

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.
Elle travaille en constante collaboration avec l'asbl *Jour Après Jour*, nos 2 équipes travaillant bénévolement dans le seul but d'offrir une part de mieux-être à vos enfants durant leurs parcours de soins.

À Rösly

Quel bel été !... Ressourçant, actif, ensoleillé...
Pour oublier la maladie, l'hôpital, les contraintes médicales... rien de mieux qu'une balade en mer (relisez notre [Lettre d'Info n°46](#)) ou un séjour en haute montagne !

« La paix de la nature va s'infiltrer en vous comme les rayons du soleil pénètrent les arbres.
Le vent va vous insuffler sa fraîcheur et les orages leur énergie,
en même temps que les soucis tomberont comme les feuilles d'automne. »

John Muir



Cette année encore, c'est à Val Cenis-Lanslevillard que nous avons passé quelques jours de vacances au grand air, avec un groupe d'une vingtaine d'enfants/jeunes. Randonnées en altitude (Aussois, Plan du Lac, L'Ecot...), cani-rando, atelier-bois, jeu de piste au Fort Victor-Emmanuel (Barrière de l'Esseillon), tir à l'arc, observation de la flore au Jardin Alpin et vue imprenable sur le Lac du Mont-Cenis, excursion à Suse (juste de l'autre côté de la frontière italienne), visite du Carré Sciences (laboratoire souterrain de Modane ... afin de percer les « petits secrets de l'Univers »), visite d'une fromagerie, confection de gaufres et de « pattes de marmottes », karaoké, massages relaxants et remise en état des papattes fatiguées, soirée jeux, soirée « contes et légendes » avec Mr Berneron, bricolages... Bref, pas de quoi s'ennuyer !...





Merci aux parents qui nous ont confié leur progéniture 😊
 Merci à Eric, de l'asbl Jour Après Jour, qui finance entièrement ce séjour.
 Merci à l'asbl Arbaneige, qui met son chalet à notre disposition.
 Merci à chacun des membres de notre équipe de choc : Christian (notre chauffeur... le roi de la route 😊), Valérie et Christophe (nos cuistots), Sergio, Florent, Tino (soirées jeux et karaokés réussies grâce à Titi et Sylvestre 😊), Nicolas, Fanny, Caroline – grâce à chacun de vous, ce séjour a été, une nouvelle fois, une belle réussite...

Marie-Christine

Move & Ride 2019 : save the date !

Le dimanche **10 novembre**, ne manquez surtout pas le **Move & Ride** auquel vous convie l'équipe de **Riders of Hearts (ROH)**, au Hall Omnisport de Braine-le-Comte : 2 heures de zumba, 1 heure de reejam (mélange de fitness et de hip-hop), 6 heures d'indoor cycling marathon...

Waouw, quelle énergie mise au profit de nos enfants !!!

Infos : <https://www.facebook.com/moveride/>

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes : <https://www.weezevent.com/moveride>



3^{EME} EDITION

MOVE & RIDE
10-11-2019

HALL OMNISPORT CHAMP DE LA LUNE BRAINE-LE-COMTE

9H-13H 14H-20H

ZUMBA PARTY 3H 25€
+ SUR PLACE: 30€

1H FREEJAM OFFERTE
REEJAM SEUL: 10€

INDOOR CYCLING 6H

EN SOLO 60€

EN DUO 70€

A PARTIR DE 2019
AMBIANCE MUSICALE

AU PROFIT DE
Ensemble, pas à pas
amen, stap voor stap
aide aux enfants atteints d'un cancer et leurs familles

facebook/moveride
weezevent.com/moveride



Pour autant qu'il obtienne les autorisations médicales préalables concernant votre enfant, le propriétaire de ce bonnet vous enverra bientôt une invitation à le rejoindre le samedi 14 décembre 2019, à Genval, pour un super-goûter festif ; surveillez bien vos boîtes postales et électroniques. Ce goûter est la première étape de sa tournée et il tient, une fois de plus, à entamer son périple en notre compagnie.

bulles d'Oxygène

Moments de répit et de ressourcement



Projet soutenu par



En collaboration avec



Se protéger de la pluie dans l'attente de jours meilleurs...

Afin de souffler entre deux cures,
de laisser une bonne part de stress derrière toi,
de reconstituer ton capital ressources...

Fanny et Marie-Christine seront ravies de t'accueillir à la Casa Clara
et de t'offrir une petite pause «bien-être», afin de profiter de
« Bulles d'Oxygène – moment de répit et ressourcement »
dans un lieu apaisant et chaleureux,

situé à Laeken, à un saut de puce de l'HUDE (578 Boulevard de Smet de Naeyer – 1020 Laeken).

Massages relaxants, sauna à infrarouges, salle de repos, espace fitness...

ateliers créatifs, jeux, animations musicales pour les plus jeunes...

ou simplement espace papote ☺

Ces moments de répit te sont cordialement offerts par *Ensemble, pas à pas*.

Quand ? Il suffit de nous contacter et d'accorder nos agendas...

Fanny – asbl *Casa Clara* – 0473.20.56.32 – fanny.calcus@telenet.be

Marie-Christine – asbl *Ensemble, pas à pas* – 0473.32.27.03 –

mc.schoevaerts@skynet.be

Fanny organise également des journées
spécifiquement dédiées aux parents et/ou à la
fratrie... raison de plus pour la contacter et
programmer une pause reconfortante et vitaminée à
la Casa Clara... sans aucune hésitation ☺

Encore un doute ? En début de soirée de
clôture de Cap48, le 13 octobre prochain
(RTBF – à partir de 20h20), un reportage
est consacré à la Casa Clara... de quoi se
faire une idée des moments de répit et
ressourcement qui peuvent être prévus
pour chacun de vous...

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 !

Rôties de truite...

Durant notre séjour en montagne, nous avons souvent aperçu des pêcheurs au milieu de l'Arc, cette rivière rocailleuse qui parcourt la Maurienne avant de se jeter dans l'Isère. Pêche à la mouche, pêche sportive donc, dans cette eau limpide riche en truites.

Nous avons choisi une recette hyper-simple de Marie Chioca (*Poissons et autres produits de la mer*, Ed. Terre Vivante) mettant bien la saveur douce et fine de la truite en valeur, pour une petite entrée ou un en-cas sympa qui devrait plaire à tous.

On appelle « rôties » les tartines recouvertes d'une préparation parfumée avant de passer au four ; de la truite ultra-fraîche, du beurre de qualité, un bon pain de campagne... et le succès de cette recette est assuré ;-)

Pour 4 pers. :

2 truites de nos Ardennes un peu costaudes – 1 oignon de Roscoff (*il cuit vite, sans brûler, et a une saveur bien particulière, mmmhhh... à défaut, il peut être remplacé par 2 échalotes*) – 50 g de beurre demi-sel ou de beurre doux additionné d'un peu de fleur de sel – poivre 5 baies – sel – pain de campagne

Préchauffer le four à 200°.

Saler les truites des 2 côtés et les déposer sur une plaque de cuisson ; enfourner 20'.

Pendant ce temps, éplucher l'oignon (ou les échalotes) et le(s) détailler en petits cubes ; les faire dorer quelques minutes dans une petite casserole avec le beurre, jusqu'à l'obtention d'une belle teinte blonde (mais pas rousse !).

Sortir les truites du four ; retirer la peau et lever les filets ; bien désarêter la chair !

Écraser la chair de truite à la fourchette avec le beurre aux oignons et un généreux tour de moulin à poivre ; bien malaxer (toujours à la fourchette : éviter absolument le mixer ou le robot, qui donnerait une mixture sans consistance).

Étaler ce mélange sur des tartines de pain de campagne (éventuellement coupées en format « toasts ») et passer une quinzaine de minutes au four, jusqu'à ce que le pain soit croustillant et le dessus de la préparation soit dorée.

À déguster bien chaud... un délice ;-)



De Savoie, nous avons aussi ramené des...

pattes de marmottes :

Travailler 60 g de beurre pommade (càd très mou) avec 40 g de sucre glace jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verser 100 g de farine et mélanger du bout des doigts, puis former une boule.

Prélever des noisettes de pâte, bien les amalgamer, puis les aplatir légèrement et les strier avec les dents d'une fourchette. Les déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner pour 15 à 18' de cuisson à 180°.

À la sortie du four, les laisser refroidir sur une grille.

Ces biscuits (assez friables) accompagnent agréablement une compote... ou se suffisent à eux-mêmes ;-)





Le 19 septembre, nous avons eu l'occasion d'assister à l'inauguration d'un service d'urgences flambant neuf, conçu pour une amélioration constante de l'accueil et de la prise en charge de nos/vos enfants... Votre arrivée aux urgences se fait dorénavant au n°7 de l'avenue Crocq.



Quand le handicap fait son cinéma...



Le handicap, un sujet tabou ? dérangeant ? pelant ? rébarbatif ? Il suffit parfois de changer d'angle de vision pour se rendre compte à quel point des enfants, des adultes différents peuvent être EXTRA-ordinaires !

Voici une belle occasion, pour petits et grands, d'aborder le monde du handicap et d'abandonner les clichés usuels qui s'y rapportent :

du 7 au 11 novembre, à Namur (au Delta, Maison de la Culture de la Province de Namur - et à partir du 5 novembre à Bruxelles, Liège...) aura lieu la 5ème édition du bisannuel « Extraordinary Film Festival ».

Les films présentés sont exceptionnels ; il y en a pour tous les âges et pour tous les goûts ; vos enfants seront certainement particulièrement sensibles aux films d'animation ; la programmation est toujours de grande qualité !

Vous trouverez toutes les infos utiles (programmation, lieux, tarifs...) sur le site www.teff.be et sur la page <https://www.facebook.com/extraordinaryfestival> .

Une totale accessibilité est bien sûr assurée : accessibilité des lieux, sous-titrage, audio-description... tout est prévu ;-) Aucune hésitation... allez-y... et relayez cette info à vos amis et connaissances, sans modération ;-)



Relais pour la Vie : la Fondation contre le Cancer vous fixe de nouveaux rendez-vous...

Dans notre Lettre d'Info précédente, nous évoquions les rendez-vous printaniers que la Fondation contre le Cancer vous propose chaque année... Petite pause durant les vacances d'été... mais dès les premiers jours d'automne, les Relais font leur rentrée : ne manquez pas, notamment, celui de l'**ULB**, sur le campus du Solbosch, les **12 et 13 octobre** prochains... ou toute autre occasion, à trouver sur le site du Relais : <https://www.relaispurlavie.be/all-relays> .



Le principe des Relais est simple : pendant 24 heures, des équipes se relayent pour marcher ou courir sur la piste, symbolisant ainsi le parcours d'un patient. Mais ces 24 heures solidaires sont également ludiques... activités en tous genres pour petits et grands...

Lors de chacun de ces Relais, il y a 3 moments-clés :

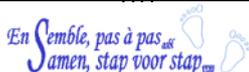
- **Cérémonie d'ouverture** (le samedi à 15h) : le premier tour de piste est réservé aux **Battants**, c'ad des enfants, des jeunes, des adultes qui se battent quotidiennement contre la maladie ou l'ont déjà vaincue ; ils sont réellement les invités d'honneur de cette journée ; ils seront accompagnés par leurs proches : parents, frères et sœurs, personnel médical...
- À la tombée de la nuit, aura lieu la **Cérémonie des bougies** : chaque flamme symbolise une pensée pour ceux qui luttent actuellement ou pour ceux qui ne sont plus là, mais qui guident encore nos pas...
- Enfin, le dimanche à 15h, les équipes se rejoindront pour un dernier tour de piste... ce qui constitue la **clôture** de l'événement.

Pour toute info ou inscription : www.relaispurlavie.be

L'objectif est d'aider la *Fondation contre le Cancer* à récolter des fonds afin d'assurer ses missions en matière de recherche, de prévention et d'accompagnement social. Camp Tournesol (le « camp-onco » de juin), journée automnale à Planckendael, aides sociales... la *Fondation contre le Cancer* finance également nos Bulles d'Oxygène 2018-2019 ; elle est donc très souvent au service de vos enfants, de vos familles !

Info à relayer à vos amis et connaissances... sans modération ;-)

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.