

Y' APPA MIEUX



5 NUANCES DE PORTRAIT

Bénéficiaire APPA (5 ans)

Dévoreuse de pêches au thon
50 ans de vacances à Coxyde
Adore écouter « Les feuilles mortes »
Adepte de la série TV « Thuis »
D'origine Flamande



Séverine

Julienne



Aide-familiale (3 ans)

Affine son palais en resto gastro
A adoré découvrir Rochehaut
Fan de Céliiiiiiiiiine Dion
Liseuse de revues
« Il ne faut pas être parfait, il faut être vrai »

NOUVELLE

RÉCRUE

Sonya



Aide-ménagère

REPAS À DOMICILE

TELEPHONE

067 84 30 42

est désormais le numéro à appeler pour toutes **modifications de menus des repas à domicile** APPA. Livré 7j/7 entre 10h et 13h30 (jours fériés compris), votre menu se compose d'un potage, plat et dessert. **Commandez-le à ce même n°** et il n'y aura plus qu'à mettre les pieds sous la table!

● Tout Tout tout, vous saurez TOUT sur le **les nouveaux sites web**

Découvrez les nouveaux sites webs, hauts en couleurs, des asbl APPA et APPA-TS! Si auparavant elles profitaient de la vitrine web de MMI asbl, nos deux asbl souhaitent dorénavant **avoir leur propre identité** afin de mieux se démarquer. Après avoir imaginé un nouveau logo pour APPA-TS, dessiné une gamme d'illustrations colorées pour les deux associations, vient le lancement de leur site internet propre. Offrir **plus de visibilité** et présenter un maximum d'**informations sur leurs services** sont entre autres les objectifs.

Curieux ? Surfez sur www.asbl-appa-ts.be pour tout savoir sur les titres-services, les actualités, l'équipe, les valeurs de l'asbl APPA-TS. Vous connaîtrez également tout sur APPA asbl et ses aides à domicile en visitant le site www.asbl-appa.be





OYÉ OYÉ «Y'APPA À S'ENNUYER !»

ACTIVITÉS SENIORS

Des **activités Seniors sur Soignies**, il y en a. Pas question alors de rester seul chez soi. Passez de bons moments et créez-vous de chouettes souvenirs en participant à l'une d'entre elles:

- Un programme d'**ateliers ouverts à tous** est proposé par les deux **Résidences-Services Saint-François et Saint-Vincent** (MMI asbl) en plein **centre-ville**. Venez vous amuser à la **gym douce**, vous évader dans un atelier **aquarelle**, atelier «**Livres et vous**», atelier **jeux de société** «LudoClub». Ca vous tente? Contactez Marie-Eve Jonnaert, coordinatrice **au 067 28 07 01 pour infos et inscription**.
- **Énéo Amicale Saint-Vincent** organise des **activités mensuelles** (conférences-débats, visites, balades, rencontres) mais aussi ateliers: «A tout coeur» autour de **jeux de cartes**, «Cyber Senior» (**Initiation ordinateur & smartphone**), atelier **patois** «Berdeladje». Via Martine Sibille-Michel, **infos au 067 33 03 94** ainsi que **sur leur page Facebook et site web**.
- Sur Soignies-Carières, jouer au **scrabble** ou au **Whist** et faire de la **gym douce** sont les animations d'**Énéo Amicales des Carières**. Avec plaisir, Antoinette vous renseignera **au 067 33 05 60 et 0478 90 36 16**.
- Rejoignez aussi la **Chorale** «La Voix des Cayoteux», la **Pétanque** «Le Troquet», le **Cyclo** Énéo Soignies, les **Randonneurs** Sonégiens, les Poissons Bleus (**Aquagym**) en vous informant sur internet via <https://enoamicalesaintvincent.jimdofree.com/les-cercles-sportifs/>

● A vous de jouer!

7 erreurs

Dénichez les **7 différences** entre les deux photos de notre équipe d'aides-ménagères!



Y'A PLUS QU'À...

#RECETTEDEGRANDMÈRE
 #AHOVAIS?
 #MAISNOOOOON
 #SITULEDIS



Tester l'astuce pour apporter une **odeur parfumée et naturelle à vos WC**: placez-y en permanence un verre contenant 4 c.à soupe de **bicarbonate de soude** et 5 gouttes d'**huile essentielle** de lavande ou d'eucalyptus. Quand le parfum disparaît avec le temps, remélangez la mixture ou remettez quelques gouttes.

Sophie

Chargée de Communication
APPA & APPA-TS



#RECETTETOPCHEF
 #CATEGOÛTE?
 #MIAM-MIAM
 #MENVAISCUISINER

Déguster la **salade** fétiche de Camille **facile et rafraichissante**: salade, poulet (rôti et découpé le lendemain pour avoir des belles tranches!), un filet de vinaigrette de framboise et vinaigrette fines herbes, concombres, tomate, framboises, pêche et un petit oignon du jardin. Un vrai régal **par ces fortes chaleurs!**

Camille

Aide-Familiale chez APPA

APPA & APPA-TS
 Tél: 067 84 30 42