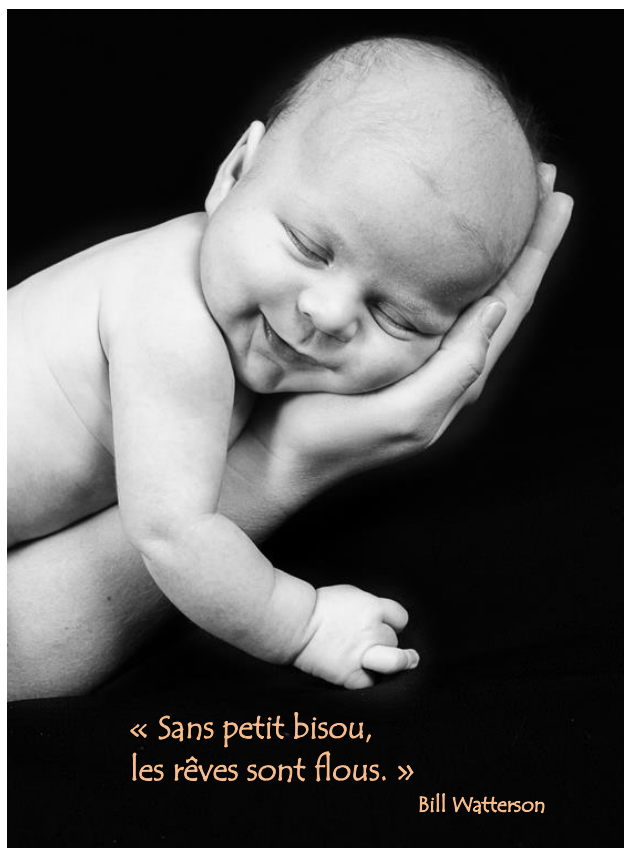


Ensemble, pas à pas est une asbl active au sein de l'Unité d'Onco-Hématologie de l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola à Bruxelles.

Créée par des parents d'enfants traversant ou ayant traversé l'expérience du cancer, c'est en toute connaissance de cause que l'asbl propose aux autres familles concernées de les accompagner à chaque étape de la maladie.



« Sans petit bisou,
les rêves sont flous. »

Bill Watterson

Nous profitons de cette Lettre d'Info pour remercier une nouvelle fois les parents, les équipes soignantes des salles 60 et 67-Onco, la Direction de l'HUDE, nos asbl-partenaires... pour la confiance qui nous est faite depuis la création d'« Ensemble, pas à pas », car c'est bel et bien cette confiance qui nous permet de concrétiser nos projets.

Nous remercions aussi chacun de nos donateurs : notre équipe étant entièrement bénévole, tout don, quel qu'en soit le montant, est intégralement destiné aux activités proposées aux enfants ou à l'aide matérielle accordée à certaines familles ; en nous soutenant financièrement, chaque donateur participe donc au mieux-être des enfants traités dans cette unité de soins. Mille mercis !!! Et bien sûr, notre motivation se lit tous les jours dans le regard de ces enfants. Une fois de plus, de nombreuses bouilles craquantes illustrent cette Lettre d'Info.

Nous souhaitons à ces enfants de garder leur sourire, leur enthousiasme, leur curiosité... et nous espérons que 2016 nous permettra de leur offrir de nombreuses autres occasions de s'éclater et de rêver...

Décembre, saison des cadeaux...

2015, année morose à plus d'un titre : diagnostics sidérants, parcours de soins chaotiques, actualités d'une rare violence... Bref, nous avons tous bien besoin d'un petit remontant, et, cette fois encore, Saint-Nicolas et le Père Noël ont fait un maximum pour soigner le moral des petits et des grands.



Mmmhhh, ça sent bon le chocolat et les bonbons au siège social d'Ensemble, pas à pas !...

Nous avons en effet demandé à Saint-Nicolas d'apporter des friandises aux enfants sages présents en salles 60 et 67-Onco.

Et le dimanche 6 décembre, Jour-J, nous offrons un petit goûter aux enfants hospitalisés en salle 67-Onco.

*Un **IMMENSE MERCI** à **Dina**, qui, cette année encore, a orchestré les tournées de Saint-Nicolas et du Père Noël dans les différentes unités d'hospitalisation ; merci surtout à Dina qui, durant toute sa carrière, n'a jamais manqué de se couper en 4 et n'a jamais ménagé son temps pour améliorer l'accueil des enfants et de leurs familles à l'HUDE. Enfants de tous âges, parents, associations... elle nous a toujours soutenus en toutes circonstances et nous l'embrassons tous chaleureusement !*

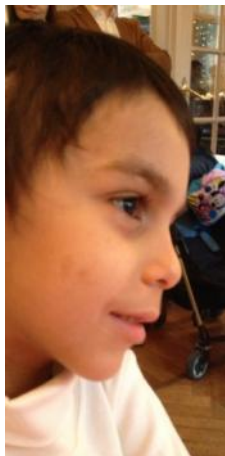
Après-midi magique en compagnie du Père Noël !

Mi-décembre, le Père Noël entame sa tournée en notre compagnie. Cette année, c'est dans un nouveau lieu qu'il convie une cinquantaine d'enfants ; c'est en effet au Martin's Manoir de Rixensart (à un saut de puce du Lac de Genval) qu'il a tout prévu pour proposer à chacun un moment festif permettant d'oublier la maladie et l'hôpital pendant quelques heures : de la magie, du grimage, des jeux, du bricolage, du massage pour les plus grands, un buffet alléchant, et bien sûr des cadeaux, des cadeaux et encore des cadeaux...

Dans cette main du Père Noël, se concentrent l'accueil que nous réservons à vos familles à toute étape de la maladie et l'attention que nous portons à chacun de ces enfants et ados...



La hotte du Père Noël était particulièrement bien remplie ! Une multitude de paquets attendent les enfants...







MERCI

au Père Noël, qui a une nouvelle fois fait le bonheur de ces enfants,
à Joëlle et Pierre, de Sem'On Business... pour tout !

... et à Miss Bonbon pour son aide à la confection de friandises... 😊

à Fanny, notre massothérapeute aux doigts de fée,

à Patrick, pour ses magnifiques photos,

au personnel du Martin's Manoir et au traiteur,

à Big Boum, au magicien (qui a épaté petits et grands !), à la maquilleuse,

à Serge & Nicolas, qui m'ont aidée tout au long de la journée.....

À l'année prochaine.....



*La plupart des photos prises lors de ce goûter sont
« signées » Patrick van Rijckeghem. Magnifiques,
n'est-ce pas ? N'hésitez pas à faire un petit tour sur
son site : <http://pathele.wix.com/becapture>*

Les enfants hospitalisés n'ont pas été oubliés ! Il n'est pas toujours facile ou agréable de passer le réveillon de Noël, événement familial par excellence, dans l'environnement hospitalier ... et non chez soi Le 24 décembre, nous offrons un petit goûter/apéro de circonstance ; biscuits faits maison, friandises, chocolats... ce goûter offre toujours une belle occasion de se côtoyer d'une façon plus conviviale que celle générée par les soins ! Merci à Noha et Louna, à leurs parents, ainsi qu'à Henrienne, qui ont tenu à se joindre à nous pour offrir ce moment festif.



Les recettes de Fred :

Des produits de qualité, une bonne dose de bon sens, un zeste d'imagination... une cuisine saine et savoureuse est à la portée de tous. Même les estomacs les plus réticents peuvent un jour devenir de fins gourmets. Associez vos enfants à la préparation de vos petits plats... ils n'en seront que meilleurs !

Du soleil et des vitamines dans mon dessert : velouté mangue-passion-coco.

Vous n'avez pas la pêche ? Vous vous sentez flagada et vous avez le moral dans les chaussettes ? Fred vous propose d'ensoleiller et de vitaminer votre dessert en associant la mangue et le fruit de la passion : du carotène, de la vitamine C, des minéraux, des fibres... et surtout un parfum et une saveur qui valent le détour... L'acidité du fruit de la passion est équilibrée par l'apport d'un chouïa de sucre et voilà donc une verrine qui ravira les palais les plus délicats (même les petites boubouches les plus récalcitrantes des tout-petits) et qui conviendra aux estomacs les plus capricieux atteints de gerboulade chronique...

Fred s'est inspiré d'une recette du magazine *Saveurs* ; la préparation de ce dessert est d'une simplicité déconcertante et peut sans problème être assurée « à quatre mains ».

Dans le panier de Fred, il y a (pour 4 personnes) :



1 grosse mangue mûre à point (ou 2 moyennes) – 3 fruits de la passion – 1 cs de sucre de canne blond – 20 g de noix de coco râpée – 15 cl de crème de coco – un peu de sucre blanc

Coupez les fruits de la passion en deux ; demandez à votre enfant de bien les gratter avec une petite cuiller afin de verser le jus et la chair dans un petit poêlon. Ajoutez-y 1 cs de sucre de canne (pour « casser » l'acidité) et porter à frémissements pendant 2-3 minutes, pas plus, juste le temps de faire fondre le sucre (c'est magique : en 2-3 minutes, le sucre caramélisant légèrement associé à la pectine naturelle des fruits de la passion donne à ce coulis une consistance gélifiée... avec un petit air de confiture). Retirez du feu et laissez complètement refroidir.

Faites torréfier la noix de coco râpée à sec (càd faites-la dorer légèrement, puis réservez-la).

Fouettez la crème de coco avec un peu de sucre blanc (un peu comme une chantilly) et réservez cette mousse au frigo (elle va se figer).

Demandez à votre enfant de peler la mangue (avec un éplucheur, c'est fastoche !).

Coupez la chair en morceaux et versez-la dans un blender. Mixez.

Versez cette purée dans un saladier et incorporez-y le coulis de fruits de la passion.

Répartissez le tout dans des petites verrines.

Répartissez un peu de crème de coco sur chaque verrine (à la petite cuiller ou à la poche à douille), puis de la noix de coco grillée.



Et voilà le travail... Miammm !

La mangue et le fruit de la passion, comme beaucoup d'autres fruits exotiques, sont récoltés avant leur totale maturité et continuent donc de mûrir sur les étales et dans les corbeilles de fruits ; ne vous fiez pas à leur couleur, mais plutôt à leur parfum et à l'aspect de leur peau ; tâtez la mangue : elle doit être souple (mais pas molle !), non ridée, et surtout sans aucune petite tache noire ; le fruit de la passion, par contre, gagne en saveur au fur et à mesure qu'il se fripe (si si, les rides sont signe de bon goût ☺). Mmmhhh... bon appétit !

Le Pied Marin : la saison de voile 2016 s'annonce...

Se redynamiser, larguer les amarres dans tous les sens du terme, mettre la maladie et ses contraintes entre parenthèses, s'ouvrir à de nouveaux horizons... C'est ce que nous proposons à vos ados à travers des activités de voile sportive. Au-delà de l'apprentissage de la voile, ces activités fournissent une bonne dose de confiance en soi, de respect d'autrui et... d'évasion et de plaisir bien sûr !

Durant toute la saison de voile (d'avril à octobre), vos jeunes auront l'occasion embarquer sur différents types de bateaux ... selon leur âge, leurs capacités, les autorisations médicales obtenues, la météo et la disponibilité des skippers.

Les premières initiations se font sur **plans d'eau intérieurs**, essentiellement à **Vilvorde**, où le WSKLuM (Club Nautique de la Force Aérienne) met ses infrastructures à notre disposition.

Les éventuelles difficultés physiques sont toujours prises en compte, et ce projet est donc accessible à tous, même en cas d'un quelconque handicap.

Les séances auront lieu le mercredi après-midi, aux dates suivantes :

13 avril, 20 avril, 18 mai.

Pour des questions d'autorisations médicales et d'assurances, les éventuels amateurs doivent s'inscrire auprès de Marie-Christine... à temps !



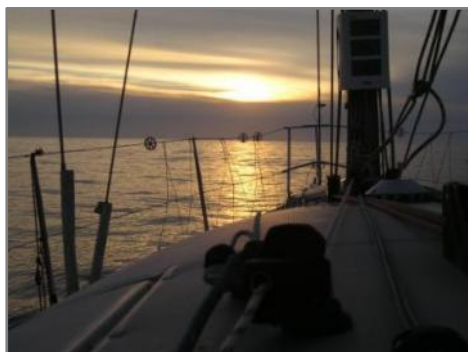
Les plus téméraires pourront éventuellement participer à des activités en Mer du Nord, au départ de **Nieuport** ; notamment, **du lundi 4 au vendredi 8 juillet**, 6 ados auront l'opportunité de participer à un stage : navigation (selon les conditions météo bien sûr...), activités de détente, repas au Yacht Club, logement sur le voilier... tout est prévu pour que vos jeunes passent un agréable séjour marin !

D'autres activités de voile seront organisées au cours de cette saison 2016 (balades en mer, régates...) et vous en serez informés en temps voulu.

Si vous souhaitez vous faire une petite idée de ce genre d'activités, n'hésitez pas à jeter un petit coup d'œil aux nombreuses photos et vidéos des années précédentes sur la page de notre site :

<http://www.ensemble-pasapas.be/albums.html> .

S'il y a des amateurs... qu'ils n'hésitent pas à se faire connaître !



Ces activités de voile sportive sont organisées en collaboration avec l'asbl Force Douce.

Pour toute info complémentaire, inscription, etc. n'hésitez pas à contacter Marie-Christine : 0473.32.27.03 ou mc.schoevaerts@skynet.be .



Envie de prendre de la hauteur ?

Du lundi 25 juillet au vendredi 5 août 2016, quelques enfants/jeunes auront l'occasion de passer une dizaine de jours à **Lanslevillard**, en Haute-Maurienne (Savoie) et de profiter d'une cure d'air montagnard. Le séjour est organisé conjointement par les asbl *Jour Après Jour*, *ArbaNeige* et *Ensemble, pas à pas*. Surveillez bien vos boîtes postales et électroniques !.....



bulles d'Oxygène

Moments de répit et de ressourcement

Lili est une jolie petite choupinette pas plus haute que 3 pommes ; depuis quelques semaines, elle a bien du mal à supporter ses hospitalisations à répétition ; elle a déjà derrière elle un fameux parcours de soins, et elle n'en voit pas la fin ; en un mot comme en cent, elle est **SATURÉE !**

Vous avez l'impression de connaître *Lili* ? Disons plutôt qu'elle représente ces nombreux enfants/jeunes qui serrent les mâchoires dès qu'ils doivent séjourner à l'hôpital, crispés de stress, de trouille, de douleur, d'épuisement...

C'est pour ces enfants/ados que nous « repensons » nos Bulles d'Oxygène ; c'est en leur offrant des moments « différents », dans un contexte relaxant, que nous voulons les aider à déstresser et recharger leurs batteries ; et c'est toujours avec Fanny, notre massothérapeute aux doigts de fée, que nous leur offrons ces possibilités de répit, à la Casa Clara (à Humbeek, à quelques kilomètres de l'hôpital... un véritable havre de paix !).

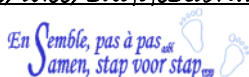
Ce projet doit être construit avec vous, donc... n'hésitez pas à nous faire part des souhaits de vos enfants... nous nous ferons un plaisir de les chouchouter !



Dans le cadre d'un autre projet qu'elle mène avec le soutien de la Fondation contre le Cancer, l'asbl Casa Clara organise des journées de répit et ressourcement pour les parents et/ou la fratrie ; vous serez régulièrement tenus au courant de toutes infos utiles. En attendant, n'hésitez pas à consulter le nouveau site de l'asbl : <http://www.casaclara-asblvzw.be/fr/home-page/>.



Pour toute information, remarque, idée, suggestion... n'hésitez pas à nous contacter :



Rue des Augustines 74 - 1090 Jette - tél. : 02.425.60.54

site : www.epap.be

e-mail : info@ensemble-pasapas.be

Compte bancaire : 001-4184509-05 IBAN : BE96 0014 1845 0905 SWIFT : GEBABEBB

Attestation fiscale pour les dons annuels de 40,- € et plus.