



Noël Malfalise

Page 2

Edito Président

Page 3

Compagnons dépanneurs Page 6

Bonne année
2024



SLSP

LE NOËL DE MalfalISE

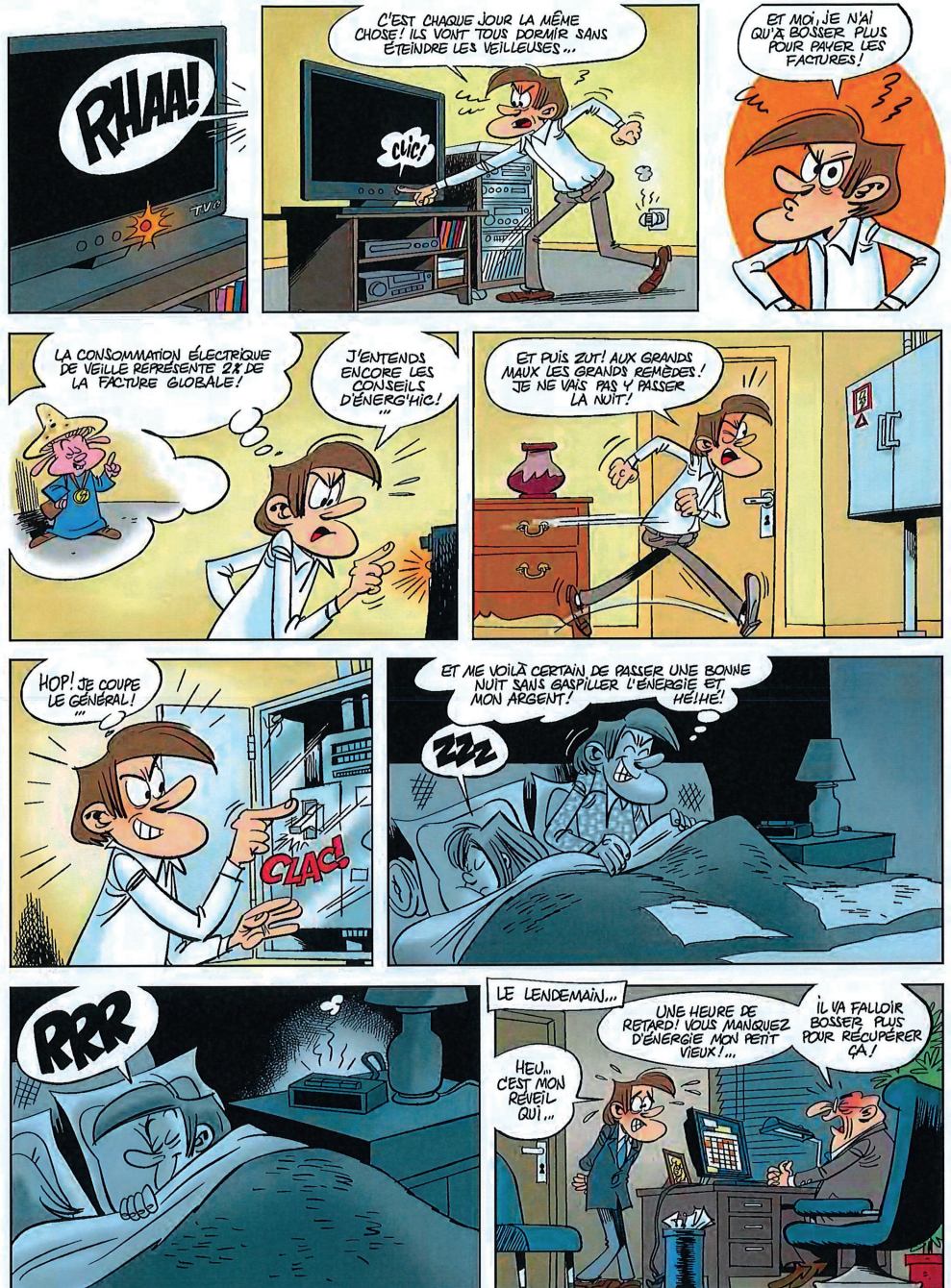
LE 16 DÉCEMBRE
À PARTIR DE 18 H

avec la présence
du Père-Noël

Distribution de cougnous pour les enfants, de cacao et vin chaud pour tous. Un bar et un petit marché de Noël seront à votre disposition. Nous vous attendons nombreux.



ZÉRO CONSO !



MARCHÉ DE NOËL DE MONTIGNY LE TILLEUL

Le Comité de Quartier sera présent au marché de Noël de la Commune de Montigny-Le-Tilleul qui se tiendra dans les locaux de l'hôtel de Ville.

Le Samedi 9 décembre de 15h à 21h
et le dimanche 10 décembre de 12h à 18h.

Il vous proposera un assortiment de paniers cadeaux et de décors à petits prix.

RÉCOLTE DE DENRÉES NON-PÉRISSABLES

Au profit de l'Equipe Sociale de Montigny-Le-Tilleul

Afin d'aider une population de plus en plus précarisée, le Comité de quartier Malfalise a organisé une récolte de denrées non-périssables ce dimanche 26/11/2023.

Un tout grand merci pour les généreux donateurs et également pour le Comité de quartier ainsi que les jeunes du Baucory pour leur participation



Pour éviter les consommations de veille inutiles, branche les appareils qui peuvent être éteints à une multiprise avec interrupteur. Tu pourras ainsi couper l'alimentation de tous ces appareils d'un seul clic.

Société



Le mot du Président

Bonjour et à toutes et tous !

Vous aurez probablement remarqué les grosses rénovations qui se sont étalées tout au long de l'année. Sachez que 2024 verra aussi une forte activité de ce côté-là. Et pareil aussi pour les 2 années suivantes.

En fait, au total des sommes étalées sur 4 années, nous allons consacrer près de 2,5 millions d'euros à la rénovation de vos habitations. Tout cela avec l'objectif de vous permettre de réaliser des économies substantielles au niveau de vos dépenses

d'énergie. Mais également d'améliorer votre confort de vie avec l'installation de nouvelles salles de bain.

Et puis, bientôt, il y aura le lancement de la construction de 12 nouveaux logements et d'une salle qui vous offrira la possibilité de vous réunir très régulièrement en toute convivialité.

Vous le constatez : ce ne sont pas les projets concrets qui manquent !

Mais dans l'immédiat, il y aura la traditionnelle fête des Cougnous, le samedi 16. J'espère pouvoir vous y rencontrer nombreux.

Mais d'ores-et-déjà, permettez-moi de vous souhaiter de très belles Fêtes de fin d'année ainsi qu'une heureuse année 2024.

A bientôt !

R. DONOT

Président du Conseil d'Administration
du Logis Montagnard - 0475/46.53.12

ENTRETIENS À CHARGE DES LOCATAIRES

Régulièrement, nous sommes confrontés à des demandes d'intervention de nos locataires suite à de mauvaises utilisations ou d'entretiens qu'ils n'ont pas effectués au préalable.

Occuper un logement social n'exonère pas le locataire d'effectuer certains travaux d'entretien.

En 2022, nous vous avons communiqué un manuel reprenant toutes les interventions qui sont à notre charge et celles étant à charge des locataires ; informations également en partie reprise dans le nouveau R.O.I. 2023.

Par la présente, vu le nombre grandissant de demandes relatives à certains entretiens incombant aux locataires, nous nous permettons de vous rappeler entre autres :

CHAMBRE VISITE-EGOUTS

Le locataire doit :

Nettoyer et déboucher les canalisations. Le locataire est responsable si les égouts sont bouchés à cause d'objets ou de graisse. Dans les immeubles à appartements multiples, les interventions de nettoyage et de débouchage sont effectuées par la société de logement et répercutées dans les charges locatives entre les locataires concernés. • Signaler au propriétaire toutes les dégradations (brisure de canalisation, fuite...)

CLÔTURES

Remplacer, si nécessaire, une partie des piquets, treillis et fils de tension qui aurait été abîmés

TROTTOIRS-FILETS D'EAU

Nettoyer les trottoirs y compris les filets d'eau. • Évacuer la neige ou le verglas

JARDINS PRIVATIFS

Entretien • Tailler, élaguer, entretenir les arbres • Tailler, élaguer, remplacer les pieds péris des haies • Protéger les arbres contre les chenilles, mousses et lichens • Tondre les pelouses et éliminer l'herbe tondue • Ne pas effectuer de plantation non autorisée • Veiller au respect des règlements locaux ou régionaux

CANALISATIONS ET TUYAUTERIES

Manipuler régulièrement les vannes et robinets d'arrêt • Réparer les dégâts causés par l'utilisation de produits inappropriés • Couper l'alimentation d'eau pendant les absences prolongées • Préserver contre le gel • Mettre un bouchon sur les canalisations de gaz en fin de bail • Vérifier le bon écoulement et le dégorgement des décharges, égouts et siphons • Réparer les dégâts causés suite à une obstruction d'un tuyau de décharge • Remplacer les joints, colliers et raccords

FENÊTRES-PORTES

Nettoyer les faces intérieures et extérieures accessibles et/ou ouvrantes • Nettoyer les canaux d'évacuation et de la chambre de décompression (sinon risque d'infiltration d'eau) • Utiliser régulièrement les parties ouvrantes afin d'éviter leur blocage • Réparer les dégâts dus à un manque de ventilation par négligence • **Entretien et graissage des serrures, ferrures, charnières...** • Remplacer si vous avez

percé une chatière • Reboucher les trous de fixation des stores, tentures, etc. • **Ne pas boucher les ventilations des chassiss**

PLOMBERIE-SANITAIRE

BAINOIRE EVIER LAVABO TUB DE DOUCHE CUVETTE ET CHASSE WC

Vidanger, nettoyer, entretenir avec des produits appropriés • Nettoyer le tartre, les taches et traces en tout genre • Réparer les éclats, écornures, fêlures, griffures • Remplacer le joint souple périphérique de resserrage et réparer en cas de défectuosité de celui-ci (suite aux infiltrations) • Remplacer les filtres, mousseurs et joints des vannes, robinets et chasse d'eau • Remplacer les joints, les charnières, les sièges et couvercles des wc • Remplacer la chaîne de tirage et la poignée des chasses d'eau • Manipuler régulièrement les robinets, robinets d'arrêt et vannes

FILTRES ET ADOUCISSEURS D'EAU

Nettoyer et remplacer le filtre, l'alimenter en sel le cas échéant

SERRURES, POIGNÉES ET VEROUS

Réparer, entretenir et graisser les ferrures, charnières

DÉTECTION INCENDIE-VENTILATION

- Entretien (y compris le remplacement de piles) les détecteurs • Effectuer des tests réguliers
- Assurer une ventilation optimale du logement • Nettoyer toute trace de développement de moisissure • En cas de problème d'humidité persistante, prendre contact avec le propriétaire

PETITS CONSEILS POUR ÉCONOMISER LE CHAUFFAGE CET HIVER

Pour préparer sa maison à l'hiver, voici quelques conseils tout simples qui permettent de faire des économies d'énergie.

L'hiver est de retour. Par ce froid, on rallume le chauffage. C'est le moment de suivre quelques conseils simples et faciles pour faire des économies d'énergie, tout en gardant son confort. D'autant que de bons gestes permettent aussi de sécuriser la maison et de réduire directement la facture d'énergie. Et sur de petits aménagements, on peut amortir le coût dès le premier hiver ou en quelques saisons.

Régler le thermostat

Le thermostat est le chef d'orchestre du système de chauffage. Il se base sur la température de la pièce dans laquelle il est installé (souvent le salon) pour commander la chaudière. Si la température de la pièce est inférieure à la température souhaitée (température de consigne), le thermostat commande l'allumage de la chaudière. Une fois la température atteinte, la chaudière arrête de chauffer.

Côté température, on chauffe plutôt :

- à 19 ou 20 °C quand on est chez soi ;
- à 15 ou 16°C la nuit et pendant les absences.

Adapter ainsi la température permet d'économiser facilement 10 à 25% de chauffage. Avec une facture de 1000€/an, le gain est de 100 à 250 € par an !

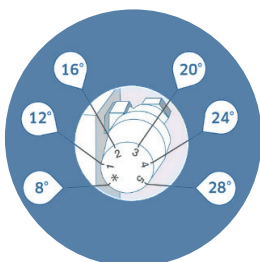
Grâce au thermostat, on peut choisir facilement ces températures « de consigne ». Avec tous les thermostats (sauf le manuel), on peut aussi programmer les heures auxquelles chauffer à quelle température. Mais le fonctionnement varie selon le modèle.

Régler les vannes thermostatiques

Les vannes thermostatiques permettent de limiter la température de chaque pièce.

Leurs numéros qui correspondent à des températures maximales, auxquelles l'eau chaude ne rentre plus dans le radiateur :

- 0 : vanne fermée
- * : antigel (7°C)
- 1 : 12-14°C
- 2 : 16-17°C
- 3 : 20°C
- 4 : 23-24°C
- 5 : pas de limite



Bref :

- Rien ne sert d'ouvrir toutes les vannes sur 5 en espérant que la pièce se réchauffe plus vite ! Si tous les radiateurs ont leur vanne ouverte sur 5, ils vont juste chauffer à fond jusqu'à ce que la température de consigne soit atteinte dans la pièce où se trouve le thermostat.
- Si on passe la journée dans le salon et la salle à manger, pas besoin que la chambre, la salle de bain et l'entrée soient continuellement chauffés à 19°C aussi. Dans ces pièces inoccupées, 16°C ou moins suffisent. On va donc y ajuster la température grâce aux vannes thermostatiques. Et faire de sacrées économies en évitant de chauffer inutilement !

Que faire si les vannes thermostatiques ne fonctionnent pas correctement ?

Le radiateur chauffe quelle que soit la position de la vanne ? Ou, au contraire, ne chauffe plus tout ? On vérifie que le pointeau n'est pas coincé : on enlève la tête de la vanne et on fait aller le pointeau d'avant en arrière avec un pince ou on tape dessus avec un petit marteau.

Entretien des radiateurs

Pour que les radiateurs diffusent bien la chaleur, ils doivent être purgés, dégagés et sans poussière. Avant l'hiver, on leur offre donc un bon nettoyage. On en profite pour installer des panneaux réflecteurs pour encore plus d'efficacité

PURGER LES RADIATEURS

On fait sortir l'air qui s'est introduit dans le circuit de chauffage et empêche éventuellement l'eau de bien circuler dans les radiateurs.

1. Se munir d'un tournevis plat ou d'une clé à radiateur et d'un chiffon.
2. Commencer par le radiateur le plus éloigné de la chaudière ou, si c'est un chauffage collectif, le radiateur le plus éloigné du point d'entrée du chauffage dans le logement. À l'aide de la clé ou du tournevis, tourner la vis et laisser l'air s'échapper jusqu'à ce qu'une goutte apparaisse. Refermer rapidement et essuyer si nécessaire.
3. Une fois que tous les radiateurs sont purgés, vérifier la pression de la chaudière (sauf s'il s'agit d'une chaudière commune à l'immeuble) : elle doit se situer entre 1,5 et 2,5 bars. Rajouter de l'eau dans le circuit si la pression est insuffisante.

DÉGAGER ET DÉPOUSSIÉRER LES RADIATEURS

Pour bien diffuser la chaleur, il faut dégager les radiateurs. On évite de placer des meubles juste devant ou de faire sécher du linge dessus. Pour le linge, on le fait plutôt sécher juste à côté du radiateur ou on pend une corde à linge au-dessus. Les vêtements sécheront aussi vite mais sans gaspiller d'énergie.

Même de rien, la poussière réduit un peu la diffusion de la chaleur par les radiateurs. On aspire donc soigneusement les radiateurs quand on fait le ménage. Et on passe de temps à autre le « plumeau » derrière le radiateur et entre les alvéoles des anciens modèles.

Isoler les tuyaux de chauffage

Les tuyaux d'eau chaude qui traversent des pièces non chauffées agissent comme des petits radiateurs en perdant de la chaleur. Pour un tuyau d'un pouce avec de l'eau à 70°C, la perte équivaut à une ampoule de 60W tous les mètres ! Pour 5 m de tuyaux cela représente une perte de 50 €/an.

On peut facilement résoudre le problème : il suffit d'emballer les tuyaux avec un manchon en mousse. Il en existe de différents diamètres et de différentes épaisseurs. Il faut que la mousse entoure au plus près le tuyau et on choisit une épaisseur au moins équivalente au diamètre du tuyau.

Aérer chaque jour

En hiver, on calfeutre tout et on craint les courants d'air. Résultat : la maison regorge d'humidité (risques de moisissures, prolifération des acariens), de mauvaises odeurs et de polluants intérieurs que l'on respire.

On adopte donc le réflexe d'ouvrir grand les fenêtres, deux fois par jour, pendant 10 minutes, en créant un courant d'air. Cela permet de renouveler l'air et d'évacuer une grande partie des polluants intérieurs.

Aérer va faire rentrer de l'air plus sec que l'air intérieur. Or, l'air sec demande moins d'énergie pour être chauffé. Double bénéfice !

Idéalement, on ouvre les fenêtres avant de chauffer, le matin et le soir. Mais on n'hésite pas à aérer même si la maison est déjà chaude. En 10 minutes, les murs n'ont pas le temps de se refroidir. On pense juste à couper le chauffage.

Comment prolonger la durée de vie de ma chaudière

Outre l'entretien annuel de votre chaudière effectué par une société agréée, vous pouvez effectuer vous-même quelques contrôles afin de prolonger la durée de vie de votre système de chauffage. Coup d'œil :

- Vérifiez la pression de l'eau de votre chaudière gazeuse à condensation : elle doit être comprise entre 1,5 et 2 bars. Ajustez la pression si nécessaire ;
- Purgés les radiateurs : l'air présent dans vos radiateurs les empêche de chauffer de manière optimale. Faites s'échapper l'air pour récupérer le rendement de votre système de chauffage ;
- Vérifiez l'absence de fuites dans les tuyaux : une fuite d'eau dans vos conduits de chauffage ou vos radiateurs cause des déperditions de chaleur, auquel cas une réparation s'impose ;
- Contrôlez les vannes des radiateurs : vérifiez régulièrement le bon fonctionnement des vannes de vos radiateurs. L'idéal pour chauffer une pièce sans consommer trop ;
- Surveillez votre consommation : notez votre consommation mensuelle. Votre consommation vous semble subitement anormalement élevée ? Il y a probablement un problème quelque part.

Energie



LA SLOW FOOD POUR LUTTER CONTRE LA MALBOUFFE

Pressé par le quotidien, on opte trop souvent pour des plats industriels. La slow food invite à ralentir pour mieux manger. Topo et astuces.

Un croissant industriel acheté en chemin, un sandwich avalé tout en travaillant, un plat préparé glissé au micro-ondes et avalé devant la télé... Voilà à quoi ressemble parfois les repas de toute une journée.

La majorité des Belges consacre moins de 10 minutes à la préparation du repas de midi. Le souper prend plus de temps : 33 minutes en moyenne.

Les repas, comme le reste de la vie, doivent aller vite. Alors pour gagner du temps, on achète des aliments déjà transformés, plus rapidement prêts. Et finalement, la santé et l'environnement en pâtissent.

Mais à contre-courant de cette accélération, la slow food propose de reprendre le temps de bien manger. Le mouvement a été créé suite à l'ouverture d'un McDonald's à Rome, en 1986. Et dans une société où l'on n'a plus le temps pour rien, même pas manger, ses principes sont plus que jamais d'actualité.

On mange trop d'aliments transformés

Les aliments ultra-transformés seraient la source de 50 à 90 % des nutriments dans les pays d'Europe Centrale et du Nord. Il suffit d'ailleurs de regarder les rayons des magasins pour se convaincre du succès de ces aliments transformés.

Manger trop de produits transformés pose plusieurs problèmes :

- 78% des aliments transformés analysés par l'Anses en France contiennent au moins un additif. Autrement dit, il n'y a que 22% de produits sans additifs. Avec de grosses différences : 27% des produits de marques ne contiennent pas d'additifs, contre 19% des premiers prix.
- Ces aliments préparés sont aussi souvent riches en calories, graisse et sel.
- Pire : une étude espagnole a conclu en 2018 que la consommation de plus de 4 portions d'aliments ultra-transformés par jour augmenterait de manière indépendante le risque relatif de mortalité de 62% (toutes causes confondues).

Préparer maison des produits frais est meilleur pour la santé

On s'en doutait un peu, mais c'est toujours mieux quand c'est prouvé par une étude ou une enquête : prendre le temps de préparer un repas (et prendre le temps de le manger à son aise) est généralement lié à des repas plus sains et à un indice de masse corporelle plus petit.

Préparer des repas flexitariens et manger moins de viandes



Gain : 600€ / an

- Les légumes, protéine végétales, produits locaux et de saison, en vrac... sont meilleur marché.
- Moins de viande, de transport, de serres chauffées... = Moins d'émission de gaz à effet de serre
- Alimentation variée, riche en légumes, moins grasse...

Pourquoi ? Parce qu'on utilise plus de produits frais que l'on prépare soi-même.

Et tant qu'à préparer du frais, autant choisir de bons produits :

- du bio ;
- des aliments locaux et de saison ;
- des produits issus du commerce équitable.

Choisir des produits locaux et de saison est aussi une façon de se reconnecter aux rythmes naturels et aux saisons. Plutôt que de pouvoir (vouloir ?) manger des fraises toute l'année, on prend le temps de les savourer en pleine saison. Les oublier pendant quelques mois, c'est aussi une façon de mieux les apprécier quand elles sont de nouveau disponibles. C'est aussi ça la slow food !

Et au passage, on réduit aussi ses émissions de CO² de 80 kg par personne et par an. Tout bénéfice pour le climat !

Préparer maison revient aussi moins cher

Préparer maison est non seulement meilleur pour la santé mais revient aussi moins cher.

Manger moins de viande et préparer des repas maison permet d'économiser 600€ par personne et par an en moyenne.

S'organiser

On prévoit les menus de la semaine.

Fini le sempiternel « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » qui – par manque d'inspiration, de temps ou d'ingrédients – se solde trop souvent par une pizza surgelée rapidement glissée au four, des pâtes au ketchup ou une commande au resto chinois du coin...

Ça facilite aussi les courses, qui sont faites plus vite, en se laissant moins tenter. Et on gaspille moins de nourriture.

Pas besoin de se bloquer dans un menu rigide. On peut très bien laisser quelques repas libres et prévoir l'un ou l'autre repas maison que l'on peut facilement congeler par exemple. Histoire de laisser de la place à l'imprévu !

Préparer à l'avance

En version débutant, on profite simplement des opportunités de préparer certains aliments à l'avance. Par exemple :

- Préparer une double portion pour emporter le reste au bureau le lendemain ou le congeler pour plus tard.
- Profiter qu'on coupe 1/2 oignon pour en hacher plusieurs. Tant qu'à salir une planche, un couteau et pleurer un bon coup, autant prendre un peu d'avance. On les conserve dans un récipient bien fermé, ils serviront certainement dans la semaine.

- Laver et prédécouper une ou plusieurs salades, voire préparer tout un bocal de vinaigrette d'avance, le garder au frais et l'utiliser au fur et à mesure.

Quand on s'est un peu entraîné à préparer d'avance, on passe au batchcooking. L'idée est la même mais on le fait en grand. Ici on « pré-prépare » d'avance les plats de toute la semaine. On optimise le temps passé en cuisine, l'utilisation des ustensiles de cuisine et des appareils de cuisson.

On grille par exemple des rondelles de courgette pour mettre dans les pâtes le soir même. Pendant que ça cuit, on en évide 2 autres, elles seront prêtes pour faire des courgettes farcies mercredi. Et on garde le reste et quelques cubes de courgette pour préparer une soupe minute pour le lendemain midi. Pratique pour emporter un pique-nique sain sans y consacrer du temps le matin. Et quitte à salir les ustensiles, on découpe déjà les poireaux qui accompagneront le poisson du lundi ou on nettoie ceux des roulades du vendredi... On peut aussi cuire certains aliments en même temps. Chauffer un four pour une ou trois quiches revient au même. Autant donc en cuire trois ! Idem que l'on mette un ou deux paniers à son cuit-vapeur.

Certes cela prend plus de temps d'un coup, mais que de temps gagné après, en préparation et en vaisselle !

Cuisiner des recettes simples et rapides

Si on n'a pas la possibilité de prévoir un menu, rien n'est perdu pour autant. On privilégie alors les recettes simples, faciles et rapides à faire même si on n'a rien préparé. Des produits de qualité, préparés simplement, ça aussi c'est slow food !

Un simple tomate de saison avec des tranches de mozzarella, une bonne huile d'olive pressée à froid et quelques feuilles de basilic, quel régal ! Un Dahl de lentilles ou des lentilles au lard sont deux autres exemples de repas vite prêts. Et qui se prêtent particulièrement bien à la cuisson en grande quantité.

La salade « un peu de tout » est aussi une bonne candidate : quelques dés de poulet grillés au sésame, de la salade, un reste de légume prédécoupé qui reste dans le frigo, quelques oignons et on a rapidement une salade estivale.

Sans oublier les soupes, la « quiche de restes » (avec une pâte déjà prête dans le frigo ou le congélateur), les omelettes, les salades de pois chiches précuits, etc.

Autant de préparations maison rapides, quitte à parfois s'aider d'ingrédients tout prêts mais peu ou pas transformés.

<https://www.ecoconso.be/fr/content/la-slow-food-pour-lutter-contre-la-malbouffe>



Travaux



L'ASBL COMPAGNONS DÉPANNÉURS

L'asbl Compagnons Dépanneurs a comme objectif de permettre aux personnes les plus démunies de vivre dans un cadre décent.

Elle est composée majoritairement de bénévoles qui effectuent, pour des personnes précarisées, des petits travaux de réparation, de rénovation ou d'entretien dans leur logement. Les Compagnons réalisent également des déménagements et fournissent des meubles et objets de première nécessité.

Notre mission

Rafraîchir le logement de personnes sans ressources afin de leur permettre de vivre dans un habitat décent.

Encourager les jeunes (à partir de 15 ans) et les moins jeunes à s'engager comme compagnons volontaires pour intervenir dans ces petits travaux de dépannage.

Les aides apportées consistent en travaux de peinture/tapissage, dépannages et bricolages divers (plomberie, électricité, menuiserie...), travaux de jardin, apport de meubles de première nécessité et déménagements.

Les services que nous pouvons rendre varient d'une section à l'autre, à voir au cas par cas.

- Travaux de peinture/tapissage, ainsi que la préparation des supports, la finition, etc...
- Petits dépannages en plomberie/électricité, travaux divers de rénovation : fuites d'eau (robinets, W.C.), pose de rail, montage de garde-robes, réparation de sonnettes, etc...
- Déménagements : possibilité de louer la camionnette et le chauffeur pour un ou deux trajets avec l'aide de la personne aidée et de son entourage ; dans certaines sections, aide de bénévoles pour le montage/démontage des meubles et le déménagement.
- Apport de meubles : distribution des meubles de première nécessité, tels lits, tables, chaises, petites armoires, électroménagers, vaisselle, couverture, etc...
- Revalorisation de meubles
- Transport vers déchetterie
- Jardinage

A qui s'adresse notre aide

- Les personnes qui sont en situation financière précaire peuvent faire appel à notre association.
- Il s'agit principalement de personnes qui perçoivent le revenu minimum d'intégration, mais aussi les pensionnés, personnes sous mutuelle ou au chômage qui perçoivent des allocations minimales, personnes surendettées, etc...
- Toutes ces demandes d'aide nous parviennent soit directement par les personnes elles-mêmes, soit via les CPAS, les services sociaux divers, d'autres associations, etc...
- Le critère financier est le seul élément pris en compte.
- L'aide s'adresse aux familles, personnes seules, âgées, handicapées, ...

Il y a 1001 façons de nous aider

Devenir compagnon, faire un don, apporter des meubles de première nécessité en très bon état ou des objets de brocante, organiser un événement au profit de l'ASBL, participer à nos événements, ... ou tout autre initiative.

Il y a 1001 façons de nous aider

Rejoignez les Compagnons Dépanneurs !

Vous avez entre 15 et ... 85 ans ...

Vous souhaitez occuper vos loisirs utilement

Vous avez des talents de bricoleur en peinture, plomberie, électricité, menuiserie...

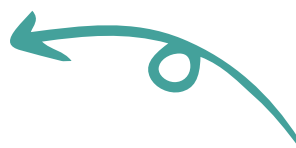
Vous aimez les contacts humains et venir en aide aux plus fragiles de notre société

Vous appréciez travailler en équipe dans une ambiance conviviale

Si vous avez répondu « oui » à ces questions, vous correspondez au profil des volontaires que nous recherchons !

Contactez sans tarder une de nos sections ou pour toute information infoasbl@compagnonsdepanneurs.be ou 02/537.5130 (Cécile Nyssen-Baudewyns)

Travaux



**Nouveau camion
pour une aide encore plus efficace**

Vin 2023 C'est reparti !

La 4^e édition de notre vente de vin édition spéciale « Compagnons Dépanneurs » vous est à nouveau proposée.

Cette fois, en plus de nos deux valeurs sûres de la Maison Grafé Lecocq & Fils, à savoir les Bordeaux rouge – Terre Sauve – 2020 et Côtes de Duras Blanc – Les Guignards – 2021.

Ces trois vins vous sont proposés toujours au même prix de **50€ la caisse de 6 bouteilles** (rouge, blanc ou rosé).

Pratiquement, vous pouvez passer votre commande directement en ligne.

Le paiement est à effectuer sur le compte **BE24 2100 9613 5338** de l'ASBL Compagnons Dépanneurs avec la mention : « *Vin Rouge, Blanc ou Rosé (à préciser) x (nombre de caisses de 6 bouteilles)* ».

Après réception du paiement, la remise de la commande s'effectue, par livraison, gratuitement, partout à Bruxelles ou sur rendez-vous au siège social ou aux sièges de nos sections à Antwerpen, Basse-Sambre (Auvélais), Borinage et Haut-Pays (Frameries), Brabant Wallon (Genappe), Bruxelles, Hannut, Liège et Namur.

Déjà un tout grand merci pour votre soutien !

CONTACT

Responsable : Graziella Lanotte

Rue des Glaces, 144/1
5060 Auvélais

Tel : 071/74.40 96 ou 0476/90 87 29

bassesambre@compagnonsdepanneurs.be

PERMANENCE

du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30,

le vendredi de 8h30 à 15h00

DÉPÔT DE MEUBLES DE SECONDE MAIN

Rue Sainte-Barbe 73 - 5060 Tamines - 0498/ 25 79 11

Ouvert tous les jours de 9h00 à 13h30

Tarifs

La main-d'œuvre est toujours gratuite.

Les bénéficiaires contribuent par une petite participation aux frais d'administration, d'assurance, de kilomètres et d'amortissement de matériel.

Le matériel vient de pièces de récupération ou est facturé au prix coûtant.

Après analyse de votre dossier, un devis est établi.

Exemple de prix /mise en peinture :

30 euros par jour et 20 euros de déplacement.





Infos pratiques

RECETTE FACILE POUR LE COUGNOU OU COUGNOLLE

TEMPS TOTAL : 1H10

PRÉPARATION : 30MIN

REPOS : -

CUISSON : 40MIN

Ingrédients

- 150g de beurre
- 175g de sucre
- 50g de levure
- 3 C à café de sel
- 1 kg de farine
- 3 tasses de lait
- 3 œufs
- 150 g de raisins secs (option)
- Sucre en grain



Préparation

ÉTAPE 1 : Faire fondre le beurre. Délayer la levure dans le lait tiède.

ÉTAPE 2 : Mettre la farine dans un plat. Creuser une fontaine et y ajouter : le sel, le sucre, les œufs entiers, le beurre mou, ainsi que la levure délayée dans le lait.

ÉTAPE 3 : Travailler le tout vigoureusement afin d'obtenir une pâte homogène. Ajouter éventuellement un peu de farine si la pâte colle encore aux mains.

ÉTAPE 4 : Laisser lever au moins 1/2 heure dans un endroit chaud.

ÉTAPE 5 : Ajouter les raisins secs et éventuellement le sucre perlé.

ÉTAPE 6 : Former de 2 à 4 cougnous. Laisser lever une 2ème fois au moins 1/2 heure. Préchauffer le four à 180°C.

ÉTAPE 7 : Faire quelques entailles en surface avec un couteau. Enfourner et laisser cuire de 30 à 40 mn pour 2 cougnous, un peu moins longtemps si les cougnous sont plus petits.

ÉTAPE 8 : Après la cuisson, étaler sur la surface des cougnous un peu d'eau sucrée et remettre au four coupé pendant 15 mn.

Et voilà **BON APPETIT !**

PONCELET SPRL ASSURANCES

Véhicule de courtoisie
à disposition de la clientèle
en cas de sinistre voiture

TOUTES les meilleures
conditions du marché

Contactez nous:

Tél : 071/ 517 445

Fax : 071/ 560 169

Mail: assurances@sprponcelet.be

Rue de Marchienne 196/rc/1

6110 Montigny-Le-Tilleul

FSMA 020380A

Le service
EN PLUS
À domicile

