

RÉSIDENCE DU FORT 

HÉRA

LA MAISON HÉRA : DANS UN CADRE VERDOYANT, LA MAISON HÉRA A POUR BUT DE CULTIVER
DU BONHEUR ET DE LA BIENVEILLANCE



0 35545 62336 78 1

← JANVIER - FEVRIER - MARS - AVRIL 2026 →

TABLE DES MATIÈRES



03

NOS RÉSOULTIONS 2026

En début d'année, nous prenons tous de bonnes résolutions... mais seuls les plus courageux s'y tiennent toute l'année.

04

NOS NAGEURS PRO

Elodie, Jérôme et Vincent ont participé à une compétition de natation à la British school Bruxelles.

05

NOS PETITS CHEFS CUISINIERS

Les chefs de la Maison Héra cuisinent de mieux en mieux et y prennent un plaisir fou !

07

NOS ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

Randonnées, journée débat, couture, sport,... un quotidien bien rempli !

14

NOS ACTIVITÉS LUDIQUES

Cinéma, bowling, karaoké, jeux de réalité virtuelle, laser game, restaurant, ... de quoi s'amuser !

24

JEUX

Faites travailler vos méninges !



BONNE ANNÉE 2026

Qui dit nouvelle année, dit nouvelles résolutions! Alors partons à la chasse des résolutions des nos résidents !

Jérôme : Arrêter la cigarette électronique

Sandra : Ne plus mentir

Sandrine : Laisser pousser mes cheveux

Kelsoum : Passer moins de temps sous la douche

Laetitia : Essayer de finir ce que je commence (dessins, poèmes,...)

Vincent : Ne plus encaisser 18 buts en un seul match

Stevent : Faire plus de sport

Paul : Arrêter de fumer

Stéphane : Moins s'énerver

Elodie : Perdre du poids

De quelle équipe, feront-ils partie?

“La meilleure résolution est celle que l'on transforme en habitude”



“Ma résolution cette année : tenir mes résolutions... au moins jusqu'au 2 janvier”

NOS NAGEURS PRO



Elodie, Jérôme et Vincent ont participé à une compétition de natation à la British School of Bruxelles.

Les élèves de cette école ont organisé cet évènement pour les personnes en situations d'handicap.

Le samedi 31 janvier, pour bien terminer le premier mois de l'année, nous avons préparé nos maillots, bonnets et lunettes de piscine, direction Bruxelles !

Une belle journée nous attendait. Arrivés un peu en avance, nous avons eu la chance de voir un match de foot de l'équipe de l'école.

Ensuite, nous avons été conviés à un repas afin de prendre des forces avant la compétition.

C'était enfin l'heure ! Nous avons enfilé nos maillots, effectué quelques longueurs d'échauffement, puis le gong a retenti : nous voilà sur la ligne départ.

Tous nos résidents ce sont très bien débrouillés et ont donné le meilleur d'eux-même !

Pour couronner le tout, Jérôme est même monté sur le podium en décrochant une magnifique troisième place !





NOS CHEFS CUISINIERS

Comme nous l'avons déjà expliqué trois fois par mois, nous faisons nos repas nous-même. C'est l'occasion d'apprendre à cuisiner, de partager un moment convivial ensemble. Et surtout... de se régaler

Durant le mois de janvier, nous avons réalisé une choucroute traditionnelle, des pâtes carbonara et des pizzas maison (même la pâte!)

En février, nous avons cuisiné des tomates farcies avec du riz, des cuisses de poulet accompagnées d'une tourte aux champignons ainsi qu'une salade de chicons (comme disent les Français : des endives). Pour finir, une ratatouille de légumes.

En Mars, nous avons voyagé à travers les saveurs: direction le Mexique avec des tacos maison, puis la Thaïlande avec des scampi thai. Nous sommes revenu à nos plats traditionnel avec un gratin de chou-fleur et des saucisses de volaille.

Au mois d'avril, nous avons utilisé les poireaux du potager pour préparer une délicieuse quiche. Comme nous avons apprécié voyager en Mars, nous avons continués avec des nouilles chinoises accompagnés de nems. Et pour finir en beauté, un repas digne d'un grand restaurant : entrecôte, gratin dauphinois et sauce aux champignons.



“La bonne cuisine est la base du véritable bonheur” - Auguste Escoffier



Scampi thai

Recette - 4 personnes

Nous allons vous présenter notre recette des scampi thai.

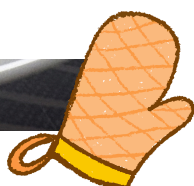
Ingrédients :

- 300 gr de riz
- 800 ml de lait de coco
- 100g de pâte de curry vert
- 4 poivrons
- 2 gros oignons
- Environ 20 scampis
- Huile d'olive
- Sel, poivre, paprika



La préparation

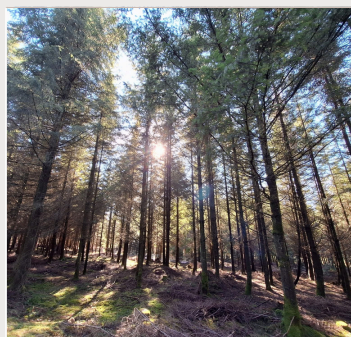
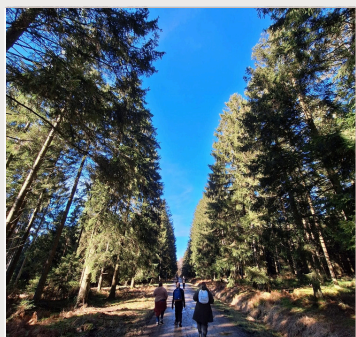
1. Décortiquez les scampis (si ceux-ci sont congelés, laissez-les décongeler au préalable et épongez-les avec du papier absorbant)
2. Dans un plat, mélangez les scampis avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et du paprika. Laissez mariner selon vos goûts.
3. Lavez et coupez les poivrons en lamelles.
4. Emincez les oignons.
5. Dans une poêle bien chaude, faites revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive.
6. Ajoutez les poivrons, puis versez le lait de coco et la pâte de curry. Laissez mijoter.
7. Faire cuire de le riz. Une fois prêt, ajoutez-le à la préparation ou servez-le à part.
8. Dans une autre poêle, faites revenir les scampis. Une fois bien dorés des deux côtés, ils sont prêts à être servis.



Surtout, réglez vous !

NOS PLUS BELLES RANDONNÉES

“ Ce n'est pas la destination qui compte,
mais le chemin” - Ralph Waldo Emerson



SPORT

LA MAISON HÉRA SE BOUGE !



Nos résidents se mettent au sport ! Ils participent à des ateliers de musculation avec Dominique. Les garçons vont courir avec François. Ils font du Volley avec Clara, et des marches ADEPS avec Laurie.



“ Commencer, c’est déjà gagner ”



SPORT

LA MAISON HÉRA SE BOUGE !



Qui dit sport dit courbatures... et fatigue! Mais c'est de la bonne fatigue, alors on adore !



COUUTURE



Nos résidents continuent de s'impliquer dans l'atelier couture, et de belles améliorations sont déjà visibles. Laetitia adore réaliser des toiles, tandis qu'Elodie devient experte des chouchous. Vincent nous confie aimer tellement l'atelier couture qu'il préférerait y participer plutôt que d'aller faire les magasins !



Potager



Vous vous souvenez de notre activité potager ? Nous, on l'adore! L'année dernière, nous vous avons montré notre travail et nos récoltes (dont nous étions très fières). Mais cette année, la Résidence du Fort nous a fait un très beau cadeau pour récompenser de nos efforts de l'année précédente.

Nous avons ajouté une photo pour vous rappeler de notre potager il y a un an. Et lorsque vous tournerez la page, vous découvrirez notre potager cette année (et on est que en avril, on va encore travailler, évidemment) En plus de ce beau cadeau, nous avons délimité les parcelles avec des pierres récupérées... et on vous laisse admirer le résultat !



POTAGER

C'est effectivement une belle serre qui vient embellir et renforcer notre potager. Vous pouvez le dire, nous le pensons aussi: ça c'est la classe !

Cela nous motive à encore fournir des efforts et nous investir dans le travail. Nous en sommes capables !

Chacun y trouve son plaisir, Kelsoum apprécie enlever les mauvaises herbes. Sandrine aime réaliser les semis avant de planter, ainsi que travailler la terre. Paul aime bien bêcher et arroser les plantes. Stéphane, quant à lui, adore entretenir le potager avec Jérôme et Stevent. Laetitia apprécie travailler en équipe avec Vincent et partager une tâche à deux. Le potager nous apprend à travailler en équipe, et faire preuve d'une rigueur.



La journée écriture: qu'est-ce que c'est ?

Une fois par mois, nous nous rendons à Waremme. Nous y passons la journée avec un groupe d'une autre institution. La séance est animée par Mel et Zoé qui travaillent à la PAC (c'est une ASBL pour des actions culturelles).

Le but de cette journée est de réfléchir à une question essentielle : "Quel est la place de la personne en situation d'handicap dans la société?"

Au début des séances, nous apprenons à faire connaissances, et nous abordons des sujets importants. Le regard des autres... Quel impact cela a-t-il sur nous ? à quel point cela nous touche-t-il ?

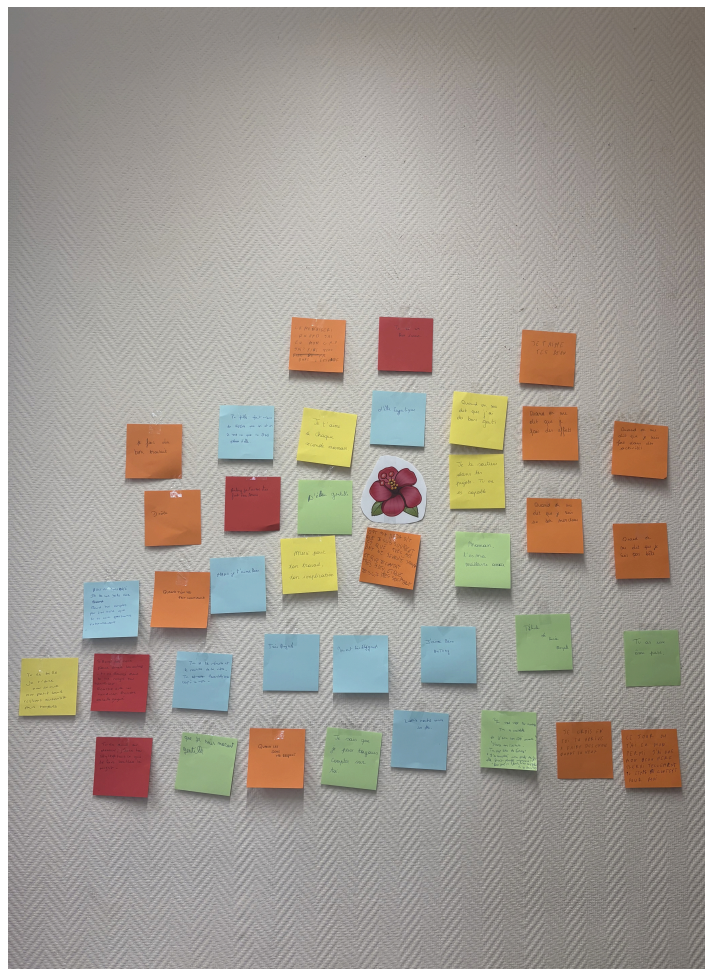
Nous avons également pu évoquer des choses qui ont pu nous blesser : des paroles, des regards... de l'extérioriser de le jeter dans une "boîte à caca" ! En revanche, nous avons pris le temps de noter nos plus beaux compliments et nos belles paroles, puis de les afficher au mur afin de ne pas les oublier.



“ CE QUI COMPTE, CE N'EST PAS CE QUI NOUS MANQUE, MAIS CE QUE NOUS FAISONS AVEC CE QUE NOUS AVONS” - HELEN KELLER

Le but, à long terme est de se poser les questions importantes sur la place qu'occupent nos résidents dans la société.

Mais aussi sur celle qu'on leur laisse: les personnes extérieures au milieu du handicap sont-elles conscientes de ce que vivent les personnes en situation d'handicap?





AQUARIUM DE LIEGE

Nous avons été
visité l'aquarium
de Liège.



Cathédrale de Liège



CATHÉDRALE SAINT-PAUL DE LIÈGE

C'est l'un des monuments les plus importants de la ville de Liège. La cathédrale a principalement de style gothique. C'est un lieu chargé d'histoire, à la fois religieux, artistique et symbolique pour Liège.

Laetitia : C'était une très belle Cathédrale. J'ai vraiment apprécié le moment.

Kelsoum : C'était une très belle cathédrale.

Stevent : Je n'ai pas visité beaucoup de Cathédrales, alors je suis content de l'avoir fait. C'était super.

Vincent : Une très belle architecture, mais il faisait un peu froid à l'intérieur. C'était un chouette moment.



Après nous nous sommes baladés dans la ville de Liège et, pour notre plus grande plaisir, le soleil était au rendez-vous.



EVA

ESPORTS.VIRTUAL.ARENAS



Maison Héra
Coquelicots

Saint-Georges/Malmedy

“ Pendant 40 minutes, je n’ai eu aucune pensée négative. Je me coupe de la réalité et je m’éclate - Jérôme

Nous avons voulu partager notre plaisir de la réalité virtuelle en invitant les Coquelicots. On s’est dit que, puisqu’on prenait déjà beaucoup de plaisir à jouer entre nous, alors ce serait encore mieux de partager cela avec eux.



Quel plaisir, de vivre ce moment ensemble. Désormais, nous ne sommes plus les seuls à adorer jouer.

J’adore y aller, car c’est super réaliste. L’arène dans la quelle on joue est grande, ce qui donne une vraie sensation d’espace. On a vraiment l’impression d’être dans un autre monde, une autre dimension. Moi qui aime beaucoup les jeux vidéos, cela me permet de jouer sous un autre angle. Je prends énormément de plaisir à y aller .
Paul

KARAOKE BOX

Quoi de mieux qu'une après-midi au le rythme de la musique?

Alors, on ne va pas vous dire qu'on chante bien... car ce n'est pas toujours le cas. Mais une chose est sûre : on s'amuse énormément !

En reprenant nos plus belles chansons, nous stimulons notre mémoire et, bien souvent, cela nous rappelle de précieux souvenirs.

Ces moments permettent aussi de créer de nouveaux souvenirs, que nous garderons longtemps en mémoire.



Aller faire un karaoké entre amis, nous a permis de renforcer nos liens. On partage un moment authentique avec nos chansons préférées, et cela nous rapproche.

Savez-vous également que chanter libère des endorphines? En gros, ça détend ! Et je peux vous dire que l'ambiance "peace and love" était bien présente après cette belle activité.



Merci !

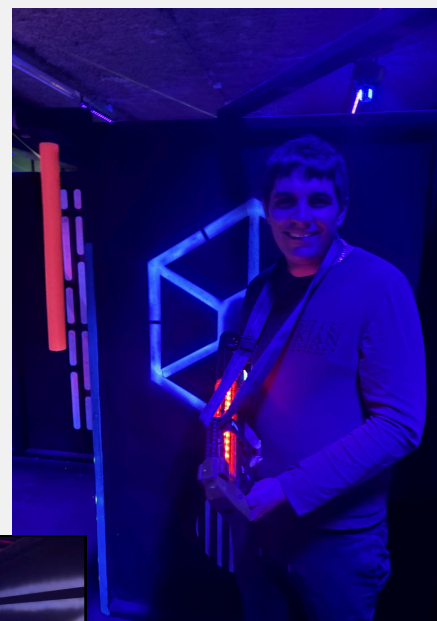
Nous souhaitons remercier nos résidents pour leur implication dans l'organisation et la création du marché de Noël, ainsi que leur participation au verre du personnel.

Nous n'avons pas fait les choses à moitié et leur avons donc proposé une super journée :

Étape 1: Prendre des forces chez Pizza Hut

Étape 2: Profiter d'un moment agréable lors d'une petite virée shopping

Étape 3: Se défouler au Laser Game... et quel plaisir !



Plus on est de fou, plus on rit. La journée s'est déroulée avec le Foyer de Thémis et les Coquelicots. Au total, nous étions 26 - autant vous dire que ce genre de sortie met tout le monde de bonne humeur

Nous ne voulons pas nous lancer des fleurs, mais nous tenions tout de même à préciser que le laser game a été remporté par un résident de la Maison Héra. Bravo à Stevent, qui a pris la tête du classement !



ART EXHIBITION

M A G A Z I N E

**Mercredi 15 avril
2026**

Musée de la Boverie

**Visite du parc de la
Boverie**

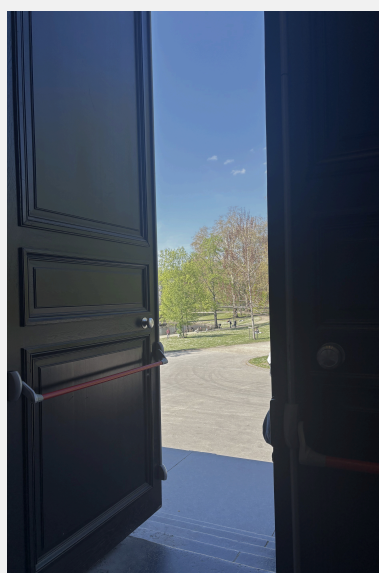


**Visite des
endroits
importants de
notre ville de
Liège**



Maison Héra

EDITION INFO
ELODIE, LAETITIA,
SANDRA



LA BOVERIE

Dans l'ancien palais des Beaux-Arts nous avons pu visiter l'exposition permanente, qui présente des oeuvres de la Renaissance à aujourd'hui. Il y a environ 130 oeuvres. Nous avons également profité des rayons de soleil pour se balader dans le parc.

Géocaching



Le géocaching est comme une chasse au trésor moderne. Le but est de trouver des "trésors" à l'aide son téléphone.

Il faut parfois résoudre des énigmes pour atteindre le point suivant et, à chaque étape, découvrir un objet, ou un carnet. Alors une fois que le GPS indique que nous sommes à proximité, c'est la folie: on le cherche partout!

Le géocaching est excellent pour le mental. Il permet de réduire le stress, de prendre l'air et de profiter la satisfaction de trouver les objets.

Sans s'en rendre compte, on bouge, on marche et, en plus, on découvre des villes. Nous avons déjà testé plusieurs villes dont Durbuy, Herve, et bien d'autres.

Sans oublier, que cette activité renforce nos liens, car nous jouons en équipe.

Joyeux anniversaire

Maison Héra

Janvier – février – mars – avril

Gouter d'anniversaire

Durant ce semestre, nous avons célébrer l'anniversaire de Stéphane et Laetitia.

En janvier, Stéphane a fêté ses 47 ans. A cette occasion, nous avons réalisé des fondants au chocolat... Que nous avons bien sûr dégustés tous ensemble: un vrai régal !

Ce sont des moments importants pour chacun, et il est toujours agréable de les célébrer autour d'un bon gâteau, et d'une bonne boisson (café, chocolat chaud, kidibull,...)



En mars, nous avons fêté les 32 ans de Laetitia. Nous avons célébré cet anniversaire, car Laetitia était avec sa famille pour le jour-j.

Mais une semaine plus tard, nous tenions malgré tout à la mettre à l'honneur. Pour l'occasion, elle a préparé, avec son amoureux, un délicieux gâteau aux pommes. Ensuite, ils l'ont partagé avec tous les camarades de la Maison Héra.

Doux moments ensemble !

La Maison Héra, c'est aussi - et surtout- ça : des souvenirs, des moments doux à partager ensemble.

Ces sont des restaurants, des fleurs, des cinémas, des parties de bowling, des chansons. Des moments qui nous font sourire sur le moment, mais aussi longtemps après.

C'est aussi des jeux de société, car on adore ça. Les parties de Skyjo, les parties de Loup-Garou...

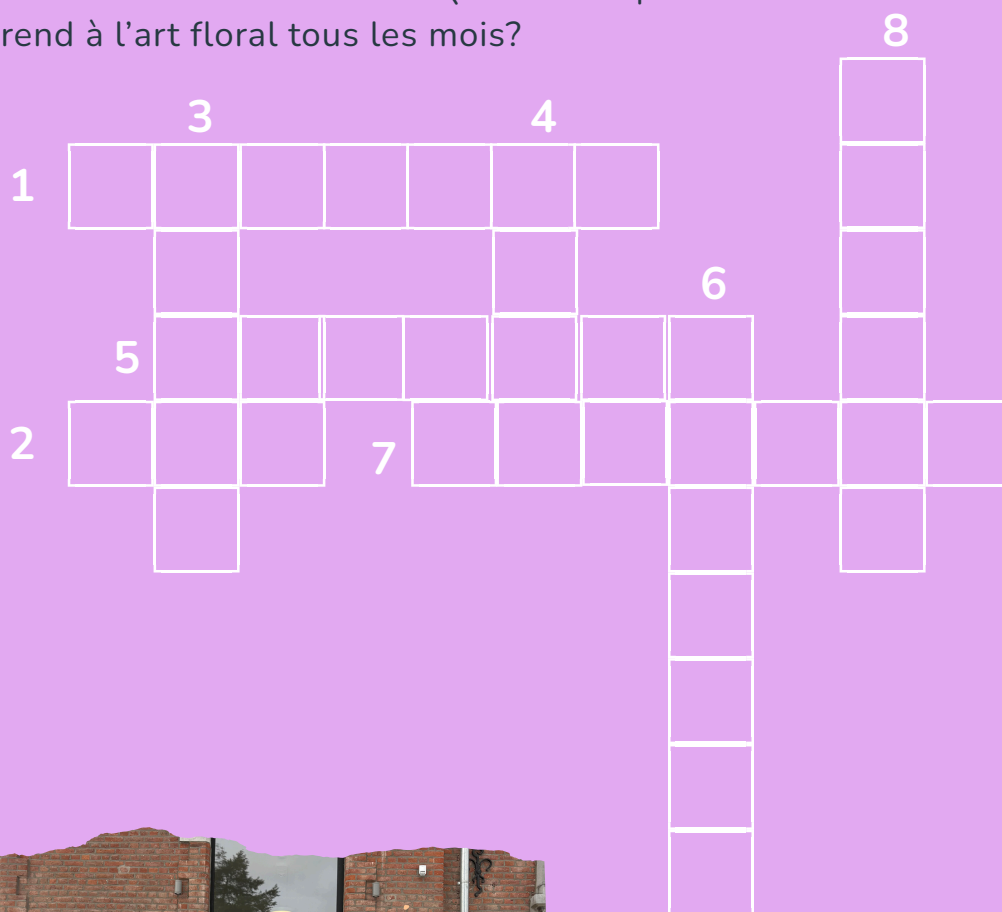
Mais aussi simplement des moments où l'on prend soin les uns des autres. Une petite tresse, une blague, un sourire, une attention...



JEUX

Voici un petit mot fléchée composé des mots qui concerne la Maison Héra

1. Je suis le plus jeune de la maison Héra.
2. Le nombre de résident de la Maison Héra.
3. Quel objet retrouve-t-on au sol dans la plus part des pièces de la Maison?
4. Quand voit-on Julien et Michael?
5. Le notre est composé de gravier, il peut accueillir une dizaine de voiture.
6. La maison Héra est composé de cinq filles, et cinq?
7. Pour les éducateurs, la maison Héra c'est leurs ?
8. Quel est le prénom de notre résidentes qui se rend à l'art floral tous les mois?



MOTS MÊLÉS

Retrouves les mots suivant dans le cadre :

Paul - cuire - jardin - neige - couture - nager - courir - rap - buts - cheval -
banc - serre - ruer - élan - boue - chant - art - Vincent - zoo - île

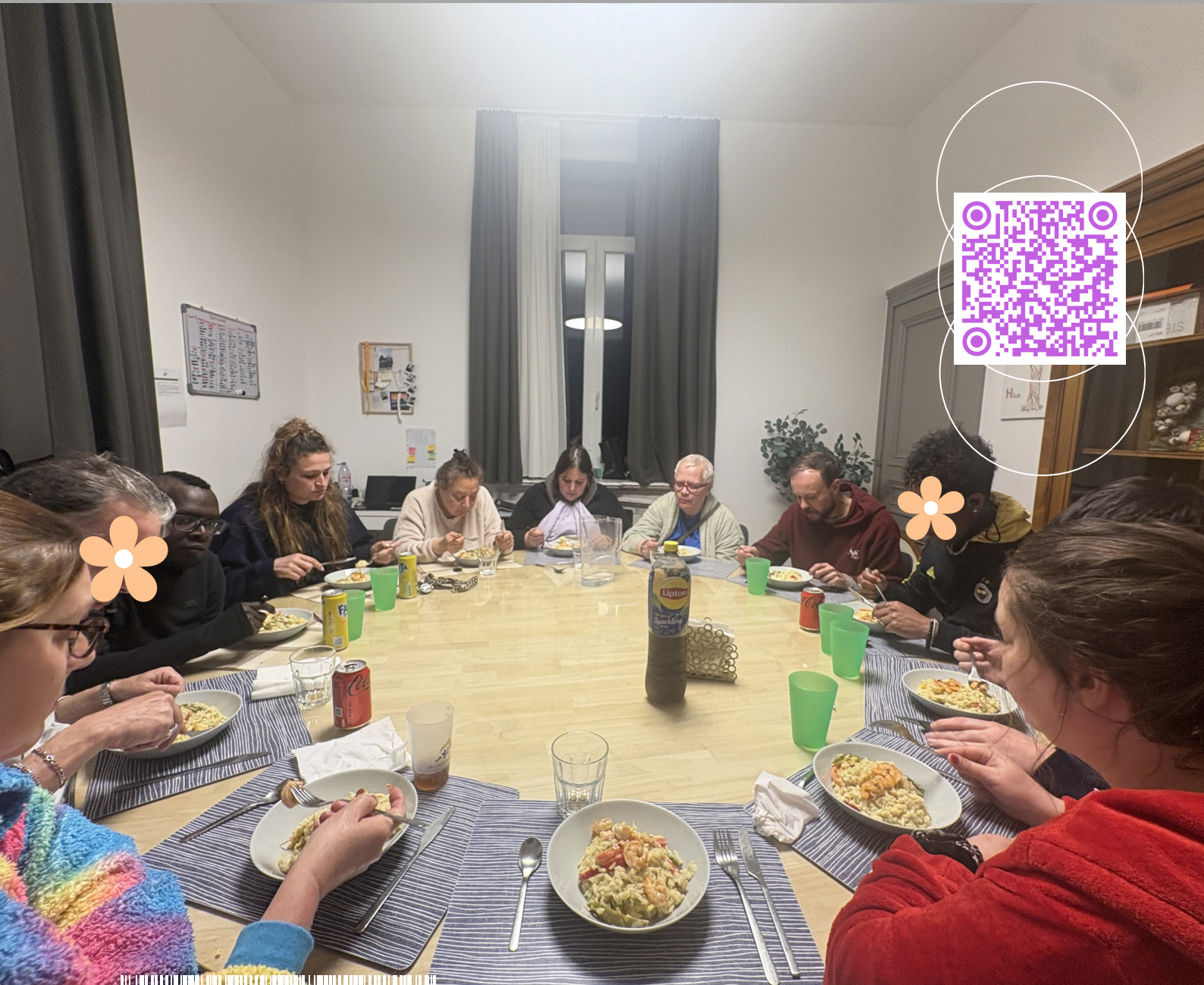
A	R	T	V	I	N	C	E	N	T
C	I	C	O	U	T	U	R	E	H
H	Z	O	T	J	A	R	D	I	N
A	B	U	T	S	E	C	E	L	A
N	O	R	A	P	A	U	L	E	G
T	U	I	R	N	E	I	G	E	E
S	E	R	R	E	A	R	U	E	R
C	H	E	V	A	L	E	R	I	Z

Le mot a trouvé est :



HERA

A BIENTOT POUR DE NOUVELLES AVENTURES !



0 35545 62336 78 1



MAISON HERA

