

Echo

Mutualiste - familles



Insomnies : comment les prendre à la légère ?

**Pourquoi ma vue
baisse-t-elle ?**

**Bébé a-t-il vraiment
besoin de tout cela ?**

À la recherche d'activités ?

*Découvrez l'offre
de nos partenaires*

3 Édito

4 News

Un petit aperçu de l'actualité de votre mutualité.

6 Comment faciliter l'accès aux soins en santé mentale ?

D'après les estimations, au moins un quart de la population belge fait face à des troubles mentaux à un moment de son existence. C'est pourquoi les autorités et les réseaux de santé mentale ont développé une offre de soins qui se veut la plus accessible possible.

19 Programme de la FNPH

20 Programme Soralia Bruxelles

21 Programme Latitude Jeunes



Programme Loisirs & Santé

Echo Mutualiste Familles
Septembre 2024
Magazine d'information
édité par Solidaris Brabant

Éditeur responsable
Hans Heyndels
Rue du Midi 111, 1000 Bruxelles

Rédaction
Service MarCom
marcom.bra@solidaris.be

Conception et mise en page
Service MarCom

Photos
©Shutterstock, George De Kinder

Impression
Dessain

Tirage
209.000 exemplaires

Édition
Familles : de 26 à 59 ans
Septembre 2024

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

Sources disponibles sur demande auprès de marcom.bra@solidaris.be.



Insomnies : comment les prendre à la légère ?

Vouloir dormir à tout prix et ne pas y parvenir. Remuer dans tous les sens dans votre lit, espérant que le sommeil vienne enfin vous délivrer de vos pensées. L'insomnie entraîne un sentiment de frustration énorme, voire de désespoir. Alors comment apprendre à dédramatiser dans pareille situation et parvenir à rester positif pour la nuit suivante ?



Pourquoi ma vue baisse-t-elle ?

Les lunettes ou les lentilles, bien que plus discrètes, se croisent aujourd'hui à tous les coins de rue. Selon les prévisions, cette situation va se généraliser et près de la moitié de la population mondiale sera myope d'ici 2050.



Bébé a-t-il vraiment besoin de tout cela ?

Les tétines à 3 vitesses, est-ce vraiment utile ? Quelle marque de poussettes est la plus fiable, la plus durable ? Quel sac à langer est le plus pratique ? Les questions abondent lorsque l'on est un jeune parent en attente d'un heureux événement. Mais tous ces objets sont-ils vraiment nécessaires ?



Chères lectrices, chers lecteurs,

Les circonstances dans lesquelles notre société évolue sont difficiles.

Le dernier scrutin suscite des sentiments mitigés. Dans un contexte de défis budgétaires majeurs, il s'agira de protéger et de renforcer la solidarité dans notre société là où c'est nécessaire.

Couper des milliards dans la sécurité sociale serait inacceptable et violerait le contrat social qui est l'essence même du tissu de notre société.

L'équilibre de notre société repose sur l'intégration volontaire de la justice sociale et l'élimination des excès d'un individualisme sans limite.

La solidarité a été accueillie à bras ouverts lorsqu'il a fallu renflouer les banques avec de l'argent public. Il n'est pas acceptable qu'aujourd'hui cette même solidarité ne soit plus considérée que comme un coût, un problème à éradiquer.

Notre mutualité exige des soins de santé abordables et accessibles.

Nous ne voulons pas d'un gouvernement qui laisse la justice aux plus forts et le droit à la santé à ceux qui en ont les moyens. Nous voulons un gouvernement qui garantisse des soins de santé de qualité et abordables pour tous.

Les progressistes du Nord et du Sud du pays doivent unir leurs forces pour sauvegarder les piliers sur lesquels repose une société solidaire.

Notre pays dispose d'une sécurité sociale solide et, en particulier, d'une bonne assurance maladie qui garantit que la maladie n'entraîne pas la pauvreté et que nous ayons accès à des soins de qualité.

Une récente étude de l'OCDE fait état d'une espérance de vie des Belges supérieure à la moyenne européenne et d'un taux de mortalité lié au cancer et aux maladies cardiovasculaires inférieur à la moyenne européenne. Les dépenses publiques de santé par habitant nous placent au 8^e rang européen.

Tout cela, chers lecteurs, chères lectrices, est le résultat de plusieurs décennies de luttes sociales au cours desquelles des citoyens socialement engagés, impliqués dans les structures des mutualités et des syndicats, ont réussi à faire adopter par les responsables politiques des mesures de protection sociale efficaces, ancrées dans la législation et financées par la solidarité entre tous les citoyens.

Si notre assurance maladie est confrontée à un défi budgétaire, concentrons-nous sur des gains d'efficacité, non pas du côté de l'offre, non pas du côté du patient, mais du côté de l'industrie de la santé.

Nous avons précédemment dénoncé les profits excessifs de l'industrie pharmaceutique dans cette rubrique. Une étude réalisée par plusieurs universités montre que l'application d'un modèle de « Fair Price », c'est-à-dire une compensation équitable des efforts de recherche et de développement, permettrait, au niveau de notre seul pays, de dégager un budget structurel d'un milliard d'euros par an qui pourrait être investi dans la poursuite de la croissance de notre assurance maladie. Un milliard d'euros que le gouvernement ne devrait déjà pas aller chercher en réduisant les dépenses sociales !

Solidaris Brabant réaffirme ses positions :

- le maintien d'une assurance maladie fédérale, financée sur base de la solidarité et financée au maximum par les cotisations sociales ;
- une norme de croissance de l'assurance maladie de 3 % au-dessus de l'inflation afin de garantir aux citoyens des soins de santé de qualité et financièrement accessibles ;
- une gouvernance de l'assurance maladie en particulier et de la sécurité sociale en général basée sur une gestion paritaire et avec un rôle essentiel des mutualités en tant que représentantes de leurs affiliés.

J'espère que la période estivale vous aura permis de bénéficier de quelques moments d'insouciance.

Nous poursuivons nos efforts pour défendre vos intérêts.

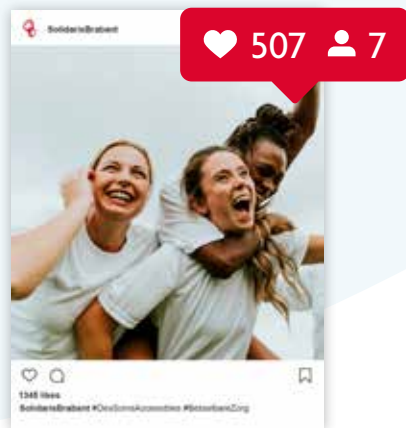
Hans Heyndels
Secrétaire général
21 juin 2024



**Des soins
accessibles
pour tous**

Solidaris Brabant

Un petit aperçu de l'actualité de votre mutualité.



Solidaris Brabant fait son entrée sur Instagram !

Suivez [@SolidarisBrabant](#) sur Instagram pour être informé(e) de toutes nos actualités, découvrir nos services, nos événements et ceux de nos partenaires. Plongez avec nous dans un univers rempli de conseils et d'actualités santé. Des concours excitants, pour de grands festivals entre autres, sont également au rendez-vous !

Vos avis de cotisation à l'assurance obligatoire envoyés par e-mail

Vous aviez l'habitude de recevoir un courrier postal pour vous inviter à payer votre cotisation à la mutualité ? C'est dorénavant du passé ! Depuis fin juillet, Solidaris Brabant envoie ses avis de cotisation à l'assurance complémentaire par e-mail. Une solution plus pratique, rapide et écologique !

Comment cela fonctionne ?

Lorsque vous ouvrez l'e-mail de Solidaris Brabant, vous avez 2 possibilités pour procéder au paiement de votre cotisation :

- ➔ Cliquez sur le bouton « Je paie » qui vous enverra vers une plateforme de paiement sécurisée en ligne. En quelques clics, le paiement est réglé !
- ➔ Cliquez sur la pièce-jointe. Vous trouverez alors l'avis de cotisation que vous receviez habituellement par courrier au format électronique. Vous pouvez ensuite procéder au virement selon votre méthode habituelle.

Réglez vos formalités en toute simplicité

Pour une gestion optimale de votre dossier, nous vous proposons de nombreux outils :

- ➔ Allez sur **e-Mut**, votre mutualité en ligne. Vous pouvez y consulter l'état d'avancement de vos demandes d'intervention, télécharger des documents de votre mutualité, consulter votre courrier, etc.
- ➔ Utilisez l'app' « **Solidaris Brabant** » pour vos démarches avec la mutualité.
- ➔ Déposez vos attestations de soins dans la **boîte aux lettres rouge** de l'une de nos agences.
- ➔ Utilisez notre **formulaire de contact** en ligne ou contactez-nous au **02 506 96 11**.

Mais pourquoi est-il si important de payer ses cotisations ?

D'une part, il s'agit d'une obligation légale et d'autre part, cela vous permet de bénéficier de plus de 70 avantages et services. Plus d'infos sur www.solidaris-brabant.be.





Vignettes roses : plus simples, mais toujours aussi utiles

Depuis juin 2024, vos vignettes roses Solidaris Brabant ont changé de look. Un changement qui rend les choses plus simples : vos nouvelles vignettes comportent moins d'informations à mettre à jour et restent donc valables plus longtemps.

À quoi servent les vignettes roses ?

Les vignettes roses nous permettent de vous identifier en un clin d'œil ! Grâce à elles, nous faisons directement le lien entre les documents que vous nous transmettez et votre dossier. Par ailleurs, l'écriture de votre médecin peut être difficile à lire, certains noms de famille sont fort répandus... et des erreurs peuvent survenir.

Apposer une vignette d'identification sur vos attestations de soins, vos documents liés à nos avantages, etc., nous permet donc de les traiter plus rapidement et avec plus de précision.

Les prestataires de soins de santé et les pharmaciens peuvent également vous identifier grâce aux vignettes. Si vous n'avez pas votre carte d'identité avec vous, vous pouvez présenter une vignette.

Qu'est-ce qui a changé ?

Depuis juin 2024, les informations suivantes ont été supprimées sur les vignettes roses :

- ➖ votre adresse ;
- ➖ le code de 2 x 3 chiffres qui contenait des informations sur votre statut, comme le statut BIM par exemple.

Vos nouvelles vignettes indiquent dorénavant uniquement :

- ✔ votre numéro d'affiliation à Solidaris Brabant + un petit T pour « Titulaire » ou un petit P pour « Personne à charge » ;
- ✔ votre nom + prénom ;
- ✔ votre numéro d'identification à la sécurité sociale (NISS) ;
- ✔ un code barre ;
- ✔ le grand chiffre 306 qui est le numéro d'identification de la mutuelle Solidaris Brabant.

Pourquoi ce changement ?

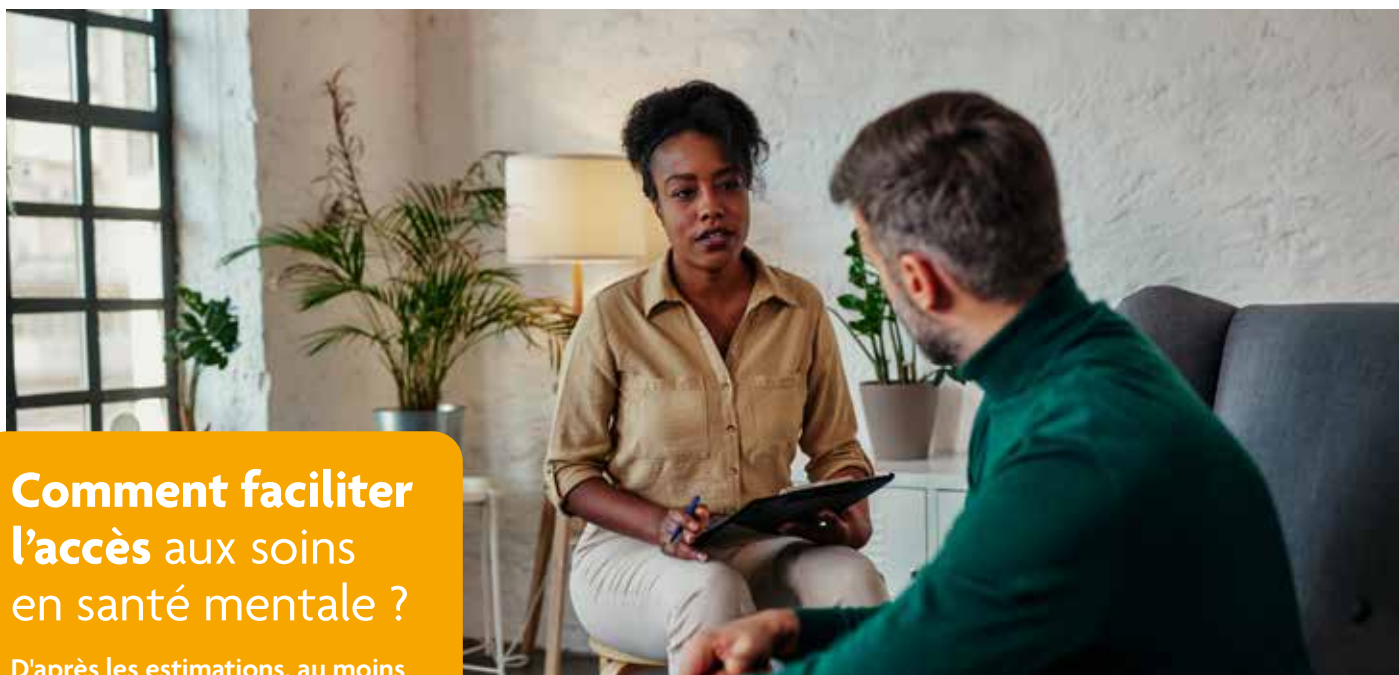
Comme votre adresse et votre statut sont susceptibles de changer, nous contrôlons systématiquement ces informations dans nos bases de données en ligne. C'est pour cette raison que votre adresse et votre statut n'ont plus besoin d'apparaître sur les vignettes.

Que devez-vous faire ?

Vous n'avez rien à faire ! Vos anciennes vignettes restent valables.

→ Si vous déménagez, vous n'avez pas besoin de commander de nouvelles vignettes. Les anciennes restent valables, même si votre ancienne adresse y figure toujours.

→ Votre droit à l'intervention majorée change ? Vous n'avez pas non plus besoin de commander de nouvelles vignettes. Votre mutualité, les prestataires de soins, les pharmacies... peuvent vérifier si vous avez droit ou non au statut BIM sur base de votre numéro d'identification à la sécurité sociale ou du code barre.



Comment faciliter l'accès aux soins en santé mentale ?

D'après les estimations, au moins un quart de la population belge fait face à des troubles mentaux à un moment de son existence. Pour ceux qui vivent cette situation, trouver des soins appropriés en temps opportun s'avère parfois compliqué. Il est impératif que nous disposions d'une offre de soins en santé mentale accessible : où et comment la trouver ?

Si vous êtes concerné, la première étape consiste à discuter de vos problèmes mentaux avec quelqu'un de votre entourage. Bien que cela puisse parfois être difficile, c'est une démarche essentielle. Votre médecin généraliste, votre famille, vos amis, ainsi que les personnes de confiance dans votre milieu scolaire, professionnel ou associatif, peuvent vous apporter un soutien insoupçonné.

Cependant, quand votre réseau personnel ne suffit pas, vous pouvez vous orienter vers des professionnels de la santé mentale et cela peut s'avérer complexe pour plusieurs raisons : accès financier trop élevé, accès géographique difficile, accès à des soins spécialisés adaptés à votre demande trop réduit.

Les autorités et les réseaux de soins en santé mentale ont uni leurs forces par le biais d'accords afin de rendre l'offre de soins la plus accessible possible à tous ceux qui en ont besoin.

Cette offre permet à toute personne présentant des problèmes psychologiques légers à modérés de bénéficier d'une série de séances individuelles ou de groupes proposées à un prix abordable.

Quels types de soins (à partir du 1^{er} avril) ?

La mesure concerne la fonction d'interventions communautaires, la fonction de soutien psychologique de première ligne et la fonction de traitement psychologique de première ligne pour les problèmes légers à modérés.

➔ **La fonction d'interventions communautaires (fonction 1).** Il s'agit d'une forme de travail basé sur le lieu d'accroche avec des interventions qui s'adressent à des groupes dans la communauté où il peut y avoir ou non une demande de soins/un problème explicite. Les interventions

se concentrent sur l'autosoin, la résilience, et la psychoéducation. Ces interventions communautaires sont organisées en groupe, en fonction des besoins locaux identifiés.

➔ **La fonction de soutien psychologique de première ligne (fonction 2).**

Cette fonction se concentre sur la clarification de la demande, la promotion de la santé mentale par le biais d'un soutien à la résilience, d'interventions psycho-éducatives pour la prévention et/ou la détection (précoce) de problèmes psychiques (présumés) encore à un stade précoce. Grâce à une série d'interventions généralistes à court terme, d'intensité légère à modérée, les symptômes et leur aggravation sont évités et l'individu et/ou son entourage sont renforcés dans leur résilience. Si, pendant et après l'intervention, il apparaît que des participants ont besoin d'un autre traitement psychologique et/ou d'un traitement plus intensif, le bénéficiaire sera orienté vers la fonction et la modalité les plus appropriées dans le cadre de la présente convention ou vers d'autres formes de soins répondant à ses besoins.

➔ La fonction de traitement psychologique pour les problèmes légers à modérés (fonction 3).

Ce traitement est axé sur un assésment de la demande, si elle n'est pas déjà réalisée, en vue d'un traitement à court terme des bénéficiaires et fixe des objectifs cliniques qui vont au-delà du renforcement de la résilience tel que visé aux 2 points précédents.

Une séance auprès d'un psychologue ou orthopédagogue clinicien conventionné à un réseau est également remboursable parce qu'elle est prise en charge par l'INAMI. Dans chaque catégorie, le nombre de séances est plafonné.

Pour qui ?

Chacun peut, à un moment donné de sa vie, faire face à une fragilité psychologique quel que soit son âge.

Afin de mieux répondre aux besoins particuliers de chacun, les réseaux de soins en santé mentale sont organisés en fonction des types de soins et également de 2 catégories d'âge. Vous avez ainsi la possibilité de faire appel :

- ➔ au réseau « enfants et adolescents » jusqu'à l'âge de 23 ans inclus ;
- ➔ au réseau « adultes » à partir de 15 ans.

De plus, ces 2 catégories d'âge se chevauchent pour garantir une offre encore plus adaptée aux jeunes de 15 à 23 ans, leur permettant de choisir le réseau de soins qui correspond le mieux à leurs besoins à une période de transition où les problèmes de santé mentale peuvent émerger. Les conditions ne sont toutefois pas cumulatives.

Combien payez-vous ?

La majeure partie du prix est directement couverte via le système du tiers payant. Vous ne payez que la partie à votre charge, le ticket modérateur :

- ✔ Pour une **séance individuelle** : 11 €, ou 4 € si vous bénéficiez de l'intervention majorée (BIM).
- ✔ Pour une **séance en groupe** : 2,5 €.

Au 1^{er} février 2024, le ticket modérateur est supprimé pour les moins de 23 ans inclus.

Pour les soins psychologiques de première ligne, la première séance individuelle est gratuite.

Le nombre et le type de séances auxquelles vous pouvez prétendre dépend de votre demande et vos besoins.

Où trouver les prestataires conventionnés ?

Vous pouvez consulter la liste des psychologues et des orthopédagogues conventionnés auprès de l'INAMI sur le site web du réseau de santé mentale de votre région :

- ➔ Contacter un réseau pour les enfants et adolescents (jusqu'à l'âge de 23 ans) :



- ➔ Contacter un réseau pour les adultes (à partir de 15 ans) :



Votre mutualité est également à votre disposition pour vous aider dans les démarches.

L'offre de cette convention s'inscrit en complémentarité à d'autres initiatives existantes impliquant des prestataires de soins de santé et des services qui proposent des consultations psychologiques comme les centres de planning familial, les services de santé mentale...

En outre, il y a aussi l'offre régulière de psychologues qui travaillent selon leurs propres tarifs. A noter que la plupart des mutualités interviennent en partie via leur assurance complémentaire. Le remboursement varie d'une mutualité à une autre.

Pour approfondir le sujet...

Vous trouverez via ce QR code plus d'informations sur les soins psychologiques de première ligne.



Insomnies :

comment
les prendre
à la légère ?



Vouloir dormir à tout prix et ne pas y parvenir. Remuer dans tous les sens dans votre lit, espérant que le sommeil vienne enfin vous délivrer de vos pensées. Aller dormir tôt et mettre toutes les chances de votre côté pour que cette fois-ci, « ça prenne ». L'insomnie entraîne un sentiment de frustration énorme, voire de désespoir. Or, il est un fait certain : au contraire de la respiration, le sommeil, lui, est incontrôlable. Vous ne parviendrez jamais à le soumettre à votre propre volonté. Comprendre d'où viennent vos insomnies et apprendre à les apprivoiser sera donc plus utile que de vous obstiner à essayer de dormir quand ça ne marche pas...



Pourquoi et comment l'insomnie arrive-t-elle ?

Les facteurs qui conduisent à l'insomnie sont de trois natures et forment une chaîne : il y a les facteurs prédisposants en premier lieu, les facteurs précipitants en second lieu et, en dernier, les facteurs perpétuants ou de maintien.

→ **Les facteurs prédisposants** sont des caractéristiques biologiques ou psychologiques rendant certaines personnes davantage prédisposées à l'insomnie que d'autres. Ainsi, l'insomnie touche plus fréquemment les femmes que les hommes en raison des changements hormonaux qu'elles connaissent tout au long de leur vie (menstruations, ménopause...) et de la charge mentale et émotionnelle souvent plus lourde chez elles que chez les hommes. Les personnes âgées sont également plus impactées, car, avec l'âge, il se produit une diminution du sommeil lent profond au profit du sommeil lent léger. Les personnes anxieuses, ayant tendance à l'hypervigilance ou connaissant des psychopathologies seront également plus susceptibles de connaître des nuits d'insomnie.

→ **Les facteurs précipitants**, ce sont les facteurs médicaux, environnementaux, psychologiques... qui viennent ébranler la personne au cours de sa vie et l'empêchent, à un moment donné, de bien dormir la nuit. C'est le jeune papa ou la jeune maman qui guette le moindre pleur de son nouveau-né, l'étudiant(e) en période d'examen, l'époux ou l'épouse en instance de divorce, la personne endeuillée, bref la personne rencontrant des soucis médicaux, professionnels, familiaux... Ces événements, difficiles à vivre, anxiogènes, provoquent l'insomnie.

→ **Les facteurs perpétuants** viennent maintenir les difficultés de sommeil, malgré le fait que le facteur précipitant soit atténué ou qu'il ait disparu. Ce sont toutes les croyances, les attitudes et comportements que les personnes ayant peu dormi développent pour essayer de récupérer le sommeil perdu, mais qui ont malheureusement un effet contraire. Ainsi, passer plus de temps au lit, aller dormir plus tôt, refuser une sortie pour se reposer, prendre un médicament ou s'en faire outre mesure pour son sommeil sont en réalité autant de pratiques qui ne feront qu'aggraver la situation.

Quand l'insomnie chronique s'installe...

La plupart d'entre nous a déjà connu des nuits ou des périodes d'insomnie : la veille du démarrage dans une nouvelle fonction, d'un déménagement ou d'un départ en vacances, durant les examens, etc. C'est ce que l'on appelle **l'insomnie aigüe**. Elle est provoquée par les facteurs précipitants et est limitée dans le temps. Une fois l'épisode ou la période stressante derrière soi, le sommeil se rétablit.

L'insomnie chronique, elle, est autrement plus vicieuse. C'est celle dont on ne parvient pas à se débarrasser, même une fois l'événement stressant, précipitant, derrière soi. Nuit après nuit, rebelote : vos démons intérieurs vous poursuivent et viennent vous chercher au cœur de votre lit, au creux de votre oreiller. Vous n'êtes pas parvenu(e) à sortir de l'épisode d'insomnie aigüe et vous entretenez, vous alimentez, pour votre plus grand dam, les facteurs perpétuants.

Il n'est pas facile de sortir de l'insomnie chronique. Par contre, il existe de réelles pistes pour s'en sortir (adopter des habitudes favorisant le sommeil, modifier sa routine du soir, pratiquer de la méditation, avoir recours à un soutien psychologique extérieur...). Mais **cela commence, avant toute chose, par un changement de votre rapport au sommeil**.

Critères diagnostiques de l'insomnie chronique

- Plainte subjective d'un mauvais sommeil.
- Temps pour s'endormir/se rendormir supérieur à 30 minutes et temps total de sommeil inférieur à 6h30.
- Difficultés de sommeil présentes 3 nuits par semaine ou plus.
- Difficultés de sommeil présentes depuis plus de 3 mois.
- Détresse psychologique et/ou difficultés de fonctionnement (social, familial ou occupationnel).

Modifier ses croyances et attitudes face au sommeil

Faire son maximum pour dormir, pour agir sur son sommeil, pour le provoquer, le contraindre, le plier à sa volonté, ça ne fonctionne pas... Alors, plutôt que de donner des injonctions à votre sommeil, de lui attribuer tous les torts, soyez doux, douce avec votre sommeil et vous-même. C'est un chemin compliqué, qui demande un changement d'état d'esprit de votre part, mais c'est en abandonnant, en dédramatisant, que la chose la plus naturelle qu'est l'abandon aux bras de Morphée vous reviendra.

Vous êtes en effet sans doute empli(e) de croyances irrationnelles qu'il convient de déconstruire et d'objectiver si vous voulez enrayer le cercle vicieux de l'insomnie chronique. Il y a bien sûr lieu d'examiner vos pratiques en journée et avant d'aller vous coucher pour mettre fin aux insomnies (manque d'exercice physique ? consultation d'écrans trop tardive ? repas trop copieux ?, etc.), mais l'objectif ici est vraiment de vous donner des conseils par rapport à vos pensées invasives.



1 Ayez des attentes réalistes

Dormir 8 heures par jour est un standard que vous ne devez pas chercher à atteindre à tout prix, car tout le monde est différent et cela entraînera chez vous de l'anxiété de performance. Certaines personnes fonctionnent très bien avec 5 ou 6 heures de sommeil. D'autres ont besoin de 9h à 10h pour se sentir reposées. En outre, le sommeil est non seulement variable d'une personne à l'autre, mais il l'est également d'une nuit à l'autre. Pensez aussi aux avantages liés au fait de moins dormir (plus de temps pour soi, pour le loisir, les tâches matinales...).

2 Évitez de blâmer l'insomnie pour tous vos malheurs

C'est essentiellement votre humeur qui sera affectée le lendemain d'une mauvaise nuit de sommeil. Vous ressentirez très probablement un manque de motivation ou aurez des pensées plus négatives. Cependant, sachez que le manque de sommeil modifiera surtout la perception que vous avez de votre performance, pas forcément votre performance en tant que telle. Ainsi, même si vous vous sentez fatigué(e) après une mauvaise nuit de sommeil, il est très probable que vous fonctionniez mieux que vous ne le pensiez et que les autres ne s'en rendent que peu – voire pas du tout – compte.

Ensuite, l'insomnie n'est probablement pas la seule responsable des difficultés que vous éprouvez en journée. Le stress rencontré dans votre sphère familiale et/ou professionnelle, le stress causé par la vie citadine ou autre peut également nuire à votre fonctionnement. L'idée, c'est de réaliser que votre fatigue ne provient sans doute pas uniquement du manque de sommeil durant la nuit, mais également de vos innombrables activités, du manque de temps pour vous, du trafic, du bruit, etc. Si vous dormiez mieux, vous vous sentiriez mieux, mais est-ce que la totalité de votre fatigue mentale et physique disparaîtrait pour autant ? Ou est-ce que votre vie resterait tout de même relativement fatiguée, même avec de meilleures nuits ?



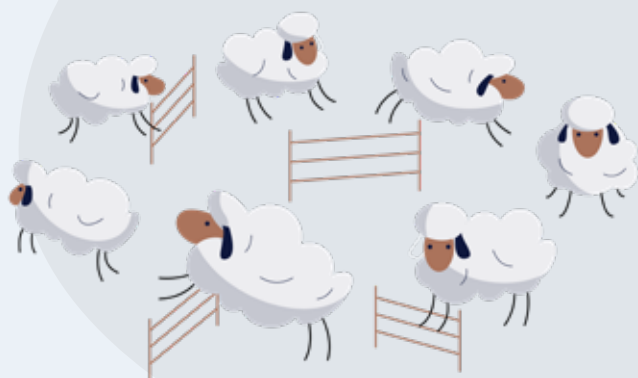
3 Concentrez-vous sur les bonnes causes

Si vous attribuez vos insomnies uniquement à des facteurs externes comme une prise de médicaments ou la ménopause, vous vous mettez dans une posture où rien n'est possible pour vous en sortir, car l'on ne peut pas changer, agir sur ces facteurs externes. Penser de cette façon entraîne un sentiment de désespoir qui aggravera vos insomnies. Vous devez donc distinguer ce qui a précipité votre problème de sommeil (les médicaments ou la ménopause) de ce qui le maintient. Si sur le premier aspect, vous ne pouvez pas agir, sur le second vous le pouvez ! Ainsi, concentrez-vous sur les facteurs psychologiques qui entretiennent votre insomnie (ruminations, anxiété...), sur les pratiques contre-indiquées pour favoriser un bon sommeil (écrans, repas copieux...) ou sur les pratiques compensatoires aux effets délétères que vous avez mises en place (aller dormir plus tôt, passer plus de temps au lit...). Bref, mettez l'accent sur les paramètres que vous pouvez changer et ne vous laissez pas abattre par la fatalité.



4 N'essayez jamais de dormir !

Figurez-vous qu'essayer de dormir est la pire erreur à faire. Le sommeil ne vient pas sur commande. Il est possible d'aménager un cadre favorisant le sommeil, mais pas plus. Si vous essayez « de faire trop bien », votre performance sera diminuée, voire vous échouerez complètement : c'est ce que l'on appelle « l'**anxiété de performance** ». Il s'agit d'un sentiment que vous avez sans doute déjà éprouvé dans une compétition sportive ou autre. Par exemple, vous jouez très bien au tennis lorsque vous tapez dans la balle pour le plaisir, mais dès que votre partenaire annonce le début du match, vous perdez vos moyens. On est ici dans un processus identique lorsque vous apercevez 23h sur votre horloge, votre compétition avec vous-même se mettant en route. Tic tac tic tac tic tac... En fait, si le sommeil ne vient pas rapidement, mieux vaut « lâcher l'affaire » et sortir de votre lit, puis y retourner lorsque vous sentez réellement que vous « tombez de fatigue ».



5 Ne dramatisez pas après une mauvaise nuit de sommeil

Cela ne fait qu'aggraver la situation. Gardez toujours à l'esprit que la « pire » conséquence de l'insomnie à court terme est de la somnolence le lendemain. Donc oui, vous vous sentirez fatigué(e) et c'est très désagréable, mais vous arriverez quand même à (presque) tout faire comme prévu.

Les inquiétudes excessives concernant votre sommeil sont plus néfastes pour votre santé que l'insomnie chronique en tant que telle.



6 N'accordez pas trop d'importance au sommeil

Car, après tout, le sommeil n'est censé occuper qu'un tiers de votre vie... Tout planifier autour du sommeil, prendre un congé maladie après une mauvaise nuit de sommeil ou annuler une sortie sont autant de comportements qui renforcent l'idée que le sommeil est la clé de tout et que vous êtes victime de vos difficultés de sommeil. De plus, vous accentuez la pression sur la nuit suivante en agissant de la sorte, car vous êtes dans la privation et avez raté un moment de penser à autre chose. Ne laissez pas l'insomnie dicter la conduite de votre vie. Ce n'est pas un moteur positif qui vous permettra de vous sentir bien.



7 Développez une tolérance aux effets du manque de sommeil

Réalisez qu'après une mauvaise nuit de sommeil, vous n'êtes pas « hors service » toute la journée. Il y a des moments où vous ressentez intensément la fatigue, mais ce n'est pas ainsi du matin au soir de façon unilatérale. Il y a aussi une série de moments où vous fonctionnez correctement. Dès lors, après une nuit d'insomnie, effectuez vos activités comme à votre habitude et admirez votre capacité à le faire même avec (très) peu d'heures de sommeil. Cela vous donnera la sensation positive que votre fonctionnement n'est pas uniquement dépendant de votre nuit. Une autre stratégie consiste à organiser sa journée de façon à se ménager aux moments les plus durs. N'essayez pas de résoudre des problèmes lorsque vous vous sentez très fatigué(e) par exemple : tout vous semblera plus compliqué que ça ne l'est réellement. Prévoyez des tâches simples, répétitives ou physiques dans ces moments-là, et accomplissez les tâches demandant beaucoup de concentration lorsque vous vous sentez particulièrement éveillé(e).



Votre mutualité vous soutient

- › Solidaris Brabant propose une intervention unique de **100 €** aux personnes qui suivent une thérapie cognitivo-comportementale en cas de troubles du sommeil.

Le traitement doit comprendre minimum 6 sessions et être suivi dans un centre du sommeil relié à un hôpital. Vous y apprendrez non seulement à déconstruire vos croyances liées au sommeil, mais vous y apprendrez également toutes les bonnes pratiques favorisant le sommeil.

Plus d'infos dans 'Avantages & Services' sur www.solidaris-brabant.be.

P

1

O U R

2

Q U O I

3

M A V U E

4

B A I S S E - T -

5

E L L E ?

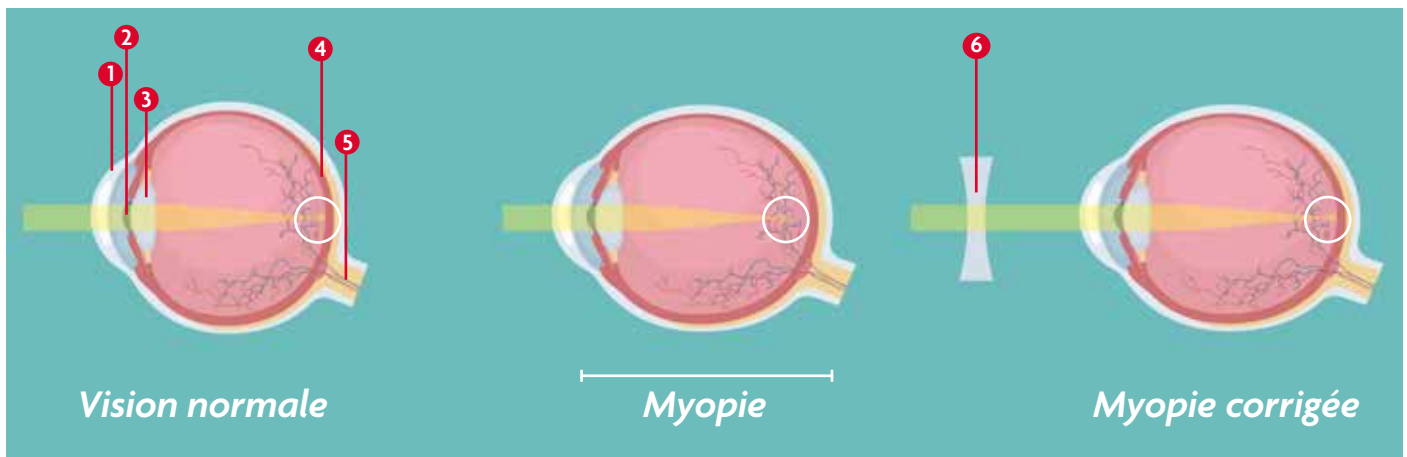
6

Les lunettes ou les lentilles, bien que plus discrètes, se croisent aujourd'hui à tous les coins de rue. Selon les prévisions, cette situation va se généraliser et près de la moitié de la population mondiale sera myope d'ici 2050. Si la myopie semble être un trouble de la vision relativement anodin, il ne faut pas se fier aux apparences. Outre la baisse de la vision au loin, elle augmente le risque de développer d'autres maladies oculaires. Alors, comment stopper ce phénomène ?

La myopie, ou l'allongement de l'œil

Les personnes qui souffrent de myopie ne voient pas correctement les objets éloignés. On peut penser à des enfants ne sachant plus déchiffrer ce qui est inscrit au tableau à l'école, à des automobilistes pour qui les panneaux routiers deviennent difficiles à lire, etc.

Lorsque l'on souffre de myopie, l'axe de l'œil est trop long et le point focal ne se situe plus sur la rétine, mais devant elle. Par conséquent, les images sont floues. Ce trouble survient pendant l'enfance. Plus il survient tôt, plus il s'aggrave, car les yeux, en pleine croissance, continuent de s'allonger.



Percevoir les images

Tout d'abord, il est important de comprendre comment nous percevons les images. La lumière traverse la cornée **1**, la pupille **2** et le cristallin **3** pour atteindre la rétine **4**, qui tapisse l'intérieur de l'œil. La cornée et le cristallin assurent la focalisation des rayons lumineux sur la rétine. La pupille, quant à elle, est chargée de contrôler la quantité de lumière qui pénètre dans l'œil. Elle s'élargit lorsqu'il fait sombre et se rétrécit lorsqu'il y a beaucoup de lumière. Ce sont les photorécepteurs, cellules composant la rétine, qui reçoivent la lumière qui pénètre dans l'œil sous forme d'images, mais ce qui est surprenant, c'est que ces images se forment à l'envers sur la rétine ! Elles sont ensuite converties en signaux électriques et transmises au cerveau par le nerf optique **5**. Le cerveau traite alors l'information reçue et remet, in fine, les images à l'endroit pour nous.

Pourquoi les yeux s'allongent-ils ?

Pour que les images des objets proches se forment sur la rétine, les yeux vont vouloir réduire l'effort nécessaire pour y parvenir. Pour ce faire, ils s'allongent. Cependant, l'augmentation de la longueur des yeux empêche la mise au point des objets éloignés et entraîne, de manière générale, une vision floue de loin. Pour résoudre ce problème, on ajoute une lentille à dioptrie (force) négative sous forme de lunettes ou de lentilles de contact **6**. Cela permet de ramener le point focal sur la rétine.

Quelles en sont les causes ?

Les causes de la myopie ne sont pas toutes connues et sont assez complexes. Cependant, un certain nombre de facteurs jouent un rôle important dans le développement de la myopie.



Hérédité

La myopie est héréditaire. Si les deux parents sont myopes, leurs enfants ont plus de chances de l'être aussi. La raison scientifique exacte de cette hérédité demeure encore inconnue.



Facteurs environnementaux

Ces facteurs englobent le manque d'exposition à la lumière naturelle et le travail effectué à courte distance des yeux, comme regarder un écran d'ordinateur, une tablette ou l'écran

de son téléphone portable, de même que lire un livre, dessiner... Pour les écrans, ce n'est pas tant la lumière produite par les écrans qui est la cause de la myopie. C'est vraiment l'effort fourni pour zoomer sur une distance de moins d'un bras.

Une myopie en constante progression

L'évolution de nos modes de vie explique la croissance fulgurante de la myopie dans le monde. Dans les années 1960 et 70, les gens passaient plus de temps à l'extérieur. Par conséquent, même les rats de bibliothèque étaient moins susceptibles de développer une myopie qu'aujourd'hui. De nos jours, les enfants passent beaucoup plus de temps devant des écrans et à l'intérieur, ce qui explique la hausse observée. En Asie du Sud-Est, on parle déjà de proportions épidémiques, mais les chiffres augmentent également en Belgique...

Comment prévenir la myopie ?

L'évolution de la longueur de l'axe de l'œil s'arrête entre 21 et 25 ans. Il est donc très important de sensibiliser les enfants et les adolescents aux bonnes pratiques à mettre en place pour diminuer les risques de myopie. Ceci dit, ces conseils peuvent être bénéfiques pour les adultes, et surtout pour les personnes qui effectuent un travail de proximité.



➔ Règle du « 20-20-2 »

Vous travaillez avec des objets proches ? Après 20 minutes, regardez un point éloigné (à + de 6 mètres min.) pendant au moins 20 secondes. Vous offrez ainsi du repos à vos yeux.

Exposez-vous également 2 heures par jour à la lumière naturelle.

➔ À 30 cm des yeux minimum

Veillez à garder une distance d'au moins 30 centimètres lorsque vous ou vos enfants lisez des livres, utilisez un ordinateur, une tablette, un smartphone, lorsque vous regardez la télévision, etc.

➔ S'exposer davantage à la lumière extérieure

L'intensité de la lumière extérieure contribue à prévenir la myopie. La lumière du soleil a même un effet retardateur sur l'augmentation en longueur de l'œil !

L'intensité lumineuse à l'intérieur est généralement de l'ordre de 500 lux, tandis qu'à l'extérieur, elle varie entre 1000 et 100 000 lux. La première équivaut à un jour nuageux et la seconde, à un jour ensoleillé. À partir de 1000 lux déjà, la luminosité a un effet perceptible sur la myopie. On peut donc à peu près dire que dès que vous mettez le nez dehors, vous bénéficiez d'un effet positif pour votre vue. Par grand soleil, n'oubliez toutefois pas de porter des lunettes avec des filtres anti-UV.

➔ Porter ses lunettes

Il est important de porter ses lunettes de vue correctement et en permanence si vous êtes myope. En outre, leur dioptrie doit être adaptée à vos yeux, car une sous-corrrection peut accélérer l'évolution de la myopie.

➔ Gouttes ophtalmiques

Pour les enfants, il existe des gouttes ophtalmiques contenant de l'atropine. Ces gouttes peuvent aider à protéger les yeux contre le développement de la myopie. Elles peuvent être envisagées s'il s'agit d'une myopie progressive, mais doivent toujours être utilisées en concertation avec votre médecin traitant.

Quand un problème en amène un autre

La myopie semble être de prime abord un trouble de la vision relativement inoffensif, mais ce n'est pas le cas. Elle augmente le risque de développer d'autres maladies oculaires, notamment la cataracte, le glaucome, des déchirures de la rétine et le décollement de la rétine, car un œil plus long est davantage sollicité. En cas de myopie forte, c'est-à-dire d'une dioptrie des lunettes ou des lentilles de contact de 6 ou moins, ce risque est encore plus élevé. Une personne sur trois dans ce cas va même jusqu'à devenir malvoyante ou aveugle plus tard dans sa vie.

Si des symptômes tels que des éclairs de lumière ou une perte de vision latérale se manifestent chez vous, il se peut que votre rétine se décolle. Dans ce cas, vous devez vous rendre au service des urgences le plus vite possible afin d'éviter une perte d'acuité visuelle.



En résumé

La myopie est une maladie oculaire à prendre au sérieux. Pour éviter qu'elle n'apparaisse chez les enfants ou qu'elle se révèle plus tard, la seule solution actuelle consiste essentiellement à réduire le travail et le loisir de proximité et à augmenter le temps passé à l'extérieur.

La prévention est déterminante auprès des plus jeunes, car leurs yeux sont encore en pleine croissance. Passez-leur donc le message, car, après tout, ne tenez-vous pas à eux... comme à la prune de vos yeux ?



★ Votre mutualité intervient

> Lunettes et lentilles

Intervention de 60 € par catégorie d'âge à l'achat d'une paire de lunettes (montures et verres) ou de lentilles de contact.

> Partenariat opticiens

15 % de réduction à l'achat d'une paire de lunettes (montures et verres) auprès d'une série d'opticiens partenaires.

> Traitement au laser ou greffe de lentilles

Finis les lunettes ! Solidaris Brabant vous rembourse 300 € sur votre traitement au laser et votre greffe de lentilles.

B é b é

a-t-il vraiment besoin de tout cela ?



Les tétines à 3 vitesses, est-ce vraiment utile ? Quelle marque de poussettes est la plus fiable, la plus durable ? Quel sac à langer est le plus pratique ? Les articles de puériculture sont innombrables sur le web et dans les magasins, les (faux) bons conseils qui vont avec également. Alors que tout futur parent est généralement plein de doutes et d'interrogations, cette abondance de marchandises ne vient pas lui faciliter la tâche. Certain(e)s en auront même le tournis, voire la sensation de ne plus savoir prendre de décision...

La naissance d'un enfant, un point d'entrée pour le marketing

La grossesse est – comme du reste toute la parentalité – ambivalente : on peut se sentir à la fois extrêmement heureux et extrêmement inquiet durant cette période. L'envie de faire au mieux s'inscrit dans chaque geste, dans chaque pensée lorsque l'on pense à son bébé. Et lorsqu'il s'agit de s'équiper pour préparer la venue de celui-ci, ça peut tourner à la déraison tant les critères de choix sont nombreux (matière éco ? prix ? dimensions ? utilité ? design ?...). Mais pourquoi les propositions d'articles pour bébé sont-elles si variées ?

Pour les marques, l'arrivée d'un enfant est du pain béni : le couple devient famille, les besoins s'agrandissent donc. Il y a bien sûr une bouche de plus à nourrir et un bébé à changer et à habiller, mais ça va bien au-delà. C'est une chambre à inaugurer, un salon à réaménager, une cuisine à équiper (biberons, vaisselle pour enfant...), des modes de transport à changer... Le fait de devenir parent induit de nouvelles consommations et au plus tôt les marques nouent une relation avec les jeunes parents, au mieux. Car en fidélisant les parents, elles se mettent potentiellement toute la famille, qui va grandir, dans la poche ! Qui plus est, les parents ont tendance à vouloir le meilleur pour leurs enfants et à moins lésiner sur les dépenses les concernant. Les jeunes parents sont donc par excellence les clients à bichonner et à ne surtout pas rater !

Détendez-vous, il n'a besoin que de vous

Sachant cela, prenez du recul. Vous pourriez passer encore des heures à comparer les modèles de co-dodo ou à hésiter sur la petite couverture dans laquelle vous vous imaginez emmailloter votre bébé pour la première fois. Si cela vous procure du plaisir, faites. Mais si cela devient une source d'inquiétude ou de rumination, voire d'anxiété, ayez bien en tête ceci : **les articles de puériculture sont avant tout faits pour le confort des parents**, et non du bébé. Une chaise haute ? Après tout, c'est pour ne pas avoir à installer bébé

sur vos genoux pendant son repas et risquer de vous salir. Une table à langer ? C'est pour ne pas devoir vous baisser, vous faire mal au dos. Un chauffe-biberon ? C'est pour vous éviter de chauffer un peu trop, ou un peu trop peu, votre biberon au micro-ondes. Un robot de cuisine pour panades ? C'est une alternative séduisante à la cuisson vapeur dans une casserole et au simple mixeur plongeant. Et ainsi de suite.

Si tous ces choix à faire prennent donc trop de place dans votre tête, ou dans votre porte-monnaie, revenez-en toujours à l'essentiel : **votre bébé a – avant tout objet – besoin de vous.** Il a besoin de votre chaleur, de votre regard, de vos soins, de votre voix... bref, de votre amour. **Vous ne serez donc pas des parents imparfaits si vous êtes ou pensez être mal équipés.** Ça fait du bien d'entendre cela, n'est-ce pas ?



« C'est surtout vous, les parents, qui faites la différence. Et non le buggy dernier cri. »

Sans articles de puériculture, est-ce possible ?

C'est bien sûr beaucoup moins pratique, mais les gestes essentiels suivants répondront déjà en bonne partie aux besoins essentiels de votre enfant :



Pratiquer le peau à peau pour que votre bébé conserve sa température optimale et calque ses rythmes cardiaque et respiratoire sur les vôtres. C'est aussi une rencontre physique déterminante entre le parent et l'enfant, qui répond à son besoin vital d'attachement.



Pratiquer l'allaitement si c'est ok pour vous/votre compagne, afin d'assurer le besoin vital – il va de soi – d'alimentation de votre bébé, mais aussi de protection (anticorps présents dans le lait maternel) et d'attachement (sécrétion d'ocytocine).



Pratiquer le portage sans modération pour favoriser la proximité, la réassurance et faciliter la digestion.



Pratiquer l'amour inconditionnel, c'est-à-dire être présent dans les bons comme dans les mauvais moments, afin d'offrir un cadre affectif stable à votre enfant qui lui permettra, plus tard, de prendre confiance en lui et de partir explorer le monde.

Bien entendu, il faudra aussi changer votre bébé, le laver, respecter son rythme de sommeil, répondre à son éventuelle douleur (coliques, reflux...), veiller à ce qu'il ait assez chaud (mais pas trop), lui parler, le bercer... Mais tout cela pour dire que **vous avez en vous des ressources extraordinaires qui assureront le bien-être de votre bébé.** Sans être équipé(e) de la tête aux pieds, vous pouvez y arriver !

Medishop

Un aérosol pour chaque membre de la famille



Promo prix
membre
84 €



Promo prix
membre
54 €

Aérosol Omron C28-P

Un aérosol pour toute la famille qui permet de traiter maladies chroniques, toux et rhume.

- ➔ Technologie de valve avancée qui minimise le gaspillage du médicament et garantit une administration efficace de celui-ci dans les poumons de l'utilisateur.
- ➔ Conçu pour une utilisation fréquente.
- ➔ Masque en taille adulte et enfant.

Aérosol Nami Cat

Un aérosol au design spécialement conçu pour les enfants !

- ➔ Puissant compresseur qui réduit la durée du traitement et garantit une utilisation efficace du médicament.
- ➔ Embout buccal.
- ➔ Facile à nettoyer.
- ➔ Résistant aux chocs.

Action valable du 01/09/2024 au 31/10/2024.



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



Fédération nationale pour la promotion des handicapés ASBL

La Fédération Nationale pour la Promotion des Handicapés (FNPH) propose des activités de loisir pour les personnes en situation de handicap et les 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 avez envie de faire une activité, 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 toucherez à la peinture, au dessin... ;
- un atelier radio où vous pourrez réaliser un podcast autour d'une jolie histoire.
- un atelier pâtisserie où vous découvrirez la pâtisserie sous toutes ses formes, couleurs, saveurs... Venez apprendre, et puis surtout déguster !

Excursions

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

Nos excursions sont généralement proposées le samedi en bus adapté.

Workshops

Nos workshops se présentent tantôt comme des moments de découverte de choses hors du commun, tantôt comme des moments d'amusement en groupe. Vous avez envie de découvrir la percussion africaine, tel que le djembé, ou simplement de jouer à des jeux de société ? Le choix est à vous !

Sorties culturelles

Vous aimez la culture et vous avez plutôt envie de passer quelques heures en petit groupe (± 10 personnes) ? Nos activités culturelles sont là pour vous.

Au programme : musée intéressant, *street art* surprenant ou expo sympa. Vous passerez une fois par mois un samedi enrichissant, en bonne compagnie.

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.

A FNPH asbl

Rue du Midi 111, 1000 Bruxelles

T 02 546 14 42

E fnph.bra@solidaris.be



Programme Soralia Bruxelles

Soralia est le mouvement féministe de Solidaris. Reconnu en éducation permanente, le mouvement Soralia est décliné en 9 régionales. Soralia-Bruxelles est l'une d'elles et milite avec ses consœurs 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...



Les Ateliers Santé

Nos ateliers santé vous emmèneront sur le chemin du bien-être, du moment « pour soi » et du regard sur votre santé ! Les Ateliers se déroulent au centre-ville de Bruxelles.

Le programme complet des Ateliers Santé est disponible sur demande.



Auto-massages

- Le jeudi 7 novembre 2024 de 18 h à 20 h
- 25 €



Respiration Jagaana

- Le vendredi 15 novembre 2024 de 18 h 30 à 21 h
- 20 €



Les bienfaits des Bains de Forêt

- Le samedi 16 novembre 2024 de 10 h à 13 h (Forêt de Soignes)
- 25 €

SORALIA, c'est :



- Activités d'éducation permanente
- Centre de planning familial Rosa
- Consultations de l'ONE pour enfants
- Une école de promotion sociale



Plus d'infos ?

Demandez notre magazine « Rosa » gratuitement ou rendez-vous sur notre site internet.

W www.solidaris-brabant.be/fr/soralia
T 02 546 14 07
E soralia.bxl@solidaris.be



Programme Latitude Jeunes

Septembre 2024 – Janvier 2025

Latitude Jeunes organise des séjours et des stages pour les enfants et les jeunes, des animations scolaires en promotion de la santé ainsi que des formations à l'animation et à la coordination de centres de vacances. Notre offre d'activités variée permettra à chacun et chacune d'y trouver son compte !

LATITUDE
JEUNES

Découvrez notre programme et inscrivez-vous sans tarder !

- Séjours et stages p. 22
- Animations scolaires p. 24
- Formations p. 25

 **Votre mutualité intervient !**

- > **Stage : 6 €/jour.** Intervention limitée à 15 jours/an.
- > **Séjour : 35 €/nuit.** Intervention limitée à 8 nuits max. par séjour*.
- > **Formation : 200 €/an.**

*Sous réserve de validation par l'OCM.

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.

Séjours et stages

Clic-clac, les affaires sont dans le sac !

Durant les vacances scolaires, pars t'éclater avec Latitude Jeunes ! Au programme : une série de séjours incroyables ainsi que des stages à Bruxelles pour les petits et les grands.



Séjour Halloween au château Remersdael (Belgique)

Au cœur d'une nature verdoyante, le Castel Notre-Dame est l'endroit parfait pour un séjour terrifiant ! Entouré de bois et de prairies, le grand parc est un lieu magique où les enfants peuvent s'amuser en toute sécurité. Un espace feu de camp y est dédié pour les soirées animées. Apporte ton déguisement et croise les doigts pour que les morts restent dans leurs tombes et que les fantômes ne viennent pas te chatouiller les doigts de pieds durant la nuit ! Si tu es à la recherche de frissons et de rires, n'attends plus, réserve ta place !



Séjour Glisse À la montagne

Au moment où nous devons rendre les textes de cette brochure, les informations concernant le séjour ski ne nous sont pas encore parvenues. Nous vous invitons à consulter ultérieurement notre site internet www.latitudejeunes.be.



Stages non-résidentiels

Bruxelles-Ville

Latitude Jeunes Brabant organise des stages multi-activités non-résidentiels pour les enfants âgés entre 4 et 12 ans. Ces stages sont organisés au centre-ville de Bruxelles, Boulevard Maurice Lemonnier 41. Durant ces stages, les enfants sont animés par des animateurs formés. Ceux-ci proposent des activités diverses adaptées aux âges des vacanciers. En plus de cela, une série de sorties sont prévues en région bruxelloise. Les parents peuvent déposer leur(s) enfant(s) entre 7h30 et 9h et venir les rechercher entre 16h et 18h. Veuillez vérifier s'il reste de la place en consultant notre site internet (www.latitudejeunes.be) ou en téléphonant au 02 546 15 65.

Nos prix comprennent :

- le transport aller-retour en autocar au départ d'Evere pour nos séjours ;
- la pension complète pour nos séjours ;
- les assurances ;
- un encadrement de qualité assuré par nos animateurs.

	Dates	Lieu	Âge	Prix avec intervention de la mutualité*	Prix de base
Séjour Halloween au château	Du 26/10 au 02/11/24	Remersdael	De 6 à 12 ans	215 €	460 €
Stages non-résidentiels	<i>Vacances d'automne</i>				
	du 21/10 au 25/10/2024	Bruxelles	De 4 à 12 ans	50 €	80 €
	du 28/10 au 31/10/2024			40 €	64 €
	<i>Vacances d'hiver</i>				
	du 23/12 au 27/12/2024	Bruxelles	De 4 à 12 ans	40 €	64 €
	du 30/12/2024 au 03/01/2025			40 €	64 €
	<i>Vacances de détente</i>				
	du 24/02 au 28/02/2025	Bruxelles	De 4 à 12 ans	50 €	80 €
	du 03/03 au 07/03/2025			50 €	80 €

* L'intervention est accordée aux membres de Solidaris Brabant qui sont en ordre de cotisation complémentaire. La mutualité intervient à hauteur de 6 € par jour pour un maximum de 15 jours par année et par enfant.

Inscription

- Complétez le formulaire d'inscription sur www.latitudejeunes.be/brabant dans la partie vacances, séjours.
- Après avoir complété le formulaire, vous recevrez un e-mail de préinscription 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 e-mail à latitudejeunes.brabant@solidaris.be ou par téléphone au 02 546 15 65 ou au 02 546 15 69.





Animations scolaires

Nous intervenons dans les écoles sur **différentes thématiques liées à la santé**. Ces animations scolaires sont animées par une personne formée. Voici ce que nous proposons actuellement :

→ Bulle de savon

Une animation qui insuffle des règles simples sur l'hygiène corporelle, dans le respect de soi et des autres.

Public visé : 2^e & 3^e maternelle.

→ Abracadabra, goûte-moi ça !

Une activité sur l'alimentation où Emma la lapine apprend aux enfants à aimer les carottes et autres aliments sains, tout en mettant en lumière les dangers des aliments ultra transformés et de la publicité. L'histoire, animée avec un petit théâtre de papier, est suivie d'un débat.

Public visé : de la 3^e maternelle à la 2^e primaire.

→ La magie des pouvoirs

Immergez vos élèves dans le monde du cercle magique et faites leur découvrir les principes de la démocratie. Les joueurs ont 45 minutes pour résoudre cet escape game qui est également téléchargeable sur www.latitudejeunes.be.

Public visé : 5^e & 6^e primaire.

→ Réédition de l'expo

« Accro, moi non plus ! »

Il s'agit d'une exposition interactive sur les dépendances. L'exposition est suivie d'un débat animé par nos soins.

Public visé : de la 4^e à la 6^e secondaire.

→ La sécu, c'est quoi ?

Une animation sur la sécurité sociale autour d'un jeu de société.

Public visé : de la 4^e à la 6^e secondaire.

→ Sensibilisation à l'« l'hypersexualisation »

Il s'agit d'un module de sensibilisation à l'attention des futurs professionnels de l'enfance. L'animation se base sur notre guide repère « Hypersexualisation ».

Public visé : futurs animateurs, éducateurs, instituteurs, auxiliaires...

→ Sensibilisation à la « bienveillance »

Ou comment gérer des situations conflictuelles ou violentes en collectivité. Il s'agit d'un module de sensibilisation à l'attention des futurs professionnels de

l'enfance. L'animation se base sur notre guide repère « Bienveillance ».

Public visé : futurs animateurs, éducateurs, instituteurs, auxiliaires...

Si vous êtes intéressé-e par l'une ou l'autre de ces animations scolaires, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail ou par téléphone. Nous vous enverrons notre brochure complète qui reprend les objectifs pédagogiques de ces animations. Nos animations scolaires sont gratuites.

Renseignements & adresse postale

Latitude Jeunes Brabant

A 17-19, Rue des Moineaux
1000 Bruxelles

T 02 546 15 61

E latitudejeunes.brabant@solidaris.be

Formations

Et si tu devenais animateur-trice 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 hâte de commencer cette formation !

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

Pourquoi devenir animateur-trice ?

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

Comment ?

La formation se déroule sur **2 ans** avec chaque année **2 modules théoriques** (un week-end et une semaine) et un **stage pratique**.
Notre équipe de formateurs veille à construire avec toi des contenus théoriques qui répondent à tes besoins et à ceux du terrain.

Quand et où ?

- › Du 7 (19 h) au 9 février 2025 à Nieupoort
- › Du 2 (9 h) au 8 mars 2025 à La Panne

Combien ?

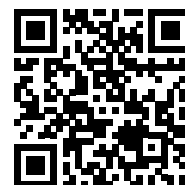
Le prix de base est de 350 € par an. Solidaris Brabant intervient pour un montant de 200 € par année de formation.

Le prix revient donc à 150 € 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 et les frais administratifs et d'assurance en cas d'accident.

Tenté-e ?

Si vous voulez vous inscrire, complétez le formulaire sur www.latitudejeunes.be/brabant/#FORMATIONS



Et toi l'animateur-trice, si tu devenais coordinateur-trice 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-trice ?

- › Tu aimes être animateur-trice 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-trice, de réfléchir sur celles-ci, de les relier à ta pratique... pour avoir tout en main et assurer le jour où tu coordonneras un centre de vacances !
Nos formateurs veillent à construire avec toi les contenus théoriques en fonction de tes besoins et de ceux du terrain et ils sont là pour t'aider à progresser.

Quand et où ?

- Du vendredi 19h au dimanche 17h
- › Du 7 au 9 février 2025 à Spa
 - › Du 14 au 16 mars 2025 à Spa
 - › Du 11 au 13 avril 2025 à Spa
 - › Du 19 au 21 septembre 2025 à Spa

Combien ?

Le prix est en cours de calcul à l'heure où nous écrivons cette brochure. Il sera indiqué sur le site internet www.latitudejeunes.be. **Solidaris intervient pour un montant de 200 € par année pour les membres en ordre de cotisation complémentaire.** Le prix comprend les frais d'encadrement, l'hébergement en pension complète et les frais administratifs et d'assurance.

Tenté-e ?

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

Un talon d'inscription est également accessible sur notre site internet www.latitudejeunes.be.

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

Renseignements & adresse postale

Latitude Jeunes Brabant

A 17-19, Rue des Moineaux
1000 Bruxelles

T 02 546 15 69 - 02 546 15 65
02 546 15 68 - 02 546 15 66

E latitudejeunes.brabant@solidaris.be



Avec VTF, vivez des séjours inoubliables !

Villages de vacances, hôtels & résidences

Hiver 2025

Pensez à réserver vos vacances d'hiver et profitez de nos offres "1^{ère} minute"
Plus tôt vous réservez,
moins vous payez !

Nos avantages pour les affiliés Solidaris

- 10% dans nos villages VTF (hors villages partenaires)
- 5% de remise sur les villages vacances partenaires VTF
- 5% sur nos séjours à l'étranger
- Adhésion offerte

Vous ne savez pas où aller durant les vacances de la Toussaint ?

Vacances de Toussaint | Dernière minute
Gratuit - 6 ans avec animation et club enfants
et **jusqu'à -30%** sur les dernières disponibilités

Nos brochures sont gratuites.

N'hésitez pas à la demander dans une agence Solidaris ou dans votre agence VTF. Elle est également téléchargeable sur notre site web.

Notre agence belge est à votre disposition :

VTF Bruxelles – Rue du Midi 120 à 1000 Bruxelles
02/ 546 14 10 – vtfasbl@vtf-vacances.com



Domein WESTHOEK ★★★

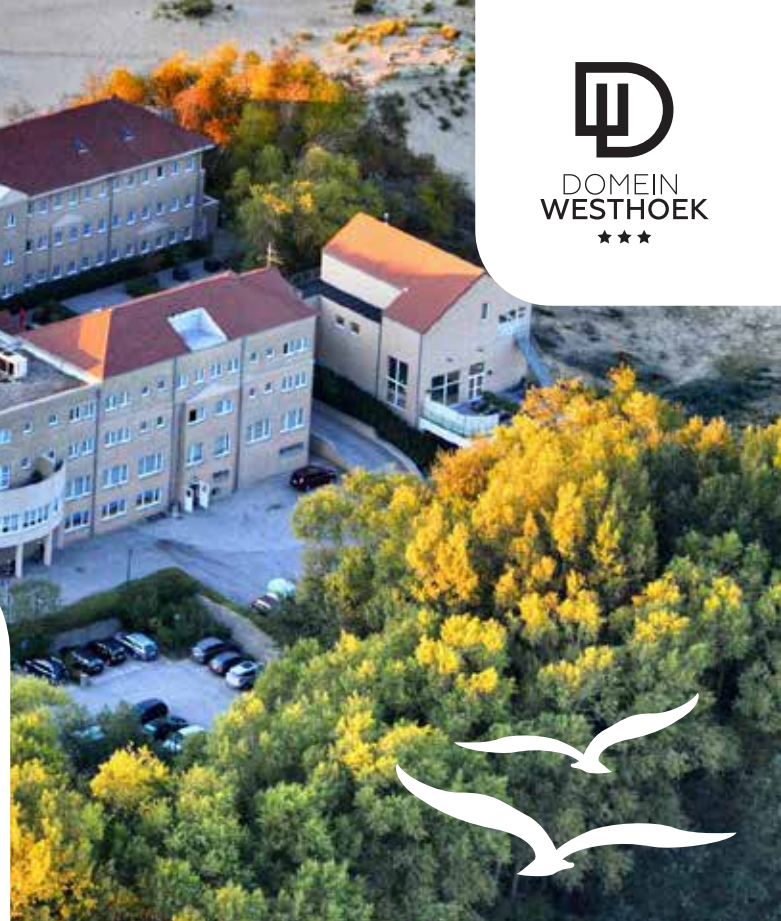
Au milieu des dunes, à une courte distance de la plage et à proximité de Bruges et d'Ostende, Domein Westhoek vous invite à un merveilleux séjour au bord de la mer avec votre famille ou vos amis.

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 334 €/personne*

- Supplément single : 42 € (pas de supplément en chambre standard)
- Enfant <12 ans : 48 €/enfant



3+1
gratuite



2+1
gratuite

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 234 €/personne*

- Supplément single : 28 €
- Enfant <12 ans : 36 €/enfant



*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

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

 domeinwesthoek



Programme Loisirs & Santé

Septembre 2024 – Janvier 2025



Loisirs et Santé ASBL est une association de Solidararis Brabant qui s'adresse aux personnes en âge d'exercer une activité professionnelle. Retrouvez nos balades, nos stages attractifs, une soirée exceptionnelle ainsi que nos habituels cours de sport. Défoulez-vous avec une tonne d'activités originales, de quoi être dépaysés ! Avec des activités santé et culture, 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 29
- Dimanches découvertes 30
- LS-Insolite 32
- Ateliers 32
- Jeu d'évasion parent-enfant & sortie théâtre 34
- Fiche d'inscription 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).

Inscription aux activités

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



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

A 17-19, Rue des Moineaux - 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 12h et de 13h à 16h30

(le vendredi jusqu'à 15h).

Activités sportives

Venez vous dépenser avec nos cours de sport pour adultes !

Anderlecht

AQUAGYM

Piscine du CERIA
Rue des Grives, 51.
Avec Denis Huysman.
• le jeudi à 17h50

GYMNASTIQUE

École P7
Rue L. Swaef, 38.
Avec Abdessamad Chikhi.
• le lundi à 18h45

Bruxelles

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Bd Lemonnier, 41 (2^e étage),
sonnette « Pierson ».
Avec Sylvie Vanschepdael.
• le mercredi à 18h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Bd Lemonnier, 41 (2^{ème} étage),
sonnette « Pierson ».
Avec Lionel Jacobs.
• le lundi à 18h15

YOGA

Bd Lemonnier, 41 (2^{ème} étage),
sonnette « Pierson ».
Avec Marieke Benet.
• le mardi à 18h ou à 19h05

Forest

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

École Saint-Augustin
Av. Saint-Augustin, 16.
Avec Ayoub Tallih.
• le mercredi à 18h30

YOGA

École Saint-Augustin
Av. Saint-Augustin, 16.
Avec Charles Ruiz.
• le mercredi à 19h30

Ganshoren

TAÏJI QUAN/QI GONG

Rue J. De Greef, 2.
Avec Marina Siccand.
• le mardi à 18h

Ixelles

GYMNASTIQUE CORRECTIVE

Chée de Vleurgat, 23.
Avec Nathalie Parage.
• le lundi à 19h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Chée de Vleurgat, 23.
Avec Lionel Jacobs.
• le mercredi à 18h15

YOGA

Chée de Vleurgat, 23.
Avec Charles Ruiz.
• le lundi à 18h15

Jette

GYMNASTIQUE

Casa Veronica
Av. Capart, 13B,
sonnette « Casa Veronica »
à l'entrée du garage.
Avec Sandra Deppe.
• le mercredi à 17h45

Laeken

AQUAGYM

Piscine communale
Rue du Champ de l'Église, 7
3-89 (+2 € pour l'entrée
de la piscine).
Avec François Blanc.
• le samedi à 16h

GYMNASTIQUE

Atelier des Temps Liés
Chaussée Romaine, 431 b.
Avec Sandra Deppe.
• le jeudi à 18h

YOGA

Atelier des Temps Liés
Chaussée Romaine, 431 b.
Avec Sandra Deppe.
• le jeudi à 19h05

Molenbeek

AQUAGYM

Complexe sportif
Rue Van Kalck, 93.
Avec Mohamed Belbachir.
• le samedi à 9h

Saint-Josse

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Centre Rosocha
Rue Brialmont, 7 (sonnette 05).
Avec Sylvie Vanschepdael.
• le mardi à 18h

QI GONG

Centre Rosocha
Rue Brialmont, 7 (sonnette 05).
Avec Églantine Bironneau.
• le mardi à 19h15

YOGA

Centre Rosocha
Rue Brialmont, 7 (sonnette 15).
Avec Florence Pendeville.
• le mardi à 18h

Schaerbeek

YOGA

Centre Santosha
Rue Ernest Cambier, 151
(accès par la porte du garage).
Avec Fabienne Weynant.
• le lundi à 17h45

AQUAGYM

Neptunium
Rue de Jérusalem, 56-58.
Prof à déterminer.
• le mercredi à 18h30

Uccle

AQUAGYM

Piscine Longchamp
Square de Fré, 1.
Avec Abdessamad Chikhi.
• le samedi à 8h45

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Place St-Job, 9 (porte blanche,
côté Montagne St-Job).
Avec Ismail Yajoud.
• le mardi à 18h15

YOGA

Place St-Job, 9 (porte blanche,
côté Montagne St-Job).
Avec Géraldine Ninove.
• le lundi à 18h30

Inscription obligatoire

Le cours se paie :

- soit 5 € 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 2025, coûtant 40 € (soit 10 séances pour le prix de 8 séances), qui se commande jusqu'au 21 février 2025 (une carte par cours) ;
- soit avec un abonnement valable de septembre à juin coûtant 120 € (soit 32 séances pour le prix de 24 séances) qui s'achète jusqu'au 6 octobre 2024 (un abonnement par cours).

Comment procéder ?

Par e-mail : loisirs.sante@solidaris.be.
Par courrier : 17-19, Rue des Moineaux -
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 Solidaris Brabant. 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 & 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 moniteur, sinon le tarif à la séance vous sera demandé et ne sera pas remboursé. L'abonnement ou la carte est envoyé(e) au moniteur. Début et fin des cours : la saison 2024-2025 commence le 9 septembre 2024 et se termine le 30 juin 2025. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement francophone). Remarque : les cours sont réservés aux adultes en âge d'exercer une activité professionnelle et sont mixtes.

Dimanches découvertes

Le Cracheur © Coordination Senne



Les fontaines dans le Pentagone bruxellois

Les fontaines du Pentagone sont nombreuses, anciennes ou récentes, discrètes ou majestueuses, d'inspirations variées. Au cours des siècles, elles furent alimentées par les sources de divers cours d'eau. À travers l'histoire de ces fontaines, nous découvrirons les systèmes de distribution d'eau potable aménagés du Moyen-Âge jusqu'à nos jours pour approvisionner les Bruxellois. Nous passerons par des lieux emblématiques comme la Grand-Place, le Sablon, le parc de Bruxelles ou encore le Mont des Arts, en compagnie de notre guide de l'association Coordination Senne.

- **Dimanche 29 septembre, 14h**
- **12 € (< 12 ans : 8 €)**
- **Bruxelles-Ville**



Tour et Taxis, hier et aujourd'hui

Petite ville dans la ville, l'ancien site Tour et Taxis (1910), récemment rénové avec ses entrepôts et sa gare maritime,

est un ode à l'acier et au verre qui témoigne de son riche passé industriel. Une restauration récompensée, pour la gare toute de bois vêtue, du prix Europa Nostra. Avec depuis peu, un parc agrémenté d'étangs. Cette balade sera guidée et racontée par l'excellente Emmanuelle Dubuisson.

- **Dimanche 6 octobre, 14h**
- **12 € (< 12 ans : 8 €)**
- **Bruxelles-Ville**

© Monument Heritage Brussels



L'ancien Hôtel Cohn-Donnay

Avec sa façade Art Nouveau, l'ancien Hôtel Cohn-Donnay, devenu aujourd'hui la brasserie-restaurant « De Ultieme Hallucinatie », vous plongera le temps d'une visite guidée dans l'ambiance du début du 20^e siècle. Aménagé par l'architecte Paul Hamesse en 1904, l'Hôtel a conservé la plupart de ses décors d'origine, empruntés à l'école de Glasgow, à la Sécession viennoise et par certains motifs déjà l'Art déco. Les sous-sols recèlent quant à eux quelques anecdotes croustillantes.

- **Samedi 12 octobre, 16h30**
- **12 € (< 12 ans : 8 €)**
- **Saint-Josse-Ten-Noode**

Découverte de la Brasserie de la Senne

Au début du 20^e siècle, on dénombrait une centaine de brasseries à Bruxelles. Suite aux guerres mondiales, à l'industrialisation et à la formalisation des goûts, il n'en restera plus qu'une... jusqu'à ce que Bernard rencontre Yvan en 2002 ! Ensemble, ils créent la Brasserie de la Senne. Aujourd'hui installés dans 4500m² sur le site de Tour & Taxis, ils produisent des bières artisanales



dont l'amertume a remplacé les saveurs sucrées d'autrefois. La visite se terminera par une dégustation commentée de quatre bières phares de la brasserie.

- **Dimanche 17 novembre, 16h**
- **20 €**
- **Bruxelles-Ville**

© visit:brussels - Jean-Paul Remy



La Maison Hannon

La Maison Hannon est un chef d'œuvre unissant l'Art Nouveau belge et français, dans un univers symboliste et onirique. Construite sur l'angle des avenues Brugmann et de la Jonction à Saint-Gilles, la maison reflète les goûts de ses commanditaires pour la botanique et la poésie, l'Antiquité et la technologie. Telles des tapisseries, de vastes fresques se déploient dans la cage d'escalier et la salle de réception. La maison est encore en rénovation, mais nous aurons l'occasion de visiter les parties déjà restaurées avec un membre de l'équipe de la Maison Hannon.

- **Dimanche 24 novembre, 9h**
- **18 € (< 12 ans : 14 €)**
- **Saint-Gilles**



L'Hôtel de Ville de Bruxelles

Savez-vous pourquoi l'aile située à droite de la tour est moins longue que celle située à gauche ? Savez-vous que le bâtiment conserve des parties originelles, mais qu'il comporte aussi beaucoup d'ajouts et d'éléments restaurés ? En compagnie de notre guide, nous en apprendrons davantage sur l'histoire – démarrée il y a plus de 600 ans – de la construction de ce centre névralgique de la vie politique et administrative qu'est l'Hôtel de Ville de Bruxelles. Nous pénétrerons ensuite dans le bâtiment pour admirer les différentes salles et œuvres d'art qu'elles contiennent.

- **Dimanche 1^{er} décembre, 14h**
- **12 € (< 12 ans : 8 €)**
- **Bruxelles-Ville**



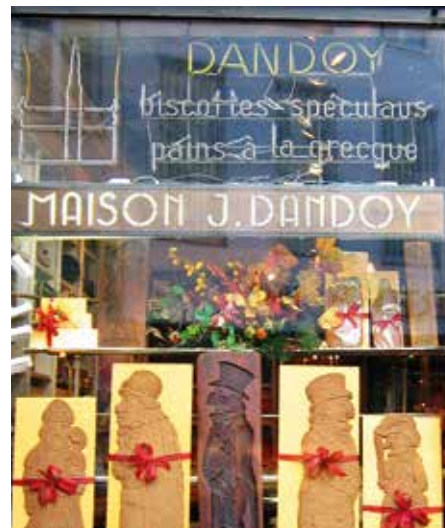
© VDM-Here-We-Are-Installation

Expo : les femmes dans le design, de 1900 à aujourd'hui

Elles ont été des pionnières du Bauhaus, elles ont conçu des pièces devenues aujourd'hui des classiques du design ou encore, elles ont conçu l'intérieur de

capsules spatiales. Les femmes, souvent invisibilisées, ont façonné l'histoire du design. La visite guidée de l'exposition « Here We Are ! Women in Design, 1900-Today » au Design Museum Brussels mettra à l'honneur les designers d'hier et d'aujourd'hui à travers une riche collection de mobilier, de céramiques, de verres, de textiles, de mode et de graphisme. Qui plus est, une salle de l'exposition est spécialement consacrée aux créatrices de chez nous.

- **Dimanche 8 décembre, 14h**
- **15 € (< 12 ans : 11 €)**
- **Laeken**



Délicieuses traditions de fin d'année

De la Sainte-Catherine à l'Épiphanie, les fêtes chaleureuses et conviviales se succèdent pour nous faire oublier les rigueurs de l'hiver. Leurs origines, souvent très anciennes, nous rappellent aussi nos liens avec la nature, les saisons et la famille. Cette balade avec Bruxelles Bavard est l'occasion de retrouver le sens de ces traditions, d'en connaître l'histoire, de déchiffrer les symboles liés à chacune de ces fêtes et, surtout, d'en savourer quelques délices !

- **Dimanche 15 décembre, 14h**
- **20 € (< 12 ans : 16 €)**
- **Bruxelles-Ville**

Le Palais du Coudenberg

Autrefois, l'impressionnant Palais du Coudenberg dominait la ville de Bruxelles. Charles Quint et d'autres souverains ont habité cette résidence princière du 12^e au 18^e siècle, jusqu'à ce



© Coudenberg- M.Vanhulst

qu'un terrible incendie la détruisait à jamais. Les ruines de ce palais ont disparu pendant de nombreuses années dans les sous-sols. Aujourd'hui, ces vestiges forment un site archéologique enchanteur constitué d'un réseau de salles et de passages souterrains. Au cours de notre visite, nous découvrirons les bâtiments principaux du palais, en écoutant le guide (de l'association Bruxelles Bavard) nous raconter l'histoire des dessous chics de Bruxelles.

- **Dimanche 12 janvier, 14h**
- **15 € (< 12 ans : 11 €)**
- **Bruxelles-Ville**



© VDM-Here-We-Are-Installation

Living Tomorrow, le nouveau campus de l'innovation

Un tapis interactif qui déclenche une alarme si vous tombez dessus ? Une brosse à dents qui mesure votre rythme cardiaque ? Des lunettes qui traduisent un texte parlé du chinois à l'anglais ? Il n'est pas toujours facile d'avoir une bonne idée de ce que l'avenir nous réserve.

Avec notre guide avisé, nous découvrirons à quoi ressemblera la vie après 2030 et comment les dernières technologies et tendances façonneront notre avenir. Six thèmes proches de nous (la mobilité, la ville, l'autonomie, la santé, la maison et le travail) seront abordés, de quoi percevoir clairement les répercussions qu'aura l'innovation technologique dans notre vie quotidienne.

- **Dimanche 19 janvier, 14h**
- **22 € (< 12 ans : 18 €)**
- **Vilvorde**



Musée de La Fonderie : la Compagnie des Bronzes

Situé au cœur d'un quartier jadis fortement industrialisé, nommé l'ancien Manchester belge, le musée de La Fonderie est consacré à l'histoire du travail et de l'industrie en région bruxelloise. Centré sur l'humain, il propose une approche originale du développement industriel sous la forme d'expositions thématiques et tente de lier histoire, actualité et réalité urbaine contemporaine. Son importante collection de machines et d'outils ainsi que la qualité des bâtiments restaurés valent assurément le détour.

- **Dimanche 26 janvier, 14h**
- **12 € (< 12 ans : 8 €)**
- **Molenbeek**

LS-Insolite



Week-end de yoga à la mer

Envie de pratiquer un yoga doux, accessible à toutes et tous, tout en respirant l'air vivifiant de la mer et en vous reconnectant à la nature ? Alors ce stage est fait pour vous ! Venez profiter d'un week-end à Coxyde hors du temps, où vous pratiquerez le yoga dans une ambiance régénératrice et conviviale. Le programme se compose non seulement de pratiques physiques centrées sur la thématique de l'automne, mais aussi de moments de respiration, méditation, relaxation profonde et de yoga des yeux. Une vraie cure de vitalité pour détendre et renforcer votre corps, votre mental et votre immunité face au stress du quotidien. Fabienne Weynant, professeur de « yoga pour voir clair » depuis 10 ans, vous accompagnera et vous guidera en toute bienveillance et dans le respect de chacun(e). En prenant conscience de vos mouvements, vous apprendrez à maîtriser le rythme de votre corps tout en mettant l'accent sur votre respiration. Le yoga, c'est une possibilité d'apprendre à « souffler » véritablement !

- **Du vendredi 20 septembre 19h au dimanche 22 septembre 14h**
- **200 €**
- **Le prix comprend : le logement en chambre double ou simple (supplément simple : +36 €), la pension complète du vendredi soir au dimanche midi, les collations des pauses, 8 h de cours de yoga, 2 nuitées. Le prix ne comprend pas : les boissons à table, le transport A/R.**

Ateliers



© pexels-diva-plavalaguna

Ciné-débat

« Une vie démente »

Le film : Alex et Noémie, un jeune couple de trentenaires bruxellois pour qui tout semble rouler, sont installés dans un joli appartement, ont chacun un travail stable et projettent de faire un enfant. Mais depuis quelques temps, Suzanne, la mère d'Alex, agit de manière de plus en plus farfelue. Atteinte de démence, elle ne peut plus se gérer seule. Entre l'enfant désiré et l'enfant que Suzanne redevient, tout s'emmêle. C'est l'histoire d'un rodéo, la traversée agitée d'un couple qui se heurte à la question que tout un chacun voudrait repousser indéfiniment : comment faire de la place dans sa vie bien remplie pour s'occuper d'un proche dans le besoin ?

Autour de la projection de la comédie dramatique « Une vie démente » de Ann Sirot et Raphaël Balboni (1h27 - 2020), nous échangerons pour mieux comprendre la situation des aidants proches et aborder des pistes de soutien. Un statut légal existe pour ces super-héros du quotidien, c'est l'occasion d'en apprendre plus sur les nouveaux droits qu'ouvre la reconnaissance officielle. Cette rencontre conviviale est ouverte à tous et à toutes, aux aidants proches, aux aidés, aux personnes qui connaissent des aidants proches, aux curieux...

- **Le samedi 5 octobre de 10h à 12h30**
- **5 €**
- **Bruxelles-Ville**



Formation « Composter en ville ? Non peut-être ! »

Que ce soient le compostage extérieur ou intérieur, collectif ou individuel, le vermi/lombricompostage, le bokashi, les poules ou autres, il existe de nombreuses manières de valoriser nos déchets organiques. Ces possibilités dépendent également des matières, des volumes, des surfaces disponibles, des besoins et des habitudes. Au cours de ces 2 h de formation, vous aurez un aperçu des différentes techniques possibles pour vous orienter vers la solution qui vous conviendra le mieux. Vous acquerez les connaissances nécessaires pour entamer ou améliorer votre technique de compostage. Aucun prérequis n'est nécessaire.

- Le samedi 12 octobre de 10 h à 12h
- 18 €
- Saint-Gilles



Danse africaine avec musique live

Laissez-vous entrainer par les sons envoûtants et l'énergie des percussions guinéennes ! La danseuse Domani Keita vous propose une initiation à sa culture guinéenne avec des mouvements de danse traditionnelle et des chants. Voici 5 séances accompagnées par des musiciens live pour apprendre des pas de danse africaine, se tonifier et se défouler dans la joie ! Les cours sont ouverts à tout le monde (homme/femme, débutant/habitué...).

- Les lundis du 4 novembre au 9 décembre (hors jour férié) de 19h30 à 20h30
- 70 €
- Bruxelles-Ville



Atelier « Cuisine durable, sans poudre de perlimpinpin »

Une cuisine bonne pour la santé, le portefeuille, la planète et qui a du goût ? C'est possible ! Venez apprendre

avec Nicolas de chez *Fristouille* les trucs et astuces qui vont vous permettre d'inventer vos propres recettes et de développer votre créativité tout en cuisinant durable. Au menu : entrée, plat, dessert, le tout végétarien avec des fruits et légumes locaux et de saison.

- Le samedi 16 novembre de 10h à 13h
- 40 €
- Bruxelles-Ville



©pexels - cottonbro

L'intelligence artificielle : un bien, un mal ?

Lors de cette conférence, Eric De Brant, féru de technologie, nous parlera d'un thème actuel qui n'a pas fini d'interroger notre société : l'intelligence artificielle (IA), ses théories et techniques visant à réaliser des machines capables de simuler l'intelligence humaine.

Cette présentation n'a pas pour but de vous dire si l'IA est un bien ou un mal pour l'humanité, mais de vous expliquer concrètement ce que c'est, comment ça marche, avec quelques exemples à l'appui.

- Le samedi 23 novembre de 10h à 12h30
- 6 €
- Bruxelles-Ville

Jeu d'évasion parent-enfant



©pexels - Mathias Zomer

Escape Game - La Chambre du Manneken Pis

Bienvenue dans la chambre et l'univers de Manneken Pis, figure emblématique du folklore bruxellois. Cet escape room, jeu d'évasion et d'énigmes par excellence, vous plongera durant 60 minutes dans le monde du personnage le plus connu de la capitale. En équipe, avec votre enfant, l'amusement et la complicité seront assurément au rendez-vous !

Perspicacité, logique et d'autres sens devront vous permettre, une fois enfermés dans la chambre, de résoudre les énigmes et codes permettant d'évoluer dans la pièce. Votre mission ? Retrouver le petit bonhomme qui s'est malicieusement caché parmi les nombreux objets qui ornent la pièce ! Son univers, largement inspiré de sa légende, regorge de cachettes que vous devrez découvrir et de pièges que vous devrez déjouer.

Une fois retrouvé, l'espiègle personnage vous permettra de vous échapper de cet enfermement et de réussir la mission qui vous aura été assignée, et ceci dans les temps impartis.

- Le samedi 5 octobre à 15h
- Adulte : 20 € / Enfant : 15 € (1 réservation = 1 parent + 1 enfant)
- Enfant : entre 8 et 15 ans
- Bruxelles-Ville (l'adresse est précisée par courriel 10 jours avant le parcours)

Sortie théâtre

Le Crime de l'Orient-Express

Une balade inquiétante et amusante à l'intérieur du plus célèbre des trains... Un train plein de suspects charismatiques et un alibi pour chacun, c'est le mystère parfait pour Hercule Poirot, enquêteur atypique, rusé et qui plus est belge ! Voici une adaptation théâtrale exceptionnelle du grand classique d'Agatha Christie, au Théâtre Royal des Galeries.

Dans cette histoire, Hercule Poirot prend l'Orient-Express pour rentrer d'Istanbul à Londres, mais alors que le train se retrouve bloqué par la neige dans les montagnes yougoslaves, un meurtre est commis. Les passagers sont tous suspects et le célèbre détective se lance dans une course contre la montre pour identifier l'assassin, avant qu'il ne frappe à nouveau. Agatha Christie, dont on connaît l'étendue du savoir-faire, mène l'intrigue avec une maîtrise quasi mathématique. Cette grande dame du suspense, avec sa précision légendaire, embrouille les pistes et entremêle les fils de l'histoire dans une progression dramatique certaine, pour ne révéler la solution qu'avec une lenteur voulue et une habileté presque démoniaque. Elle nous subjugué par sa logique, son mystère et son ambiance et déploie des connaissances psychologiques hors du commun.



L'adaptation de Ken Ludwig, sans conteste le plus célèbre dramaturge contemporain américain, gère habilement le puzzle d'Agatha Christie, nous déplaçant rapidement d'une révélation à l'autre. Un trajet de première classe !

Avec Catherine Conet, Laura Fautré, Margaux Frichet, Mathilde Bourguet, Cécile Van Snick, Bruno Georis, David Leclercq, Jef Rossion, Robin Van Dyck et Arnaud Van Parys dans le rôle d'Hercule Poirot. Mise en scène de Fabrice Gardin.

- Le jeudi 30 janvier 2025 à 20h15
- 25 € (< 12 ans : 21 €)
- Au Théâtre Royal des Galeries à Bruxelles

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, une confirmation avec les modalités de paiement vous parviendra (aucun paiement en liquide ne sera accepté sur place).

Pour les ateliers et le week-end de yoga à la mer, l'affiliation à Loisirs & Santé est obligatoire. (cf. page 35)

Fiche d'inscription

Devenir membre

Je désire devenir membre de Loisirs et Santé :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

Code postal :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance :

.....

E-mail :

.....

Je veux recevoir la newsletter

Collez ici une vignette de votre mutualité

Inscrivez-vous dès à présent :

- par e-mail : loisirs.sante@solidaris.be.
- par courrier postal : Rue des Moineaux, 17-19 – 1000 Bruxelles.
- 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 e-mail utilisée pour l'inscription ou par courrier.
- 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 et le vendredi jusqu'à 15h.
- Les conditions générales des activités sont disponibles sur le site web www.solidaris-brabant.be/fr/loisirs-et-santé. Vous inscrire implique que vous en ayez pris connaissance.

Je désire m'inscrire pour :

Dimanches découvertes

<input type="checkbox"/> Les fontaines dans le Pentagone bruxellois	le 29 septembre	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Tour et Taxis, hier et aujourd'hui	le 6 octobre	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> L'ancien Hôtel Cohn-Donnay	le samedi 12 octobre	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Découverte de la Brasserie de la Senne	le 17 novembre	+ N.M.
<input type="checkbox"/> La Maison Hannon	le 24 novembre	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> L'Hôtel de Ville de Bruxelles	le 1 ^{er} décembre	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Exposition : les femmes dans le design	le 8 décembre	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Délicieuses traditions de fin d'année	le 15 décembre	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Le Palais du Coudenberg	le 12 janvier	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Living Tomorrow	le 19 janvier	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Musée de La Fonderie	le 26 janvier	+ enf. + N.M.

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

LS-Insolite « Week-end de yoga à la mer »

du vendredi 20 septembre au dimanche 22 septembre

Ateliers

<input type="checkbox"/> Ciné-débat « Une vie démente »	le samedi 5 octobre
<input type="checkbox"/> Formation « Composter en ville ? Non peut-être ! »	le samedi 12 octobre
<input type="checkbox"/> Danse africaine avec musique live	débutant le lundi 4 novembre
<input type="checkbox"/> Atelier « Cuisine durable, sans poudre de perlimpinpin »	le samedi 16 novembre
<input type="checkbox"/> Conférence « Intelligence Artificielle »	le samedi 23 novembre

Escape Game parent-enfant

<input type="checkbox"/> La Chambre du Manneken	le samedi 5 octobre	Nbre d'adulte(s)
		Nbre d'enfant(s)

Sortie théâtre - Le Crime de l'Orient-Express

le jeudi 30 janvier à 20h15 + 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"/> Schaerbeek	<input type="checkbox"/> Uccle
Taiji quan / Qi gong :	<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 (19h05)	<input type="checkbox"/> Forest	<input type="checkbox"/> Ixelles	
	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> St-Josse	<input type="checkbox"/> Schaerbeek	<input type="checkbox"/> Uccle	

Je souhaite payer mon cours de sport :

- par séance
- avec un abonnement (disponible jusqu'au 6 octobre 2024)
- avec une carte de 10 séances (qui se commande jusqu'au 21 février 2025)

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales des activités auxquelles 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.)

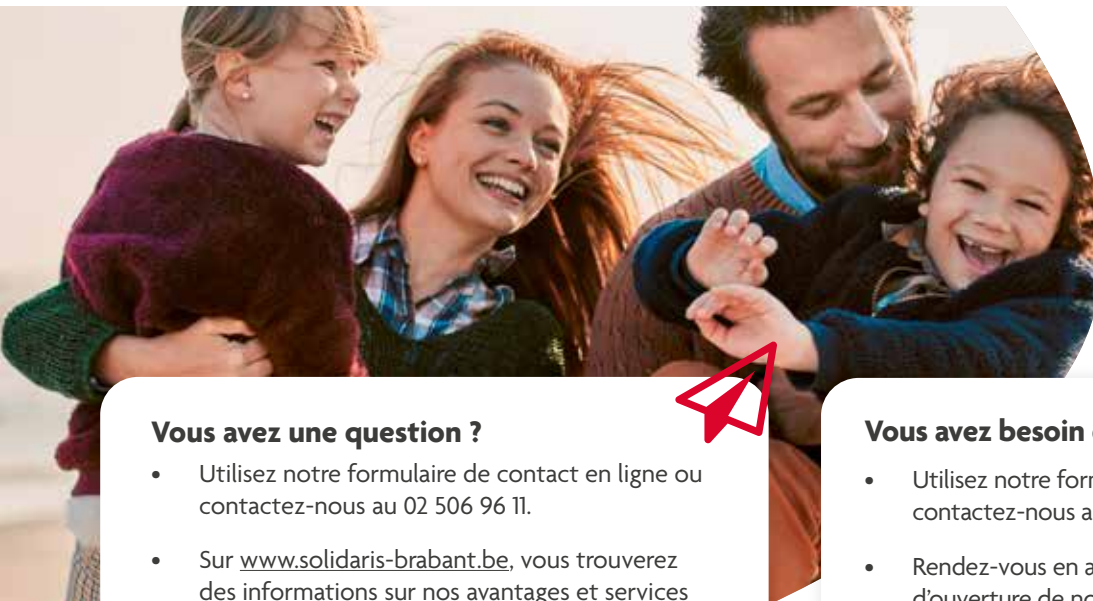
Signature :

.....

E-mail :

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.

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.

Une plainte quant à nos services ? Nous sommes à votre écoute !

Vous n'êtes pas satisfait(e) des services de notre mutualité ou de l'un de ses partenaires (ASBL, SMRB, Solidaris Brabant Assurances, VSB, etc.) ? N'hésitez pas à nous le faire savoir ! Notre Service « Médiation et Qualité de service » est chargé d'apporter une réponse à toutes les plaintes afin d'améliorer la qualité de nos services.

Pour envoyer votre plainte, utilisez notre formulaire de contact sur www.solidaris-brabant.be, écrivez à notre service « Médiation et Qualité de service » (Rue du Midi 111 à 1000 Bruxelles) ou demandez un formulaire de plaintes papier dans l'une de nos agences.

Pour en savoir plus sur la procédure de traitement des plaintes, rendez-vous dans l'une de nos agences ou surfez sur www.solidaris-brabant.be.

Rejoignez-nous !

- Surfez sur www.solidaris-brabant.be/fr/sinscrire ou contactez-nous au 02 506 96 11.
- Inscrivez-vous à la newsletter « Mutfl@sh » pour rester informé de l'actualité de Solidaris Brabant et de l'assurance maladie.

 **Solidaris
brabant**

**Des soins
accessibles
pour tous**