En Semble, pas à pas asbl
Samen, stap voor stap vzw

La Lettre d'Info

N°48

Hiver 2020

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.

We are the champions ☺

Ne jamais perdre courage, envers et contre tout…
Apprécier le moment présent à sa juste valeur…

L'accompagnement de ces enfants ne peut se faire sans vous !
Cette Lettre d'Info est une nouvelle occasion de vous remercier pour la confiance que vous nous faites chaque jour et qui nous permet de concrétiser nos projets.
Merci à vous, parents,
merci à l'équipe soignante, à la Direction de l'HUDE,
merci à nos partenaires,
et bien sûr merci à chacun de nos donateurs
ainsi qu'aux organisateurs et participants aux récoltes de fonds…
Par votre soutien, qu'il soit financier, logistique ou simplement moral,
vous participez au mieux-être de ces enfants et de leurs familles.

Mille mercis à tous !

Suivez-nous sur Facebook :
https://www.facebook.com/epap.be/
https://www.facebook.com/JourApresJourASBL/

Dans l'attente de jours meilleurs…
prends soin de toi !

Les asbl *Ensemble, pas à pas* et *Casa Clara* te proposent des

bulles d'Oxygène

càd. des moments de répit entre deux cures,
des possibilités de mettre ta maladie entre parenthèses,
de souffler, de déstresser et de recharger tes batteries.

Où ? Dans un lieu apaisant et chaleureux, à la Casa Clara,
Bld de Smet de Naeyer 578 à 1020 Laeken
(à un saut de puce de l'hôpital !).

N'hésite pas à nous contacter !

En collaboration avec

Avec le soutien de

Une « Bulle d'Oxygène », c'est une possibilité de faire une escale à n'importe quelle étape de ton parcours de soins, c'est une possibilité de faire une petite pause «bien-être», c'est une possibilité de prendre soin de toi dans un contexte non-médicalisé, chaleureux et convivial :
massages relaxants, sauna à infrarouges, salle de repos, snoezelen…
ateliers créatifs, jeux, animations musicales pour les plus jeunes…
lieu d'expression (par les mots, le dessin…), où la parole peut se libérer…

Ces moments de répit te sont cordialement offerts par *Ensemble, pas à pas*, et il suffit de nous contacter (ou de demander à tes parents de le faire…) et de nous faire part de tes « soucis et attentes du moment », afin que nous puissions t'accueillir et te proposer les « Bulles » les plus adaptées…

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 réconfortante et vitaminée à la Casa Clara… sans aucune hésitation ☺
Calendrier sur simple demande…

Pluie d'étoiles et de cadeaux
Pour une fin d'année 2019 festive…

Une fois de plus, la fin d'année a été chargée et a réservé de belles surprises à nos enfants et jeunes… et leurs sourires valent mieux que tous les discours…

Les premières étoiles sont arrivées dès la mi-novembre, puisque, grâce à Afiliatys, une cinquantaine de places nous sont réservées au Cirque Bouglione, pour un spectacle enchanteur. Acrobates, trapézistes, clowns… et pop-corn bien sûr ☺

Mille mercis à Afiliatys, qui, chaque année, pense à nos « petits protégés », les accueille cordialement et leur offre une soirée de rêve…

Le 4 décembre, en collaboration avec l'asbl Casa Clara, nous avons offert des « Bulles d'Oxygène » toutes particulières à quelques choupinets, ravis de recevoir des cadeaux et friandises déposés le matin-même par Saint-Nicolas ;-)
Massages relaxants pour les plus stressés, gâteaux pour les plus gourmands, jeux pour tout ce petit monde…
Mille mercis à Fanny et à Laure, de l'asbl Casa Clara - notre collaboration est toujours un plaisir ! Merci aussi à Jeunes & Aidants Proches pour ces moments d'amusement ! Et merci à la Fondation contre le Cancer qui a soutenu ces « Bulles d'Oxygène »…

Quelques jours plus tard, nous nous éloignons de l'hôpital et prenons la direction de Genval, car c'est au Château du Lac que le Père Noël a convié 45 enfants à une après-midi festive : spectacle de magie (super Marcus ☺), jeux « grand format » (sympa, le bowling de Noël ☺), un buffet ultra-gourmand, du bricolage (sympas, les bonshommes de neige ☺), du grimage, du massage (si si… 5 x 10 doigts de fée pour dénouer les tensions de l'année ☺)… et bien sûr de nombreux cadeaux sous le sapin, distribués par le Père Noël *himself* avec un petit mot d'encouragement et des attentions pour chacun… Se faire choyer dans un cadre enchanteur… que demander de plus ???

Mille mille mille mercis à Joëlle et Pierre, de Sem'On Business (pour tout… on ne change pas une équipe qui gagne ☺), au Martin's Château du Lac qui nous a une fois de plus chaleureusement accueillis, à BigBoum, à Marcus (comme d'hab !), à Marianne (pour ses doigts de fée), à Marie-Françoise (pour son chouette atelier créatif), à Patrick Van Rijckeghem (qui a capté ces instants magiques…), à Nicolas (qui a secondé la Mère Noël sans relâche)… et bien sûr au Père Noël himself, car il a à nouveau fait le bonheur de ces enfants !

La plupart des photos sont le coup d'œil de Patrick Van Rijckeghem. L'image est sa passion et il la partage sur son site (https://patrickvr.com/) et sur sa page FB (https://www.facebook.com/patrickVRphoto/).

Les enfants hospitalisés n'ont pas été oubliés :
Lors de son passage en salles 60 et 67onco, Saint-Nicolas a distribué les friandises que nous avions prévues pour mettre du baume au cœur des petits et des grands… Les 24 et 31 décembre ont également été de belles occasions de passer un moment « festif…malgré tout » : goûters, friandises et cadeaux au rendez-vous ☺
Mille mercis au Ralph Lauren Corner de Woluwé, qui a largement soutenu ce projet !!!

Bonne nouvelle pour l'oncologie pédiatrique belge :

A l'occasion de la Journée Mondiale du Cancer de l'Enfant, une vingtaine d'asbl belges actives en oncologie pédiatrique unissent leurs énergies et annoncent le lancement de la **plateforme digitale childrencancer.be**, financée grâce au soutien de la Fondation Roi Baudouin. Ce portail a pour but de guider les familles concernées et toute personne intéressée vers les différents services proposés par ces asbl : soutien et activités durant les parcours de soins de l'enfant, financements de projets de recherche, représentation des patients…

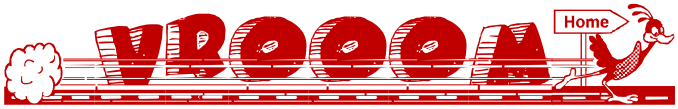
À vos agendas…

Pour autant que nous obtenions les autorisations préalables concernant votre enfant, voici quelques propositions qui devraient permettre de mettre la maladie entre parenthèses… Surveillez bien vos boîtes postales et électroniques…

Au mois de mars, les petits loulous inscrits à l'**Ecole Robert Dubois** iront mener la vie de princes et princesses au **Château Cousin de Rochefort**. Chouette ☺

Le **samedi 28 mars**, grâce à la **Fondation Engie**, nous irons découvrir l'univers coloré de **Keith Haring** et exercer nos talents d'artistes à l'occasion du **Bozar Family Weekend** : pour voir, bouger, danser, créer… En avant-goût : https://youtu.be/yto5kx-eaV0

Le week-end des **9 et 10 mai** : **Relais pour la Vie à Braine-l'Alleud** (au Stade Gaston Reiff). Cet événement festif et solidaire a pour but 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. Venez-y nombreux ! Infos et inscriptions de vos enfants en tant que Battants : www.relaispourlavie.be .



Le **dimanche 17 mai**, rallye en Porsche et autres splendides bolides, avec l'asbl Drive for Miles. En avant-goût : https://youtu.be/TanvYkzHoww

Le **dimanche 7 juin**, nous donnons rendez-vous à tous les fans de foot au stade Joseph Marien (au Parc Duden), où l'Union Saint-Gilloise disputera le **Tournoi Cyril Mangin**, en l'honneur d'un jeune milieu de terrain décédé d'une leucémie en 2004. Récolte de fonds au profit d'Ensemble, pas à pas… à transmettre à vos amis et connaissances… sans modération ;-)

Marcheurs, préparez vos bottines !

L'asbl Jour Après Jour organise son prochain séjour d'été à Valcenis-Lanslevillard, en Haute-Maurienne (Savoie), destiné à des enfants/jeunes hors traitements lourds ; cette cure d'air pur aura lieu **du lundi 20 au vendredi 31 juillet 2020**. Randonnées en altitude, randos avec chiens polaires, balades à la rencontre des marmottes, ateliers pâtisserie, atelier bois… il y en aura pour tous les goûts ;-)

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 !

La quiche de Cendrillon…

Qu'est donc devenu le carrosse de Cendrillon après qu'elle ait rencontré le Prince Charmant ???
En a-t-elle fait de la soupe ? des pâtes parfumées butternut-sauge (Info21) ? ou des röstis tout dorés (Info33) ? ou peut-être a-t-elle concocté une délicieuse quiche d'hiver au beaufort, comme celle que Fred vous propose ici ?
Pour préparer cette quiche, Fred s'est inspiré d'une recette de Valéry Drouet (*Tourtes & tartes*, Ed. Mango). Principalement composées d'eau, les courges, qu'il s'agisse de potiron, potimarron, butternut… sont peu caloriques (intéressant pour les princesses soucieuses de leur ligne !) ; elles sont riches en potassium, mais pauvres en sodium ; leur chair, d'un beau teint rouge-orangé selon leur variété, est légèrement sucrée, ce qui devrait plaire à tous, même aux tout-petits.

Pour 4 à 6 pers. :

1 pâte brisée
400 g de chair de courge
1 oignon
un peu de beurre ou d'huile d'olive
2 œufs
10 cl de crème liquide
15 cl de lait
100 g de beaufort râpé (ou de comté ou d'emmental…)
sel & poivre

Dérouler la pâte et en garnir un moule à tarte.
Préchauffer le four à 180°.
Couper la chair de courge en dés ; émincer l'oignon.
Faire chauffer un peu de beurre ou d'huile dans une grande poêle ; faire fondre l'oignon, puis ajouter les cubes de courge, saler et poivrer ; laisser cuire une dizaine de minutes sur feu moyen en mélangeant régulièrement.
Dès que les dés de courge sont fondants, retirer du feu et laisser refroidir.
Dans un bol, battre les œufs avec le lait et la crème ; ajouter le beaufort, un peu de sel et de poivre.
Déposer les dés de courge sur le fond de tarte ; verser le mélange aux œufs par-dessus ; enfourner et laisser cuire 35 à 40' (jusqu'à ce que le dessus soit bien doré).
Laisser tiédir quelques minutes avant de déguster……..

Bon appétit !…

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

En Semble, pas à pas asbl
Samen, stap voor stap vzw

Rue des Augustines 74 – 1090 Jette – tél. : 02.425.60.54
site : www.epap.be
e-mail : info@ensemble-pasapas.be
BE96 0014 1845 0905 – GEBABEBB
Attestation fiscale pour les dons annuels de 40,- € et plus.