

N°04  
AVRIL 2023

Le Petit Magazine de

# L'intermède

Soutien et mieux-être

par nous, pour vous



# Ne cherchez pas, c'est là!

- 3 *Le mot d'Hélène*
- 4-5 *Quifékwa*  
Isabelle Vanderzeypen, art-thérapie
- 6-7 *Quifékwa*  
Catherine M., témoignage
- 8-9 *Les soins qui nous font du bien:*  
Réflexologie plantaire
- 10-11 *Projet*  
Nos stagiaires
- 12-13 *Qui est-ce*  
Valérie Marin, intervenante  
Bernadette, accueillante
- 14-15 *Amusons-nous*  
Le quiz
- 16-23 *C'est arrivé à la maison*  
A vos agendas  
Recette - Témoignage  
Remerciements

# Le mot d'Hélène

L'INTERMÈDE  
QUÉSACO?

Cher lecteur, chère lectrice,

Le printemps est là, le beau temps revient et le petit magazine de L'Intermède aussi !

Dans ce numéro, vous aurez l'occasion d'en apprendre davantage sur notre maison, sur les personnes qui y travaillent, mais aussi sur les activités qui y sont proposées.

Pour celles et ceux qui n'ont pas encore eu la chance de s'y rendre, L'Intermède est un espace de ressourcement créé par le CHU Ambroise Paré, dans le but d'aider les patients (hommes et femmes) atteints d'un cancer, à mieux vivre et à traverser la maladie. De nombreuses activités basées sur la médecine intégrative y sont proposées « gratuitement », et sont accessibles dès le diagnostic de la maladie. Parmi celles-ci: des massages, des soins esthétiques, des groupes de paroles, des activités d'art-thérapie, du yoga, de la peinture, de la gymnastique...

Depuis fin 2019, tout est mis en œuvre pour apporter soutien et écoute aux patients suivis en oncologie. Notre maison se développe en co-construction avec les bénéficiaires qui la fréquentent, afin de répondre parfaitement à leurs besoins et à leurs attentes.

Plus qu'un simple endroit où l'on reçoit des soins, la maison L'Intermède est un lieu de partage et d'écoute, rempli de bienveillance.

Je profite de l'occasion pour remercier les bénéficiaires pour la rédaction et la réalisation de cette nouvelle édition du « Petit Magazine de L'Intermède ».

N'hésitez pas à parcourir les pages de ce numéro et à y découvrir ce que nos bénéficiaires ont réalisé depuis décembre. Mieux encore, venez nous rendre visite !

Bonne lecture !

Hélène Leto  
Responsable de la maison « L'Intermède »

Bienvenue dans votre maison

f @L'Intermède

Passionnée par l'être humain et le mieux-être, j'ai travaillé pendant plus de 25 ans dans la gestion des ressources humaines en entreprise où ma priorité a toujours été le bien-être des travailleurs. J'ai donné des formations, pratiqué des entretiens de sélection et de recrutement, géré des équipes et négocié avec les représentants syndicaux.

A la suite de ces expériences professionnelles, en 2013, je me suis formée au "coaching professionnel" et j'ai accompagné les managers à développer leurs compétences, à évoluer dans leur carrière et dans leur développement personnel et professionnel.

Cet aspect de mon travail a changé ma vie car cela m'a donné l'envie d'explorer de nouveaux horizons comme la sophrologie, le journal créatif et l'art-thérapie et à proposer, transmettre mes connaissances et expériences dans d'autres domaines.





J'ai découvert L'Intermède dans la salle d'attente du service de Mammographie à Ambroise Paré où j'ai trouvé la grille des activités.

J'ai toujours voulu faire du bénévolat pour me rendre utile et contribuer au mieux-être des personnes malades.

J'ai ressenti comme une évidence, un appel et comme je crois aux synchronicités, je me suis renseignée sur L'Intermède. J'ai rencontré Hélène Leto fin 2021 et mes ateliers ont commencé début 2022.



Réalisations de bénéficiaires lors des ateliers



Étant accompagnatrice en développement personnel et axée sur le mieux-être depuis plus de 30 ans, animer des ateliers à L'Intermède, m'apporte énormément sur un plan humain.

Les partages, les échanges, que ce soit d'expériences, d'émotions, d'idées, de rires me permettent d'apprécier plus encore et de mesurer les beautés et les joies de la vie.

Je suis très fière de faire partie de l'équipe de L'Intermède et d'y apporter ma modeste contribution.

Isabelle V.

## Témoignage de Catherine M.

En juin 2021, le cancer s'invitait dans ma vie. S'ensuivit un véritable parcours du combattant avec des traitements lourds mais également ses montagnes russes émotionnelles. Et puis, progressivement, les rendez-vous se sont espacés pour laisser place à l'après, à la reconstruction, à une nouvelle vie. L'impression d'être sur le quai d'une gare, assise sur un banc, à regarder les trains passer à toute vitesse, à vivre en décalage et à ressentir un immense besoin d'aller à la rencontre des « frères et sœurs » de combat, d'être soutenue, écoutée, de partager ses joies et ses peines, ses victoires et ses doutes, de poser des questions, de vivre de bons moments,... en étant comprise.

Ce soutien, je l'ai rencontré à L'Intermède. Fin mai 2022, j'y ai été accueillie avec bienveillance et respect. Les bénévoles, professionnel.le.s et bénéficiaires m'ont ouvert la porte de cette chaleureuse maison.

Prudemment, je me suis inscrite à quelques ateliers individuels, mais ce que je cherchais était des activités de groupe afin de faire des rencontres et de partager ; j'ai choisi l'art-thérapie.

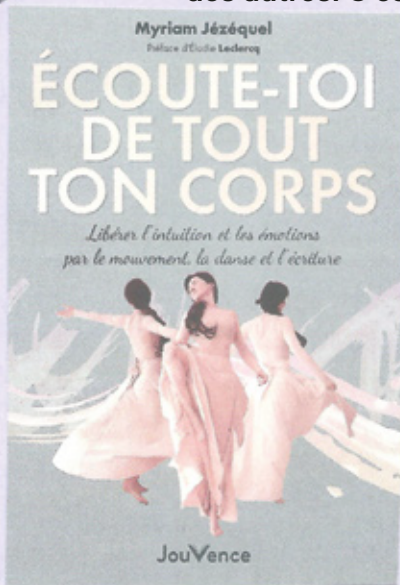
Isabelle, art-thérapeute, crée un espace de calme, de partage, d'écoute, de création, de bien-être et de soutien. A chaque séance, un thème est abordé, autour duquel nous créons avec du matériel mis à disposition (aquarelles, pastels, crayons,...) et utilisons également le photo-langage (découpage dans des magazines) sans obligation de réaliser une œuvre d'art mais comme un moyen d'expression.



## Témoignage de Catherine M.

QUIFÉKWA

J'en sors à chaque fois grandie et en harmonie avec moi-même. A chaque fois, j'écris une nouvelle ligne de mon histoire, j'apprends à accepter mes émotions sans jugement et à partager un petit bout d'histoire des autres. C'est un espace de liberté et de créativité, une bulle de douceur qui fait du bien au cœur et à l'esprit.



Je vous partage une de mes créations avec le texte que j'ai écrit et qui s'intitule:

« La pierre de la féminité »

*"Il était une fois une femme qui était en quête de la pierre de la féminité. Aidée par les forces de la lune et du soleil, de l'amour et de la lumière, elle se mit en chemin. A l'écoute de son corps, durant sa quête, elle rencontra un ours qui était un grand sage et qui lui dit: « Outre ton corps, ta féminité est encore plus à chercher dans ton esprit. Écoute la femme qui est en toi, fais confiance en ton étoile et tu pourras donner et rayonner autour de toi. La beauté n'est pas dans les belles pierres, mais au fond de ton cœur ".*

Merci pour cet accueil et ces moments de partage lors des ateliers.

Catherine M.



Johanne Derumier

Avant tout, je suis une personne empathique, ayant besoin de contacts sociaux, hypersensible (ça c'est souvent un handicap, je l'avoue) et qui garde espoir en l'être humain quoi qu'il arrive.

Épouse, mère, j'ai fêté mes 55 ans en septembre dernier. J'ai une formation d'éducatrice

spécialisée. Une fois mon diplôme en poche,

j'ai d'abord travaillé dans l'enseignement

maternel, mais après avoir accueilli Elise et

Arnaud, mes jumeaux, ma carrière

professionnelle a pris un tournant à 180°.

En effet, j'ai alors quitté le monde de

l'enseignement pour... le monde de la

toxicomanie. Une expérience très enrichissante

qui m'a fait grandir chaque jour durant plus de

25 ans. En parallèle, il y a plus de 15 ans,

toujours aussi passionnée par la santé physique et mentale, j'ai suivi

diverses formations (EFT, massages divers, techniques énergétiques,

Reiki...) mais la réflexologie plantaire et les fleurs de Bach (élixirs floraux

du Dr Bach pour la gestion des émotions) ont été de véritables coups de

cœur ! Complémentaires et très efficaces, il était alors temps de proposer

ces outils autour de moi. La marche, les

échanges amicaux (et les papotes qui

les accompagnent bien entendu),

l'apprentissage de la langue anglaise, la

lecture et l'approfondissement continu

de mes connaissances font partie de

mes hobbies. En mai 2022, j'ai eu la

chance d'intégrer l'équipe de

L'Intermède en tant que réflexologue

plantaire, véritable bulle d'oxygène et de

magnifiques rencontres, merci la Vie !

La réflexologie plantaire est une théra-

pie manuelle, naturelle qui stimule et

équilibre tout l'organisme. Sachant que

nous possédons +/- 7500 terminaisons

nerveuses sur la plante du pied, imagi-

nez toutes les zones du corps qui sont

sollicitées lors d'un massage !





En orient, la réflexologie plantaire fait partie du quotidien, mais contrairement à nos habitudes, elle est utilisée comme méthode préventive afin de préserver la santé. Le réflexologue masse donc les zones dites "réflexes" qui correspondent à chaque organe du corps et peut ainsi détecter ceux qui présentent un déséquilibre. Les pressions dynamiques ont un effet stimulant sur ces derniers et favorisent l'homéostasie, qui est un processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes en équilibre.

En outre, la réflexologie permet une relaxation profonde et revitalisante. Pourquoi revitalisante? Parce qu'en mobilisant les déchets dans l'organisme, en augmentant la circulation sanguine, les zones réflexes sont ainsi décongestionnées et permettent aux organes correspondants de rétablir leur irrigation et leur bon fonctionnement.

La réflexologie permet aussi parfois de mettre en lumière un déséquilibre émotionnel qui peut amener à un travail sur soi en complément si le patient le souhaite.

C'est un voyage personnel qui nous reconnecte à notre corps et à nos émotions.

Bienvenue à tous !

### Johanne Derumier

*«Les mains de Johanne, au service de notre corps par ses massages au niveau de nos pieds, apportent une détente profonde. Ils permettent à mon corps de « parler ». Un rendez-vous avec moi-même car chaque zone de mon anatomie est stimulée. Cela permet de réduire les tensions, le stress et la fatigue. Johanne aide à retrouver un rééquilibrage énergétique et je ressors à chaque fois bouleversée par tout ce bien-être.»*

### Bénédicte D.

*«Passer dans les mains de Johanne nous procure une détente absolue. Elle arrive à capter les différents petits maux que nous cachons en nous. En fin de séance, après une petite discussion sur notre ressenti et sur le sien, elle nous prodigue quelques précieux conseils. Johanne est une fée, elle trouve toujours ce qui coince à l'intérieur de nous. Merci Johanne pour ta douceur, ton écoute et ton savoir-faire.»*

### Nathalie G

# Léa et Myriem

Deux stagiaires en marketing très sympathiques et dynamiques, que nous aurons l'occasion de rencontrer très souvent à L'Intermède jusqu'au 12 mai 2023. Myriem se charge de l'événementiel et de la récolte de dons tandis que Léa gère la communication de la maison.

Nous sommes convaincus que leurs efforts amélioreront la visibilité de L'Intermède.

Premier objectif atteint !  
Ce planning au nouveau design aéré et coloré...

Bon travail les filles !



**L'intermède** Soutien et mieux-être

## Planning des activités de la semaine. Avril 23

INSCRIPTIONS : 065 41 82 06 – 065 41 82 07 ou par mail : intermede@hap.be

Lundi 24/04	Mardi 25/04	Mercredi 26/04	Jeudi 27/04	Vendredi 28/04
<b>Matin</b>	<b>Matin</b>	<b>Matin</b>	<b>Matin</b>	<b>Matin</b>
SEANCE DE LUMINO THERAPE PSIO* 9h00 à 9h45 / 9h45 à 10h30 / 10h30 à 11h15 / 11h15 à 12h00	SEANCE DE LUMINO THERAPE PSIO* 9h00 à 9h45 / 9h45 à 10h30 / 10h30 à 11h15 / 11h15 à 12h00	ATELIER "CONNEXION" Marie-Groupé 9h00 à 12h00	SEANCE DE LUMINO THERAPE PSIO* 9h00 à 9h45 / 9h45 à 10h30 / 10h30 à 11h15 / 11h15 à 12h00	ATELIER MACRAMI 1/2 groupe Viv'Élie 9h30 à 12h00
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE Johanna 9h00 à 10h00 / 10h30 à 11h30	INITIATION A LA PEINTURE SURME – E STEFANO C) De 10h00 à 12h00 – Groupe		ATELIER ART THERAPIE Isabelle V. 09h30 à 12h30 – groupe	SEANCE DE SONOTHERAPIE Pierre D 9h00/10h15/11h30
ATELIER SUIPENT STEFANO C. De 10h00 à 12h00 – Groupe	MASSAGE AUX PINCEAUX (Sandra) 9h30/10h30/11h00/12h00			
ATELIER ZERO DECHET Annie 9h45 à 12h00 (apporter 1 tee shirt en coton)				
<b>Après-midi</b>	<b>Après-midi</b>	<b>Après-midi</b>	<b>Après-midi</b>	<b>Après-midi</b>
SEANCE DE LUMINO THERAPE PSIO* 12h00 à 12h45 / 12h45 à 14h30 / 14h30 à 15h15	SEANCE DE LUMINO THERAPE PSIO* 12h00 à 12h45 / 12h45 à 14h30 / 14h30 à 15h15	MASSAGE MTP (méthode toucher pression) – Mourizio B. 12h30 – 14h30 / 14h30–15h30	SEANCE DE LUMINO THERAPE PSIO* 12h00 à 12h45 / 12h45 à 14h30 / 14h30 à 15h15	MASSAGE BIEN ETRE/ REFLEXOLOGIE MANS / VISAGE/ MASSAGE AUX PINCEAUX (Nathalie W) de 12h00 à 14h00 /14h30 à 15h00
VOYAGE DE SONNIBRE (BOIS TIBETAINS) Pierre D –Groupe 12h30 à 14h15	ATELIER THEATRE Jean-Paul D 12h00 à 14h00	YOGA Malik 12h30 à 15h00	GYMNASTIQUE FORME Groupe Dj 14h00 à 15h30	REFLEXO visage/mains Nathalie W 15h10 à 16h00
MASSAGE DETENTE SUIVI DE REFLEXO-PLANTAIRE Sélie 12h00 à 14h30		MASSAGE Dos/Jambes – Amine sur chaise – Sophie affective ou Réflexo plantaire Belghina La 12h30–14h30	MARCHE (Pisar) 12h00 Maisonry Saint Jean Eglise des Bruyères (cimetière rue des déportés et chemin des Princes)	SNACKS EN VASILLE M. 12h00/12h45/14h30
		MASSAGE PIERRES CHAUDES plantaire Catherine G 14h30 – 15h30		



Lors d'une première réunion le 7 février, notre duo de choc nous a exposé quelques projets qu'elles ont bien l'intention de peaufiner, notamment:

- créer un visuel pour relier les 4 valeurs primordiales/piliers aux différentes activités proposées à L'Intermède par le biais de 4 couleurs ;
- créer des affiches spécifiques aux différentes activités ;
- créer une ligne du temps reprenant les différents événements et actions menées au cours de l'année ;
- organiser des nouveaux événements ;
- réfléchir à un parrain ou une marraine (si possible de la région) pour « représenter » la maison L'Intermède ;
- créer un fonds afin de permettre aux professionnels ou aux particuliers qui le désirent de faire des dons tout en bénéficiant de déductions fiscales.





Je m'appelle *Valérie*. Je suis kinésithérapeute de formation et je m'intéresse depuis longtemps à l'accompagnement de patients en souffrance physique ou morale durant les différentes étapes de la maladie. Lors de ma pratique professionnelle, j'ai été amenée à côtoyer des patients atteints de maladies chroniques. Afin de les accompagner au mieux, je me suis formée à l'écoute du patient et de ses proches.

Étant touchée particulièrement par la recrudescence du cancer du sein, tant au niveau familial que professionnel, j'ai décidé de me spécialiser en suivant une formation (kiné et cancer du sein) à Liège.

Ces deux enseignements m'ont vraiment aidée et m'ont confortée

dans l'idée que l'accompagnement des patients et des aidants est nécessaire à tout niveau et à chaque étape des traitements.

En novembre 2017 on m'a diagnostiqué un cancer des ovaires de stade 4. S'en est suivi, sans grande surprise, un traitement lourd ... Je suis passée de l'autre côté de la barrière.

J'ai acquis de nouvelles compétences tout au long de ce parcours de soins.

Je suis restée très curieuse et désireuse d'être actrice de mon traitement en m'informant au maximum au point de vue avancées des recherches, nouveaux traitements, soins de supports, ...

Je suis beaucoup plus sensibilisée aux douleurs physiques et psychologiques auxquelles font face les personnes suivies en oncologie. Je souhaite me repositionner, redoubler d'empathie et de bienveillance tant dans ma pratique professionnelle qu'avec les personnes rencontrées notamment à la maison L'Intermède.

C'est une forme de résilience personnelle. C'est devenu une évidence pour moi, partager avec d'autres et rendre ce qu'il m'est donné, avec bienveillance !

C'est ainsi que j'anime un atelier Macramé et depuis peu, vous accueille au Snoezelen.

Je me sens extrêmement privilégiée de pouvoir prendre ce recul par rapport à la maladie.

*Valérie M.*



Bonjour, je m'appelle *Bernadette Dewinte* et j'ai 68 ans. Trois magnifiques petits-enfants illuminent ma vie et occupent beaucoup de mes journées à l'heure actuelle. Après une vie professionnelle bien remplie, quelques années dans le privé et 38 ans de travail à l'hôpital Ambroise Paré comme employée administrative (15 en qualité de secrétaire médicale et 7 comme responsable des technicien.ne.s de surface), je bénéficie maintenant d'une retraite bien méritée depuis bientôt 4 ans. J'interviens comme accueillante à la maison L'Intermède, deux jours par semaine. Un peu à l'instar de Joëlle, Nathalie et Jean, je suis présente à l'accueil et j'y effectue des tâches administratives et autres (appels téléphoniques, prises et/ou modifications de rendez-vous, renseignements, accueil des bénéficiaires...). J'installe, aussi confortablement que possible, les personnes qui souhaitent bénéficier d'une séance de luminothérapie.

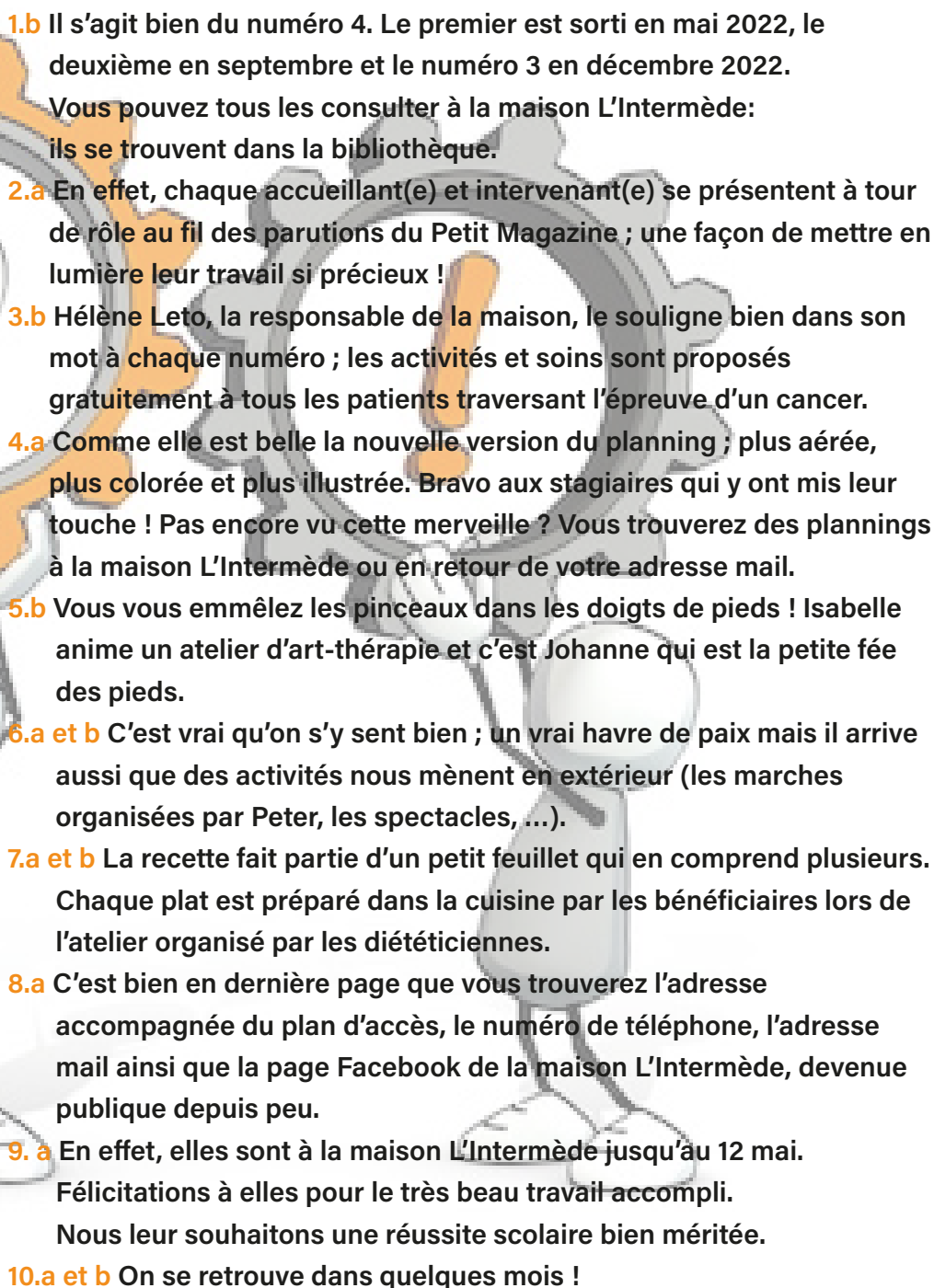
Ce bénévolat me donne l'occasion de rencontrer des personnes courageuses, généreuses, bienveillantes et volontaires qui m'apportent énormément au niveau personnel et il me permet aussi de me sentir utile. Bienvenue dans notre maison !

*Bernadette D.*

Histoire de savoir si vous êtes un lecteur assidu du Petit Magazine de L'Intermède, cette fois nous vous proposons un quiz ! On y va ? C'est parti ! On est bien d'accord qu'on ne triche pas !

1. Le Petit Magazine de L'Intermède que vous avez en main est:
  - a . Le numéro 3
  - b. Le numéro 4
2. Dans chaque numéro du Petit Magazine, on retrouve la présentation d'un(e) accueillant(e) et d'un(e) intervenant(e):
  - a . Vrai
  - b. Faux
3. Pour pouvoir bénéficier des activités et des soins proposés à la maison L'Intermède, il vous faudra:
  - a . Verser une petite quote-part
  - b. Rien de tout ça, c'est entièrement gratuit
4. Le planning des activités et soins a fait peau neuve depuis mars:
  - a . Vrai
  - b. Faux
5. À la maison L'Intermède, Isabelle Vanderzeypen prodigue des soins de réflexologie plantaire:
  - a . Vrai
  - b. Faux
6. À la maison L'Intermède:
  - a . On s'y sent tellement bien qu'on ne la quitte pas
  - b. Mais si qu'on sort de la maison même si on s'y sent très bien
7. La recette de l'atelier cuisine:
  - a . Est testée et approuvée lors de l'atelier
  - b. Apparaît dans chaque numéro du Petit Magazine
8. Toutes les informations utiles concernant la maison L'Intermède se trouvent:
  - a . En dernière page du Petit Magazine
  - b. En page 3
9. Léa & Myriem, nos stagiaires en marketing terminent leur stage à la maison L'Intermède
  - a . En mai
  - b. En juin
10. Avez-vous hâte de découvrir notre prochain Petit Magazine de L'Intermède:
  - a . Oui
  - b. Oui bien-sûr



- 
- 1.b** Il s'agit bien du numéro 4. Le premier est sorti en mai 2022, le deuxième en septembre et le numéro 3 en décembre 2022. Vous pouvez tous les consulter à la maison L'Intermède: ils se trouvent dans la bibliothèque.
- 2.a** En effet, chaque accueillant(e) et intervenant(e) se présentent à tour de rôle au fil des parutions du Petit Magazine ; une façon de mettre en lumière leur travail si précieux !
- 3.b** Hélène Leto, la responsable de la maison, le souligne bien dans son mot à chaque numéro ; les activités et soins sont proposés gratuitement à tous les patients traversant l'épreuve d'un cancer.
- 4.a** Comme elle est belle la nouvelle version du planning ; plus aérée, plus colorée et plus illustrée. Bravo aux stagiaires qui y ont mis leur touche ! Pas encore vu cette merveille ? Vous trouverez des plannings à la maison L'Intermède ou en retour de votre adresse mail.
- 5.b** Vous vous emmêlez les pinces dans les doigts de pieds ! Isabelle anime un atelier d'art-thérapie et c'est Johanne qui est la petite fée des pieds.
- 6.a et b** C'est vrai qu'on s'y sent bien ; un vrai havre de paix mais il arrive aussi que des activités nous mènent en extérieur (les marches organisées par Peter, les spectacles, ...).
- 7.a et b** La recette fait partie d'un petit feuillet qui en comprend plusieurs. Chaque plat est préparé dans la cuisine par les bénéficiaires lors de l'atelier organisé par les diététiciennes.
- 8.a** C'est bien en dernière page que vous trouverez l'adresse accompagnée du plan d'accès, le numéro de téléphone, l'adresse mail ainsi que la page Facebook de la maison L'Intermède, devenue publique depuis peu.
- 9. a** En effet, elles sont à la maison L'Intermède jusqu'au 12 mai. Félicitations à elles pour le très beau travail accompli. Nous leur souhaitons une réussite scolaire bien méritée.
- 10.a et b** On se retrouve dans quelques mois !

Un repas de style Auberge Espagnole ? Vous connaissez ?  
 Le principe est que chacun apporte une spécialité culinaire à partager avec les autres convives, menu inédit garanti.  
 À quelques jours de la Noël, la maison L'Intermède a organisé ce genre de repas !  
 Que dire de cette première édition, si ce n'est qu'il faut absolument réitérer un tel événement ! Et les avis sont unanimes: « Que de belles rencontres, que de visages radieux et satisfaits, quels merveilleux sourires, quelle joie de se retrouver, ... »  
 Une fois n'est pas coutume, ça a été l'occasion pour tou.te.s les accueillant.e.s, intervenant.e.s et bénéficiaires de se rencontrer, de se présenter et de papoter.





Le 8 février, les bénéficiaires de la maison L'Intermède étaient de sortie au Théâtre du Manège de Mons pour assister au spectacle: "Les gros patinent bien". Quelle superbe représentation ! Quels acteurs talentueux et inventifs ! Rires assurés du début à la fin. Merci pour cette bouffée d'oxygène.

Dans le cadre de la « Journée Internationale des Droits des Femmes » le 8 mars 2023, le Théâtre Royal de Mons a permis à quelques heureuses bénéficiaires de L'Intermède d'assister gratuitement au spectacle « Indomptables » de Leïla Amara. Au sortir de cette représentation, que des commentaires positifs: Leïla Amara, quel dynamisme, quel humour et aussi quelle autodérision.

Elle nous emmène dans sa famille, dans sa vie, avec beaucoup de tendresse, de sincérité et d'émotions.

Il n'y a d'ailleurs qu'à voir les sourires sur la photo !





L'ASBL CAL (Centre d'Action Laïque de l'entité de Saint-Ghislain) organise chaque année un souper au profit d'une association. Cette année, le projet de « L'Intermède » a retenu leur attention pour son originalité et sa recherche de prise en charge intégrative des personnes diagnostiquées en oncologie, grâce à la diversité de son offre de services gratuits.

Il y avait 92 convives à ce souper et « Lili tout en Musique » a animé musicalement cet événement.

Un grand merci au CAL et à son équipe pour cette généreuse initiative.





**Objectif 100, en avez-vous entendu parler ? C'est un projet ambitieux qui rassemble 10 patients oncologiques pour une marche de 100 km en 7 jours, encadrés par une équipe multidisciplinaire de l'hôpital. Plusieurs bénéficiaires de L'Intermède ont été retenus et selon leurs dires, les entraînements bi-hebdomadaires sont intensifs et vont leur permettre de tonifier et muscler leur corps. Pour les soutenir moralement et surtout financièrement, différentes activités sont prévues. La maison L'Intermède était notamment présente à la marche de 6.3 km autour du village de Spiennes le dimanche 19 mars.**



**Effervescence à la maison L'Intermède !**  
**En collaboration avec les diététiciennes du Centre Poids et Santé du CHU Ambroise Paré, la jolie cuisine de notre maison a servi de lieu pour le tournage de la préparation de diverses recettes qui seront partagées mensuellement sur le page Facebook de l'hôpital. Retrouvez-y notamment leur première recette de « Crunola maison ». Ça donne envie !**

**C'est arrivé à la maison**

*L'intermède*  
 Soutien et mieux-être



L'Intermède a reçu la visite de différents membres du "Fifty-One Club de Mons-Levant". C'était l'occasion pour eux de découvrir à la fois les lieux et le projet de la maison.

*Un grand Merci pour leur soutien financier 🙌*

Envie de découvrir l'exposition de travaux réalisés par les bénéficiaires lors des ateliers Sumi-e animés par notre « Grand Maître Vénéré » Stefano Console. Vous avez déjà pu voir un aperçu des bienfaits et réalisations de ces ateliers dans le premier Petit Magazine de L'Intermède paru en mai 2022.



Ces réalisations vous ont tapé dans l'œil? Sachez que vous pouvez en acquérir (joliment encadrées) ou les retrouver dans un petit catalogue mis en vente à et au profit de L'Intermède.

L'exposition s'est tenue dans le hall d'entrée du CHU Ambroise Paré du 24 mars au 07 avril 2023.



Êtes-vous libre  
le dimanche 21 mai 2023, à 17 heures ?  
Alors venez au spectacle à la salle Leburton :  
« Tous nos rêves partent de la gare d'Austerlitz »  
Pour la participation, une petite contribution de 10 €  
vous sera demandée toujours au profit  
de la maison L'Intermède.  
Nous vous y attendons nombreux !  
Renseignements et inscriptions: [intermède@hap.be](mailto:intermède@hap.be)

**Relais pour la  
Vie de Mons**



Hippodrome de Ghlin  
13 et 14 mai 2023

Rejoignez l'équipe "**Amis de la Maison  
l'Intermède**" et soutenez nous lors  
de l'évènement !

Pendant 24h, plusieurs équipes se relaient sans  
interruptions sur un parcours, en marchant ou en  
courant.

Venez également découvrir les activités que nous  
proposerons à notre stand.

Inscription dans  
l'équipe Intermède  
10€



Ici

**Scannez**

Ou là



Inscription en  
tant que  
"Battant" (patient  
en oncologie)  
Gratuit

À vos agendas

*L'intermède*  
Soutien et mieux-être

## AUMONIÈRES CROUSTILLANTES DE GAMBAS, SAUCE CURRY-COCO

Ingrédients pour 4 personnes

**POUR LA FARCE DES AUMÔNIÈRES**

4 feuilles de brick  
8 gambas décortiquées et coupées en dés  
100 g de brunoise de poireaux cuits égouttés  
1 dl de crème liquide réduite par ébullition  
huile d'olive, sel et poivre  
4 brins de ciboulette ou du raphia

**POUR LA SAUCE**

50 g d'oignons en brunoise  
10 g de beurre  
1 dl de vin blanc sec  
6 pincées de curry  
2,5 dl de crème liquide  
75 g de lait de coco  
sel et poivre, basilic pour la décoration

**POUR LES GAMBAS POÊLÉES**

8 gambas décortiquées  
2 pincées de curry

**PRÉPARATION DE LA SAUCE**

Faites revenir les oignons en brunoise dans le beurre, ajoutez le curry et le vin blanc.

Réduisez de moitié la crème par ébullition (attention surveillez que ça ne déborde pas) et incorporez-le au mélange précédent.

Cuisez 2-3 mn et ajoutez le lait de coco, faites épaissir 2-3 mn et assaisonnez. Passez la préparation au chinois ou à la passoire étamine et réservez.

**PRÉPARATION DES AUMÔNIÈRES**

Mélangez les poireaux cuits avec les dés de gambas et la crème réduite, assaisonnez.

Huilez légèrement les feuilles de brick et répartissez la farce au centre.

Fermez en forme de bourse et attachez avec de la ficelle ou du raphia.

Pour la brunoise de poireaux cuits, coupez de fines rondelles de blancs de poireaux. Cuisez à feu doux dans un peu de beurre en remuant.

Ajoutez un petit peu d'eau et cuire jusqu'à évaporation.

Ensuite égouttez les poireaux et utilisez-les pour la farce.



**CUISSON**

Faites sauter les 8 gambas dans un peu d'huile avec le curry. Assaisonnez et gardez au chaud.

Mettez les aumônières dans le four préchauffé à 180° jusqu'à coloration dorée. Quelques minutes suffisent.

Sortez les aumônières, retirez la ficelle et remplacez par un brin de ciboulette.

**DRESSAGE DES ASSIETTES**

Nappez le centre de l'assiette de sauce et posez une aumônière dessus. Décorez avec les gambas poêlées, un peu de curry et des feuilles de persil ou de basilic. Servez sans attendre.

«L'atelier cuisine, c'est tout un programme de recettes savoureuses préparées dans la bonne humeur.

Cette matinée de Saint-Valentin est animée par Elisa, une jeune diététicienne, très à l'écoute et attentive à nos commentaires.

Toutes les participantes prennent à cœur les différentes phases de la préparation du menu. Il règne dans la cuisine une très bonne ambiance. Quelques curieux viennent même nous rendre visite, attirés par la bonne odeur de nos plats. Quelle belle expérience, merci la maison de L'Intermède, nous avons pu oublier nos petits tracas quotidiens.»



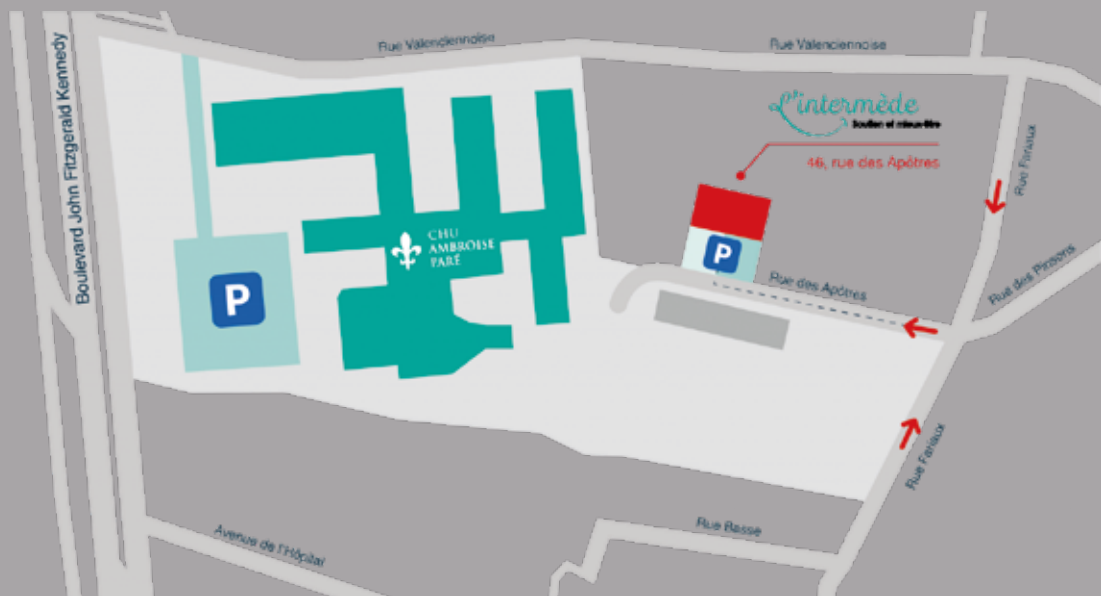
Corinne D.

**Merci** à tous et à toutes, vous êtes l'essence même de la maison L'Intermède. Ce magazine est fait par nous, pour vous mais surtout grâce à vous et à vos témoignages. Merci de collaborer à ce projet ! Et un tout grand merci aussi à Hélène qui a su insuffler un tel esprit bienveillant à ce lieu.

N°04  
AVRIL 2023

# L'intermède

Soutien et mieux-être



Rue des apôtres, 46 - 7000 MONS

065 41 82 07 / 06

[intermede@hap.be](mailto:intermede@hap.be)

Groupe Facebook: *L'Intermède*

Ce Petit Magazine a été créé, rédigé et mis en page par  
Nathalie B. - Annie P. - Nathalie C.

♥ Avec plaisir pour vous ! ♥

Vos idées, vos suggestions, vos remarques (constructives)  
sont les bienvenues sur le mail de la maison Intermède: [intermede@hap.be](mailto:intermede@hap.be)