

N°03  
DÉC 2022

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*
- 4-7 *Quifékwa*  
Photothérapie
- 8-9 *Les soins qui nous font du bien*  
Méditation de pleine conscience
- 10-11 *Activité*  
Gym douce
- 12-13 *Qui est-ce?*  
Dji Animatrice  
Nathalie accueillante
- 14-15 *Amusons-nous*  
Mots cachés - Les 7 erreurs
- 16-23 *C'est arrivé à la maison*  
Préparation Noël - Etc...  
Recette - Solutions jeux

# Le mot d'Hélène

L'intermède  
quésaco?

Cher lecteur, chère lectrice,

L'hiver et plus particulièrement la période des fêtes de fin d'année, sont des moments propices pour vous plonger dans une bonne lecture. Ça tombe bien car la 3ème édition du « Petit Magazine de L'Intermède » est arrivée !

Ce numéro est encore bien riche d'informations à vous partager et d'activités à vous faire découvrir.

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore notre maison, L'Intermède est un espace de ressourcement créé par le CHU Ambroise Paré, dans le but d'aider les patients 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.

Mais qui de mieux que les bénéficiaires fréquentant L'Intermède, peuvent vous en parler, vous faire découvrir les activités proposées, mais aussi vous faire ressentir le bien-être et l'ambiance conviviale qui y règnent.

Vous avez envie d'en savoir plus sur les activités et les soins prodigués ?

Être une petite souris et voir ce qu'il s'y passe en image ?

Faire connaissance avec les bénévoles et les intervenants grâce à des interviews ?

Ne rater aucune date des prochains événements ?

Alors, n'hésitez pas à prendre le temps de parcourir ce nouveau numéro et, qui sait, bientôt vous serez tenté.e de franchir la porte de notre maison.

Merci à notre trio (Annie P., Nathalie B. et Nathalie C.) pour le travail remarquable réalisé. Tous les ingrédients sont réunis pour vous faire passer un bon moment de lecture.

Cordialement,

Hélène Leto

Responsable de la maison L'Intermède



Bienvenue dans votre maison

f @L'Intermède

# Virginie Delattre



Photographe professionnelle, j'ai l'expérience de la photographie en milieu de soins depuis plus de 15 ans.

Je me suis spécialisée et formée en photothérapie avec Emilie Danchin: "On devrait parler de techniques de photothérapie, c'est-à-dire de techniques d'exploration de ce que les patients voient et ressentent au contact de photographies qu'ils choisissent".

- C'est donc un processus intime, dont la finalité n'est pas un cliché esthétique, mais une image, construite avec la personne, qui reflète ce qu'elle a, de par sa propre expérience et son vécu, à exprimer et à montrer.
- J'aime mon métier de photographe, j'aime les personnes que je rencontre, elles ont toutes une histoire qui me touche. Je photographie, avec bienveillance, avec mon cœur, mes yeux et mon appareil photo.
- Je preste régulièrement au sein de la maison L'Intermède à Mons. Dans le cadre d'une maladie, et particulièrement le cancer du sein, l'image de soi, de son corps est bouleversée. Participer à un atelier, c'est d'abord beaucoup parler, échanger et pour la photographe écouter et ensuite, ensemble, on construit une photo qui a du sens pour la personne - c'est une méthode pour se réapproprier son image.
- Je suis une photographe femme et je choisis pour travailler d'utiliser la lumière naturelle. Je n'utilise ni Photoshop ni des filtres qui modifient l'image de la personne, c'est un choix qui est cohérent avec ma façon d'aborder les personnes et de les photographier: elles sont belles comme elles sont au naturel, pas besoin d'artifices supplémentaires.
- Très important, l'image appartient à la personne et c'est sa propriété jusqu'au bout du processus.
- D'ailleurs, toutes les photos ne sont pas destinées à être montrées, elles peuvent rester uniquement pour la personne.

# Photothérapie

QUIFÉKWA

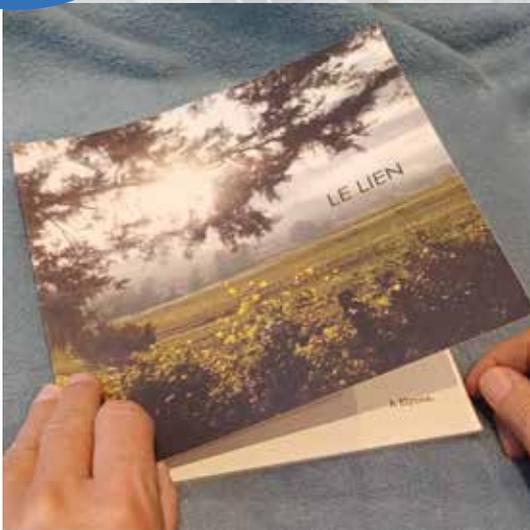
Pour mettre en lumière, pour les femmes qui veulent marquer une étape importante de leur vie: maladie, deuil, rupture...  
Pour lui rendre sa place, ramener la confiance en soi grâce à l'image.  
Ce n'est pas que de la photo, c'est un soin pour l'âme.

Virginie



Photothérapie

f @L'Intermède



La transmission visuelle, c'est laisser une trace de soi aux autres de ce que l'on a compris de la vie avec l'envie de le partager à ceux qui restent, à travers le choix et la construction de photos.

«Le Lien» Antonnio

Les cicatrices sont si belles quand elles sont la trace d'un combat. C'est ce que l'objectif peut révéler quand on se laisse apprivoiser !

Nathalie C.

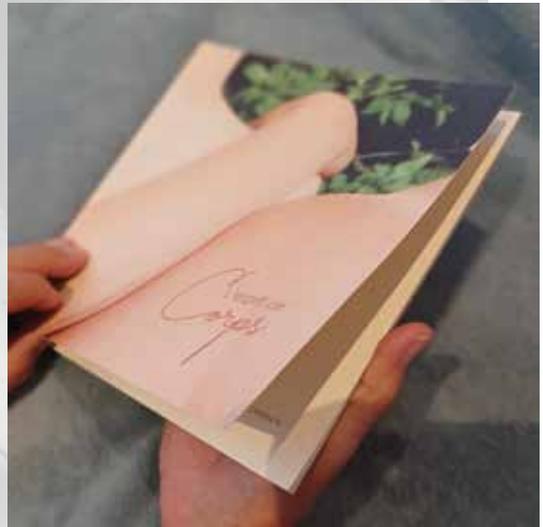
Valérie M.

Quel magnifique projet, l'acceptation de l'image de soi après la maladie, de très belles rencontres, un livre-objet et une exposition à la clé:

« l'Esprit de Corps »

Quelle fierté !

Merci Virginie,  
Flo et Flo, Annie,  
Christine



# Témoignage

QUIFÉKWA

*Odile V.*

Une séance photos dont je garde un souvenir ému. Un moment suspendu après tant de moments difficiles. Chaleureuse, bienveillante, solaire et créative, Virginie était vraiment la personne idéale pour moi. Son oeil de photographe et surtout de femme, a su capter et immortaliser tellement de belles choses: ma fragilité, ma combativité, ma joie mais aussi ma sérénité.

*Merci*



La photothérapie permet non seulement de se reconnecter à soi mais aussi de créer des liens entre les participant.e.s.





Agée de 52 ans, je suis maman d'un garçon de 17 ans.

Les pieds bien sur terre, la tête sur les épaules.

Ingénieur de formation, j'ai travaillé 10 ans dans le domaine pharmaceutique et suis commissaire de police depuis maintenant 20 ans. La méditation ? Je souris en me remémorant sa découverte, il y a plus de 10 ans, probablement à la croisée des chemins du destin.

Qu'est ce qui m'a amenée à mettre le premier pas sur ce curieux petit sentier quelque peu impressionnant ? Sans hésitation, le besoin de me trouver, de marcher dans ma vie et non

plus à côté. Et la méditation ne m'a plus quittée... et je ne l'ai plus lâchée. La voie du cœur, si souvent inaccessible dans nos vies trépidantes, peut alors s'ouvrir tout doucement, à notre rythme, en cultivant patiemment l'absence de but.

En animant des séances de méditation de pleine conscience à L'Intermède, je pensais apporter un peu de douceur, de paix, de temps et de bien-être aux participant(e)s... Mais je me trompais.

À travers le cadeau des partages d'émotions, je reçois en réalité beaucoup plus que je ne donne. Et j'éprouve une sincère gratitude envers les acteurs et actrices qui ont permis cette aventure humaine 😊

Et si la méditation nous permet de goûter à un espace de liberté insoupçonné, nous n'en gardons pas moins les pieds bien ancrés sur le sol et la tête consciente de ce qui se passe ici et maintenant. Il n'y a pas de but à atteindre, il n'y a pas à devenir plus sage, plus zen, plus détendu.e, plus ceci ou moins cela.

Non, juste écouter ce qui vient, sans jugement.

*Bienvenue aux curieux/curieuses tenté(e)s par l'expérience*



# Témoignage

SOINS



« L'Intermède est pour moi un joli cocon, décoré avec goût, où je me sens rassurée, entourée de personnes bienveillantes, tant l'équipe que les bénéficiaires.

C'est un lieu où l'on apprend des autres et de soi-même aussi.

Nous partageons nos « petites astuces » pour limiter ou même contrer nos possibles effets secondaires.

J'ai eu la chance d'y revoir trois amies de l'époque « Lycée », nous avons entre 12 et 18 ans et se revoir aujourd'hui pour vivre ensemble des moments de sérénité est pour moi une merveilleuse surprise. »

Caroline



Méditation pleine conscience

f @L'Intermède

- Suite à leurs traitements, les patients ne se reconnaissent plus et souvent, ont aussi perdu leur estime de soi. L'objectif ultime est la guérison et dans ce processus, ils s'oublient complètement.
- Je compare toujours notre corps à une maison: il faut en prendre soin car on y habite. Après une tornade, il faut la reconstruire pour retrouver un endroit paisible et bienveillant pour y vivre.
- C'est un peu mon rôle ici, vous aider à:
  - - vous retrouver ;
  - - prendre du temps pour vous ;
  - - ressentir ce corps de l'intérieur en renforçant la tonicité de vos muscles perdue durant ce long chemin ;
  - - retrouver cette force pour reprendre les mouvements simples de la vie quotidienne ;
  - - retrouver l'estime de soi ;
  - - reprendre confiance en vous ;
  - - et enfin reprendre le contrôle et la maîtrise des multiples fonctions de votre corps et surtout de votre mental pour aller chaque jour de l'avant avec la meilleure énergie qui soit.
- Merci à toutes pour l'immense gratitude et la sympathie que vous m'apportez à chaque séance.

### Dji



# Témoignage

Activité



Notre cours de gym du jeudi après-midi est formidable. Dji est une véritable coach. Elle nous réconforte et nous apprend à reprendre confiance en notre corps. Chaque personne travaille les exercices d'équilibre, de cardio et de stretching sans contrainte et sans pression, le tout rythmé par des musiques dynamiques. La séance se termine par une relaxation bien méritée. Merci pour la remise en forme.

Corinne D.



Dji ! Quel dynamisme ce petit bout de femme ! Reboostant, complet, stimulant et donnant envie de recommencer à la prochaine séance proposée ! Je recommande à tous les bénéficiaires, ça donne la pêche !

Valérie M.



Je m'appelle Djidjiga, je suis infirmière depuis 25 ans. Il y a 6 ans, le sport m'a permis de me retrouver. J'ai alors décidé de me former pour devenir personal trainer, coach sportif et en nutrition. Les connaissances, primordiales, acquises lors de plusieurs formations m'ont enfin donné la possibilité de partager et d'aider les autres à mon tour. Nous savons tous que la pratique du sport agit positivement sur tout un tas de facettes de notre corps:

- meilleur fonctionnement du cœur
- augmentation de la masse musculaire
- entretien des articulations
- meilleur sommeil
- diminution du stress
- diminution du risque de cancer
- diminution du risque de récurrence

Dans l'activité que je propose au sein de L'Intermède, toutes ces propriétés bienfaitrices sont bien sûr évidentes mais pour moi, il y a beaucoup plus important: pendant ou après un cancer, le corps tout entier subit un choc émotionnel mais aussi physique. Les traitements permettent une guérison mais causent aussi une énorme perte musculaire.

*Idir Djidjiga*

Il était une fois...

Il y a fort, fort longtemps, dans une belle capitale pas très lointaine, naquit une jolie princesse aux cheveux de feu (Il est bien connu que toutes les petites filles sont des princesses, non ?)

Téméraire, audacieuse et un peu (!) taquine, elle eut une jeunesse positivement animée, puis, trouva sa voie dans une orientation bien plus sage: l'enseignement. Elle y rencontra le prince charmant... ils se marièrent et eurent trois beaux enfants... (non, non, ce n'est pas encore fini). Notre rouquine fit une belle carrière en partageant toute son énergie avec des milliers de petits lutins « speedés », puis, essouffée, fit une longue pause, bien méritée.



C'est alors que, surgi d'on ne sait où (de Chine peut-être ?), un bien méchant cerbère lança un sort à toute notre belle planète.

Dans la jolie et chaleureuse chaumière appelée « L'Intermède » la reine du lieu se retrouva bien seule, sans plus aucun soldat, tous emprisonnés par la bête.

Elle fit appel à notre princesse et son amie pour l'accompagner, momentanément, dans cette magnifique tâche d'accueil et de soins.

Ayant trouvé autant de bien-être et de réconfort que les guerrière.s du lieu, elle y resta un certain temps et y est encore pour bien, bien longtemps...

Fin

*Nathalie L.*

*Saviez-vous:* le jeu nous aide à diminuer l'impact que le cancer et ses traitements ont sur notre mémoire et notre concentration. Les personnes qui fréquentent L'Intermède ont certainement déjà vu le "tableau des valeurs de L'Intermède" résultant d'un brainstorming animé par Hélène Leto avec plusieurs bénéficiaires. Les autres pourront découvrir une partie de ces valeurs grâce à cette grille de mots-cachés. Alors, à vos crayons ! Bon amusement.

### LES VALEURS DE L'INTERMÈDE

N	S	H	E	S	D	E	V	O	U	E	M	E	N	T	Z	R	E	G	O	O	N	I
S	O	U	P	R	I	R	V	E	J	D	A	V	E	H	U	M	O	T	F	D	O	O
P	A	R	S	I	S	O	R	T	U	C	O	L	L	A	B	O	R	A	T	I	O	N
E	F	E	B	A	P	A	R	T	B	O	N	D	R	M	O	C	A	D	O	S	E	V
R	A	S	I	W	O	F	E	S	A	N	V	B	O	I	N	D	R	E	A	C	D	T
A	C	S	E	O	N	R	E	I	B	F	D	T	A	N	B	O	R	T	A	R	U	B
E	C	O	N	F	I	D	E	N	T	I	A	L	I	T	E	H	U	M	A	E	B	O
R	O	R	V	I	B	U	D	C	A	A	T	T	V	E	N	D	T	C	A	T	O	V
O	M	P	E	R	I	V	P	O	R	N	A	T	I	G	B	E	Z	U	M	I	N	R
A	P	R	I	V	L	I	B	E	C	C	A	P	A	R	T	A	G	E	K	O	R	O
P	A	R	L	V	L	I	N	D	E	S	C	E	R	E	S	I	O	N	T	N	U	R
I	G	O	L	A	T	I	E	B	P	C	S	O	U	T	I	E	N	Y	F	R	E	U
G	N	B	A	R	E	V	M	E	S	T	R	A	J	E	G	R	E	V	U	N	E	B
P	E	B	N	F	E	D	P	V	T	E	N	T	R	O	F	D	I	A	P	O	L	A
E	M	P	C	E	S	R	A	B	N	N	E	T	A	G	I	B	L	A	N	R	T	U
M	E	X	E	C	O	U	T	E	T	T	A	M	B	E	V	T	E	U	D	A	N	T
O	N	N	V	D	R	A	H	E	I	R	I	L	O	N	T	F	D	T	O	G	C	F
R	T	S	C	O	N	V	I	V	I	A	L	I	T	E	B	O	R	H	I	J	U	N
O	Q	U	O	R	E	T	E	B	N	I	R	B	O	R	O	N	F	E	R	S	D	I
E	M	P	A	R	T	U	V	Y	N	D	O	E	R	O	N	G	I	N	S	G	I	O
A	U	T	O	N	O	M	I	E	R	E	P	R	E	S	P	E	C	T	G	R	E	O
T	E	N	T	Z	A	Y	N	R	T	K	I	T	H	I	S	P	O	I	D	Z	E	R
O	N	G	R	X	H	U	M	A	N	I	T	E	R	T	O	R	S	C	I	O	N	M
L	T	F	O	N	E	T	E	N	D	R	I	D	R	E	M	P	A	I	T	I	E	B
N	A	R	F	I	D	E	L	U	T	I	O	N	R	H	U	R	S	T	E	N	S	I
G	E	N	E	R	I	T	N	E	N	C	O	U	R	A	G	E	M	E	N	T	R	E

ACCOMPAGNEMENT  
AUTHENTICITÉ  
AUTONOMIE  
BIENVEILLANCE  
COLLABORATION  
CONFIANCE  
CONFIDENTIALITÉ  
CONVIVIALITÉ

DÉVOUEMENT  
DISCRÉTION  
DISPONIBILITÉ  
ÉCOUTE  
EMPATHIE  
ENCOURAGEMENT  
ENTRAIDE

GÉNÉROSITÉ  
HUMANITÉ  
INTÉGRITÉ  
LIBERTÉ  
PARTAGE  
RESPECT  
SOUTIEN

Jeu des 7 erreurs réalisé avec les créations des lutins de Noël.



Les 7 erreurs

f @L'Intermède

Grande effervescence à L'Intermède autour des préparatifs du marché de Noël. Isabelle Vanderzeypen y anime un atelier carterie de Noël, mis en place à la demande de bénéficiaires. Isabelle nous y partage ses connaissances et ses techniques « artistiques ». Nous aurons l'occasion de faire plus ample connaissance avec elle dans un prochain magazine car la pléthore d'événements de ces derniers temps ne nous a pas laissé suffisamment d'espace dans le présent magazine. Notons juste qu'à l'origine, Isabelle anime un atelier d'art-thérapie mais chut, plus de détails lors d'une prochaine édition... Autre information et non des moindres, vous vous souvenez de Stefano Console, animateur de l'atelier de Sumi-e (cf Magazine N° 1) et plus récemment de l'atelier "Surpeint" (plus de détails à ce sujet prochainement)? Et bien, il nous fait l'immense plaisir d'apporter sa contribution au marché de Noël et il peint aussi quelques "cartes", je dirais plutôt œuvres, qu'il met à la disposition de la maison L'Intermède.



L'atelier carterie d'Isabelle représente, pour moi, un petit moment hors du temps où nous sommes amené(e)s à exprimer notre créativité sur une thématique donnée.

Lors des dernières séances, les fêtes de fin d'année ont été notre sujet d'expression. Et, les cartes ainsi réalisées seront disponibles lors du marché de Noël à Mons et vendues au profit de L'Intermède.

Ce qui est particulièrement agréable, c'est d'apprendre de nouvelles techniques tout en mettant notre touche personnelle. Le tout dans une ambiance de partage d'idées et de légèreté bienvenue dans notre quotidien. Je ne peux que conseiller d'y assister. L'essayer, c'est l'adopter!

*Mylène B.*

Le marché de Noël de la maison L'Intermède se tiendra sur la place de Mons les **16, 17 et 18 décembre**. Plusieurs ateliers ont donc été mis sur pied en prévision de cet événement: l'atelier "Les Lutins de Noël", l'atelier "Carterie" et l'atelier «peinture sur galets». Tout un petit monde s'active autour de cette thématique.

De jolis petits montages réalisés par les « Lutins de Noël » de L'Intermède durant les ateliers de coutu-thérapie et de macramé.

Ils demandent beaucoup de préparations et de finitions en amont, qui sont réalisées chez les Lutins.



Toutes ces créations sont en vente à et au profit de L'Intermède

*Nathalie G.*

Ils sont de retour !

Les fameux cookie jars 🍪 !!  
Vous trouverez, dans un joli bocal, tout (ou presque 😊) pour réaliser de délicieux cookies.  
Plusieurs goûts sont disponibles (🍫 noir, blanc, duo) et cette année, une petite nouveauté, le cookie jar aux noix 🥜 😊  
En vente à L'Intermède.

*Valérie M.*



C'est arrivé à la maison

 @L'Intermède

Le 10 juillet se tenaient les apéros St-Ghislainois: cadre champêtre, belle météo, un énorme succès ! Comme promis, les organisateurs ont remis un chèque de 2.000€.



Le 12 novembre, l'OBJ a organisé son traditionnel « jogging du cœur ». Les organisateurs ont reversé une partie des bénéfices à la maison L'Intermède: un chèque de 800€.



Tout cela permettra d'offrir davantage d'activités « mieux-être » aux bénéficiaires.

Envie de soutenir à votre façon notre maison, retrouvez les contacts à la fin du Petit Magazine.

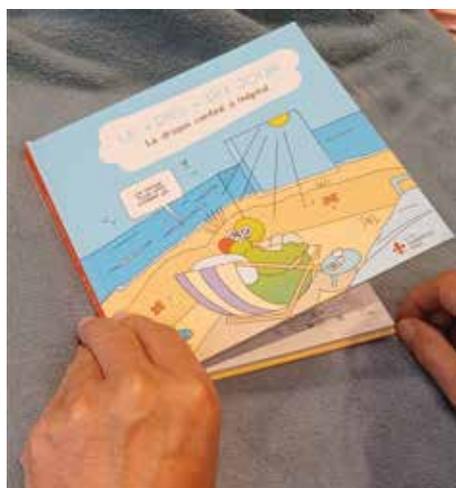
Belle réussite pour la 2e édition du barbecue de L'Intermède ; soleil, sourires, bonne humeur et régalade.



L'Intermède, un espace de bien-être dans tous les sens du terme, non seulement lors des soins et des ateliers mais aussi pour tous ces moments conviviaux partagés entre intervenants, accueillants et bénéficiaires. Un havre de paix, de douceur et d'échanges. Merci à Hélène Leto d'avoir su insuffler cet esprit bienveillant dans notre maison...



Après l'exposition de Diel: « Le Dragon confiné à l'hôpital » vous pouvez trouver tous les dessins regroupés au sein d'un ouvrage unique dont les bénéfices sont reversés à la maison L'Intermède.  
Prix : 20€ - en vente à L'Intermède



C'est arrivé à la maison

f @L'Intermède

Lors de la réunion « patients conseillers » du 29 septembre dans le cadre de l'accréditation des hôpitaux, quelques patients conseillers ont eu l'occasion de rencontrer Monsieur Donald Dhainaut, auditeur d'ACI Canada. Nous avons ainsi pu échanger avec lui au sujet de notre collaboration avec des professionnels de la santé afin d'améliorer la qualité des soins dispensés à l'hôpital Ambroise Paré et aussi de notre implication au sein de la maison L'Intermède. Monsieur Dhainaut a été très touché par tous ces témoignages et sa visite de la maison a été, selon ses propres dires, son «coup de cœur». Et nous ne sommes pas peu fiers de vous annoncer que l'hôpital a bien reçu cette accréditation Or ! Celle-ci fait de L'Intermède la première maison de ressourcement accréditée en Belgique !



Petit clin d'œil à Nathalie Biltresse, bénéficiaire de L'Intermède qui a co-designé le nouveau ruban 2022 de la campagne Pink Ribbon avec 2 autres dames atteintes d'un cancer du sein.



Kim, Ann en Nathalie. © Pink Ribbon

Septembre est le mois dédié à la sensibilisation et à l'information autour des cancers gynécologiques. Retrouvez grâce à ce lien <https://fb.watch/gPsWMH2sf1/> le témoignage de Valérie sur son vécu, son parcours.



Des conférences, des tables rondes, du soutien des Dames de la Réunion, un passage au JT de Télé MB, une expo photos, un article dans le magazine Flair,... Octobre a été bien rose à L'Intermède.



#Movember.

En novembre, laissons pousser les moustaches pour sensibiliser la population aux cancers masculins (pour les dames, il existe d'autres alternatives 😊) ! Comme pour Octobre rose, la moustache est l'emblème/le ruban de cette cause 😊



C'est arrivé à la maison

f @L'Intermède



En attendant le prochain atelier (15/12) très attendu en ce mois de décembre, «la biscuiterie de Noël», voici une des recettes que nous avons eu le plaisir de réaliser et de déguster lors de l'atelier culinaire «Octobre rose» animé par nos diététiciennes Aurore Dagnely et Marie-Odile De Beck.

## VELOUTÉ POTIMARRON, LENTILLES CORAIL AU CURRY

4 personnes

**Préparation :** 15 mn – **Cuisson :** 20 mn

### Ingrédients

- 1 potimarron
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2-3 gousses d'ail
- 80g de lentilles corail
- 1 càs de curry en poudre
- 150 ml de lait de coco
- 500ml d'eau, ou plus
- Sel, poivre



### Préparation

1. Épluchez le potimarron, coupez-le en cubes. Pelez l'oignon et la gousse d'ail. Déposez le tout dans une casserole, ajoutez le lait de coco, l'eau, le curry, le cube de bouillon, les lentilles et faites cuire pendant 25min.  
Vous pouvez ajouter de l'eau en fonction de vos goûts, salez et poivrez .
2. Mixez le tout, de préférence au blender et dégustez avec une poêlée de champignons à l'ail et à l'huile de truffe, des petits croûtons et du persil !

N	S	H	E	S	D	E	V	O	U	E	M	E	N	T	Z	R	E	G	O	O	N	I
S	O	U	P	R	I	R	V	E	J	D	A	V	E	H	U	M	O	T	F	D	O	O
P	A	R	S	I	S	O	R	T	U	C	O	L	L	A	B	O	R	A	T	I	O	N
E	F	E	B	A	P	A	R	T	B	O	N	D	R	M	O	C	A	D	O	S	E	V
R	A	S	I	W	O	F	E	S	A	N	V	B	O	I	N	D	R	E	A	C	D	T
A	C	S	E	O	N	R	E	I	B	F	D	T	A	N	B	O	R	T	A	R	U	B
E	C	O	N	F	I	D	E	N	T	I	A	L	I	T	E	H	U	M	A	E	B	O
R	O	R	V	I	B	U	D	C	A	A	T	T	V	E	N	D	T	C	A	T	O	V
O	M	P	E	R	I	V	P	O	R	N	A	T	I	G	B	E	Z	U	M	I	N	R
A	P	R	I	V	L	I	B	E	C	C	A	P	A	R	T	A	G	E	K	O	R	O
P	A	R	L	U	I	N	D	E	S	E	R	E	S	I	U	I	O	N	T	N	U	R
I	G	O	L	A	T	I	E	B	P	C	S	O	U	T	I	E	N	Y	F	R	E	U
G	N	B	A	R	E	V	M	E	S	T	R	A	J	E	G	R	E	V	U	N	E	B
P	E	B	N	F	E	D	P	V	T	E	N	T	R	O	F	D	I	A	P	O	L	A
E	M	P	C	E	S	R	A	B	N	N	E	T	A	G	I	B	L	A	N	R	T	U
M	E	X	E	C	O	U	T	E	T	A	M	B	E	V	T	E	U	D	A	N	T	
O	N	N	V	D	R	A	H	E	I	R	I	L	O	N	T	F	D	T	O	G	C	F
R	T	S	C	O	N	V	I	V	I	A	L	I	T	E	B	O	R	H	I	J	U	N
O	Q	U	O	R	E	T	E	B	N	I	R	B	O	R	O	N	F	E	R	S	D	I
E	M	P	A	R	T	U	V	Y	N	D	O	E	R	O	N	G	I	N	S	G	I	O
A	U	T	O	N	O	M	I	E	R	E	P	R	E	S	P	E	C	T	G	R	E	O
T	E	N	T	Z	A	Y	N	R	T	K	I	T	H	I	S	P	O	I	D	Z	E	R
O	N	G	R	X	H	U	M	A	N	I	T	E	R	T	O	R	S	C	I	O	N	M
L	T	F	O	N	E	T	E	N	D	R	I	D	R	E	M	P	A	I	T	I	E	B
N	A	R	F	I	D	E	L	U	T	I	O	N	R	H	U	R	S	T	E	N	S	I
G	E	N	E	R	I	T	N	E	N	C	O	U	R	A	G	E	M	E	N	T	R	E

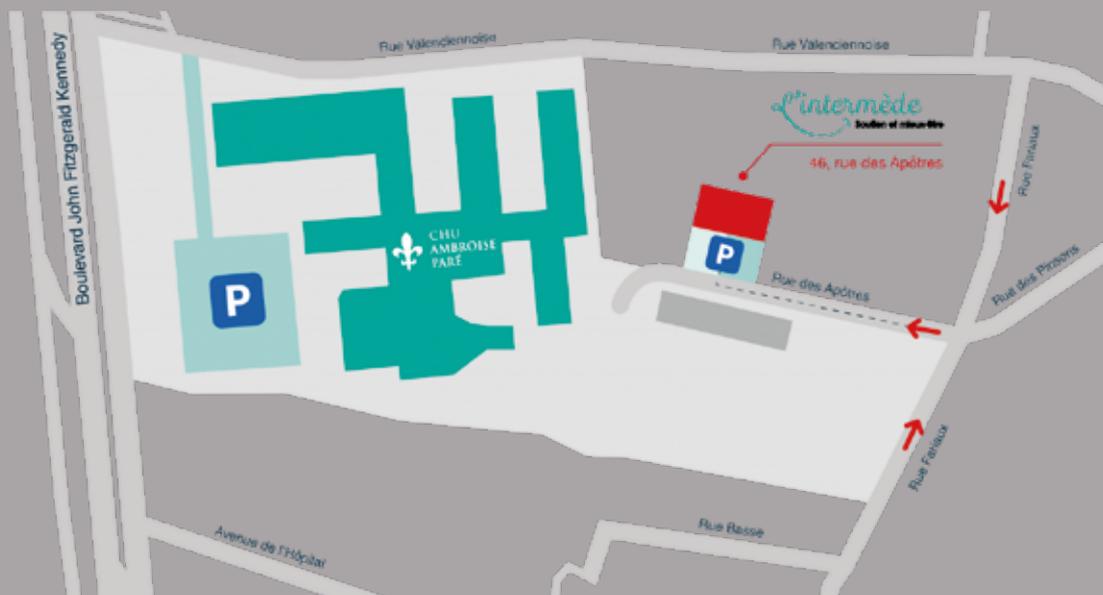


10/10 ?

N°03  
DÉC. 2022

# L'intermède

Soutien et mieux-être



Rue des apôtres, 46 - 7000 MONS

065 41 82 07

[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)