

## PÔLE ENFANCE/ PETITE-ENFANCE

Le printemps arrive à l'ACM avec une belle promesse d'évasion !  
Le thème des prochaines vacances est "**Aventure nature, explorons la terre, ses mystères et phénomènes**".

### AU PROGRAMME :

- Spectacle et exposition aux Nymphéas,
- Sortie à la base de loisirs de Raismes
- Et d'autres activités à venir...

## PÔLE NUMERIQUE

*Les parcours numériques continuent !*  
Dans le cadre de l'action Connect'Âge financée par le Département du Nord, trois parcours numériques pour les seniors sont proposés mais restent ouverts à tous.

De nouvelles sessions ouvrent **à partir du 2 avril** pour continuer à accompagner chacun dans l'apprentissage du numérique

**Venez rencontrer la conseillère numérique tous les vendredis matin pour obtenir toutes les informations.**

## PÔLE JEUNESSE

Évènement 100% jeunes !  
Le forum des possible, 2e édition au sein de la MQCV aura lieu le **mardi 4 juin** de 14h à 16 h 30.

Possibilité de rencontrer des entreprises, s'entraîner aux entretiens et booster le CV.  
L'objectif est de relever les défis de l'insertion professionnelle des jeunes dans un moment convivial et motivant

## PÔLE FAMILLE

Nouveau rendez-vous énergie pour les parents !  
**Le vendredi à 9h30**

On bouge, on rigole, on transpire... et parfois on obtient deux-trois conseils nutrition par Chika.

Le tout pour se sentir bien sans se prendre au sérieux



## RECETTE DU MOIS

### TIRAMISU (pour 8 personnes)

- 53 cl d'Amaretto
- 4 œufs
- 100 gr sucre glace
- 500 gr de mascarpone
- Café fort
- 200 gr de boudoirs
- 1 cuill à soupe cacao en poudre



Fouettez les jaunes et le sucre au mixer afin d'obtenir un mélange moussoux

Incorporez le mascarpone et l'amaretto (20 cl)

Montez les blancs en neige ferme et ajoutez-les à la préparation de base.

Sucrez le café selon le goût et ajouter 33 cl d'amaretto dans le café

Trempez rapidement les boudoirs dans le café et répartissez une première couche dans un plat. Nappez de crème. Y déposer une nouvelle couche de boudoirs trempés. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminez par une couche de crème Recouvrez bien le plat d'un film alimentaire pour éviter la formation d'une croûte.

Mettez le au réfrigérateur 2 à 3 h Avant de servir, saupoudrez de cacao

*Proposé par Maria, bénévole à la MQCV et membre du Conseil de Maison*

## À vos agendas !



- \* **05 avril** : Chasse aux oeufs (Ville de Valenciennes)
- \* **11 avril** : Conseil de Maison
- \* **20 mai** : Inscription ACM Été 2026
- \* **29 mai** : Fête des Voisins
- \* **30 mai** : **Assemblée Générale**
- \* **04 juin** : Forum des possibles
- \* **17 juin** : Fête de fin de centre
- \* **20 juin** : Bourse aux jouets

- \* **24 juin** : Sortie de fin d'année ACM
- \* **16 juin et 26 juin** : Soirées conviales avec 2 matchs de l'équipe de France en coupe du monde 2026
- \* **Table en fête** : 10 avril, 22 mai, 05 juin
- \* **Repair Café** : 04 et 18 avril, 02 et 16 mai, 06 et 20 juin

Besoin d'un renseignement, une envie de proposer, une remarque...

[accueil@mqcv.fr](mailto:accueil@mqcv.fr)

