Mathieu

Gangster Squad

De Ruben Fleischer - Avec Ryan Gosling, Emma Stone, Sean Penn .

En 1949, Los Angeles fait face au gang de Micky Cohen, le chef de la mafia locale qui possède plus de la moitié de la ville. A cause de lui, la police met en place une équipe officieuse de volontaires chargée de démanteler le réseau. Cette équipe s'arrange pour qu'il manque d'argent, d'armes et de drogue.

Ce que j'ai apprécié c'est que pour former cette équipe ils ont recruté, dans tout le service de police de LA, des agents de la circulation en civil et retraités. Le personnage de Ryan Gosling sort avec la "femme" de Micky Cohen et la sort du réseau comme témoin.

Et au vu des risques encourus (mais qui ont porté leurs fruits), l'équipe (enfin ceux qui restent) quitte la police !



Mathieu

Le dernier rempart

De Kim Jee Woon -, avec Arnold Schwarzenegger, Forest Whitaker, Johnny Knoxville.

Ray Owens est shérif d'une petite ville tranquille, frontière avec le Mexique. C'est un ancien flic de métropole pour qui ça s'est mal passé avec son équipe mais c'est flou, on en sait pas plus. Après ça il prend le poste de shérif à Sommerton Junction, la ville frontière.

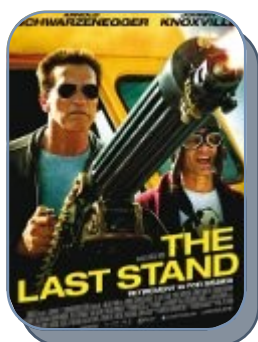
Suite à l'évasion du caïd de la drogue, les fédéraux lui demandent de l'aide, ce qu'il refuse à cause de sa mauvaise expérience en métropole (la perte d'un collègue).

Mais le caïd, lui, ne voit pas les choses sous cet angle, il refuse d'obtempérer et parvient à passer les barrages routiers. Il prend d'assaut, avec ses hommes, la ville de Sommerton, petite mais stratégique pour les cartels de la drogue.

C'était mal connaître le shérif Owens et ses adjoints.

De plus, avant de savoir qu'il s'agissait du caïd, un adjoint d'Owen a été tué lors d'un contrôle routier que ce caïd a refusé de passer. Owen prend les choses en main avec, en plus de ses adjoints, le meilleur ami de celui qui est mort et d'un armurier lunatique (il possède des armes, les répare, et est un peu fou). Tout le film se passe en voiture. Le caïd possède une voiture très puissante et des hommes infiltrés dans les équipes policières ce qui au final l'aide à s'en tirer.

Je peux dire que j'ai apprécié le film, il est bon, le scénario est bien ficelé. Schwarzenegger est bien revenu dans sa carrière d'acteur.



Mot de l'équipe

Les "Jeudis Loisirs"

Une nouvelle activité a vu le jour depuis début janvier à Transition !!!

Les "jeudis loisirs"

En effet, les activités "Bien-être" et "Espace loisirs" du jeudi après-midi s'essouffant un petit peu, nous avons alors décidé de lancer une nouvelle activité un jeudi après-midi sur deux qui serait plus axé sur les loisirs de manière générale que ce soit au sein de Transition ou vers l'extérieur.

Nous vous avons donc proposé une rencontre afin de discuter, échanger nos points de vue et idées au sujet de cette nouvelle activité.

L'objectif de cette réunion étant que les participants et l'accompagnante puissent construire ensemble le programme au gré de leurs envies, leurs idées, de ce qui est possible au niveau organisation, ...

Le groupe a été très créatif et différentes propositions sont apparues : un bowling, un mini-golf, un atelier pâtisserie, des balades, la visite d'une ludothèque, des séances de relaxation, une balade au centre-ville, aller manger une glace, aller au cinéma, visiter une ferme, aller au cirque, ...

Un programme suivra bientôt ...

Si vous avez envie de venir essayer cette nouvelle activité, nous vous attendons nombreux et nombreuses.

Parlez-en à votre accompagnante.

A bientôt,



Edwige

Les témoignages de ...

« Pour information, les personnes témoignent librement, de façon personnelle. Le contenu de leurs témoignages leur appartient. »

Je m'appelle Michel et depuis presque 2 ans j'ai un petit chat à la maison.

Je suis seul avec mon chat dans mon appartement. Pas de problème mais être seul ce n'est pas très facile, même parfois vraiment difficile.

Quand mon chat est arrivé chez moi il avait ± 3 mois et demi. Il joue, mange et dort très bien. Il s'appelle Félix, tout va bien. Il fait le clown et ça me fait rire. Il est noir et blanc.



Michel

Tous les dimanches je vais à l'église avec les témoins de Jéhovah. Ça commence à 14h et termine à 18h. Là-bas je rencontre des gens. On discute, on parle beaucoup. Chaque dimanche on parle de choses différentes. On parle de Jésus.

Pour y aller je dois changer 3 fois de tram. L'église est à Schaerbeek, près de la place Meiser.

Quand il est 18h je pars. Il est 19h30 quand je rentre chez moi.



Michel

Les témoignages de ...

Je m'appelle Thomas Ardui et j'ai 22 ans .Je suis accompagné par l'asbl « Transition » depuis septembre 2012, le début de mon année sabbatique. « Transition » m'aide à chercher des activités, des stages, des cours et m'accompagne dans certaines démarches administratives . Pendant cette année sabbatique, je fais de l'improvisation théâtrale à l'espace catastrophe, de la kiné en piscine, sans parler de mon voyage au Brésil, mon éventuel stage bénévolat/volontariat chez « Décalage asbl » , une association qui organise des voyages et des activités pour personnes à mobilité réduite, en effet je m'intéresse fort au tourisme pour personnes à mobilité réduite . C'est pas fini, j'ai trouvé un bénévolat dans une association néerlandophone s'appelant Ado Icarus qui propose des centres d'hébergements et de soins pour personnes à mobilité réduite et/ou personnes âgées et à partir de janvier ils ouvrent un espace où ces personnes peuvent y aller pour faire toutes sortes d'activités (manger un bout, assister à une animation, aller sur l'ordinateur ...) et ils cherchent des bénévoles y compris à mobilité réduite pour animer et aider dans cet espace . Une des raisons pour lesquelles je prends une année sabbatique c'est parce que j'ai effectué toutes mes secondaires et une partie de mes primaires dans des écoles ordinaires. Vous allez dire "ça n'a rien à voir!" mais cela m'a pris énormément d'énergie c'est pour cela que je prends une année sabbatique pour un peu souffler et voir d'autres horizons.

Ce n'était pour moi pas simple , ce fut une sacrée aventure qui a commencé en septembre 2005 et qui s'est terminée avec succès en juin 2012. J'étais accompagné à l'époque par le service d'accompagnement « RéCi Bruxelles » qui m'a énormément aidé. L'école intégrée de l'IRHAM est aussi intervenue à partir de ma 5ème secondaire.

Suite

Malgré ces aides, j'ai quand même chuté deux fois. Mais il y a une chose que je peux avouer, ce n'était pas toujours facile mais je l'ai fait volontairement et j'en suis fier. Une autre activité de mon jour à jour consiste à écrire un témoignage par rapport à cette aventure, j'ai décidé de ne pas laisser ça en arrière comme ça mais en faire quelque chose de positif. J'y mets les avantages et inconvénients de l'intégration, l'aspect social, des trucs et astuces et des conseils que je donne par rapport à l'intégration, je laisse la parole à mes parents ainsi qu'éventuellement à certains professeurs afin qu'ils puissent donner leur avis sur mon intégration et il y aura éventuellement un sondage pour connaître l'avis des professeurs et des élèves de mes anciennes écoles sur l'intégration. Mon objectif futur est de mettre tout ça sur un site Internet et de proposer à d'autres jeunes ayant vécu le même genre d'expérience de témoigner aussi sur ce site. J'ai nommé ce projet « Ordin'air ». Si vous aussi avez vécu ce genre d'expérience et souhaitez déposer votre témoignage ou tout simplement vous souhaitez lire le projet contactez moi : ardui.thomas@gmail.com. La future adresse du site est <http://www.thomordinair.wordpress.com> mais c'est pas du tout encore prêt.



Les témoignages de ...

Mon parcours à "Transition"

C'est la Ligue Braille qui m'a envoyée à "Transition". Lorsque je suis venue pour la première fois, je n'osais pas venir mais maintenant je ne veux plus partir. J'ai participé aux activités cinéma, activité culturelle, club info et les jeudis loisirs. J'adore toutes les accompagnantes, elles sont très gentilles et adorables. Je viens à toutes les activités, ma famille est contente pour moi et ça passe trop vite quand j'y suis. Moi je suis très contente de venir à cette Asbl. Je me suis fait plein de copains et de copines, on a échangé les numéros de téléphone. Tous sont très sympas avec moi, j'ai rencontré tout le monde. « Transition » est une asbl pour personnes handicapées. Des adultes et adolescents y sont accompagnés.

Nous on n'est pas comme les autres. Quand je me promène avec mon copain et qu'on nous regarde dans la rue on se demande pourquoi on nous regarde comme si on était bizarres.

Le soir j'ai des problèmes de vue, j'ai une rétinite pigmentaire. Maman elle veut qu'on aille dans un autre pays hors de Bruxelles où ils analysent la maladie avec les rats et les souris.

J'ai dû prendre une canne blanche, c'est juste pour le soir et pas pour la journée.

C'est pour ça que je viens à "Transition", je ne suis pas comme les autres, j'ai un handicap mental et une maladie à la main gauche et les articulations qui me font mal.

Voilà mon histoire à l'asbl.



Marie-Eve

Les témoignages de ...

Le regard des autres sur le handicap

Je vais vous parler d'un travail artistique qui a été réalisé par Karima et Dariusz, dans le cadre de l'activité "Club Info" à « Transition ».
C'est un projet vidéo qui concerne le regard de chaque personne handicapée.

Karima a fait le montage vidéo et Dariusz s'est occupé de prendre le regard de quelques personnes en photo avec ou sans handicap.

Le projet consistait à parler du regard des personnes handicapées. En arrière-plan, on peut voir la Grand-Place de Bruxelles avec quelques images, ainsi que la photo d'une personne en chaise roulante. En premier plan, on retrouve les différents regards de chacun, défilant sur l'écran. Le tout est accompagné d'une chanson de Johnny Hallyday, s'intitulant : "le regard des autres".

La chanson a été coupée plusieurs fois afin de correspondre au film.

Ce que j'ai ressenti après cette vidéo :

Pour moi, nous sommes tous différents. Nous avons une façon de vivre et une façon d'être différente. Les personnes handicapées ne devraient pas être rejetées par les autres, elles sont bien là et aimeraient être acceptées par tous.

Lorsque je sors dans la rue, il arrive que l'on m'insulte ou que l'on se moque de moi. Parfois je m'assieds dans le bus et les personnes s'en vont pour ne pas être à côté de moi. Je sens que l'on porte un regard différent sur moi.

Depuis que je suis à « Transition », je trouve que tout le monde me regarde normalement, je me sens moins différente. Même si les personnes ont un handicap, elles savent tout à fait se débrouiller et font leur possible.

Voici le lien de la vidéo :

"Le regard des autres sur le handicap" :

<http://www.youtube.com/watch?v=VRgk3AbmkT4>



Clin d'oeil au monde

La crise en Grèce

Les grecs ne savent plus payer leurs dettes. Ils ne savent plus payer leur loyer. Certains vivent dans la rue et dorment par terre. Ils ne savent plus faire leurs courses, n'ont plus de boulot. Beaucoup de magasins sont fermés. Les jeunes partent de la Grèce, il ne reste plus que quelques personnes âgées.

Le gouvernement est fâché, il diminue de plus en plus les pensions. Les gens vont rester sans argent. La vie est trop chère. Pourtant la Grèce est un beau pays. Le gouvernement doit de l'argent à la Belgique et d'autres pays aussi. Les prix de bateau et les prix d'avions sont de plus en plus chers. Ils n'ont plus d'essence ni de pétrole. Tout ce qui concerne la voiture est cher. Il y a beaucoup d'anciennes maisons et d'appartements. Il n'y pas de chauffage, les gens se chauffent au feu de bois. Dans les anciennes maisons de Corfou, île qui se trouve du côté de mon papa, les maisons sont chauffées au bois. A Corfou, il y a beaucoup d'humidité et ça fait mal aux articulations.

Athènes est la capitale de la Grèce. Les gens se révoltent dans la rue. Il y a beaucoup de policiers dans la ville. Les gens cassent les magasins et même les voitures.

Le pays se débrouille du mieux qu'il peut pour faire face à la crise.



Le petit reporter

Ma rue

Connaissez-vous l'origine du nom de la rue où vous habitez ? ...

Moi, Isabelle, j'habite à la rue Egide van Ophem

Je me suis documentée pour savoir qui était cette personne.

Egide van Ophem a été un des bourgmestres de Uccle de 1832 à 1856.

En 1832, il impose un numéro obligatoire sur les habitations d'Uccle.

En 1856, il décide que les rues soient pourvues de numéros pairs et impairs.

Beaucoup d'autres rues de mon quartier portent le nom de bourgmestres, ou maires d'Uccle. Par exemple ; Guillaume van Haelen, Xavier de Bue ...

Ma recherche était très intéressante !

Je vous conseille de vous renseigner sur le nom de votre rue.



Le petit reporter

Une visite au salon de l'auto

Cette année, nous avons eu droit à la 91ème édition du salon de l'auto "Version utilitaire". En effet, ce salon concernait principalement les gros véhicules sans siège que l'on voit en général dans le secteur de la construction ou du transport de matériel.

Il y avait donc bien des véhicules utilitaires ainsi que des camions, mais aussi des "Dreams cars", des voitures de rêve qui en général atteignent des sommes astronomiques. Elles sont sportives et luxueuses à la fois, avec une technologie de pointe.

Et je ne vous ai pas encore dit que cette version du 91ème salon était également accompagnée de vélos et leurs nouveautés, des motos et de leurs acrobaties et de l'aviation légère.

Dans la catégorie vélo, j'ai pu voir le vélo électrique, le vélo pliable et le vélo à la fois pliable et électrique. J'ai également découvert le tricycle pour personnes à mobilité réduite. Un vélo pliable ordinaire est bien mais volumineux, et généralement intransportable sans l'aide d'un véhicule adapté (fourgon remorque). Cependant, le tricycle présent au salon est pliable ultra facilement et rapidement. Plié, il n'est pas plus grand qu'une petite caisse d'une taille d'un mètre cube.

Tout ça pour dire que ce salon "utilitaire" n'en était pas un dans le sens littéral du terme.



Voyage, voyage ...

Mon voyage au Brésil

En janvier 2013, quasi milieu de mon année sabbatique, je suis parti trois semaines au Brésil : un voyage génial qui m'a permis de m'amuser à fond, de revoir des amis (avant j'habitais là-bas), de faire quelques contacts professionnels et surtout de faire le plein d'énergie positive pour cette année.

Je commencerai par raconter une anecdote comique que j'ai vécu. En entrant dans le premier avion, à l'entrée de celui-ci, l'hôtesse m'offre un kit pour enfants avec les crayons de couleur et tout le bazar. Alors je me suis demandé si j'avais vraiment l'air d'un enfant ?

Les trois premiers jours, je les ai passés à Rio. Nous avons (ma famille et moi) une maison là-bas qui est en location. Ma sœur, qui commence à habiter au Brésil pour des raisons professionnelles, est venue nous accueillir à l'aéroport. Un certain jour, elle me demande un bic et je lui tends le fameux kit pour enfants et dit : «ce n'est pas si mal d'avoir l'air d'un enfant de temps en temps !».

Lors de ces trois premiers jours, j'ai profité surtout de la nature, la maison étant dans la forêt. Le quatrième jour, je suis parti vers Sao Paulo, grande ville où ma sœur vit pour l'instant. J'ai visité surtout des amis, des anciens collègues de mon papa et une cousine. J'ai fait également un tour en bateau (d'amis belges) et j'ai assisté à un entraînement d'école de samba.

Je m'intéresse fort au tourisme adapté. Ma sœur ayant parlé de mon projet d'avenir à une de ses colocatrices, elle a dit que ça serait bien que j'aille à Socorro, une ville entièrement adaptée aux personnes à mobilité réduite et possédant deux parcs d'aventures aussi adaptés. J'y suis donc allé pour deux jours. Le premier jour, j'ai été accueilli par un entrepreneur touristique et j'ai fait de l'arborisme (parcours entre les arbres) et des tyroliennes. J'ai également nagé et je me suis promené dans la nature. Le lendemain, j'ai commencé ma journée en faisant une tyrolienne, où je suis couché sur mon ventre et puis j'ai été à l'autre parc. Là j'ai parlé avec des gens concernés par le tourisme adapté.

Suite

J'ai testé la tyrolienne adaptée où le chaisard est soulevé de sa voiturette ou de sa joëlette (c'était mon cas, je me suis mis à la place d'un chaisard) par un câble en acier 10 mètres de hauteur. De là-haut on descend. Je suis également monté à cheval avec une scelle entièrement adaptée aux personnes ne possédant aucun équilibre (avec dossier et ceintures).

J'ai été aussi dans une sorte de « calèche » tirée par un tracteur dans laquelle deux voiturettes peuvent entrer. Après le dîner, j'ai rencontré le bourgmestre de Socorro et l'échevin du tourisme et nous avons fait une visite de la ville.

Puis je suis rentré pour mon dernier jour à Sao Paulo où j'ai rencontré le directeur d'une agence de voyages adaptée, un ancien professeur privé qui est devenue une très bonne amie ainsi que deux amis de quand j'allais à l'école là-bas : une journée chouette, intéressante et enrichissante !

Ensuite je me suis dirigé vers Paraty, un village de pêcheurs au bord de la mer et conservé à l'ancienne. J'ai fait un tour en bateau dans les îles et des promenades dans le village.

De retour à Rio, j'ai logé chez une très bonne amie, un peu pour profiter de Rio urbain.

Lors de ma dernière semaine et le jour de mon anniversaire, je me suis offert un saut en parapente, génial !! Un rêve en étant réveillé !!! 😊

Sinon j'ai fêté mon anniversaire, j'ai été à la plage, à la maison dans la forêt et j'ai fait quelques courses.

Me voici de retour au pays 😊



Recettes

Recette de la moussaka

Cuisson : 70 minutes

Ingrédients :

1 Kilo de pommes de terre,
2 Kilos d'aubergines, grandes et rondes,
1 Kilo de viande hachée,
 $\frac{1}{2}$ tasse d'huile,
2 grands oignons,
5 tomates mûres,
 $\frac{1}{2}$ tasse de vin blanc,
Sel et poivre,
Du fromage kéfalotyri râpé,
Huile pour friture,
2.3 doses de sauce béchamel,



Préparation

Grattez, lavez les pommes de terre et coupez-les en grandes et fines rondelles. Salez-les et laissez-les reposer dans une passoire. Faites cuire la viande hachée avec l'huile et l'oignon et arrosez de vin. Ajoutez les tomates pelées et émincées, le sel, le poivre et laissez bouillir à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Faites frire les aubergines avec de l'huile. Disposez les pommes de terre dans un plat à gratin en les saupoudrant de fromage râpé. Lorsque vous aurez déposé la première couche, couvrez-la de viande hachée et continuez en faisant frire les autres aubergines pour couvrir le reste de la viande hachée.

Lorsque vous aurez terminé, saupoudrez de fromage râpé et couvrez avec la béchamel, en finissant avec une couche de fromage râpé pour que la croute soit croustillante.

Marie-Eve

Halloumi grillé au basilic et à l'ail

Temps de préparation: 10 Minute(s)

Temps de cuisson: 3 Minute(s)

Ingrédients:

Pour 2 personnes, 4 tranches par personne

250 g d'halloumi

1 poignée de basilic frais

1 grosse gousse d'ail écrasée

Huile d'olive



Préparation:

Voici une spécialité de Chypre ... Ce fromage est excellent avec des légumes grillés ou dans une salade.

Vous pouvez le faire griller au barbecue ou dans une poêle.

Pas toujours facile de le trouver par contre ... Il s'achète dans une boutique qui vend des produits orientaux.

Coupez le fromage en tranches d'un centimètre environ.

Hachez le basilic & mélangez avec l'ail.

Dans une poêle, faites griller le fromage, ail & basilic dans un peu d'huile d'olive ou d'huile de colza à feu moyen, pendant 1 minute 30 de chaque côté.

Les tranches d'halloumis peuvent se servir avec de la salade mesclun, des tomates du jardin & des olives... en toute simplicité !



Présentation de l'asbl

L'objectif de l'asbl est d'offrir un soutien individualisé à toute personne handicapée (adulte et adolescente) désireuse de réaliser un projet individuel.

L'accompagnement est réalisé à partir des demandes et des besoins de la personne. Il peut porter sur tous les aspects de la vie quotidienne.

A Transition il existe également des logements accompagnés où l'on peut expérimenter un mode de vie autonome.

L'asbl propose des activités collectives et de loisirs telles que la Cuisine, le club informatique, les activités de l'été et festives ...

« Transition », pour nous c'est ...

Pour nous, « Transition » est un service d'accompagnement qui aide les personnes à se débrouiller seules dans la vie et à s'exprimer.

L'asbl fait le lien entre la personne et les services pour lesquels elle a besoin d'aide.

Les participants du journal