

Echo

Mutualiste - familles



Le **pouvoir** caché
des **hormones**

Gros plan sur votre peau
**Kératose pilaire ou
« peau de poulet »**

Solidaris Brabant
Notre offre d'avantages
et de services pour 2023

A la recherche d'activités ?
Découvrez l'offre de
nos partenaires

3 Edito

Nous sommes Solidaris, nous créons de la solidarité.

4 News

Un petit aperçu de l'actualité de votre mutualité et de l'assurance maladie invalidité.

6 Solidaris Brabant est à vos côtés

Solidaris Brabant s'investit chaque jour pour garantir à chacun une bonne accessibilité aux soins de santé.

8 Le trajet de retour au travail, qu'est-ce que c'est ?

L'objectif d'un trajet de retour au travail est de vous aider à opérer un retour progressif sur le marché de l'emploi.

12 Programme Soralia

17 Programme de la Fédération Nationale pour la Promotion des Handicapés

22 Programme Latitude Jeunes

29 Programme Loisirs & Santé

Echo Mutualiste Familles Janvier 2023

Magazine d'information édité par Solidaris Brabant

Éditeur responsable

Hans Heyndels
Rue du Midi 111, 1000 Bruxelles

Rédaction

Service Infocom
infocom.bra@solidaris.be

Conception et mise en page

Service Infocom

Photos

©Shutterstock, iStock
et Stijn Wils

Impression

Dessain

Tirage

201.000 exemplaires

Édition

familles : de 26 à 59 ans
Edition Familles Janvier 2023

Ce document n'a qu'une valeur informative. L'éditeur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs.



10

Pour vos soins médicaux, payez le juste prix

On dit souvent que la santé n'a pas de prix. Mais pourquoi dépenser plus d'argent que nécessaire?



13

Le pouvoir caché des hormones

Les hormones sont responsables d'un grand nombre de processus essentiels qui se déroulent dans le corps humain. Pour en savoir plus sur le rôle important des hormones, rendez-vous en page 18.



18

Gros plan sur votre peau Kératose pilaire ou « peau de poulet »

La kératose pilaire ou peau de poulet se présente sous la forme de taches rugueuses et de petites bosses rouges sur les bras et les jambes. Voici quelques traitements pratiques pour y remédier.



Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous sommes une mutualité pour tous. Nous œuvrons pour des soins de santé de qualité, abordables et accessibles à tous.

Nous sommes Solidararis, nous créons de la solidarité.

Les circonstances dans lesquelles notre société évolue sont difficiles. Il est nécessaire de protéger la solidarité au sein de notre société et de la renforcer. Qui et qu'est-ce qui protège ceux qui sont malades et dans l'incapacité de travailler ? Qui et qu'est-ce qui fait en sorte que les gens puissent bénéficier des soins de santé dont ils ont besoin sans que cela ne les fasse basculer dans la pauvreté ?

L'assurance maladie, chers lecteurs, et chacun d'entre vous y contribue ou peut y contribuer.

La sécurité sociale offre une protection. Cette sécurité sociale ne peut exister que grâce à la solidarité des travailleurs qui renoncent à une partie de leur salaire pour financer notre protection sociale. J'espère que vous en êtes fiers et que cela vous apporte satisfaction.

Par ce financement collectif, nous contribuons à plus de justice, de bien-être et de prospérité. La protection sociale permet aux hommes et aux femmes de vivre dans une société plus égale et plus libre. Que cet élément essentiel puisse inspirer chacun d'entre nous à aider ses proches à comprendre ce mécanisme simple et à se tenir à l'écart du populisme qui conduit à la destruction de cette protection sociale dont nous avons tant besoin.

Heureusement, nous pouvons constater que les responsables politiques en charge des affaires sociales et la santé publique agissent de manière cohérente. Je l'explique ci-dessous du point de vue de l'assurance maladie :

Très vite, les initiatives législatives nécessaires ont été prises pour que les réfugiés de guerre ukrainiens aient accès à la couverture soins de santé de l'assurance maladie. Solidararis Brabant est devenue la mutualité de plus de 2.500 réfugiés ukrainiens.

Suite à la crise énergétique, le gouvernement a instauré différentes mesures, dont le tarif social énergie pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée.

L'intervention majorée est octroyée par les mutualités sur base d'une réglementation fédérale. Cette réglementation prévoit un octroi automatique pour un certain nombre de catégories (notamment les ayants droit au revenu d'intégration, au revenu garanti pour les personnes âgées, ...). Pour les autres catégories (notamment les chômeurs de longue durée, les personnes en incapacité de travail depuis au moins 3 mois, ...), l'octroi dépend d'un examen des revenus.

Notre mutualité compte 34,79 % d'ayants droit au tarif social parmi ses membres (contre 18,39 % d'ayants droit parmi les affiliés de toutes les mutualités belges réunies). Notre mutualité s'engage fermement à mener un examen proactif dès que nous disposons d'un indicateur qui démontre qu'un membre pourrait avoir droit à l'intervention majorée.

Dans un contexte budgétaire difficile (notre pays se dirige vers un déficit budgétaire de 23 milliards d'euros pour l'année 2022), les représentants des mutualités, des travailleurs et des prestataires de soins sont parvenus à un consensus sur le budget 2023 pour l'assurance maladie.

Un exercice d'équilibre délicat alliant une tentative de répondre au problème de l'inflation et de promouvoir le bien-être des prestataires de soins de santé dans certains secteurs tout en libérant suffisamment de budget pour maintenir l'accessibilité (tant financière que physique) pour le citoyen. Au niveau de l'accessibilité financière, nous avons élargi notre couverture en matière de soins dentaires et de frais de transport entre les hôpitaux. L'accessibilité physique sera quant à elle améliorée par l'augmentation du nombre d'unités de révalidation (transition entre l'hospitalisation et le retour à la maison).

Du côté des prestataires de soins, des mesures sont notamment prévues pour renforcer le taux de conventionnement en apportant un soutien financier aux prestataires conventionnés afin de compenser l'augmentation de leurs frais de fonctionnement.

Hans Heyndels
Secrétaire général
Le 4 novembre 2022



**Des soins
accessibles
pour tous**

Solidaris Brabant

Un petit aperçu de l'actualité de votre mutualité et de l'assurance maladie invalidité.

Pourquoi devez-vous payer une cotisation à l'assurance complémentaire ?

La loi sur les mutualités du 26 avril 2010, précise que l'on doit cotiser à l'assurance complémentaire lorsqu'on est affilié à une mutualité. En payant vos cotisations, vous pouvez bénéficier d'une gamme de **70 avantages et services** et pouvez souscrire à une de **nos assurances facultatives** hospitalisation, Hospimut, soins dentaires, Dentimut Plus et ambulatoire, Ambumut (Plus).

En cas de non-paiement, vous ne serez plus couvert par nos assurances complémentaire et facultatives et ce, même en cas de transfert vers une autre mutualité.

Chez Solidaris Brabant, vous bénéficiez de plus de 70 avantages et services pour seulement 7,20 euros par mois. Pour avoir un aperçu complet de nos avantages et services, rendez-vous sur www.solidaris-brabant.be



MUTFL@SH, la lettre d'information électronique de Solidaris Brabant

Vous souhaitez être mieux informé de tout ce qui concerne l'assurance maladie obligatoire ? Vous désirez être tenu au courant des modifications en préparation au sein de votre mutualité ou vous vous intéressez tout simplement au bien-être et à la santé ? Dans ce cas, abonnez-vous à Mutfl@sh et recevez chaque mois notre lettre d'information électronique !

Pour vous inscrire, rendez-vous sur www.solidaris-brabant.be

Nouveau !

Solidaris Brabant propose désormais Ambumut et Ambumut Plus, des assurances Soins Ambulatoires qui couvrent les frais médicaux qui ne sont pas liés à une hospitalisation.

Abumut

Le remboursement jusqu'à **75 %** :

- ➔ du **ticket modérateur des prestations de soins** : consultations, kinésithérapie, soins infirmiers, imagerie médicale, bandagisterie, orthopédie, logopédie, etc.
- ➔ des séances de **psychothérapie, diététique, logopédie, ostéopathie et chiropraxie** : jusqu'à **500 € / an / personne**.
- ➔ pour les **verres correcteurs de lunettes et/ou lentilles de contact** : jusqu'à **500 € / 3 ans**.
- ➔ pour les **lentilles intra-oculaires, traitement** au laser et kératotomie : jusqu'à **1.000 € / 6 ans**.
- ➔ pour les **appareils auditifs** : jusqu'à **1.000 € / 6 ans**.

Naissance : intervention de **250 € par enfant** sera accordée pour les soins, produits et matériel de soins et l'assistance nécessités par la naissance d'un enfant.

Abumut Plus

Abumut Plus intervient dans les frais de soins et de traitements ambulatoires nécessités par le diagnostic et le traitement des maladies graves telles que cancer, leucémie, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer, etc.

- ➔ les frais de médicaments pour le traitement de la maladie grave avec un maximum de **1.250 € / an**
- ➔ les frais de nourriture entérale avec un maximum de **1.500 € / an**
- ➔ les frais de pansements et compresses à concurrence de **250 € / an**
- ➔ les frais de location de matériel médical et sanitaire
- ➔ les frais de prothèses capillaires

La limite du plafond annuel garanti des interventions est de 1.500 € pour Ambumut et de 6.500 € pour Ambumut Plus.



Prenez rendez-vous dans l'une de nos agences ou consultez www.solidaris-brabant.be



Factures trop élevées ?

L'intervention majorée aide financièrement les bas revenus.

Les prix ont explosé et vous rencontrez de plus en plus de problèmes pour joindre les 2 bouts ?

Grâce à l'intervention majorée (statut BIM) pour les bas revenus vous pouvez bénéficier d'un meilleur remboursement de vos soins de santé, payer moins cher vos médicaments, bénéficier du tarif social énergie (gaz et électricité) et de l'allocation de chauffage via le « fond mazout », avoir droit à une réduction sur les transports en commun et sur la facture d'eau pour les ménages domiciliés en Région bruxelloise (VIVAQUA), etc.

Pour y avoir droit, vous devez remplir certaines conditions de revenus et introduire une demande auprès de votre mutualité.

Qui a droit au statut BIM ?

» L'intervention majorée peut être accordée, après enquête sur **les revenus du ménage**, aux personnes dont les revenus bruts imposables de l'année précédente (2021 pour les demandes introduites en 2022) ne dépassent pas **20.292,59 €** augmentés de **3.756,71 €** pour le **partenaire** et par **personne à charge**.

Le bon usage des antibiotiques

Les antibiotiques ont entraîné des changements considérables dans le monde de la médecine. Grâce à leur développement, il est désormais possible de lutter radicalement contre les infections bactériennes telles que la pneumonie, la méningite bactérienne, les infections de blessures, certaines infections de la gorge et des oreilles, etc. Par contre les virus ne peuvent pas être soignés grâce aux antibiotiques. Les virus provoquent entre autres rhume, bronchite aiguë, grippe, rougeole, rubéole, etc. Dans la plupart des cas, beaucoup de repos suffit pour réactiver les défenses immunitaires.

Mais il y a toujours un revers à la médaille. L'usage excessif et inutile d'antibiotiques rend les bactéries de plus en plus résistantes aux bactéries. Certaines résistent même à tous les antibiotiques. Ce qui représente un danger considérable pour notre santé : il est plus difficile de lutter contre les maladies graves et les opérations sont de plus en plus risquées.

Afin de ralentir la résistance, nous devons réduire l'utilisation inutile d'antibiotiques. Si votre médecin vous prescrit des antibiotiques, suivez minutieusement la prescription et ne sautez jamais une prise. N'arrêtez pas avant la fin du traitement prescrit, même si après quelques jours, vous



» L'intervention majorée peut être accordée si l'un des membres de la famille se trouve dans une **situation particulière** (indicateur) : veufs(ves), pensionné(e)s, invalides, handicapés sans allocations, chômeurs contrôlés, famille monoparentale, etc. et que les revenus annuels du ménage ne dépassent pas **24.638,79 €** augmentés de **4.561,31 €** pour le partenaire et par personne à charge. Ce montant est calculé sur base du revenu mensuel précédant la demande multiplié par 13.



Plus d'infos ?

Pour plus d'infos sur les revenus pris en compte, les preuves à justifier, etc. scannez ce code QR



Besoin d'aide pour compléter votre demande ?

Si vous estimez que votre ménage remplit les conditions de revenus pour bénéficier du statut BIM (intervention majorée), alors scannez ce code QR et prenez rendez-vous avec l'un de nos conseillers mutualistes qui vous aidera à introduire votre demande.

vous sentez mieux. S'il vous reste des antibiotiques, ne les gardez surtout pas pour une prochaine fois. Rapportez-les chez votre pharmacien.

Les antibiotiques sont uniquement efficaces contre les bactéries déjà présentes. Il est inutile de prendre des antibiotiques pour prévenir les maladies.

Pour éviter la prolifération des bactéries, il est important d'avoir une bonne hygiène. Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. C'est important notamment en cas de toux.

Devenez un antibiotique guardian



Aidez-nous à lutter contre l'usage excessif d'antibiotiques et devenez un « Antibiotic Guardian ». Choisissez vous-même l'engagement que vous souhaitez prendre pour un meilleur usage des antibiotiques sur <https://antibioticguardian.com/french> et invitez d'autres personnes à faire de même.

Vous souhaitez obtenir de plus amples informations sur les antibiotiques ? Rendez-vous sur www.usagecorrectantibiotiques.be/fr

Solidaris Brabant est à vos côtés



**Kinésithérapie pré- et post-natale : ticket modérateur
100 % remboursé**

**Prime de naissance
ou adoption : 260 €**
Lorsque les deux parents sont
inscrits auprès de la mutualité.

**30 % sur les langes achetés
au Medishop**
max. 220 €/an

**SOS-Mut : garde d'enfant
malade (- de 15 ans)**

**Classes vertes, de neige, de
mer : 37,50 €/année scolaire**
7,50 €/jour

Dentimut First

**Remboursement total du
ticket modérateur**

Consultations et traitements préven-
tifs chez le dentiste; consultations,
visites, examens, avis orthodontiques
et contrôle chez l'orthodontiste

**Appareil dentaire :
jusqu'à 1.050 €**

pour les enfants de moins de
15 ans qui suivent un traite-
ment orthodontique

**Avantage amélioré !
Couronnes, bridges, prothèses
et implants dentaires : inter-
vention à hauteur de 20%**
max. 1.050 €/2 an

Dentimut Plus

Votre assurance dentaire XXL !

Hospimut

Des assurances hospitalisation à la
hauteur de vos besoins.

Nouveau ! Ambumut

Une assurance qui couvre vos soins
de santé donnés en dehors du milieu
hospitalier.

**Psychothérapie :
jusqu'à 160 €/an**

20 €/consultation, 8 séances/an

**Contraception féminine :
40 €/an**

Solidaris Brabant s'investit chaque jour pour garantir à chacun.e une bonne accessibilité aux soins de santé. Cela est rendu possible grâce à notre large éventail d'avantages et de services. Quel que soit votre âge, vous pouvez compter sur nous.



Soins 100 % remboursés

Franchise de 50 € par année civile (+18 ans) et DMG ou inscription à une maison médicale

Club de sport ou de fitness : jusqu'à 45 €/an

Un ensemble de services destinés à vous aider dans certaines démarches : bourse d'études, demande d'aide familiale, pension, facture d'hospitalisation, etc.

Une offre élargie en matière de loisirs

Loisirs et Santé vous propose son large éventail d'activités à vocation "santé et culturelle". Plus d'infos en page 29.

A la recherche d'activités pour vos enfants pendant les vacances ? Plus d'infos en page 22.

Un large réseau de soins et services à domicile

Centres médicaux César de Paepe

Des soins médicaux et paramédicaux de qualité au tarif conventionné.

Vous bénéficiez de plus de **70 avantages** et services pour seulement **7,20 euros** par mois. Pour avoir un aperçu complet de nos avantages et services. Rendez-vous sur www.solidaris-brabant.be





Le trajet de retour au travail, qu'est-ce que c'est ?

Le trajet de retour au travail est un trajet volontaire pour lequel un coordinateur de retour au travail de la mutualité soutient l'assuré social reconnu en incapacité de travail pour trouver l'accompagnement approprié pour son retour sur le marché du travail (chez son employeur ou un autre employeur), par le biais d'un travail adapté, d'un autre travail ou d'une formation.

Pour ce faire, vous serez accompagné par un coordinateur de retour au travail de la mutualité tout au long de vos démarches.

Qui peut s'engager dans un trajet de retour au travail ?

Ce trajet peut être entrepris par tout travailleur salarié, indépendant ou chômeur si :

- » il est reconnu en incapacité de travail ;
- » il dispose encore de capacités physiques et psychiques suffisantes pour un retour sur le marché du travail.

Qui peut initier un trajet de retour au travail ?

L'initiative de démarrer un trajet de retour au travail peut être prise :

- » soit par le médecin-conseil de la mutualité qui oriente éventuellement l'assuré social vers le coordinateur de retour au travail pour un 1^{er} moment de contact ;
- » soit par l'assuré social reconnu en incapacité de travail : l'assuré social prend lui-même contact avec le coordinateur de retour au travail de sa mutualité pour organiser un 1^{er} moment de contact.

Vous souhaitez contacter le coordinateur de retour au travail de votre région ?

Solidaris Brabant
Dumont Stéphanie/Melissa Auwerijckx/Inge Hennes
T 02 506 99 20
E returntowork.bra@solidaris.be



Comment se déroule un trajet de retour au travail ?

La situation varie selon que le trajet est démarré à l'initiative du médecin-conseil de la mutualité ou à l'initiative de l'assuré social.

Trajet de retour au travail à l'initiative du médecin-conseil de la mutualité :

1
Dix semaines après le début de l'incapacité de travail, le médecin-conseil demande à l'assuré social de remplir un questionnaire.

2
L'assuré social complète ce questionnaire et le transmet au médecin-conseil dans un délai de 2 semaines. Cette démarche est obligatoire. Pour remplir celui-ci, l'assuré social peut demander de l'aide au coordinateur de retour au travail.

Dans le courant du 4^e mois d'incapacité de travail, le médecin-conseil fera une première estimation de ce que l'assuré social pourrait encore faire, selon ses « capacités restantes », ceci sur la base de son dossier médical et du questionnaire qu'il a complété. Il y a ensuite 2 possibilités

» *le médecin-conseil décide d'orienter l'assuré social vers le coordinateur de retour au travail pour un 1^{er} moment de contact* : il aura alors estimé, lors de l'évaluation

de ses « capacités restantes », qu'une reprise de travail chez son employeur (si l'assuré social a un contrat de travail) ou une reprise sur le marché du travail régulier lui semble possible après une ou plusieurs actions de réadaptation et/ou d'accompagnement.

» *le médecin-conseil décide de ne pas orienter l'assuré social vers le coordinateur de retour au travail pour un 1^{er} moment de contact* : il aura alors estimé que, en raison de son état de santé, des actions de réadaptation et d'orientation ne sont pas nécessaires ou pas possibles à ce moment-ci. Toutefois, lors d'une estimation ultérieure de ses « capacités restantes », le médecin-conseil pourra décider d'orienter l'assuré social vers le coordinateur de retour au travail s'il estime que, à ce moment-là, une reprise de travail chez son employeur (si l'assuré social a un contrat de travail) ou une reprise sur le marché du travail régulier lui

semble possible après une ou plusieurs actions de réadaptation et/ou d'accompagnement.

4
Dans un délai d'un mois après que l'assuré social ait été orienté vers le coordinateur de retour au travail, celui-ci organisera un 1^{er} moment de contact au cours duquel il sera expliqué à l'assuré social son rôle dans l'accompagnement et le suivi de son trajet, et il examinera avec l'assuré social la 1^{ère} étape du trajet à entreprendre :

» si l'assuré social a un contrat de travail, lors de ce 1^{er} moment de contact, le coordinateur de retour au travail l'orientera, avec son consentement et l'accompagnement nécessaire, vers le conseiller en prévention-médecin du travail en vue d'une demande de visite préalable à la reprise du travail.

Attention, deux absences injustifiées à cette rencontre peuvent entraîner des sanctions sur les indemnités.

Trajet de retour au travail à l'initiative de l'assuré social :

1
Durant la période où l'assuré social est reconnu en incapacité de travail, il peut toujours demander au coordinateur de retour au travail, d'organiser un 1^{er} moment de contact.

2
L'assuré social prend contact avec sa mutualité.

3
Si nécessaire, il reçoit un questionnaire à compléter et à transmettre au médecin-conseil dans un délai de 2 semaines. Cette démarche est obligatoire. Pour remplir celui-ci, l'assuré social peut demander de l'aide au coordinateur de retour au travail.

4
Dans un délai d'un mois à compter de la transmission du questionnaire complété, le coordinateur de retour au travail organisera un 1^{er} moment de contact au cours duquel il expliquera à l'assuré social son rôle dans

l'accompagnement et le suivi de son trajet, et il examinera avec l'assuré social la première étape du trajet à entreprendre :

» *si l'assuré social a un contrat de travail*, lors de ce 1^{er} moment de contact, le coordinateur de retour au travail l'orientera, avec son consentement et l'accompagnement nécessaire, vers le conseiller en prévention-médecin du travail, en vue d'une demande de visite préalable à la reprise du travail ;

» *si l'assuré social n'a pas de contrat de travail ou s'il n'est pas orienté vers le conseiller en prévention-médecin du travail*, après ce 1^{er} moment de contact, le coordinateur de retour au travail demande au médecin-conseil l'autorisation d'entamer un trajet de retour au travail sous sa coordination.

Plus d'infos ?



Soins médicaux

Nos conseils pour économiser

Ce n'est pas un secret : le coût de la vie ne fait qu'augmenter. L'électricité et le gaz deviennent impayables et le caddie est de plus en plus cher. Faire des économies n'est plus un choix, mais une nécessité. On dit souvent que la santé n'a pas de prix. Mais pourquoi dépenser plus d'argent que nécessaire ?

Vous pouvez économiser chez **le médecin, le dentiste, et à l'hôpital. Voici 4 conseils pour réduire vos dépenses de soins de santé.**

Vérifiez si votre médecin est conventionné

Les médecins conventionnés pratiquent des tarifs qui ont été officiellement convenus entre les représentants des mutualités et du corps médical. Les médecins conventionnés ne vous facturent donc aucun supplément. Vous ne payez donc rien en trop.

Les médecins non conventionnés fixent leurs propres tarifs. Vous paierez donc souvent plus cher. Ils peuvent également facturer des suppléments. La mutualité ne rembourse pas ces suppléments.

Certains médecins sont partiellement conventionnés.

Les tarifs pratiqués dans un cabinet privé peuvent différer de ceux pratiqués dans un hôpital. En général, un médecin à l'hôpital est conventionné, tandis qu'un médecin ayant son propre cabinet ne l'est pas. Sachez que vous pouvez toujours demander à votre médecin ce qu'il en est !

Demandez l'ouverture de votre dossier médical global (DMG) à votre médecin traitant.

Pourquoi ?

- ✓ Vous devez consulter un médecin et vous disposez d'un DMG ? Dans ce cas, vous payez **30 % de ticket modérateur en moins**. Il s'agit de la part que vous payez vous-même et qui n'est pas remboursée par la mutualité.
- ✓ Vous devez **consulter un médecin de garde** ? Vous serez mieux remboursé si vous disposez d'un DMG.
- ✓ Vous avez **plus de 75 ans et vous souffrez d'une maladie chronique** ? Si vous possédez un DMG, vous serez mieux remboursé en cas de visite à domicile du médecin.
- ✓ Vous devez **consulter un spécialiste** ? Vous serez mieux remboursé lors de votre première consultation si votre médecin de famille vous envoie chez un spécialiste et que vous possédez un DMG.



Partie remboursée par la mutualité	19 €	Supplément. Cette partie n'est pas remboursée par la mutualité	5 €
Ticket modérateur*	4 €	Partie remboursée par la mutualité	19 €
		Ticket modérateur*	4 €

Médecin conventionné
Tarif : 23 €

Médecin non conventionné
Tarif : 28 €

* Le ticket modérateur est la partie que vous payez vous-même.



Demandez à votre médecin s'il est conventionné ou **scannez ce code QR**

Qu'est-ce que le dossier médical global (DMG) ?

Dans votre DMG, votre médecin rassemble toutes vos informations médicales.

De cette façon, votre médecin et vous-même disposez d'une bonne vue d'ensemble de votre santé. Au besoin, d'autres prestataires de soins de santé peuvent facilement consulter vos données.

Vous ne disposez pas encore d'un DMG ?

Demandez à votre médecin de créer un DMG. Cela ne coûte rien.

Effectuez des visites régulières chez le dentiste

Le dentiste pourra ainsi détecter et traiter plus rapidement tout problème. De cette façon, vous éviterez des problèmes plus importants qui coûtent parfois très cher. Si vous effectuez régulièrement une visite chez le dentiste (une fois par année civile), vous serez mieux remboursé.

Dentimut First rembourse intégralement le ticket modérateur des consultations et des traitements préventifs, quel que soit votre âge. Pour cela, il suffit d'être affilié(e) à Solidaris Brabant.

Allez chez un dentiste conventionné. Dans ce cas, vous ne payerez aucun frais supplémentaire.

Vous n'êtes plus certain-e de savoir à quand remonte votre dernière visite chez le dentiste ? Vérifiez sur e-Mut, votre mutualité en ligne.

Traitement	Sans trajet de soins buccaux	Avec trajet de soins buccaux	Différence
Extraction de dent	Montant à votre charge : 14 €	Montant à votre charge : 7 €	- 7 € (50 %)
Détartrage	Montant à votre charge : 9,25 €	Montant à votre charge : 3,50 €*	- 5,75 € (62 %)
Obturation du canal radiculaire	Montant à votre charge : 25 €	Montant à votre charge : 15,50 €	- 9,5 € (61 %)

*0 € pour les membres de Solidaris Brabant grâce à Dentimut First.



Vous voulez savoir si votre dentiste est conventionné ?
Scannez ce code QR



Vous devez vous faire hospitaliser ? Choisissez une chambre double

Celle-ci coûte beaucoup moins cher et vous bénéficiez bien entendu des mêmes soins. En chambre simple, vous payez parfois deux ou trois fois plus. Et ces frais ne vous seront pas remboursés.

Pour la même intervention, le montant de la facture n'est pas identique dans tous les hôpitaux. Vous pouvez demander à l'avance une estimation du coût de votre traitement, de votre intervention ou de votre admission.

Vous devez bientôt vous faire hospitaliser ? Faites-le-nous savoir, car :

- ✓ Nous vous aidons à organiser les soins et les services à domicile afin que votre retour à domicile se passe dans les meilleures conditions.
- ✓ Nous vérifions que votre dossier mutualiste est en ordre.

Coût moyen chambre d'hôpital	Chambre simple	Chambre double	Différence
Extraction des dents de sagesse en hôpital de jour	1.237 €	58 €	-95,3 %
Accouchement	1.779 €	235 €	-86,8 %
Prothèse du genou	3.665 €	912 €	-75,1 %



Découvrez tous nos conseils pour économiser sur vos soins médicaux



Programme Soralia Bruxelles

Soralia est le mouvement féministe de Solidaris. Reconnu en éducation permanente, le mouvement Soralia est décliné en 9 régionales.



Soralia-Bruxelles milite avec ses consoeurs wallonnes pour favoriser l'égalité entre les hommes et les femmes et pour réduire les inégalités en matière de santé : droit à l'avortement, égalité salariale, individualisation des droits sociaux, congés parentaux, allocations familiales, rôles familiaux, ...

SORALIA



- Débats féministes
- Défense des droits des femmes
- Campagne Rubans blancs contre les violences faites aux femmes



- Projets Mamans solos
- Centre de Planning Familial Rosa
- Consultations pour enfants de l'ONE
- Ecole de Promotion Sociale



- Agir en Conscience de Soi
- Découverte de la Méditation
- Initiation au Yoga
- Huiles essentielles
- Bains de Forêt
- Sorties féministes (expo, théâtre...)

Plus d'infos ?

Demandez notre magazine Rosa GRATUIT ou rendez-vous sur notre site internet

W www.solidaris-brabant.be/fr/soralia

T 02 546 14 07

E soralia.bxl@solidaris.be





Le pouvoir caché des hormones

Les hormones sont responsables d'un grand nombre de processus essentiels qui se déroulent dans le corps humain. Voulez-vous savoir pourquoi les hormones sont si importantes ? Ou découvrir qu'il y a d'autres hormones que l'œstrogène et la testostérone ? Découvrez tout ce que vous devez savoir sur l'équilibre hormonal du corps humain.

Qu'est-ce qu'une hormone ?

Une hormone peut être considérée comme une substance de signalisation sécrétée par des glandes, libérée dans la circulation sanguine. Une fois qu'elle a atteint les organes cibles, l'hormone commence à y réguler une activité ou un processus.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les hormones humaines peuvent être protéiques ou stéroïdiennes. Les hormones protéiques sont solubles dans notre sang et ont une structure de protéine, par exemple l'adrénaline. La structure des hormones stéroïdiennes sont faites à partir du cholestérol et ne sont pas solubles dans l'eau ou le sang, par exemple la testostérone.

Comment fonctionnent les hormones ?

Nos hormones affichent toujours un léger déséquilibre, ce qui est somme toute normal, car le système est conçu pour rétablir cet équilibre. Prenons un exemple simple à titre d'illustration : pendant que nous mangeons, de l'insuline est produite et, inversement, après une longue période sans manger, les valeurs d'insuline vont baisser.

Si du sucre est alors nécessaire, il sera prélevé ailleurs dans le corps. De cette manière, le système reste dynamique.

Les hormones sont transportées par le sang jusqu'aux cellules où elles sont nécessaires. Certaines hormones affectent un grand nombre de cellules différentes, tandis que d'autres ciblent des cellules très spécifiques. L'hormone va finir par modifier l'activité ou la fonction de la cellule.

🛡️ Votre mutualité intervient !

- **Soins 100% remboursés, quel que soit votre âge**
Conditions : DMG ou inscription à une maison médicale et franchise de 50 € pour les +18 ans.
- **Besoin de parler ?**
Nous remboursons 160 €/an pour la psychothérapie.
- **Plus d'infos ?**
www.solidaris-brabant.be / nos agences

Pourquoi les hormones sont-elles importantes dans notre corps ?

Les hormones sont importantes à plusieurs égards pour l'homme. Elles jouent ainsi un rôle essentiel dans la reproduction et dans le stockage de l'énergie dérivée de la nourriture.

Afin que le corps puisse fonctionner de manière harmonieuse, ses différentes parties et organes doivent communiquer entre eux pour que le milieu interne reste le même, c'est ce qu'on appelle l'homéostasie. La communication est également nécessaire pour que le corps puisse réagir aux changements internes et externes. Il pourrait, par exemple, s'agir de maintenir une certaine température corporelle. À cette fin, deux systèmes principaux sont présents dans le corps humain :

- ➔ **Le système nerveux :**
pour une communication rapide entre les différentes parties du corps.
- ➔ **Le système hormonal :**
pour des actions étendues et à long terme.
- ➔ **Ces deux systèmes sont complémentaires et collaborent le cas échéant.**

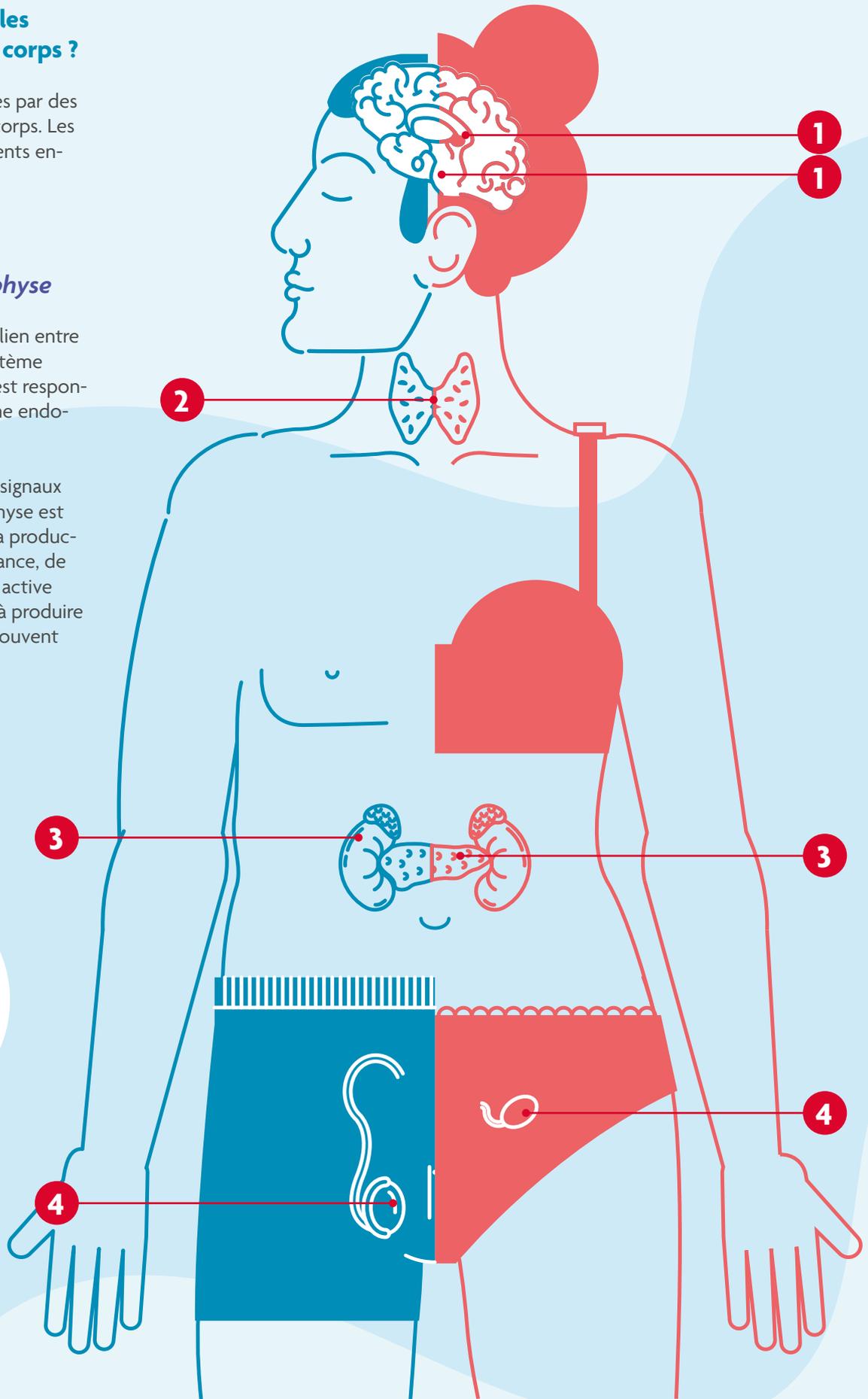
Où sont synthétisées les hormones dans notre corps ?

Les hormones sont produites par des glandes situées dans notre corps. Les glandes se trouvent à différents endroits du corps humain.

1 TÊTE hypothalamus, hypophyse

Hypothalamus : il forme le lien entre le système nerveux et le système hormonal. L'hypothalamus est responsable du contrôle du système endocrinien ou hormonal.

Hypophyse : elle reçoit des signaux de l'hypothalamus. L'hypophyse est également responsable de la production de l'hormone de croissance, de la prolactine, de l'ADH... Elle active également d'autres glandes à produire des hormones et est donc souvent appelée le chef d'orchestre.



LE SAVIEZ-VOUS ?
L'ADH ou hormone antidiurétique régule la quantité et la concentration d'urine.

2 COU thyroïde, glandes parathyroïdes

Thyroïde : elle est responsable de la production de T3 et T4. La glande thyroïde joue un rôle important dans la vitesse et le rythme tant du cœur que du métabolisme. La T3 est responsable de votre métabolisme et de votre niveau d'énergie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous prenez du poids, vous êtes toujours fatigué(e) et vous n'avez pas d'énergie ? Cet état pourrait être dû à une baisse d'activité de la glande thyroïde. À l'inverse, une hausse d'activité de la glande thyroïde se traduit par une perte de poids et un haut degré d'activité et de nervosité. Le degré d'activité de la glande thyroïde détermine également la sensation de chaleur d'une personne. S'il est élevé, la personne transpirera beaucoup plus et aura souvent trop chaud, et inversement, si la thyroïde fonctionne lentement, la personne aura plus froid. Si c'est le cas, consultez votre médecin.

Glandes parathyroïdes : elles sont responsables de la production de la parathormone. Elle joue un rôle important pour la teneur en calcium et les os. Le calcium permet aux muscles de se contracter et intervient donc aussi dans les battements de notre cœur. Il joue donc un rôle essentiel ! Les glandes parathyroïdes assurent la régulation du taux de calcium dans le sang notamment en le stockant dans nos os grâce à la vitamine D.

3 ABDOMEN glandes surrénales, pancréas

Les glandes surrénales : elles sont responsables de la production d'aldostérone, de cortisol, d'œstrogènes, de testostérone, de (nor)adrénaline.

Exemple :
le stress illustre la collaboration des hormones

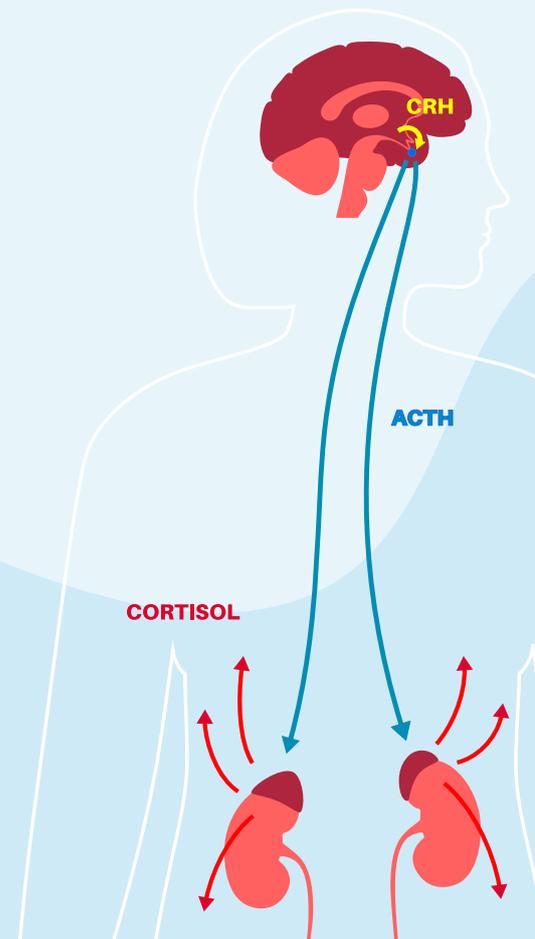
Que se passe-t-il quand vous éprouvez de la peur ?

Dans un premier temps, l'adrénaline est libérée et augmente le rythme cardiaque. Vous devenez alors pâle, car tout le sang afflue vers les muscles. Ce phénomène ne prend que quelques secondes ou minutes. Ensuite, le cortisol prend le relais pour maintenir le niveau de réponse au stress. Il garantit que l'énergie est fournie ou peut être rapidement mobilisée afin de garantir une réponse rapide en cas de situation d'urgence. Il passe ensuite à la réaction de combat ou de fuite (fight or flight), en d'autres termes, la personne va lutter contre le stress ou tout faire pour s'y soustraire. Le cortisol va également abaisser le niveau d'activité du système immunitaire afin que toute l'énergie soit mobilisée pour l'urgence. Si cette situation se prolonge, la prolactine et l'hormone de croissance, entre autres, augmenteront également. Il y a donc beaucoup d'hormones différentes qui collaborent dans ce cas.

Le pancréas : il est responsable de la production d'insuline. Cette hormone est primordiale pour la régulation du sucre dans notre corps.

Diabète sucré (diabetes mellitus)

L'insuline est une hormone produite dans le pancréas qui régule la glycémie ou le taux de glucose dans le sang. Dans un corps sain; la glycémie fait l'objet d'une mesure très précise. L'insuline fait en sorte que le glucose soit absorbé par les cellules du corps. Les personnes atteintes de diabète produisent trop peu d'insuline ou une insuline pas assez efficace. Par conséquent, une quantité moindre de glucose, qui devrait servir de source d'énergie, sera absorbée par les cellules. Résultat : la concentration en glucose augmente beaucoup dans le sang et la personne développe donc une hyperglycémie. Sans traitement,



cet état peut entraîner la mort, car le corps commence alors à puiser de l'énergie dans les réserves de graisse, provoquant l'acidification du sang après un certain temps. C'est ce qu'on appelle l'acidocétose diabétique. Le traitement sera différent selon le type de diabète dont souffre la personne.

4 ORGANES REPRODUCTEURS ovaires ou testicules

Les ovaires : elles contiennent les ovules qui sont responsables de la production d'œstrogènes, de testostérone et de progestérone. Ils sont nécessaires au cycle menstruel, au développement des seins et à la solidité des os.

Les testicules : ils sont responsables de la production de testostérone. Cette hormone provoque le désir sexuel, la reproduction et la croissance de la pilosité faciale.

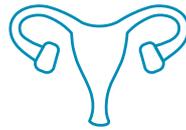
Métabolisme

Quels changements les hormones entraînent-elles ?

Les hormones sont responsables d'un grand nombre de processus qui se déroulent dans notre corps. Voici quelques processus sur lesquels les hormones exercent un impact.



Croissance et développement : les enfants grandissent grâce aux hormones de croissance et aux facteurs de croissance.



Développement et fonction sexuels : dans ce cadre, les hormones du cerveau et des organes reproducteurs jouent un rôle.



Métabolisme : plusieurs hormones participent à la consommation et au stockage de l'énergie



Gestion de l'eau et du sel : les hormones régulent l'absorption de liquides et de sels, et leur excrétion par l'urine (qui contient des déchets et des sels).



Régulation du sucre : l'hormone insuline est responsable de la régulation de la glycémie.



Reproduction : les hormones sont responsables, entre autres, du développement des caractéristiques sexuelles secondaires ou de la puberté.

Différence entre les cycles hormonaux des hommes et des femmes

Les hommes ont également un cycle hormonal, mais il est différent de celui des femmes. **Le cycle masculin** fonctionne selon un rythme circadien d'environ 24 heures. Au début de la journée, le taux de testostérone est le plus élevé. À l'approche de la fin de la journée, ce taux est le plus bas. De manière générale, ce cycle coïncide donc avec un jour ouvrable. Plus de testostérone signifie plus d'énergie le

matin et moins, le soir. Cela correspond donc à peu près au rythme journalier et donne un avantage aux hommes. Bien entendu, de nombreux autres facteurs jouent un rôle ou influencent nos niveaux d'énergie.

Le cycle hormonal des femmes compte environ 4 semaines et présente de nombreuses autres fluctuations hormonales. Cela peut entraîner des périodes prolongées de fatigue et d'inconfort physique. Les femmes peuvent donc percevoir certaines périodes de ce cycle comme défavorables.



Conclusion

Bien que les hormones aient encore une face cachée, il est d'ores et déjà clair qu'elles sont importantes pour l'homme et qu'elles contribuent à déterminer chaque jour comment nous « sommes » en tant qu'êtres humains.



Comportement, sentiments et émotions : différentes hormones provenant, par exemple, des glandes surrénales, des organes sexuels ou de l'hypothalamus vont avoir un impact sur la façon dont une personne se sent et se comporte. C'est le cas d'une carence en testostérone chez les hommes qui peut entraîner des sentiments dépressifs.

Fédération nationale pour la promotion des handicapés ASBL

La Fédération Nationale pour la Promotion des Handicapés (FNPH) est une asbl qui propose des activités de loisirs pour les personnes en situation de handicap ainsi qu'aux personnes présentant certaines difficultés, mais comme nous prônons l'inclusion, tout le monde est le bienvenu !

Que proposons-nous ?

Ateliers

La semaine vous paraît longue, vous ressentez le désir de faire quelque chose, le contact avec les autres vous manque ? Nous vous proposons les ateliers suivants :

- » un atelier 'Comme à la maison', un espace de rencontre autour de la créativité
- » un atelier artistique où vous pourrez venir découvrir la peinture, le dessin ...
- » un atelier radio où vous pourrez réaliser des 'podcasts radio' autour de jolies histoires.

Excursions

Une journée avec nous, c'est rencontrer de nouvelles personnes, découvrir de nouvelles villes, se cultiver, ... Avant tout, c'est passer un bon moment !

Nos excursions sont proposées le samedi en bus adapté, afin de pouvoir accueillir un nombre limité de personnes en chaises roulantes.

Workshops

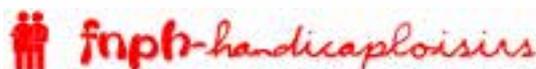
Nos workshops se présentent tantôt comme des moments de découverte, tantôt comme des moments d'amusement en groupe. Le choix est à vous !

Sorties culturelles

Vous aimez la culture et vous avez plutôt envie de passer quelques heures en petit groupe (8 personnes) ? Nos activités culturelles sont là pour vous. Au programme : musée intéressant, street art surprenant ou expo sympa. Vous passerez un samedi par mois enrichissant et en bonne compagnie.

L'accompagnement aux loisirs adaptés

Envie d'occuper votre temps libre avec des activités divertissantes, de rencontrer de nouvelles personnes, d'apprendre à cuisiner, de faire du sport, de dessiner, de peindre, ...? Nous pouvons vous accompagner dans votre recherche de loisirs adaptés ! L'accompagnement est gratuit !



Pour plus d'informations et brochure, contactez-nous.

FNPH asbl

Rue du Midi 111, 1000 Bruxelles

T 02 546 14 42

W www.fnph-handicaploisir.be

E fnph.bra@solidaris.be

F FNPH



Gros plan sur
votre peau

Kératose pileaire ou « peau de poulet »

La kératose pileaire ou peau de poulet se présente sous la forme de taches rugueuses et de petits boutons rouges sur les bras et les jambes. Quarante pour cent des Belges en souffrent. Voici comment y remédier.

Qu'est-ce que c'est ?

La kératose pileaire est une affection chronique de la peau caractérisée par une accumulation de kératine, une protéine produite par le corps humain, autour des follicules pileux. Ces amas créent une sorte de cône qui forme un petit bouton perceptible au toucher à la surface de la peau. Cette affection dermatologique parmi les plus courantes se manifeste souvent sur les jambes, les bras et les joues.

Qui en souffre ?

Si l'étiologie exacte de la kératose pileaire n'est pas connue, son caractère héréditaire est avéré.

En effet, ce sont surtout les personnes à la peau sèche qui sont atteintes. En revanche, l'origine et le sexe ne jouent aucun rôle. Cette affection se développe souvent chez l'enfant et est fréquente chez l'adolescent. Les personnes présentant une atonie, autrement dit une prédisposition à réagir de manière allergique, sont plus susceptibles de la

développer. Les symptômes s'atténuent souvent avec l'âge, mais peuvent aussi perdurer ou s'aggraver.

Cette affection présente aussi des variations saisonnières, avec un pic hivernal. Celui-ci peut être dû à la réduction de la teneur en humidité de l'air pendant les mois d'hiver.

Examens

Il est recommandé de consulter un médecin (dermatologue) qui posera le diagnostic de kératose pileaire lors d'un examen. Ensuite, il pourra rechercher un traitement adapté.

Quels sont les traitements disponibles ?

Un traitement n'est pas toujours nécessaire, car l'état du patient peut aussi s'améliorer de lui-même au fil du temps. Le traitement peut également être suivi pour des raisons esthétiques, car les patients s'inquiètent de leur apparence. Malheureusement, il n'est pas possible d'y remédier définitivement. Cependant, il existe de nombreux traitements efficaces en fonction des problèmes rencontrés.





Il convient de prêter attention à quelques points déterminants :

une bonne hygiène et l'utilisation de savon hypoallergénique sont incontournables. Par ailleurs, évitez de gratter ou de manipuler les petits boutons rouges, car vous risquez ainsi d'aggraver la rougeur.

Hydratez votre peau !

- ✔ produits contenant des substances telles que l'urée ou des acides de fruits pour exfolier ou hydrater ;
- ✔ crème avec une base hydratante contenant de l'hydrocortisone et de l'urée en cas de folliculite ;
(disponible uniquement sur ordonnance)

D'autres traitements sont disponibles :

- ✔ autres remèdes : produits à base d'acide salicylique et lactique, crème épaisse...
- ✔ remèdes moins utilisés : médicaments, thérapie au laser...



En concertation avec un médecin, il est possible d'examiner ce qui fonctionne dans votre cas, car l'efficacité des produits ou méthodes n'est pas universelle. Lorsqu'un remède particulier est efficace, il est préférable de continuer à le suivre, car la kératose pileaire réapparaît dès l'arrêt du traitement.



Votre mutualité intervient !

Vous cherchez un dermatologue ?

Les centres médicaux César De Paepe proposent des consultations au tarif conventionné. Notre mutualité rembourse le ticket modérateur pour la plupart des soins médicaux procurés dans les Centres médicaux César De Paepe.

Plus d'infos ?

www.solidaris-brabant.be / nos agences

Sources :

www.goedgevoel.be - www.ncbi.nlm.nih.gov - <https://cdn.mdedge.com>

Medishop

Promotion d'hiver

Réchauffez-vous cet hiver avec la bouillotte
et les chaussons Sissel !



Promo prix
membre
34 €



Promo prix
membre
34 €

Sissel Heat Wave

La bouillotte électrique innovante, sûre,
pratique, rapide et efficace !

- ➔ Bouillotte électrique avec chargeur amovible
- ➔ Housse en velours agréable au toucher
- ➔ Sûre et pratique – Pas besoin d'utiliser d'eau chaude - Garde la chaleur pendant plusieurs heures
- ➔ Dimensions : 30 x 20 cm

Sissel Linum Relax Confort

Chaussons qui diffusent une chaleur
intense, apaisante et durable.

- ➔ Destinés aux pieds nus. - Semelle renforcée avec picots antidérapants.
- ➔ Se réchauffent au micro-ondes ou au four.
- ➔ Rembourrage : 99,5 % graines de lin, 0,5 % lavande.
- ➔ Housse 100 % polyester.
- ➔ Disponibles en 2 tailles : S/M (36-40) et L/XL (41-45).

Action valable du 15/12/2022 au 15/02/2023

Commandez directement sur
www.medishoponline.be ou rendez-vous dans votre
Medishop. 078 15 60 20 - infomedishop@solidaris.be



 **Solidaris**
brabant medishop



Avec **VTF Vacances**, découvrez nos villages de vacances en France et les séjours dans le reste du monde !

Vos remises :

- En tant qu'affilié de Solidaris Brabant, **vous bénéficiez de 5 à 10%** de remise sur les séjours dans nos villages VTF (hors partenaires)
- Pas encore client chez nous ? Vous pouvez bénéficier d'une Offre de Bienvenue*
- Déjà client ? Pensez à l'offre Parrainage !*

*Conditions en agence



Découvrez l'ensemble de nos offres

La brochure hiver est disponible
& la brochure été sera disponible à partir de décembre

N'hésitez pas à la demander !

Pour tout renseignement et inscription **agence VTF Bruxelles**

02 546 14 10 • Rue du Midi 120 - 1000 Bruxelles • vtfasbl@vtf-vacances.com • Agrément tourisme - VTF asbl autorisation 5336 catégorie a

www.vtf-vacances.com



Programme Latitude Jeunes

Janvier – septembre 2023

Ce programme printemps-été vous propose différentes activités comme des séjours, des stages, des animations scolaires ou bien encore des formations à l'animation. En plus des traditionnels centres de vacances, nous vous présentons également des animations scolaires. Pour les jeunes intéressés par l'animation, vous pourrez aussi consulter notre offre de formation. L'offre d'activités variée permettra à chacun d'y trouver de multiples satisfactions.

Regardez vite le programme et inscrivez-vous rapidement.

- Séjours résidentiels & linguistiques p. 23
- Stages non-résidentiels & Projets Ado p. 25
- Formations animateurs et coordinateurs p. 27

Par curiosité, jetez un œil sur notre site :
www.latitudejeunes.be/brabant

Latitude Jeunes Brabant

T 02 546 15 65 / 69

E latitudejeunes.brabant@solidaris.be

W www.latitudejeunes.be/brabant

A 17-19, rue des Moineaux, 1000 Bruxelles

Nos activités sont soumises à des conditions générales que vous pouvez consulter sur : www.latitudejeunes.be/brabant ou par simple demande auprès de Latitude Jeunes Brabant. Le participant déclare avoir pris connaissance des conditions générales et accepte celles-ci intégralement en payant l'acompte.



Votre mutualité intervient !

- > **Séjours*** - 20 € par nuitée. 30 € lorsque le séjour est organisé au Domein Westhoek, à De Barkentijn, à De Rode Planeet, au Le Lys Rouge ou à La Rose des Sables. (Intervention limitée à 8 nuitées max. par séjour).
- > **Stages non-résidentiels*** - 6 € par jour. (Intervention limitée à 15 jours max., soit +/- 3 semaines de stage par an)
- > **Formation animateur*** - Nous intervenons à hauteur de 200 €/année de formation.

*Organisés par Latitude Jeunes

Séjours résidentiels



Vacances de détente (Carnaval)

Glisse à Sestola

Le domaine skiable de Sestola est composé de 60 km de pistes (26 remontées mécaniques, 31 pistes) adaptées tant aux débutants qu'aux habitués du ski. Les vacanciers peuvent choisir entre le ski et le snowboard. Les vacanciers logeront en pension complète dans des chambres de 3 à 5 personnes. Notre équipe d'animation se réjouit de préparer un programme qui laissera d'excellents souvenirs aux participants.

Vacances de printemps

Sports et sable

Nous vous proposons un séjour Sports et sable pour profiter des premiers jours de mai de ces vacances de printemps. S'amuser tout en rechargeant ses batteries, voilà ce que l'équipe d'animation propose aux enfants. Les enfants séjourneront dans le centre du Lys Rouge à Coxyde. Ce centre est réputé pour son ambiance chaleureuse, sa situation idéale, ses espaces verts et ses installations sportives.

Multi-fun

Les adolescents se donnent rendez-vous pour cette deuxième semaine des vacances de printemps. Rien de tel que de vivre des animations fun tout en se reposant avant de terminer l'année scolaire. L'équipe d'animation propose un mix d'activités récréatives afin de faire passer une bonne semaine de vacances aux adolescents. Les vacanciers logeront dans le centre du Lys Rouge à Coxyde. Ce lieu est habitué à accueillir nos groupes de manière bienveillante et chaleureuse.



Vacances d'été

Les pieds dans l'eau

Les vacanciers logeront dans le centre De Barkentijn qui se situe au bord de la digue. Diverses animations spécifiques en fonction du thème sont prévues tout au long de la semaine. Notre équipe d'animateurs se chargera également d'organiser différentes sorties qui permettront de découvrir notre littoral. Amusement et convivialité seront ainsi au rendez-vous.

Vamos ! (Blanes - Espagne)

Les vacanciers logeront à l'hôtel Esplendid dans la station balnéaire de Blanes en Espagne. Celui-ci se situe tout près d'une plage de sable fin et dispose d'une piscine extérieure. Une journée à Barcelone et une autre dans un parc aquatique sont prévues. Notre équipe d'animation se prépare déjà pour faire vivre un séjour inoubliable aux participants.

Parcs d'attractions

Au planning pour ce séjour à succès : Plopsaland, Walibi, un parcours aventure et l'Aquafun. Le tout dans une ambiance conviviale en compagnie de nos animateurs. Pour le restant de la semaine, les adolescents seront animés par notre équipe d'animateurs afin de faire connaissance et de passer d'agréables vacances.

Équitation

Votre enfant souhaite faire de l'équitation toute en s'amusant ? Cela est possible chez Latitude Jeunes Brabant ! Cinq séances d'équitation sont planifiées pendant la semaine. Les futurs cavaliers et cavalières profiteront le reste du temps d'animations de qualité organisé par notre équipe d'animateurs. Important : différents groupes d'équi-

tation seront composés en fonction des âges et du niveau d'équitation.

Sports et aventure *NOUVEAU*

Pour ce nouveau séjour, Latitude Jeunes Brabant a mis les petits plats dans les grands ! Parcours de cordes, randonnée, VTT... Tout cela dans le centre chaleureux qui est le Domaine de Mambaye situé à Spa. Les adolescents rentreront ravis de cet escapade d'une semaine dans la nature.

Boxe éducative

Un petit groupe d'adolescents pourront quotidiennement être initiés aux principes de base de la boxe. Ces différents modules se feront sous le regard attentif d'un animateur formé à cette discipline qui mettra l'accent sur le respect des autres à travers la pratique de ce sport.

Sports et sable

Le centre du Lys Rouge accueillera à nouveau notre groupe de vacanciers. Ce centre est parfaitement adapté à l'accueil des enfants et jouit d'un grand espace vert avec différentes installations sportives permettant à chacun de s'y divertir en compagnie de notre équipe d'animation. De plus, les enfants pourront profiter de la plage qui se situe à quelques minutes à pieds.

Les séjours linguistiques

Organisé par l'asbl « Intaco », les séjours linguistiques vont permettre aux vacanciers de suivre quatre heures de cours de néerlandais ou d'anglais par jour. Après les cours, les vacanciers se retrouvent pour faire de chouettes animations. Nous proposons le séjour classique "fun". Certaines activités spécifiques supplémentaires comme "aquafun" sont également possibles. Pour cela, il faut prendre contact avec Intaco et payer le supplément chez eux. Important : Les participants devront se rendre par leur propre moyen jusqu'à La Panne.

Dates	Activités	Lieux	Âges	Prix avec intervention de Solidaris Brabant*	Prix de base
Vacances de détente (Carnaval)					
Du 25/02 au 04/03/2023	Glisse	Sestola (Italie)	De 11 à 17 ans	Ski : 650 € Snowboard : 690 €	Ski : 790 € Snowboard : 830 €
Vacances de printemps					
Du 30/04 au 06/05/2023	Sports et sable	Coxyde	De 6 à 13 ans	220 €	400 €
Du 06/05 au 13/05/2023	Multi-fun	Coxyde	De 11 à 17 ans	220 €	430 €
Vacances d'été					
Du 07/07 au 16/07/23	Vamos !	Blanes (Espagne)	14 – 17 ans	500 €	660 €
Du 08/07 au 15/07/23	Les pieds dans l'eau	Nieuport	6-13 ans	230 €	440 €
Du 15/07 au 22/07/23	Parcs d'attractions	Coxyde	11-17 ans	340 €	550 €
Du 22/07 au 29/07/23	Équitation	Spa	7-14 ans	300 €	440 €
Du 29/07 au 05/08/23	Sports et aventure	Spa	11-17 ans	300 €	440 €
Du 29/07 au 05/08/23	Boxe éducative	Spa	11-17 ans	300 €	440 €
Du 05/08 au 12/08/23	Parcs d'attractions	Nieuport	11-17 ans	340 €	550 €
Du 05/08 au 12/08/23	Équitation	Spa	7-14 ans	300 €	440 €
Du 12/08 au 19/08/23	Les pieds dans l'eau	Nieuport	6-13 ans	230 €	440 €
Du 19/08 au 26/08/23	Sports et sable	Coxyde	6-13 ans	210 €	420 €
Séjours linguistiques					
Du 16/07 au 22/07/23	Néerlandais ou anglais	La Panne	8-12 ans	475 €	595 €
Du 12/08 au 19/08/23	Néerlandais ou anglais	La Panne	8-12 ans	505 €	645 €
Du 09/07 au 15/07/23	Néerlandais ou anglais	La Panne	12-18 ans	535 €	675 €
Du 16/07 au 22/07/23	Néerlandais ou anglais	La Panne	12-18 ans	535 €	675 €
Du 05/08 au 12/08/23	Néerlandais ou anglais	La Panne	12-18 ans	555 €	695 €
Du 12/08 au 19/08/23	Néerlandais ou anglais	La Panne	12-18 ans	555 €	695 €
Du 19/08 au 26/08/23	Néerlandais ou anglais	La Panne	12-18 ans	555 €	695 €

* L'intervention est accordée aux membres de Solidaris Brabant en ordre de cotisation complémentaire.

Séjours organisés par Latitude Jeunes Brabant

› Nos prix comprennent

Le transport Aller-Retour en autocar (lieu de départ : Evere) sauf pour les séjours linguistiques, la pension complète, les assurances en cas d'accidents, un encadrement de qualité assuré par nos animateurs sauf Intaco qui dispose de son encadrement. Pour le séjour Glisse : 5 jours de ski/snowboard, le skipass, le matériel de ski/snowboard et des cours de glisse donnés par des moniteurs agréés.

› Inscriptions

Vous êtes invités à compléter le formulaire d'inscription qui se trouve sur notre site internet www.latitudejeunes.be/brabant, dans la partie vacances, séjours.

Après avoir complété le formulaire, vous recevrez un mail de pré-inscription avec une demande de paiement d'un acompte de **40 €** pour les séjours en Belgique et de **125 €** pour les séjours à l'étranger. Le paiement du solde restant doit nous être parvenu au plus tard 1 mois avant le départ. Dès réception de l'acompte, l'inscription est effective. Le participant déclare avoir pris connaissance des conditions générales en payant l'acompte.

En cas de questions, veuillez nous contacter par mail à latituedejeunes.brabant@solidaris.be ou par téléphone au **02 546 15 65 – 02 546 15 69**.

! Important

Les participants inscrits à deux séjours consécutifs rentreront en car à Bruxelles et devront être pris en charge par leurs parents le temps que le second car reparte.

D'autres offres seront consultables sur www.latitudejeunes.be.

Solidaris Brabant intervient pour l'ensemble des séjours organisés par Latitude jeunes toute régionale confondue.

Stages non-résidentiels

Durant les vacances scolaires, nous organisons des stages non-résidentiels en région bruxelloise. Nos animateurs mettent tout en œuvre pour offrir à vos enfants des vacances inoubliables autour d'activités diverses.

- Les animations se déroulent en semaine de 9 h à 16h. Une garderie gratuite est prévue entre 7h30 et 9h et entre 16h et 18h.

- Chaque semaine de stage est basée sur une thématique d'animation.
- En juillet, nous profitons du centre sportif Victoria pour axer nos stages à Koekelberg & Ganshoren sur le sport.
- Les adresses
Boulevard Maurice Lemonnier 41, 1000 Bruxelles
Rue Jean De Greef 2, 1083 Ganshoren
Place de Saint-Job 11, 1180 Uccle
Chaussée de Vleurgat 19, 1050 Ixelles
Centre sportif Victoria, Rue de Ganshoren 12, 1081 Koekelberg

Dates	Activités	Lieux	Âges	Prix avec intervention de Solidaris Brabant*	Prix de base
Vacances de détente (Carnaval)					
Du 20/02 au 24/02/23	Multi-activités	Bruxelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 27/02 au 03/03/23	Multi-activités	Bruxelles	4-12 ans	40 €	70 €
Vacances de printemps					
Du 02/05 au 05/05/23	Il était une fois	Bruxelles	4-12 ans	32 €	56 €
Du 08/05 au 12/05/23	Expérience Jurassique	Bruxelles	4-12 ans	40 €	70 €
Vacances d'été					
Du 10/07 au 14/07/23	Les pirates	Bruxelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 17/07 au 20/07/23	Tour du monde	Bruxelles	4-12 ans	32 €	56 €
Du 24/07 au 28/07/23	Un jour, un sport	Bruxelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 31/07 au 04/08/23	Expérience Jurassique	Bruxelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 07/08 au 11/08/23	Dans l'espace	Bruxelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 14/08 au 18/08/23	Ma planète d'abord	Bruxelles	4-12 ans	32 €	56 €
Du 21/08 au 25/08/23	Il était une fois	Bruxelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 10/07 au 14/07/23	Sports et découverte	Ganshoren	4-6 ans	40 €	70 €
Du 10/07 au 14/07/23	Sports et détente	Ganshoren	7-12 ans	40 €	70 €
Du 17/07 au 20/07/23	Sports et découverte	Ganshoren	4-6 ans	32 €	56 €
Du 17/07 au 20/07/23	Sports et détente	Ganshoren	7-12 ans	32 €	56 €
Du 24/07 au 28/07/23	Sports et découverte	Ganshoren	4-6 ans	40 €	70 €
Du 24/07 au 28/07/23	Sports et détente	Ganshoren	7-12 ans	40 €	70 €
Du 31/07 au 04/08/23	Expérience Jurassique	Ganshoren	4-12 ans	40 €	70 €
Du 07/08 au 11/08/23	Dans l'espace	Ganshoren	4-12 ans	40 €	70 €
Du 14/08 au 18/08/23	Ma planète d'abord	Ganshoren	4-12 ans	32 €	56 €
Du 10/07 au 14/07/23	Les pirates	Ixelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 17/07 au 20/07/23	Tour du monde	Ixelles	4-12 ans	32 €	56 €
Du 24/07 au 28/07/23	Un jour, un sport	Ixelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 31/07 au 04/08/23	Expérience Jurassique	Ixelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 07/08 au 11/08/23	Dans l'espace	Ixelles	4-12 ans	40 €	70 €
Du 10/07 au 14/07/23	Sports et découverte	Koekelberg	4-6 ans	40 €	70 €
Du 10/07 au 14/07/23	Sports et détente	Koekelberg	7-12 ans	40 €	70 €
Du 17/07 au 20/07/23	Sports et découverte	Koekelberg	4-6 ans	32 €	56 €
Du 17/07 au 20/07/23	Sports et détente	Koekelberg	7-12 ans	32 €	56 €
Du 24/07 au 28/07/23	Sports et découverte	Koekelberg	4-6 ans	40 €	70 €
Du 24/07 au 28/07/23	Sports et détente	Koekelberg	7-12 ans	40 €	70 €

Du 10/07 au 14/07/23	Les pirates	Uccle	4-12 ans	40 €	70 €
Du 17/07 au 20/07/23	Tour du monde	Uccle	4-12 ans	32 €	56 €
Du 24/07 au 28/07/23	Un jour, un sport	Uccle	4-12 ans	40 €	70 €
Du 31/07 au 04/08/23	Expérience Jurassique	Uccle	4-12 ans	40 €	70 €
Du 07/08 au 11/08/23	Dans l'espace	Uccle	4-12 ans	40 €	70 €

* Solidaris Brabant octroie une intervention de 6€ par jour/enfant à ses membres en ordre de cotisations complémentaires (max. 15 jours par an, soit +- 3 semaines de stages)

Projets Ado : 11 – 15 ans

Alors, on bouge ! : Pendant ces stages ados, les participants seront invités à participer à différentes activités qu'ils choisiront en groupe au début de la semaine.

Voici quelques exemples d'activités choisies : Bowling, Cinéma, journée à Walibi, ...En plus de cela, une série d'animations dont nos animateurs ont le secret.

Sportez-vous bien ! : On pratique ou on découvre différentes pratiques sportives en plus des animations plus classiques.

Old Games, New Games : Activités d'hier et d'aujourd'hui seront mises à l'honneur pendant cette semaine riche en rebondissement.



Dates	Activités	Lieux	Âges	Prix avec intervention de Solidaris Brabant*	Prix de base
Vacances d'été					
Du 10/07 au 14/07/23	Alors, on bouge !	Bruxelles	11-15 ans	60 €	90 €
Du 17/07 au 20/07/23	Sportez-vous bien !	Bruxelles	11-15 ans	48 €	72 €
Du 24/07 au 28/07/23	Old Games, New Games	Bruxelles	11-15 ans	60 €	90 €
Du 31/07 au 04/08/23	Alors, on bouge !	Bruxelles	11-15 ans	60 €	90 €
Du 07/08 au 11/08/23	Sportez-vous bien !	Bruxelles	11-15 ans	60 €	90 €
Du 14/08 au 18/08/23	Old Games, New Games	Bruxelles	11-15 ans	48 €	72 €

* Solidaris Brabant octroie une intervention de 6€ par jour/enfant à ses membres en ordre de cotisations complémentaires (max. 15 jours par an, soit +- 3 semaines de stages)

> L'adresse

Boulevard Maurice Lemonnier 41, 1000 Bruxelles

> Nos prix comprennent

Les activités/excursions durant le stage, la garderie du matin et du soir, la collation de l'après-midi, les assurances en cas d'accidents et un encadrement de qualité assuré par nos animateurs

> Inscription

Vous êtes invités à compléter le formulaire d'inscription qui se trouve sur notre site internet www.latitudejeunes.be/brabant, dans la partie vacances, stages.

Après avoir complété le formulaire, vous recevrez un mail de pré-inscription avec une demande de paiement de la somme totale du stage choisi.

Dès réception du paiement, l'inscription est effective. Le participant déclare avoir pris connaissance des conditions générales en payant l'activité.

En cas de questions, veuillez nous contacter par mail à latitudejeunes.brabant@solidaris.be ou par téléphone au 02 546 15 65 – 02 546 15 69.



Et si tu devenais animateur* de centres de vacances ?

Latitude Jeunes Brabant propose une formation brevetée reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Pour qui ?

- › Tu as fêté tes 16 ans avant le premier jour de la formation.
- › Tu n'as pas plus de 25 ans.
- › Tu as envie de commencer cette formation

Pourquoi devenir animateur ?

Tu as envie :

- › ... d'encadrer des enfants et des adolescents pour permettre à tous de vivre des moments de vacances inoubliables
- › ... d'apprendre différentes techniques d'animation
- › ... de te rendre utile
- › ... de rencontrer d'autres jeunes actifs et dynamiques

- › ... d'acquérir un bagage important de connaissances pour ton avenir

Comment ?

La formation se déroule sur 2 ans avec chaque année 2 modules théoriques (un week-end et une semaine) et un stage pratique à Pâques et/ou en été. Nous te proposons de vivre des activités de formation en lien avec la fonction d'animateur. Nos formateurs veillent à construire avec toi les contenus théoriques en fonction de tes besoins et de ceux du terrain.

Quand et où ?

- › Du 27 (19h00) au 29 janvier 2023 à Nieuwpoort.
- › Du 18 février (9h00) au 24 février 2023 à La Panne.

Combien ?

Le prix de base est de 250 € par an. Solidaris Brabant intervient pour un montant de 200 € par année de formation. Le prix revient donc à 50 € par an pour les membres de Solidaris Brabant en ordre de cotisation complémentaire. Le prix comprend le transport, les frais d'encadrement, l'hébergement en pension complète, les frais administratifs & d'assurance en cas d'accident.

Tenté ?

Pour t'inscrire à la formation ou si tu as des questions, contacte-nous au 02 546 15 69 ou par mail à latitudejeunes.brabant@solidaris.be

* Malgré tout le respect dû aux demoiselles, nous avons, par souci de clarté, décidé de ne pas féminiser systématiquement. La grammaire n'est pas très bien faite, mais elle est ce qu'elle est !

Et toi l'animateur, si tu devenais coordinateur* de centres de vacances ?

Latitude Jeunes Brabant propose une formation brevetée reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Pour qui ?

- › Tu as fêté tes 18 ans avant le premier jour de la formation.
- › Tu es animateur breveté ou assimilé.
- › Tu as au moins 100h d'expérience sur les deux dernières années en tant qu'animateur breveté ou assimilé.

Pourquoi devenir coordinateur ?

- › Tu aimes être animateur et tu as envie de continuer à évoluer.
- › Tu aimerais donner une orientation personnelle au projet du séjour que tu encadreras.
- › Tu as envie d'encadrer des enfants, des adolescents et une équipe d'animateurs pour permettre à tous de vivre des moments de vacances inoubliables.
- › Tu as envie de rencontrer d'autres animateurs actifs et dynamiques.
- › Tu as envie d'acquérir un bagage important de connaissances pour ton avenir.

Comment ?

La formation se déroule sur 2 ans avec chaque année 4 week-ends théoriques et un stage pratique.

Pas de cours, nous te proposons de vivre des activités de formation en lien avec le rôle de coordinateur, de réfléchir sur celles-ci, de les relier à ta pratique...pour avoir tout en main pour assurer ton rôle de coordinateur.

Nos formateurs veillent à construire avec toi les contenus théoriques en fonction de tes besoins et sont disponibles pour t'aider à progresser.

Quand et où ?

- › Du vendredi 19h au dimanche 17h, du 10 au 12 février 2023 du 24 au 26 mars 2023, du 14 au 16 avril 2023, du 22 au 24 septembre 2023 à Wépion.

Combien ?

Le prix est de 200 € par année de formation. Solidaris Brabant intervient pour un montant de 200 € par année pour les membres en ordre de cotisations complémentaires. Le prix comprend les frais d'encadrement, l'hébergement en pension complète, les frais administratifs & d'assurance en cas d'accident.

Tenté ?

Pour t'inscrire à la formation ou si tu as des questions, contacte-nous au 02 546 15 66 ou par mail à latitudejeunes.brabant@solidaris.be

*Malgré tout le respect dû aux demoiselles, nous avons, par souci de clarté, décidé de ne pas féminiser systématiquement. La grammaire n'est pas très bien faite, mais elle est ce qu'elle est !

L'inscription à la formation est effective lors du paiement de celle-ci.

Renseignements & adresse postale

Latitude Jeunes Brabant
17-19, rue des moineaux - 1000 Bruxelles
Tel : 02 546 15 69 - 02 546 15 65
02 546 15 68 - 02 546 15 66
latitudejeunes.brabant@solidaris.be

Domein WESTHOEK ★★★

Au milieu des dunes, à une courte distance de la plage et à proximité de Bruges et d'Ostende, Domein Westhoek vous invite à un merveilleux séjour au bord de la mer avec votre famille ou vos amis.

Westhoek spécial



- ➔ 4 nuits avec petit-déjeuner buffet
- ➔ Demi-pension
- ➔ Jour d'arrivée au choix
- ➔ Verre de bienvenue lors de votre arrivée

À partir de 317 €/personne*
- Supplément single : € 42 (pas de supplément en chambre standard)
- Enfant <12 ans : € 40 /enfant

Sunday's promo



- ➔ 3 nuits avec petit-déjeuner buffet
- ➔ Demi-pension
- ➔ Jour d'arrivée : dimanche
- ➔ Verre de bienvenue lors de votre arrivée

À partir de € 227/personne*
- Supplément single : € 28
- Enfant <12 ans : € 30 /enfant



Saint-Valentin

Du 17 au 19 février 2023



- ➔ Deux nuits avec petit-déjeuner, chambre luxe
- ➔ Le vendredi soir : buffet chaud et froid avec desserts
- ➔ Le samedi soir : cocktail servi à table
Dîner aux chandelles (4 services)

À partir de 282 €/personne (chambre luxe)
Seulement 30 places disponibles

Weekend fruits de mer

Du 10 au 12 mars 2023

- ➔ Deux nuits avec petit-déjeuner, chambre luxe
- ➔ Le vendredi soir : buffet chaud et froid avec desserts
- ➔ Le samedi soir : menu fruits de mer & ½ bouteille vin du patron p.p.

À partir de 225 €/personne
- Enfant <12 ans : € 45 /enfant
- Seulement 30 places disponibles



*Domein Westhoek se réserve le droit d'augmenter les tarifs en fonction de l'évolution des prix de l'énergie et de l'alimentation.
Tarifs hors taxe communale de €2,50/chambre/nuit.

Pour plus d'informations sur nos promotions :

www.domein-westhoek.be

 [domeinwesthoek](https://www.facebook.com/domeinwesthoek)

Hôtel Domein Westhoek asbl ★★★

Noordzeedreef 6-8 | B-8670 Oostduinkerke

Tél. : 058 22 41 00 | Fax : 058 22 41 99

E-mail : info@domein-westhoek.be | www.domein-westhoek.be



Programme Loisirs & Santé

Janvier – juin 2023



Loisirs et Santé asbl est une association issue de Solidararis Brabant qui s'adresse aux personnes en âge d'exercer une activité professionnelle. Retrouvez nos balades, nos stages attractifs, une soirée spectacle ainsi que nos habituels cours de sport. Défilez-vous avec une tonne d'activités originales ! De quoi être dépayés ! Avec des activités à destination santé et culturelles ainsi que de conscientisation citoyenne, le programme proposé vise à renforcer le lien social, l'activité physique et mentale, le tout dans un esprit dynamique et convivial.

Faites votre choix parmi nos prochaines activités :

- Activités sportives 30
- Dimanches découvertes 31
- LS-insolite 32
- Ateliers 33
- Atelier parent-enfant & soirée théâtre 34
- Fiche d'inscription 35

Inscription aux activités

L'inscription aux activités est obligatoire :
RDV en page 35 !

Adhésion

Pour adhérer, c'est tout simple : filez en page 35 !
L'affiliation à Loisirs et Santé est de 50€ par an (septembre-juin).



Votre mutualité intervient !

Les membres de Solidararis Brabant obtiennent une intervention de **50 €** dans le prix payé pour l'affiliation. De ce fait, l'affiliation à Loisirs et Santé est gratuite pour les membres et ceux-ci n'ont aucune formalité à accomplir.

Loisirs & Santé asbl

Rue des Moineaux, 17-19 - 1000 Bruxelles

T 02 546 15 70

E loisirs.sante@solidaris.be

W www.solidaris-brabant.be/fr/loisirs-et-sante

Numéro de compte bancaire : BE22 3101 3243 0247

Nous sommes joignables tous les jours de la semaine de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30 (le vendredi jusqu'à 15h00).

Activités sportives

Venez vous dépenser avec nos cours de sport pour adultes !

Anderlecht

AQUAGYM

Piscine du CERIA,
rue des grives, 51

Denis Huysman

- le jeudi à 17h50

GYMNASTIQUE

Ecole P7, rue L. Swaef, 38
Abdessamad Chikhi

- le lundi à 18h45

Bruxelles

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

bd Lemonnier, 41 (2^{ème} étage)
(sonnette « Pierson »)
Sylvie Vanschepdael

- le mercredi à 18h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

bd Lemonnier, 41 (2^{ème} étage)
(sonnette « Pierson »)

Lionel Jacobs

- le lundi à 18h15

YOGA

bd Lemonnier, 41 (2^{ème} étage)
(sonnette « Pierson »)

Louise Baduel

- le mardi à 18h ou à 19h05

Forest

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

The Lab,

chée d'Alseberg 342

Ayoub Tallih

- le mercredi à 18h30

YOGA

The Lab,

chée d'Alseberg 342

Charles Ruiz

- le mercredi à 19h30

Ganshoren

TAÏJI QUAN/QI GONG

rue J. De Greef, 2
Marina Siccard

- le mardi à 18h

Ixelles

GYMNASTIQUE CORRECTIVE

chée de Vleurgat, 23

Nathalie Parage

- le lundi à 19h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

chée de Vleurgat, 23

Lionel Jacobs

- le mercredi à 18h15

YOGA

chée de Vleurgat, 23

Charles Ruiz

- le lundi à 18h15

Jette

GYMNASTIQUE

Casa Veronica,

Avenue Capart, 13B,

sonnez à « Casa Veronica »

à l'entrée de garage

Edouard Vanheer

- le mercredi à 17h45

Laeken

AQUAGYM

Piscine communale,

rue Champ de l'Eglise, 73-89

(+2 € pour l'entrée

de la piscine)

Zohra Touzani

- le samedi à 16h

GYMNASTIQUE

Atelier des Temps Liés,

Chaussée Romaine, 431b

Alexis Toulet

- le jeudi à 18h00

YOGA

Atelier des Temps Liés,

Chaussée Romaine, 431b

Alexis Toulet

- le jeudi à 19h05

Molenbeek

AQUAGYM

Complexe sportif,

rue Van Kalck, 93

Mohamed Belbachir

- le samedi à 9h

Saint-Josse

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Centre Rosocha

(métro Botanique)

rue Brialmont, 7

Sylvie Vanschepdael

- le mardi à 18h (sonnette 05)

QI GONG

Centre Rosocha

(métro Botanique)

rue Brialmont, 7

Fiona Schotter

- le mardi à 19h15 (sonnette 05)

YOGA

Centre Rosocha

(métro Botanique)

rue Brialmont, 7

Florence Pendeville

- le mardi à 18h (sonnette 15)

Schaerbeek

YOGA

Centre Santosha

Rue Ernest Cambier, 151

(accès par la porte du garage)

Fabienne Weynant

- le lundi à 17h45

Uccle

AQUAGYM

Piscine Longchamp

square de Fré, 1

Abdessamad Chikhi

- le samedi à 8h45

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

place St-Job, 9 (porte blanche,

côté Montagne St-Job)

Alexis Toulet

- le mardi à 18h15

YOGA

place St-Job, 9 (porte blanche,

côté Montagne St-Job)

Géraldine Ninove

- le lundi à 18h30

Inscription obligatoire

Le cours se paie :

- Soit 4 € à la séance directement au moniteur (hors entrée de piscine);
- Soit avec une carte de 10 séances, valable 4 mois à dater de la première séance effective et jusqu'en juin 2023, coûtant 32 € (soit 10 séances pour le prix de 8 séances), qui se commande jusqu'au 24 février 2023 (une carte par cours);
- Soit avec un abonnement valable de janvier à juin coûtant 64€ (soit 21 séances pour le prix de 16 séances) qui s'achète jusqu'au 29 janvier 2023 (un abonnement par cours).

Comment procéder ?

Par e-mail : loisirs.sante@solidaris.be

Par courrier : rue des Moineaux 17-19,
1000 Bruxelles.

En mentionnant : nom / prénom / adresse / date de naissance / GSM / le(s) cours choisi(s) (commune et horaire) / n° de membre Loisirs et Santé ou n° de mutuelle.

Dès que vous avez fait votre demande pour une carte de 10 séances ou un abonnement, vous pouvez effectuer le paiement sur le compte de Loisirs et Santé asbl (BE 22 3101 3243 0247) avec en communication libre : votre n° de membre, le cours suivi et la commune. Présentez votre preuve de paiement au professeur de sport, sinon le tarif à la séance vous sera demandé et ne sera pas remboursable. L'abonnement ou la carte est envoyé(e) au moniteur.

Début et fin des cours : la saison 2022-2023 se termine le 30 juin 2023. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement francophone). Reprise des cours le 11 septembre 2023.

Dimanches Découvertes



©Monument Heritage Museum

Maison Vizzavona

La maison Vizzavona fut construite en 1907 par Paul Vizzavona, architecte Art nouveau de la deuxième génération. D'un aspect sobre et élégant, la façade témoigne de sa formation à l'École des arts décoratifs de Paris suivi d'un passage dans l'atelier de Victor Horta en 1904 en associant la ligne organique de Victor Horta et un classicisme à la française. Elle nous ouvre ses portes au cœur du BANAD, un Festival dont la particularité sont les visites guidées d'intérieurs Art nouveau et Art déco habituellement fermés au public. Une occasion unique de (re)découvrir ces bijoux de l'architecture !

- **Dimanche 12 mars**
- 14h – 18 € (< 12 ans : 14 €)
- Ixelles

L'exposition « Art Beats »

La Belfius Art Gallery vous fera découvrir les plus belles œuvres d'une vaste collection d'art belge, des maîtres flamands aux artistes contemporains : Rubens, René Magritte, Rik Wouters, Paul Delvaux, Léon Spilliaert, James Ensor, etc. Avec, en prime, une vue vertigineuse sur Bruxelles.

- **Samedi 18 mars**
- 14h – 12 € (< 12 ans : 8 €)
- Saint-Josse-ten-Noode

La maison personnelle de l'architecte Taelmans

En 1901, l'architecte Victor Taelmans conçoit ce qui fut sa maison personnelle et son cabinet, un hôtel particulier de style art nouveau. Ce bâtiment d'angle classé depuis 1988 s'inspire de l'Hôtel Otlet réalisé, en 1894 par Oc-

tave Van Rysselberghe. La décoration intérieure, très variée, mêle éléments Art nouveau, décor d'inspiration Renaissance flamande et réinterprétation moderne de motifs Art nouveau initiée par les propriétaires actuels.

- **Samedi 25 mars**
- 14h30 – 18 € (< 12 ans : 14 €)
- Bruxelles-Ville

Maison Herrero

Découvrez cette oeuvre d'un architecte inconnu construite en 1924 pour une dame d'origine espagnole qui souhaitait visiblement retrouver ici des références à l'architecture et la décoration de son pays. Extérieurement très sobre, c'est l'intérieur de cette maison qui nous surprend avec son organisation autour d'un patio coiffé d'une verrière aux verres colorés, paré de céramiques et animé d'une petite fontaine. De nombreux détails structurels et décoratifs font référence à l'esthétique hispanique et à l'Art Déco.

- **Dimanche 26 mars**
- 14h – 15 € (< 12 ans : 11 €)
- Schaerbeek



©visit.brussels / Jean-Paul Remy

L'Art dans le métro Bruxellois

Avez-vous déjà prêté attention aux œuvres dans le métro ? Pourquoi telle gravure à tel endroit ? Pourquoi cette fresque se trouve ici, et cette peinture là-bas ? Descendons quelques volées d'escalators et partons à la découverte des trésors cachés du métro bruxellois. Brussels By Foot nous guidera dans une dizaine de stations pour découvrir les œuvres les plus emblématiques et leurs histoires. Le prix n'inclut pas les titres de transports (2 tickets Jump par personne à prévoir).

- **Dimanche 16 avril**
- 14h – 18 € (< 12 ans : 14 €)
- Bruxelles-Ville

L'exposition "Swedish Ecstasy"

Au printemps 2023, tous les regards seront tournés vers le Grand Nord. Bozar organise une exposition réunissant plusieurs figures de proue de la scène artistique suédoise dont les créations ont pour fil conducteur le mysticisme et les spéculations ésotériques. Bozar présente des œuvres de quelques-unes des plus grandes figures littéraires du pays, du XVIIIe siècle jusqu'au tournant du XXe siècle, mais également de magnifiques œuvres d'art visuel, dessins et peintures.

- **Samedi 22 avril**
- 14h – 18 € (< 12 ans : 14 €)
- Bruxelles-ville



©visit.brussels / Jean-Paul Remy

Rando dans le Far West bruxellois (vallée du Molenbeek)

Après la découverte des différentes facettes du Parc Roi Baudouin - la réserve naturelle du Poelbos, le Jardin des Abeilles et la villa gallo-romaine de Jette -, la «promenade verte» nous amènera ensuite vers les grandes prairies du Zavelenberg qui font la nique au Basilix avant de rejoindre le ruisseau du Molenbeek au Kattedroek, le Bois du Wilder et le site du Scheutbos, charmant avec son petit air de Pajottenland. Une randonnée linéaire en compagnie d'un guide nature d'environ 2h30. Cette activité s'adresse à de bons marcheurs (prévoir de bonnes chaussures).

- **Dimanche 23 avril**
- 14h – 12 € (< 12 ans : 8 €)
- Jette

Woluwe-Saint-Lambert : le village et sa rivière

Partons à la découverte de la commune de Woluwe Saint Lambert, de son histoire, de ses monuments, châteaux, moulins, églises, légendes et,

en particulier, de sa rivière. Longtemps souterraine, la Woluwe est la seule rivière bruxelloise au long parcours à ciel ouvert. En suivant ses rives et notre guide Bruxelles Bavard, nous parcourons la nature de la belle vallée escarpée, tant vantée par de nombreux touristes et artistes par le passé.

- **Dimanche 30 avril**
- 14h – 9 € (< 12 ans : 5 €)
- Woluwé-Saint-Lambert



Balade nature au parc des 3 fontaines

Ce Dimanche Découverte vous convie à une balade entre vieux monuments et havre de biodiversité. Le « Domaine des Trois Fontaines », l'un des plus anciens parcs paysagers de Belgique (XIXe), est situé entre le canal, le ring et la ville de Vilvorde. Nous pourrions y observer des orchidées indigènes, différents types de jardins : jardin à l'anglaise, jardin à la française, jardin japonais; et la faune présente sur le site en compagnie de Bruno Steffen, notre guide naturaliste préféré.

- **Dimanche 21 mai**
- 14h – 9 € (< 12 ans : 5 €)
- Vilvorde



A la découverte des oiseaux du canal

Au nord de Bruxelles, le canal et la Senne offrent une biodiversité parfois étonnante, notamment sur le plan des

oiseaux d'eau. Notre guide Escaut Sans Frontières vous emmènera découvrir et observer des espèces communes (Goélands argentés, Goélands bruns, Mouettes rieuses, Grands cormorans, Poules d'eau, Canards chipeaux, Bergeronnettes, Cigognes blanches,...), et d'autres moins habituelles. D'autres surprises sont tout à fait possibles. N'oubliez pas de prendre vos jumelles !

- **Samedi 3 juin**
- 14h – 9 € (< 12 ans : 5 €)
- Neder-Over-Heembeek



©visit.flanders

Découvrir la digue du Zwin à vélo

Rendez-vous vers 11h à Knokke. Nous récupérerons nos vélos et nous nous mettons en route pour le Zwin (7km). A midi, repas au restaurant avant de prendre la route pour Cadzand. Un guide du Zwin accompagnera ce parcours de 15 km pour vous dévoiler les secrets de l'aménagement du nouveau patrimoine naturel et le passé historique des lieux. Après un petit détour parmi les dunes des Pays-Bas, un verre de l'amitié sera partagé avant le retour à Bruxelles début de soirée. Le prix comprend la balade à vélo, la location des vélos, le repas hors boissons comprises et la visite guidée de l'après-midi mais pas le transport A/R.

- **Samedi 10 juin**
- 14h – 60 € (< 12 ans : 55 €)
- Knokke

LS-INSOLITE



LE DIMANCHE 2 AVRIL À 14H

Le Luizenmolen - Un moulin insolite à découvrir à deux pas de Bruxelles

Loisirs et Santé vous propose de vous rendre dans les campagnes d'Anderlecht.

A seulement quelques pas du Ring de Bruxelles, se trouve le Luizenmolen ou "moulin aux poux". Depuis belle lurette, leur silhouette un peu folle a disparu de l'horizon bruxellois. Et pourtant, à l'aube du XXème siècle les moulins à vent étaient encore légion à fendre fièrement l'air pour mieux moulin à tour d'aile.

C'est à Anderlecht, sur les hauteurs du joli quartier de Neerpede, que se dresse, altier, le Luizenmolen. C'est un moulin en bois "à pivot", c'est-à-dire qu'il fait tourner sa structure en fonction du vent.

Mais ne cherchez pas de produits en vente. Au moulin de Luizenmolen, on ne produit que de façon exceptionnelle : "On va chercher le grain chez les fermiers, on mout le blé que les fermiers utilisent pour les animaux. On ne vend rien, c'est surtout pédagogique" nous confie Eric Diederich vice-président de l'asbl "Luizenmolen - Anderlecht".

Les meuniers font fièrement visiter le moulin tout en expliquant les gestes d'antan. Si le temps le permet, le meunier nous a promis que vous verrez tourner ses ailes !

- **Anderlecht**
- 9 € par adulte – 5 € par enfant

Ateliers



Cuisine végétarienne

Vers une alimentation plus végétale, saine et savoureuse

Envie de quelque chose de différent dans votre assiette ? Voici un atelier en 2 séances pour apprendre les bienfaits d'une alimentation végétarienne adaptée à vos besoins et les techniques pour la rendre savoureuse. En compagnie de nos diététiciennes Constance et Stéphanie, cuisiner les légumineuses et le tofu, jongler avec les oléagineux ou encore épicer/agrémenter les plats n'auront plus de secrets pour vous. Découvrez de délicieuses recettes faciles à reproduire qui raviront toute la famille.

Balayons les préjugés, végétaliser son assiette peut rimer avec plaisir et santé.

- Les samedis 25 mars et 1er avril de 10h30 à 13h30
- 45 €
- Bruxelles-Ville

Initiation au Pilates

Le pilates présente des exercices qui mettent l'accent sur la respiration profonde (abdominale) qui conditionne la maîtrise des mouvements, ce qui permet de travailler tous les muscles du corps en profondeur ainsi que l'équilibre et la souplesse ; le cours peut être diversifié avec l'utilisation de petits ballons ou d'élastiques ! Cet atelier en 3 séances est accessible à tous, et réalisé pour découvrir le Pilates en douceur, se renforcer et améliorer sa posture, avec Michèle Job, votre professeure.

- Les mercredis du 29 mars au 12 avril de 18h30 à 19h30
- 25 €
- Ixelles



Workshop Bougie Parfumée

Venez partager un atelier hors du temps guidé par nos artisans ciriers passionnés !

Le contact de la cire, sa texture, sa consistance, son aspect nous rappelle tous une partie de notre enfance ! Imaginez, créez de vos mains, doutez, réalisez, remplissez, mais surtout laissez-vous aller pour apprendre à fabriquer votre propre bougie parfumée ! Vous repartirez avec votre bougie parfumée et un kit pour en refaire chez vous à la maison !

- Le samedi 15 avril de 10h à 12h
- 65 €
- Uccle



Atelier levain & pain de campagne bio

Le pain au levain ne lève pas grâce à de la levure, mais grâce à un ferment appelé levain. Le levain rend le pain plus digeste, libère les bons nutriments, diminue l'impact du pain sur notre poids, améliore la conservation du pain et développe des arômes plus riches. Au programme de l'atelier : Les explications théoriques sur le levain, la fermentation, les farines et l'évolution

du blé, apprendre à gérer et nourrir son levain et la fabrication d'un pain de campagne et ses gestes techniques essentiels (pétrissage, façonnage et cuisson) sans oublier la dégustation de pain, café, thé et kéfir maison.

Vous repartirez avec un pot de levain, des fiches techniques & recette et votre propre pâton à cuire à la maison.

- Le mardi 18 avril de 18h à 21h30
- 65 €
- Ixelles

Gym du périnée

En 3 séances, notre kinésithérapeute, Renée Leduc, vous démontrera que les légères pertes d'urines à l'effort ou les fuites urinaires plus sévères, les douleurs pelviennes, la perte de tonus de la ceinture abdominale ou bien encore la descente d'organes ne sont pas une fatalité. Après une séance théorique sur la rééducation périnéale et ses bienfaits, 2 séances pratiques vous aideront ensuite à muscler et tonifier votre périnée.

- Les samedis du 20 mai au 3 juin de 10h30 à 12h
- 15 €
- Bruxelles-ville

Renseignements pratiques

Fiche d'inscription en page 35 à envoyer par e-mail (loisirs.sante@solidaris.be) ou par poste (rue des Moineaux 17-19 à 1000 Bruxelles).

L'inscription préalable est obligatoire. Un seul formulaire est requis pour l'inscription à plusieurs activités. Dès réception de votre demande, un bulletin de virement vous est transmis (aucun paiement en liquide ne sera accepté sur place).

Pour les ateliers, l'affiliation à Loisirs & Santé est obligatoire. (cf. page 35)



Atelier Parent-Enfant

Sushis !

Suite au succès de cet atelier, nous vous le proposons à nouveau. Coachés par une Cheffe en or, vous apprendrez à confectionner ensemble 2 à 3 recettes adaptées à tous les palais !

Le sushi est un véritable plat festif au Japon, et c'est à cela que nous vous proposons de vous initier ! Vous vous rendez compte que l'on peut aisément les confectionner soi-même avec du matériel à portée de tous. Avec Rachel, vous allez réaliser des makis, des nigiris aux garnitures variées ainsi qu'une petite soupe miso dans une ambiance conviviale et détendue.

Voici un cours alliant plaisir de partager un moment ensemble et activité utile à travers un atelier pédagogique adapté à (presque) tous les âges.

Les + de ce cours :

- Une activité qui change de l'ordinaire tout simplement où l'on apprend forcément des trucs, quel que soit notre âge.
- Un bon prétexte pour une vraie complicité à deux. L'occasion aussi de réitérer ce « 4 mains » une prochaine fois à la maison et de préparer un délicieux repas japonais.

- Le samedi 22 avril de 10h à 13h (dégustation comprise)
- Lieu : Bruxelles-ville
- PAF : adulte : 35 € / enfant : 25 €
(1 réservation = 1 parent + 1 enfant)
- Enfant : minimum 6 ans, max 17 ans



Soirée théâtre

LE MARDI 6 JUIN À 20H30

“Fritland” au théâtre

Fritland naît dans les années 70 quand une famille d'immigrés albanais nourrie au rêve américain atterrit... en Belgique en attendant mieux. Les Laci achètent un local derrière la Bourse et y ouvrent leur commerce illico, et 24h/24. Chacun des six enfants est mis au travail. Sous la férule d'un père autoritaire, Zenel va bosser quatorze heures par jour: frites, cornets, fricandelles, sauce andalouse...

Fritland est un succès et la famille en vit bien. C'est tout simplement la friterie la plus connue de Bruxelles. L'argent, pourtant, ce n'est pas le truc de Zenel. Lui, ce qu'il aime, c'est la littérature, l'art, rêver, raconter des histoires. Et il en connaît des histoires..., à force de regarder passer les clients, de se débattre pour sortir de ce foutu destin de friturier albanais, pour trouver sa voie à lui, sa liberté...

L'histoire de Zenel est intime, précieuse. Zenel n'est pas un acteur, monter sur les planches est, chaque soir, un défi. Sa fragilité interroge notre regard de spectateur: sommes-nous au théâtre pour juger, ou pour faire, nous aussi, un pas vers l'autre ?

Et puis comme ce poète n'est jamais aussi à l'aise que derrière son comptoir, nous ferons revivre Fritland, au Poche, comme une belle utopie, un pays où nous pourrions déguster des frites cuisinées par cet enfant d'immigré, qui raconte sa vie comme personne.

Drôle et touchant. La Libre - Fritland se déguste avec gourmandise. Focus Vif - On y a laissé un bout de notre cœur. Le Soir

Mise en scène Denis Lajol | Assisté de Julien Jaillot | Avec Zenel Laci | Costumes Carine Duarte | Scénographie Olivier Wiame | Lumières Xavier Lauwers | Vidéo Lionel Ravira | Son Maxime Glaude | Musiciens Benoît Randaxhe & Stéphane Diskus | Une production Théâtre de Poche, avec le soutien de Fritland et Ad Hominem

- Le Théâtre de Poche
- Bruxelles-ville
- 15 €

Fiche d'inscriptions

Inscrivez-vous dès à présent :

- Par e-mail (loisirs.sante@solidaris.be)
- par courrier postal (rue des Moineaux, 17-19 – 1000 Bruxelles)
- Il n'y a pas d'inscription par téléphone, mais l'asbl est joignable au 02 546 15 70 pour toute information, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 du lundi au jeudi, jusqu'à 15h le vendredi.
- Une confirmation d'inscription vous parviendra avec les modalités de paiement.
- Les informations pratiques vous seront envoyées quelques jours avant l'activité à l'adresse mail utilisée pour l'inscription ou par courrier.
- Les conditions générales sous lesquelles sont organisées les activités sont disponibles sur le site web www.solidaris-brabant.be/fr/loisirs-et-santé. Vous inscrire implique que vous en ayez pris connaissance.
- Pour recevoir la newsletter, inscrivez-vous via le site web ou ci-dessous.

Devenir membre

Je désire devenir membre de Loisirs et Santé :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

Code postal :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance:

.....

Email :

.....

Je veux recevoir la newsletter

**Collez ici une vignette
de votre mutualité**

Selon les normes en vigueur, le Covid Safe Ticket peut vous être demandé.

Je désire m'inscrire pour : (si plusieurs dates vous conviennent, vous pouvez cocher plusieurs cases)

Dimanches Découvertes

<input type="checkbox"/> Maison Vizzavona	le 12 mars	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> L'exposition « Art Beats »	le 18 mars	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> Maison personnelle de Victor Taelmans	le 25 mars	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> Maison Herrero	le 26 mars	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> L'art dans le métro bruxellois	le 16 avril	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> L'exposition "Swedish Ecstasy"	le 22 avril	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> Rando dans le Far West bruxellois	le 23 avril	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> Woluwe-Saint-Lambert : le village et sa rivière	le 30 avril	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> Parc des 3 fontaines à Vilvorde	le 21 mai	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> A la découverte des oiseaux du canal	le 3 juin	+ enf.	+ N.M.
<input type="checkbox"/> Découvrir la digue du zwin à vélo	le 10 juin	+ enf.	+ N.M.

Veillez préciser combien de non membres (N.M.) et/ou enfants de - de 12 ans (enf.) vous accompagneront.

LS-Insolite «Le Luizenmolen – Moulin d'Anderlecht»

le dimanche 2 avril à 14h + enf. + N.M.

Soirée spectacle – "Fritland"

le mardi 6 juin à 20h30 + N.M.

Ateliers

<input type="checkbox"/> Cuisine végétarienne	les samedis 25 mars et 1 ^{er} avril
<input type="checkbox"/> Initiation au Pilates	débutant le mercredi 29 mars
<input type="checkbox"/> Workshop Bougie Parfumée	le samedi 15 avril
<input type="checkbox"/> Atelier levain & pain de campagne bio	le mardi 18 avril
<input type="checkbox"/> Gym du périnée	débutant le samedi 20 mai

Atelier parent-enfant

Atelier Sushis (samedi) le 22 avril + enf. + N.M.

Activités sportives

Gymnastique :	<input type="checkbox"/> Anderlecht	<input type="checkbox"/> Bruxelles	<input type="checkbox"/> Forest	<input type="checkbox"/> Ixelles
	<input type="checkbox"/> Jette	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> St-Josse	<input type="checkbox"/> Uccle
Aquagym :	<input type="checkbox"/> Anderlecht	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> Molenbeek	<input type="checkbox"/> Uccle
Taiji quan :	<input type="checkbox"/> Bruxelles	<input type="checkbox"/> Ganshoren	<input type="checkbox"/> Ixelles	<input type="checkbox"/> St-Josse
Yoga :	<input type="checkbox"/> Bruxelles (18h)	<input type="checkbox"/> Bruxelles (19h)	<input type="checkbox"/> Forest	<input type="checkbox"/> Ixelles
	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> Schaerbeek	<input type="checkbox"/> St-Josse	<input type="checkbox"/> Uccle

Je souhaite payer mon cours de sport :

- par séance avec un abonnement 2^{ème} édition (disponible jusqu'au 29 janvier 2023)
 avec une carte de 10 séances (disponible jusqu'au 24 février 2023)

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales sous lesquelles est organisée l'activité à laquelle je m'inscris et déclare les accepter intégralement et sans aucune réserve

Nom et prénom :

Téléphone :

N° de membre Loisirs et Santé :

(si vous n'en n'avez pas encore, remplissez l'encart « Devenir membre en plus de la fiche d'inscription »)

Signature :

Email :

Je veux recevoir la newsletter

BELGIQUE
P.P.
BRUXELLES X
BC 9865



Vous avez une question ?

- Utilisez notre formulaire de contact en ligne ou contactez-nous au 02 506 96 11.
- Sur www.solidaris-brabant.be vous trouverez des informations sur nos avantages et services ainsi que des conseils pour vous permettre de comprendre vos droits en matière de soins de santé et indemnités.
- Inscrivez-vous à la newsletter « Mutfl@sh » pour rester informé de l'actualité de Solidaris Brabant et de l'assurance maladie.

Réglez vos formalités.

- Utilisez notre formulaire de contact en ligne ou contactez-nous au 02 506 96 11.
- Utilisez e-Mut, votre mutualité en ligne ou l'application "Solidaris Brabant" pour vos démarches avec la mutualité.
- Vous pouvez déposer vos attestations de soins dans la boîte aux lettres de votre agence.

Vous avez besoin d'un conseil ?

- Utilisez notre formulaire de contact en ligne ou contactez-nous au 02 506 96 11.
- Rendez-vous en agence. Pour connaître les heures d'ouverture de nos agences, surfez sur www.solidaris-brabant.be/fr/trouver-une-agence
- Prenez rendez-vous avec l'un de nos conseillers en surfant sur www.solidaris-brabant.be/fr/rendez-vous-en-ligne, contactez l'agence de votre choix ou appelez le 02 506 96 11.

Rejoignez-nous !

- Utilisez notre formulaire de contact en ligne ou contactez-nous au 02 506 96 11.