

■ ARSIMONT

« Top Chef » en herbe et réflexoparty

Médiatisation oblige, les enfants sont aujourd'hui fascinés par ces orfèvres de la gastronomie qui mitonnent des plats comme des bijoutiers façonnent un joyau. Et forcément, cela suscite des vocations, ou tout du moins, un intérêt pour la cuisine. Nathalie Mathy propose ainsi aux petites têtes blondes d'apprendre les rudiments de cet art, un mercredi sur deux. « C'est en voulant faire plaisir à ma fille, qui adore cuisiner, que j'ai lancé cet atelier », explique cette maman-gâteau, dans tous les sens du terme. « Au départ, j'ai étendu cela à quelques

enfants de sa classe. Et puis, d'autres se sont joints à notre petit groupe. La première fois, nous avons fait des cookies, mais désormais, je laisse mes apprentis choisir le menu du jour. Récemment, nous avons cuisiné des pizzas, mais il faut bien avouer que les enfants préfèrent le sucre. Le plus souvent, on se tourne donc vers les pâtisseries ! » Les petits chefs en herbe de 4 à 10 ans peuvent donc assister à ces cours pratiques ou la bonne humeur est de mise. Nathalie Mathy met ainsi à disposition les cuisines de son cabinet de réflexologie d'Arsimont où, durant deux heures, les en-

fants mettent la main à la pâte. « Il faut souvent passer un solide coup de balai après leur départ », sourit l'animatrice de l'atelier. « Mais on s'amuse tellement. Et c'est une tradition : on mange ce que l'on cuisine et on rapporte un « doggy bag » pour les parents, afin qu'ils puissent goûter les préparations de leurs enfants ». Afin de conserver des groupes harmonieux, où chaque petit peut s'exprimer, Nathalie Mathy n'accepte pas plus de 6 bambins. Il est donc obligatoire de réserver, en sachant que les habitués restent prioritaires.

Si Nathalie Mathy enseigne la cuisine aux petits, elle veille également au bien-être des adultes. Diplômée de l'université de Melbourne (Australie), ce docteur en immunologie a dirigé durant 10 ans une équipe de recherche sur les vaccins contre le VIH. Aujourd'hui, elle se passionne pour les médecines douces, ce qui l'a amenée à accrocher un nouveau diplôme à son palmarès, celui de réflexologue plantaire pour professionnels. « L'idée, c'est de permettre à tout le monde de se soigner naturellement », poursuit Nathalie Mathy. « C'est ainsi que j'ai eu l'idée d'une « Réflexoparty ». Je me base sur le système des réunions Tupperware pour lancer des séances de réflexothérapie plantaire à domicile. Un simple massage des pieds, combiné aux effets des huiles essentielles, peut permettre de résoudre des problèmes de santé qui gâchent notre quotidien ». Et puis, un bon massage des pieds, cela ne peut faire que du bien !

■ F.D.

Nathalie Mathy, rue de Fosses, 119, Arsimont.
Tel : 0475/505.731.
Ateliers Cuisine pour enfants : un mercredi sur deux, de 14 à 16 h, réservation obligatoire.
Réflexoparty : www.reflexoparty.com



Nathalie Mathy : cuisine pour les petits, bien-être pour les grands

RECRE-SENIORS SAMBREVILLE
Secrétariat:
Rue des Sorbiers, 1 bte 6
5060 Auvelais
Tél./Fax 071/74.21.52
GSM 0477/26.45.18
recre.seniors.sambreville@hotmail.be



ESPACE-CARS

Agenda des organisations «Eté 2013»

Les responsables de **Recré-Seniors Sambreville** sont heureux de vous communiquer l'**agenda de leurs organisations 2013**. Une fois de plus, nous avons fait le maximum afin de vous proposer des voyages qui permettront de se retrouver et de passer des moments agréables.

Quand?	Quoi?	Où?
Mardi 2 juillet	Voyage en car	Pays de Herve, Aubel, Val Dieu
Mardi 16 juillet	Voyage en car et bateau de Grevenmacher (départ à 11h30) à Remich (arrivée à 14h40)	Croisière sur la Moselle luxembourgeoise (avec repas de midi)
Mardi 30 juillet	Voyage en car	En Côte d'Opale : à Boulogne/S/Mer et Nausicaa
Mardi 13 août	Voyage en car	Au parc animalier Pairi Daïza (ex-Paradisio)
Mardi 20 août	Voyage en car	A Blankenberge (sculptures de sable et la mer)
Du jeudi 29 août au vendredi 6 septembre	Voyage en car	En Espagne à Lloret-de-Mar Hôtel 4* (en pension complète) et logement (en demi-pension) à l'aller et au retour à Lyon (Hôtel 2*)

Inscriptions obligatoires au plus vite car seulement 50 places disponibles

Renseignements complémentaires: au secrétariat 071/74.21.52

Tous les voyages sont en partenariat avec les **Autocars ESPACE-CARS**

Pour le Récré-Seniors Sambreville

Le Secrétaire-trésorier, Philippe Bodart

Rue des Sorbiers, 1 bte 6
5060 Auvelais
Tél./Fax 071/74.21.52
GSM: 0477/26.45.18
recre.seniors.sambreville@hotmail.be

La Présidente,

Béatrice DESCHAMPS-BERNARD

Rue Ry des Aulnes, 26
5060 Auvelais
Tél. 071/77.12.23
GSM 0496/76.51.87

TA47545800-5-17/13

TA47545800

sma+ch
Supermarché
FOSSÉS-LA-VILLE

OFFRE EXCEPTIONNELLE

-10%

sur tous vos achats même sur les promos*
Valable tous les jours.

* Déductible directement en caisse. Valable pour un minimum d'achat de 20€ (hors tabac et vidanges).

Heures d'ouverture:

Ouvert 7 jours sur 7

Le lundi de 12h à 19h30

Du mardi au samedi de 8h30 à 19h30

Le dimanche de 8h30 à 12h

sma+ch
Supermarché
FOSSÉS-LA-VILLE

Rue des Echevins, 1
5070 Fossés-la-Ville
Tel: 071/77 66 79

