

Conclusions de juin

La réunion du 11 :

Les finances sont maigres, mais en bonne santé : Il y a 136,71 euros sur le compte. Nous n'avons toujours pas reçu de facture pour le loyer. Nous devons donc décompter 30 euros pour le mois de mai et prévoir 30 euros pour juin. Les tickets Articles 27 pour la sortie au Bois du Cazier sont payés (17,50 €), ainsi que toutes les autres dépenses.

Myriam a remis les cartes de soutien non vendues qui lui restait, mais elle n'a pas remis la liste des membres adhérents auxquels elle a vendu des cartes. Elle a décidé qu'elle ne participerait plus aux activités de l'asbl. Les éclats de voix et les écarts de langage ne sont agréables pour personne. Nous sommes là pour nous détendre. Chacun a le droit de s'exprimer, mais dans le calme, la dignité et le respect, comme nous l'avons approuvé en adoptant le règlement d'ordre intérieur.

Après avoir examiné les dates des festivités à Dinant, nous avons retenu celle du 29 août (premier dimanche de la braderie) pour la brocante (si le local est libre). Nous organiserons conjointement une journée conviviale du type "portes ouvertes".

Pour le menu du 25, nous avons choisi une assiette de crudités en entrée, puis des spaghetti à la bolognaise et pour dessert, ce sera un gâteau préparé par "mamy d'Onhaye".

Rachid s'engage à préparer la sauce spaghetti, Marianne, à cuire les pâtes (sous réserve de sa présence) ; Claire et Marie-Rose proposent d'aider... On salive déjà !

N'oublions de retenir la date du 11 août : promenade à Treigne, barbecue à Doische dans le cadre de la tournée des centres de réfugiés organisée par Dinamo.

Visite de Contact au centre de la Croix-Rouge Boch à Yvoir :

Nous avons visité les locaux et discuté avec des travailleurs du centre (Rossen, Anasthasia et la directrice). Nous avons salué quelques résidents. Gisèle va mettre bénévolement ses talents en couture à leur service. La Fontaine asbl est sollicitée pour participer à des activités au centre, car les résidents sont demandeurs et ont besoin de contacts avec la population. Rossen nous invitera quand des activités seront organisées par le Centre. De notre côté, nous mettrons sur pied des promenades pour nous et les résidents, surtout autour du centre. D'autres activités communes pourraient être envisagées (pétanque, pêche, football, théâtre, etc). Nous avons pu constater que, malgré la bonne organisation du Centre et la présence d'infrastructures sportives et de loisirs, les résidents s'ennuient. Ils manquent de contacts avec l'extérieur, avec la population et la réalité belges.

Visite au bois du Cazier :

Nous avons découvert ou approfondi nos connaissances sur la vie des mineurs et leurs conditions de travail, le travail des enfant, la pénibilité du métier, la prévalence de l'économie sur l'humain...

Nous avons aussi été initié à la biologie et à l'environnement par la promenade sur le terri. Nous avons pu découvrir comment la nature se réinstalle et reprend sa place quand l'activité industrielle s'arrête.

Le voyage en groupe nous a permis de rencontrer d'autres personnes, d'autres associations, de partager nos impressions, de nouer des contacts. La journée nous a été très bénéfique, car même le soleil nous a gentiment accompagnés sans excès !

Table ronde organisée par Respect Seniors :

La maltraitance des personnes âgées est une réalité trop souvent cachée dans l'intimité des familles ou derrière les portes des maisons de repos. Même si l'arsenal juridique est insuffisant pour protéger nos aînés,

le parquet et les juges sont sensibles à la problématique. Le procureur favorise la recherche de solutions avant d'envisager la répression. Même attitude du côté de la police : l'assistante sociale de l'aide aux victimes travaille avant tout à résoudre les problèmes. L'association ANA (Avec Nos Aînés) travaille en collaboration avec les Centres provinciaux de Guidance pour aider les personnes âgées et leur entourage à surmonter les difficultés et résoudre les conflits. Respect Seniors (Agence wallonne de Lutte contre la Maltraitance des Personnes âgées, asbl) est accessible via le numéro vert : 0800 30 330. L'antenne de Namur est située square Arthur Masson, 1 bte 2. Tél. : 081 30 57 43, adresse e-mail : namur@respectseniors.be, Site web: www.respectseniors.be

Repas du 25 :

La vieille machine à coudre a ronronné. La cuisine a embaumé une fois de plus la Maison des Associations. La recette s'élève à 68,79 euros pour des dépenses de 37,29 euros. Le repas revenait à 2,87 euros par personne (0,26 € pour les crudités, 1,75 € pour le spaghetti et 0,86 € pour le gâteau à volonté. merci à Mamy de nous avoir préparé cette gâterie ! Notons aussi la magie de Claire et Marie-Rose qui ont transformé une banale salade en une assiette très "classe".

Recettes

Spaghettis sauce bolognaise

Pour 4 personnes

- 500 g de viande de hachée
- 1 boîte de tomates pelées ou tomates fraîches (épluchées)
- une petite boîte de concentré de tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'origan
- quelques feuilles de basilic
- 1 à 3 morceaux de sucre (si tomates acides)
- piment de Cayenne ou épice selon goût.
- sel, poivre du moulin
- 500 g de spaghetti

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et jetez-y les oignons émincés. Faites-les "revenir à feu doux. Ajouter la viande, faites-la dorer. Ajoutez l'ail. Laissez encore doré un peu, ajoutez les épices, les aromates, puis les tomates. Portez d'abord sur feu moyen à fort, puis laissez mijoter doucement au moins 30 minutes après avoir ajouté les aromates et les épices selon les goûts.

Vous pouvez ajouter quelques morceaux de céleri branche et des champignons de Paris à la sauce. Si vous utilisez des tomates fraîches, vous n'aurez pas à ajouter de sucre en principe.

Servez avec du parmesan ou du fromage râpé selon votre choix.

Pour les crudités : En juin, favorisez de préférence les salades vertes, concombres et tomates du pays. pensez aux radis, petits oignons... Servir avec mayonnaise maison et/ vinaigrette.

Mayonnaise maison :

Dans un bol haut ou un bocal, mettez un oeuf entier, de l'huile de votre choix (tournesol), une pincée de sel et mélanger au mixe-soupe en ajoutant de l'huile jusqu'à ce que la mayonnaise prenne et soit bien ferme. Ajouter un filet de vinaigre ou de jus de citron. La mayonnaise est faite ! Mettez-la dans un bocal fermé pour la conserver quelques jours au réfrigérateur.

Attention : l'oeuf et l'huile doivent être à la même température, pas trop chaude (attention en été).

Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de moutarde avant de mixer (mette un peu d'huile pour protéger l'oeuf avant de mettre la moutarde). Vous pouvez varier les goûts à votre guise en ajoutant de l'ail, de l'oignon, du persil, des queues d'oignon ou de la ciboulette... Mais attention ! Ce que vous ajoutez doit être sec. Essayez donc la verdure dans une serviette propre avant de l'ajouter. Limitez les quantités (1 c à s), afin de ne pas "déstabiliser" la mayonnaise.

Vous pouvez garnir vos crudités de quelques tranches d'oeuf dur, d'olives...

[Retour sur le site de Dominos LA FONTAINE](#)