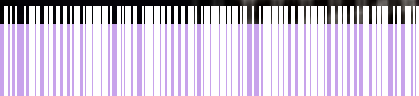




HÉRA

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



MAI - JUIN - JUILLET - AOUT 2026



TABLE DES MATIÈRES



- 03 LES SPÉCIALES OLYMPIQUES
- 05 NOS PETITS CHEFS CUISINIERS
- 06 FAIRE LES COURSES
- 07 LE POTAGER
- 10 NOS ÉVÉNEMENTS
- 17 JOYEUX ANNIVERSAIRE
- 18 FABIAN, NOTRE PROF DE SPORT
- 19 L'ART FLORAL
- 20 ART
- 21 LE QUOTIDIEN
- 22 LA THÉÂTRE
- 23 RÉTRO FOLIES DE SPA
- 24 MARCHE THERAPEUTIQUE
- 25 FÊTE FORAINE
- 26 JEUX

LES SPÉCIALES OLYMPIQUES



FOOTBALL

Jérôme, Stevent et Vincent ont eu la chance de participer aux Spéciales Olympiques avec l'équipe de football de la Résidence du Fort. Cette année, la compétition se déroulait dans les Hautes Fagnes. Une belle occasion pour nous d'aller sur place afin de les encourager et de partager cette expérience avec eux.



Durant trois jours, les garçons ont enchaîné les matchs, les rencontres, et les bons moments accompagnés de Jean-Christophe et François. En dehors des résultats, cette compétition leur a permis de vivre pleinement leur passion pour le football, de se dépasser de partager un véritable esprit d'équipe.

La pratique d'un sport collectif apporte beaucoup : elle favorise l'entraide, la confiance en soi, le respect des autres et permet à chacun de trouver sa place au sein d'un groupe. Participer à un événement comme les Spéciales Olympiques, c'est également l'occasion de faire de nouvelles rencontres, de vivre des émotions fortes et surtout être fier du chemin parcouru.



LES SPECIALES OLYMPIQUES

PISCINE



Après plusieurs mois d'entraînement, l'heure de la compétition a sonné pour Laetitia et Elodie ! Toutes les deux ont participé aux épreuves de natation des Spéciales Olympiques, l'occasion de mettre en pratique tout le travail réalisé à la piscine au cours de l'année.

Les filles ont chacune pris part au 25 mètres nage libre. Laetitia s'est également lancé dans le 25 mètres dos, tandis qu'Elodie a participé au 25 mètres brasse. Des épreuves qui demandent de l'énergie, de la concentration et surtout une belle dose de motivation!

Tout au long de l'année, les entraînements du jeudi leur ont permis de progresser, de prendre confiance dans l'eau et de se préparer petit à petit à ces deux journées. Car derrière quelques minutes de compétition se cachent surtout des semaines d'efforts, de persévérance et d'apprentissage.



Cette expérience leur a permis de se dépasser, mais aussi de profiter pleinement de l'ambiance et du plaisir de participer. Une très belle compétition, beaucoup de fierté et surtout de chouettes souvenirs à ramener à la Maison Héra !

En dehors des Spéciales Olympiques, la natation est une activité particulièrement complète. En plus de faire travailler l'ensemble du corps, elle favorise la coordination, l'endurance et la maîtrise des mouvements. Le sport permet également d'apprendre à persévérer, à se fixer des objectifs et à constater ses propres progrès. Chaque petite évolution devient une belle victoire.





NOS CHEFS CUISINIERES

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

Durant le mois de mai, nous avons fait un couscous, et des pizzas maison (avec même la pâte faite maison).

En juin, nous avons réalisé une poêlée de champignons accompagnée d'oeufs mollets, ainsi qu'une moussaka. Mais on a aussi fait un barbecue, où chacun d'entre nous a pu inviter un ami, c'était géniale!

En juillet, nos résidents ont réalisé des cordons-bleus maison. Ils avaient tellement aimé les pizzas maison de mai, qu'on en a refait un juillet. Toujours autant un plaisir !

Au mois d'août, on a commencé par des croque-monsieur maison (avec la béchamel... on vous laisse saliver). Ensuite, on a fait les traditionnels pâtes jambon-fromage gratinées. On termine sur un super barbecue pour la fête du 15 aout.

A chaque préparation de repas, nous passons toujours un bon moment. Ces moments permettent également à chacun de participer selon ses capacités, de gagner en autonomie et de prendre du plaisir à préparer un repas ensemble.



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

APPRENDRE À FAIRE LES COURSES

Nos chefs cuistos élargissent leurs compétences !

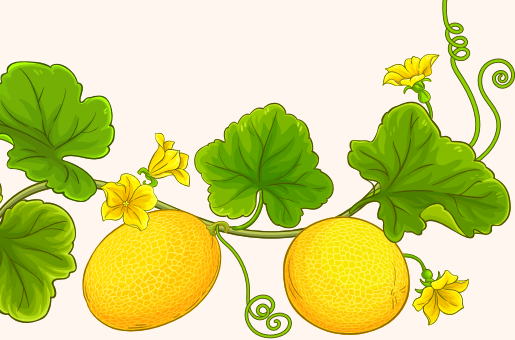
Cuisiner c'est bien, mais il est nécessaire d'avoir de bons ingrédients ! Héra est une maison thérapeutique qui a pour but d'aider les résidents à devenir les plus autonomes possible. Une des tâches du quotidien de chacun est de faire ses courses. Alors c'est parti, on réalise la liste de course en fonction du menu. On prépare nos sachets, et c'est parti !

Faire les courses, ça peut paraître banal. Mais derrière cette simple action, cela permet à nos résidents de prendre confiance en eux en réalisant une tâche du quotidien de façon autonome : " Je suis capable de le faire". A cela s'ajoute la responsabilisation : avoir une mission précise et sentir la confiance qu'on leur accorde.

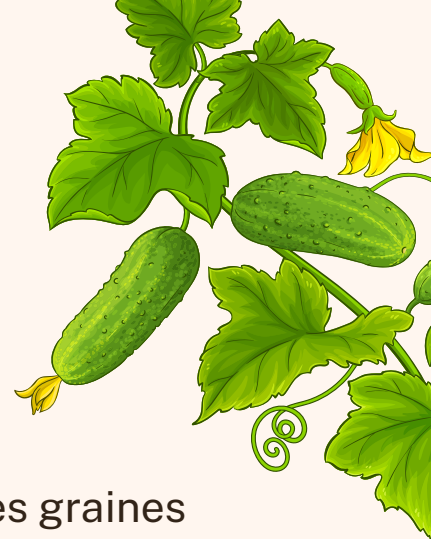
C'est également un lien direct avec la vie réelle, à travers une activité concrète du quotidien.

De plus, cette activité intègre tout le monde. Certains s'occuperont de choisir les fruits/légumes, d'autres vont gérer le budget. Et le tout ensemble, tout le monde s'est senti utile et investi dans la mission.





Notre potager



“Au jardin comme dans la vie, ce sont les petites graines que l’on soigne qui finissent par grandir”

Nous continuons à cultiver notre potager.

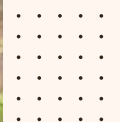
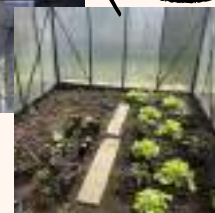
C’est du boulot ! Semer, arroser, enlever les mauvaises herbes, butter, éclaircir, tailler, cultiver. Un nouveau vocabulaire s’ajoute à nos mots du quotidien.

Au début, Audrey, l’éducatrice responsable du projet nous parle une langue dont nous n’avions pas le décodage. Et puis, finalement tout le monde s’y met. On commence à comprendre le vocabulaire, on sait ce qu’on doit faire et surtout on y prend plein de plaisirs !

On n’a pas le temps de s’ennuyer, car c’est vraiment du boulot.

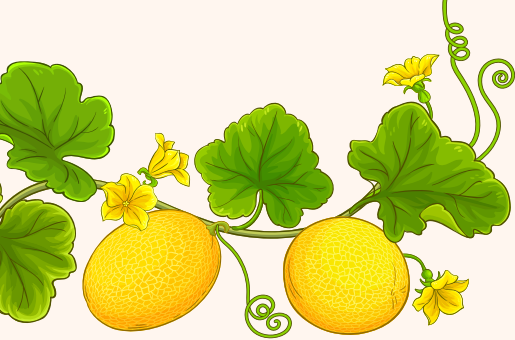


STEPH

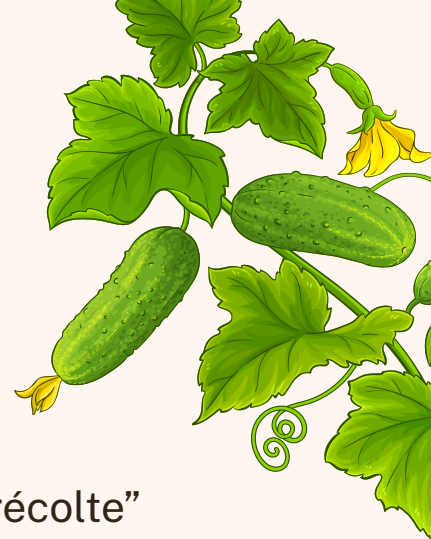


L’année dernière, on lui avait déjà adressé nos félicitations, mais on va quand même le refaire cette année. Un immense merci, et toutes nos félicitations à notre Steph, notre maitre potager, notre savant de la terre. Il arrose, il entretient, il conseille, il explique. C’est sa bouffée d’oxygène et le voir rayonner dans son potager, ça nous donne le sourire.





Nos récoltes



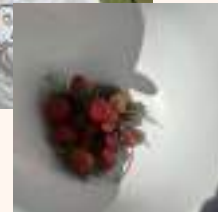
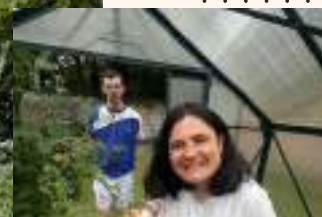
“Du travail de nos mains naît le plaisir de la récolte”

Le travail paie, nos récoltes donnent le sourire.

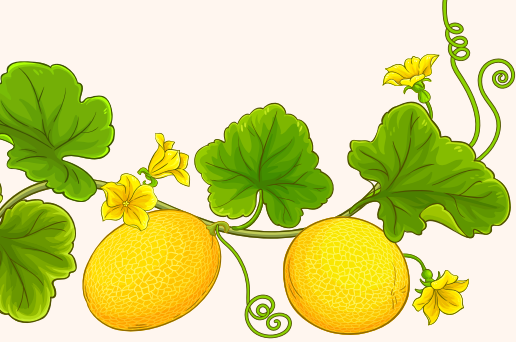
Comme le montre les photos (et encore ce n'est qu'une petite partie) nous récoltons diverses variétés de légumes mais aussi de fruits!

Cette année, notre potager nous a apporté, des haricots blancs, différentes variétés de salades (rouge, laitue, frisée, ...) des carottes, des concombres, des blettes. Côté fruits, nous avons des raisins blancs, des prunes blanches ainsi que des délicieuses fraises.

Nous attendons encore pas mal de récolte comme les radis, les tomates, les melons, ... On espère pouvoir vous les montrer dans le prochain journal.



Comme vous pouvez le voir sur les photos, nous avons eu la visite des tournesols ainsi que des coquelicots pour nos récoltes. Ils ont adoré récolter, préparer et goûter nos fruits et légumes. Un vrai moment de partage et de bonheur.



Nos préparations

“Savourer le fruit de ses efforts”

Première étape : cultiver
Deuxième étape : cueillir
Troisième étape : préparer

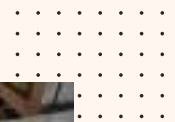
Et oui, le travail ne s'arrête pas à la récolte. Après, il faut nettoyer, éssorer, éplucher, cuire, assaisonner en fonction de chaque légume.

Et tout le monde s'y met ! On apprend différentes façon de cuisiner les légumes.

Nos salades agrémentent nos repas au quotidien.

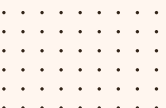
Nos carottes fondantes au miel, ont été un vrai régal !

Nos fraises, quant à elles, étaient délicieuses en petite note sucrée pour terminer le repas.



Chaque récolte, chaque préparation apporte son lot de sourires et de fiertés à nos résidents.

“ De la terre à l'assiette, une belle aventure faite de patience, de partage et surtout... de beaucoup de fierté ! ”





Nos évènements

La chasse aux oeufs

La maison Héra a organisé pour la deuxième année consécutive, la chasse aux oeufs pour les enfants du personnel, nous avons également invité un foyer pour enfants à venir participer à notre chasse aux oeufs.

Au programme : bar avec boissons et gouter, chateau gonflable, bricolage sur le thème de Pâques, jeu de pinata, musique.

Pour la chasse aux oeufs, les enfants étaient répartis par tranches d'âge.

Les moins de 5 ans étaient dans une petite partie du jardin.

Les 6-8 ans avaient une zone plus grande du jardin à épier.

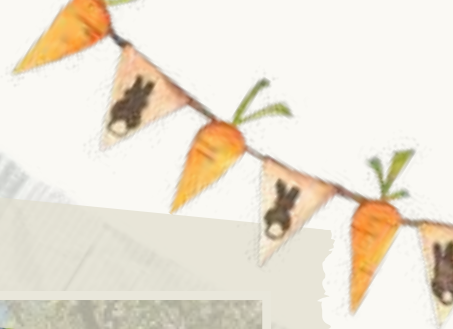
Pour les plus de 8 ans, on a corsé l'activité, en réalisant une chasse aux trésors. A l'aide des énigmes, ils devaient retrouver des endroits du jardin jusqu'à trouver leur oeuf d'or.

Tous ont obtenu un super sachet rempli de plein d'oeufs en chocolat ... miam !

Une belle journée placée sous le signe du partage, des rires et de la gourmandise... vivement l'année prochaine !









Nos évènements

La guignette



En mai, nous avons organisé une guignette pour toutes les résidences. Au menu : musique, jardin, mocktails et salade de fruits.

De quoi se retrouver tous ensemble, revoir des amis de longue date et rire ensemble.

Nous organisons ces événements car ça permet de réunir de vieux amis, mais aussi de faire de nouvelles rencontres, de passer du temps ensemble, de créer des souvenirs.

Mais cela permet aussi aux résidents d'Héra d'être actifs à toutes les étapes de la préparation.

Nous réalisons les invitations, les commandes, la décoration, l'installation le jour J. C'est du boulot !

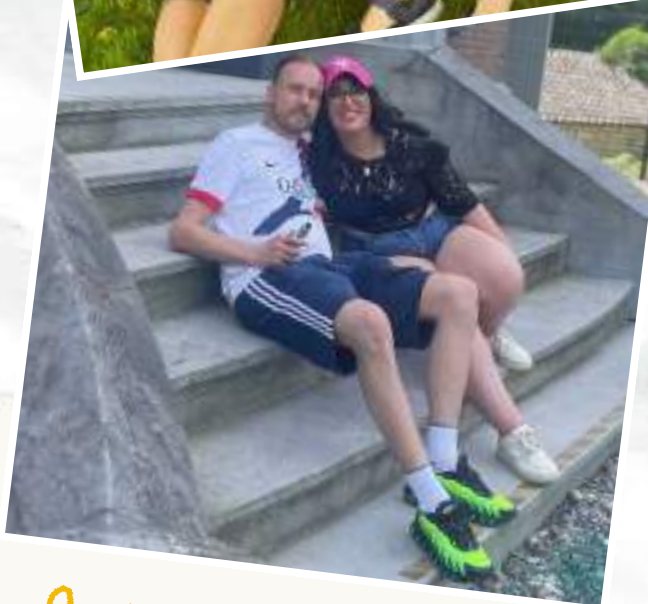
Mais le jour J, chacun son poste ! Certains sont responsables du bar, d'autres s'occupent des animations et il nous faut même un DJ.

A chaque événement, les résidents donnent le meilleur d'eux-même pour que tout se déroule au mieux. Une belle façon de prendre des responsabilités, de mettre leurs compétences en avant et surtout d'être fière du résultat !











NOS ANNIVERSAIRES

Au mois de juillet, nous avons célébré l'anniversaire de Vincent. A sa demande, nous nous sommes tous retrouvés, les dix résidents de la Maison Héra, ainsi que toute l'équipe éducative : Laurie, Audrey, Claudia, François, Dominique, Michael, Julien et Clara. Nous avons été au restaurant tous ensemble, un super moment !

Au mois de juillet, c'était également l'anniversaire de Clara. Les résidents n'ont pas manqué de la mettre à l'honneur en décorant la maison et en lui préparant un gâteau.



Les résidents réunis pour l'anniversaire de Clara



Restaurant : chinois à volonté !



Tous ensemble

Parce qu'à Héra, chaque anniversaire est une belle occasion de se retrouver, de faire la fête et surtout de créer de nouveaux souvenirs tous ensemble.



Nos journées avec Fabian

Bouger, partager et surtout ... s'amuser!

Fabian est notre prof de sport et vient une fois toutes les deux semaines.

Le sport occupe une belle place dans la vie du foyer. Au-delà de l'activité physique, c'est avant tout un moment de partage, de dépassement de soi et de bonne humeur. Chacun participe à son rythme et selon ses capacités.

Faire du sport, c'est prendre soin de son corps, mais pas que ! C'est aussi excellent pour le moral. Le sport réduit le stress et stimule l'esprit. Au final que des points positifs.

Avec Fabian, on découvre plein de façons différentes de bouger : une belle randonnée, une initiation au padel et bien d'autres activités encore. Parce qu'ici, le sport c'est aussi l'occasion de partager, de rire et de passer un bon moment tous ensemble !



ART FLORAL

Depuis plus d'un an, Elodie se rend tous les mois à un cours d'art floral. Elodie est passionnée de fleurs depuis toujours. Nous avons trouvé pour elle un cours qui permettait de réaliser des montages floraux. Au-delà de cette activité, cela a permis à Elodie de rencontrer un petit groupe de dames, et de passer du temps hors du cadre de la résidence. Elle adore s'y rendre chaque mois.



Au mois de juin, Laetitia a souhaité accompagner Elodie. Laetitia a donc testé le cours d'art floral, et elles ont toutes les deux réalisé de très beaux montages, qui ont décoré notre maison le temps de quelques semaines.

L'art floral, c'est une activité qui demande de la patience, de la créativité et de la minutie. Choisir les fleurs, les couleurs et composer un joli bouquet permet de laisser libre cours à son imagination. C'est aussi un moment de détente et de plaisir qui permet de prendre du temps pour soi.

Pour Elodie, ces rendez-vous mensuels sont devenus une véritable parenthèse à son quotidien. Depuis que Laetitia l'accompagne, ces moments sont également devenus des temps de partage à deux.

ART

"L'ART EST LE LANGAGE DE L'ÂME"



Claudia, notre nouvelle éducatrice, a étudié l'art avant de se tourner vers le métier d'éducatrice. Passionnée par cet univers, elle décide de partager ses connaissances et sa créativité avec les résidents de la Maison Héra. Une belle activité où chacun peut découvrir, créer et surtout laisser parler son imagination !

Au-delà du plaisir de créer, l'art permet de travailler de nombreuses capacités : la concentration, la motricité fine, l'observation, mais aussi l'imagination et l'estime de soi. Pas besoin d'être un grand artiste, chacun avance à son rythme, expérimente et peut être fier de son oeuvre.

Lors de cette activité, Claudia leur a présenté plusieurs peintres célèbres, leurs oeuvres ainsi que différentes techniques artistiques. Après la découverte, place à la pratique ! Les résidents ont pu s'essayer à reproduire de certains tableaux, tout en y apportant leur petite touche personnelle.



LE QUOTIDIEN

A la maison Héra, il n'y a pas que les activités, les rendez-vous et les projets.

Il y a aussi tous ces petits moments du quotidien qui, finalement, comptent énormément.

Parce qu'Héra, c'est avant tout une maison et un lieu de vie. On y partage les repas, les discussions, les fous rires, mais aussi les petites habitudes de chacun. On joue à des jeux de société, on profite du jardin, on regarde un film ensemble... et parfois, sur un coup de tête, on part manger une glace tous ensemble !

Il y a les journées bien remplies et celles où l'on prend davantage le temps. Des moments simples, sans forcément avoir besoin de prévoir une grande activité : être ensemble suffit parfois à passer une bonne journée.



LE THEATRE

Elodie, Paul et Stecent font partie de la troupe de théâtre. En juin, ils ont donné la première représentation de leur nouvelle pièce intitulée "Mon frigo va craquer"

Une pièce pleine de sens qui, avec beaucoup d'humour, met en lumière certains stéréotypes pour mieux les déconstruire.

Mais avant de monter sur scène, il y a surtout de nombreuses heures de répétition, d'apprentissage et de travail. Apprendre son texte, se mettre dans la peau d'un personnage et jouer devant un public demande de la concentration, de la confiance en soi et une bonne dose de courage !

Le théâtre, c'est aussi apprendre à s'exprimer, oser se dépasser et trouver sa place au sein d'un groupe. Et une fois sur scène, place au plaisir de jouer et partager ce moment avec le public.

Une très belle représentation et surtout une belle fierté pour nos trois comédiens !

MAGNIFIQUE 



Rétro folie de Spa

Un petit voyage dans le temps

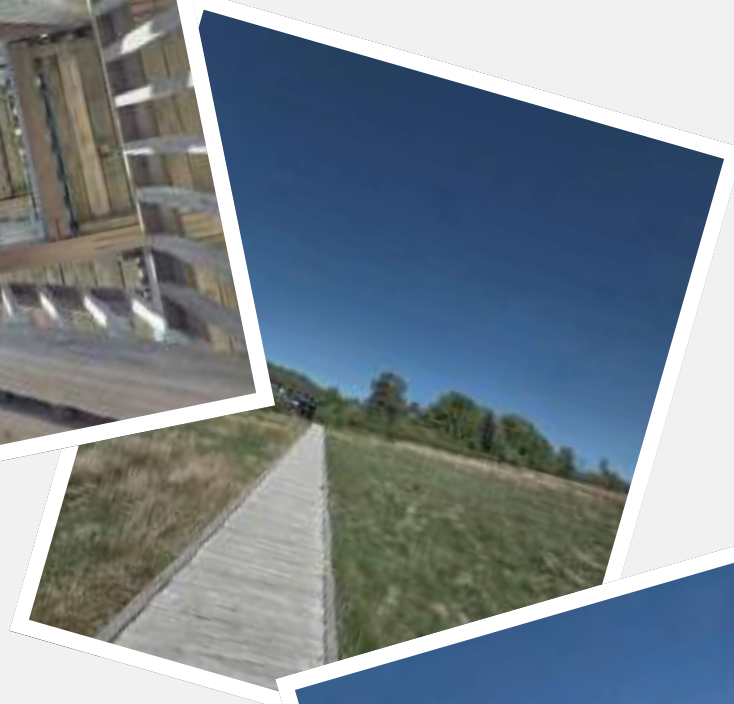
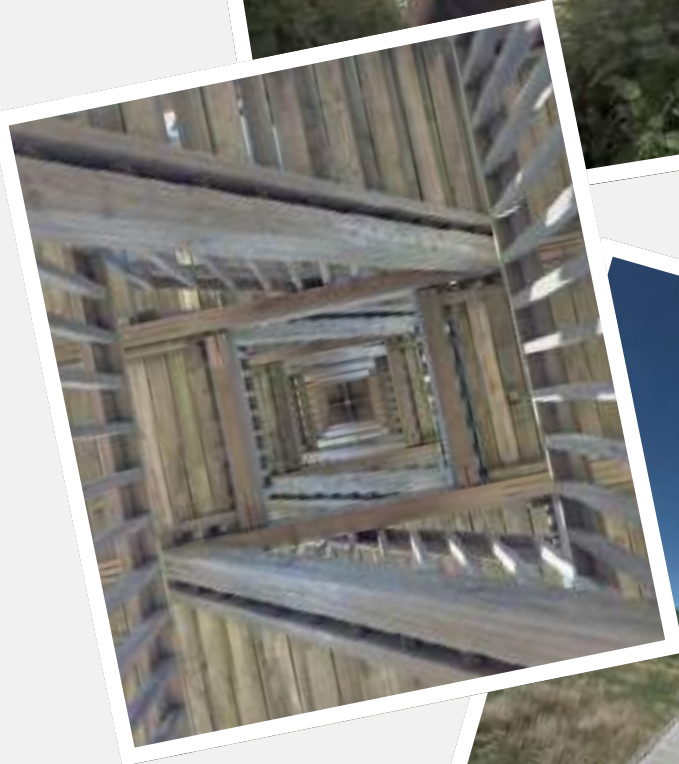


Une sortie qui change du quotidien. Au-delà des voitures, cette journée était surtout l'occasion de profiter d'un bon moment ensemble, de se balader, d'échanger et de partager nos impressions dans une ambiance conviviale.

Le temps d'une journée nous avons pris la direction de Spa pour découvrir les Rétro Folies. Un événement qui nous a plongés quelques années en arrière, au milieu de magnifiques véhicules anciens. Entre voitures, collection, modèles mythiques et belles mécaniques, il y en avait pour tous les goûts. Nous avons pris plaisir à nous promener dans les rues et à observer tous ces véhicules, certains nous rappelant même quelques souvenirs.



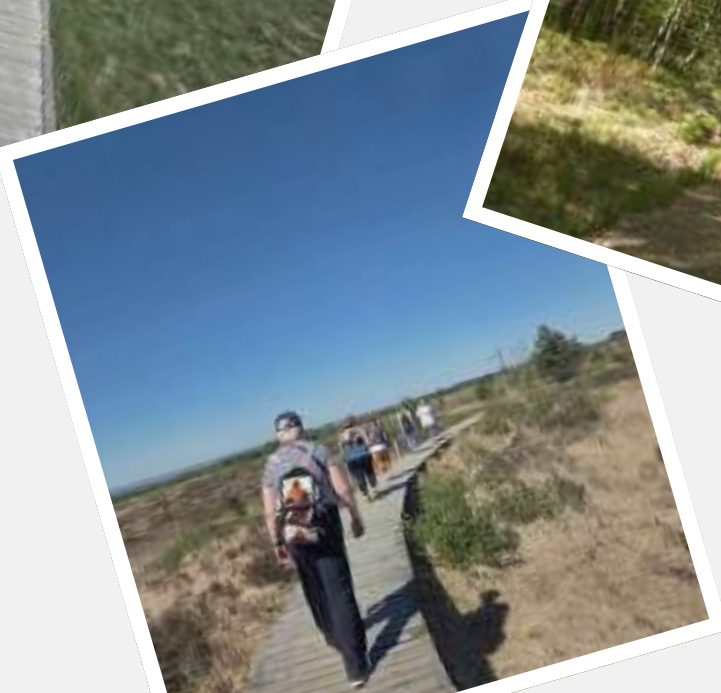
Des souvenirs plein la tête. Curiosité, découvertes et bonne humeur étaient au rendez-vous. Une belle journée à Spa qui nous aura fait voyager .. sans machine à remonter le temps !



On profite des beaux jours pour enfiler nos chaussures et partir nous promener. Forêts, petits chemins, paysage de notre région... chaque sortie est une nouvelle occasion de bouger, découvrir et profiter de la nature ensemble.

La marche est une de nos activités régulières, et on découvre souvent de magnifiques endroits.

Marcher est une activité simple, accessible, et pourtant pleine de bienfaits. Quelques pas suffisent parfois pour se sentir mieux, prendre l'air et changer décor. La marche permet de faire travailler le corps en douceur, d'entretenir la mobilité et l'équilibre, mais aussi de favoriser le bien-être. Être en dehors, profiter de la lumière, observer la nature et respirer l'air frais permet également de se détendre et de s'évader du quotidien. Et lorsqu'on marche à plusieurs, la balade devient aussi un véritable moment de partage. On discute, on rit, on observe ce qui nous entoure et, presque sans s'en rendre compte... les kilomètres défilent !



FOIRE DE HUY

TOURNÉ MANÈGE

Entre les lumières, la musique et l'ordeal des croustillons, difficile de résister à l'ambiance de la fête foraine. Nous avons profités de cette sortie pour nous amuser, nous balader entre les attractions et partager un agréable moment tous ensemble.



Certains ont préféré les sensations fortes, tandis que d'autres ont simplement profité de l'ambiance et de petites gourmandises. Au-delà des manèges, ces sorties sont surtout l'occasion de sortir du quotidien, de rire, de créer des souvenirs et de profiter simplement ensemble. Une belle journée placée sous le signe de la bonne humeur... et peut-être quelques frissons !



STEVENT :

J'ai adoré cette après-midi. J'aime beaucoup faire des attractions fortes.

STÉPHANE :

Au début, je ne voulais pas trop faire d'attraction, puis Stevent m'a encouragé pour qu'on le fasse ensemble, et au final j'ai bien aimé.

SANDRA :

J'ai pas fait d'attraction, mais j'ai bien aimé regarder les garçons sur les attractions, et me balader à la foire. Super journée !



Les 7 différences

Regarde bien ces deux photos de Paul qui rêve du potager, puis entoure les 7 différences que tu vois.



1. couleurs du rideau 2. dossier de chaise en bas à gauche 3. pomme dans l'arbre 4. couleurs du t-shirt de Paul 5. cadre au-dessus de la tête de Paul 6. clé dans la serrure 7. cadre sur le mur à droite

Trouve les légumes

Regarde cette image, nous y avons caché 7 de nos légumes de potager. A toi des les retrouver !



RÉSIDENCE DU FORT



HERA

A BIENTOT POUR DE NOUVELLES AVENTURES !



0 35545 62336 78 1



MAISON HERA

