Echo

Mutualiste - familles

Solidaris brabant

Avez-vous déjà entendu parler de **pollution sonore ?**

Sept conseils pour éviter les blessures sportives

Nous ce qu'on veut, c'est #VivreMieux.

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

3 Édito

4 News

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

10 Nous ce qu'on veut, c'est #VivreMieux.

12 Consulter un psy, c'est (enfin) plus facile et moins cher !

18 Programme de la FNPH

19 Programme Soralia Bruxelles

21 Programme Latitude Jeunes

28 Programme Loisirs & Santé

Echo Mutualiste Familles Septembre 2023
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, iStock

Impression
Dessain

Tirage
200.000 exemplaires

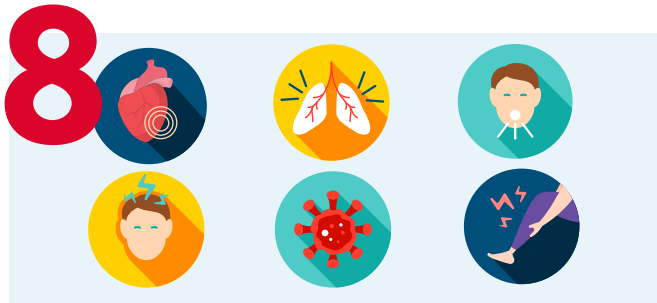
Édition
Familles : de 26 à 59 ans
Septembre 2023

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.

5 Sept conseils pour éviter les blessures sportives

Le sport est excellent pour la santé, de la tête aux pieds ! Cependant, quels que soient votre niveau et votre pratique sportive, vous n'êtes pas à l'abri d'une blessure.
Voici sept conseils pour que votre séance de sport se déroule avec le moins de heurts possible.



8 Le trajet de soins du « COVID long »

10 à 20 % des personnes ayant été affectées par le COVID-19 continuent à ressentir des symptômes parfois durant des mois. Cela a un impact sur leur bien-être mental et physique. Une prise en charge spécifique de ces patient(e)s a été développée afin de leur permettre de retrouver une vie aussi normale que possible.

14 Avez-vous déjà entendu parler de pollution sonore ?

La pollution sonore constitue le deuxième facteur environnemental le plus important à l'origine de nos problèmes de santé, juste après la pollution de l'air. Nombreuses sont les personnes qui ne réalisent pas l'impact de la pollution sonore sur leur santé mentale et physique. Il est donc temps de se pencher dessus.

Chères lectrices, chers lecteurs,

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

Au cours de ces derniers mois, nous nous sommes tout particulièrement penchés sur la question des « soins abordables ». Nous considérons qu'il est de notre responsabilité de vous informer sur le coût des soins de santé et sur la manière dont ce coût est déterminé par les choix auxquels vous êtes confrontés en tant que patient(e)s.

Lorsque vous avez besoin de soins, lorsque vous entrez à l'hôpital, votre première préoccupation devrait être d'obtenir une aide appropriée et de qualité. Et non les frais que vous devrez supporter pour obtenir ces soins. C'est pourquoi nous avons lancé une vaste campagne d'information pour vous donner des conseils pratiques qui vous aideront à ne pas trop dépenser pour vos soins. Vous pouvez à tout moment retrouver ces conseils sur notre site web.

L'assurance maladie, si importante pour protéger les personnes des conséquences de la maladie et de l'invalidité, est en constante évolution. Pour des raisons budgétaires, des choix doivent inévitablement être faits. Pour Solidaris Brabant, il est primordial de se concentrer sur la protection de ceux et celles qui en ont le plus besoin. Pensez aux efforts déployés par notre mutualité pour permettre à nos membres de bénéficier de l'intervention majorée. Grâce à cela, notre mutualité compte parmi ses membres 34,79 % d'ayants droit à ce tarif social, contre 18,39 % d'ayants droit parmi les affiliés de toutes les autres mutualités belges réunies !

Nous souhaitons également que les gens puissent vivre chez eux le plus longtemps possible avec un soutien à domicile adéquat et adapté. C'est sur base de cette vision que nous avons élaboré notre offre de soins et d'aide à domicile. Lors des discussions au sein des organes de gestion de notre assurance maladie, nous avons pu accueillir une proposition forte de la part de notre ministre de la Santé, Frank Vandenbroucke. Une convention a été approuvée pour financer l'hospitalisation à domicile pour un traitement oncologique ou une antibiothérapie. Il s'agit d'un nouveau modèle de financement pour des soins multidisciplinaires au domicile des patients qui intègre le fonctionnement hospitalier classique et les soins de première ligne.

Cette nouvelle approche représente une valeur ajoutée évidente pour les patient(e)s. Ils pourront regagner leur domicile plus rapidement et ne devront plus se rendre à l'hôpital pour leurs traitements de chimiothérapie. Ils seront suivis par une équipe médicale qui assurera la continuité et la sécurité des soins qui leur seront administrés à domicile.

Lors des discussions préliminaires, Solidaris a demandé qu'on accorde une attention particulière aux patient(e)s en situation précaire, car ils sont plus susceptibles d'être isolés et de rencontrer des obstacles pour l'organisation de leurs soins. Nous ne cesserons de répéter que des efforts doivent être déployés afin de s'attaquer à ces barrières sociales.

Notre mutualité joue non seulement un rôle dans l'assurance maladie obligatoire, mais Solidaris Brabant offre également des avantages et des services à ses membres dans le cadre de l'assurance complémentaire.

L'assurance complémentaire est destinée à accorder une intervention pour rencontrer les besoins en matière de santé qui ne sont pas (encore) couverts par l'assurance maladie obligatoire.

La cotisation des affiliés à l'assurance complémentaire de notre mutualité s'élève à 7,20 € par mois, ce qui fait de Solidaris Brabant la mutualité la moins chère. Cette cotisation permet à notre mutualité d'accorder une série d'avantages à nos membres. Vous trouverez plus d'informations à ce propos sur notre site web.

Une petite partie de cette cotisation sert également à proposer un programme d'activités que vous pourrez découvrir à la fin de ce magazine.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Hans Heyndels
Secrétaire général
11 juin 2023

Solidaris brabant

Des soins accessibles pour tous

Solidaris Brabant

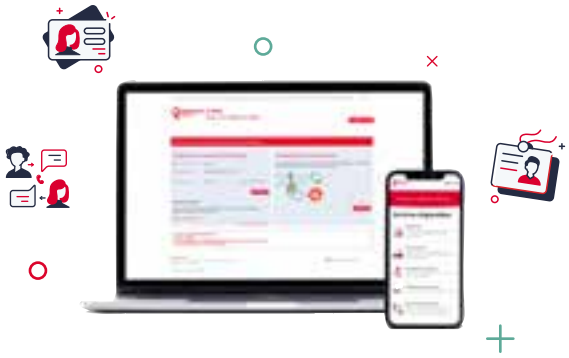
Un petit aperçu de l'actualité de votre mutualité et de l'assurance maladie-invalidité.

N'oubliez pas de payer vos cotisations !

Vous avez peut-être déjà remarqué que la lettre que vous recevez pour payer vos cotisations a été remaniée. Avec cette lettre, vous pouvez choisir de payer par domiciliation. Votre paiement sera donc effectué automatiquement et à temps, ce qui est bien pratique !

Mais pourquoi est-il si important de payer ses cotisations ? D'une part, il s'agit d'une obligation légale et d'autre part, vous pouvez ainsi bénéficier de plus de 70 prestations et services.

Découvrez tous les avantages et services sur www.solidaris-brabant.be.



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 notre 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** de l'une de nos agences.
- Utilisez notre **formulaire de contact** en ligne ou contactez-nous au **02 506 96 11**.

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

Vous souhaitez être informé(e) sur tout ce qui concerne l'assurance maladie obligatoire ? Vous désirez être tenu(e) 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 par e-mail !

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

Sept conseils **pour éviter les blessures sportives**

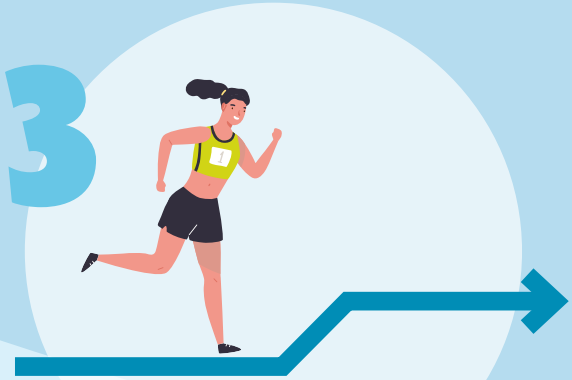
Le sport est excellent pour la santé, de la tête aux pieds ! Cependant, quels que soient votre niveau et votre pratique sportive, vous n'êtes pas à l'abri d'une blessure. Celle-ci peut apparaitre subitement, au cours de votre effort. Ou résulter d'une forme de fatigue ou d'usure qui s'installe de manière plus progressive. Quoiqu'il en soit, si vous adoptez les bons réflexes suivants, les risques s'en trouveront diminués. Et vous n'aurez plus qu'à profiter des bienfaits de votre séance de sport !

Choisissez un équipement adapté

Le choix d'un bon matériel de sport garantit plaisir, confort et protection. Vos chaussures de sport doivent être adaptées à votre morphologie (taille, poids, type de foulée) et à votre pratique sportive (type de sport, type de revêtement, fréquence). Si vous êtes un joggeur ou une joggeuse, choisissez vos baskets avec soin, car la course à pied est un sport qui peut être traumatisant pour les articulations en raison des chocs provoqués par les impacts. Pensez également à adapter votre tenue en fonction de la météo. En hiver, si vous faites du sport en extérieur, privilégiez une superposition de couches fines que vous pourrez enlever ou ajouter au gré de votre effort.

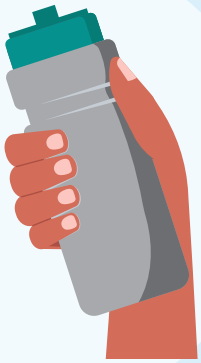
2 Ne zappez pas l'échauffement

Un effort brutal, sans préparation sur des muscles froids, est le meilleur moyen de se blesser. C'est pourquoi, avant chaque séance de sport, il faut inclure un échauffement. Celui-ci doit durer environ 15 minutes pour une heure de sport. Comme son nom l'indique, l'échauffement augmente votre température corporelle, ce qui permet aux tissus de se détendre et d'être plus à même de supporter les chocs et contraintes liés à l'effort. Ne négligez pas cette étape essentielle !



3 Allez-y progressivement

Ne réalisez pas de transitions trop brutales. La progressivité, c'est LE conseil prodigué par tous les kinés et médecins du sport. Ainsi, si vous reprenez le sport après une longue interruption, allez-y crescendo. Muscles et tendons doivent pouvoir récupérer entre chaque séance. Idéalement, il faut leur laisser 48h. Pour la course à pied, ajoutez un maximum de 10 à 15 % de kilomètres parcourus en plus par semaine. Même chose en salle de fitness : augmentez la charge que vous soulevez au fur et à mesure de vos séances.



4 Buvez beaucoup d'eau

Un adulte doit boire en moyenne 1,5 à 2 l d'eau par jour. Lorsque vous faites du sport, avec la transpiration, vous perdez de l'eau ainsi que des minéraux et des oligo-éléments. Or, la déshydratation peut être responsable de douleurs et blessures, certaines plus graves que d'autres : crampes, contractures musculaires, déchirures musculaires... Pour éviter ces désagréments, une seule possibilité : buvez suffisamment ! Et ce, tout au long de l'effort :

- avant l'entraînement ;
- pendant la séance elle-même, par petites quantités régulières ;
- après l'effort, pendant la phase de récupération.

5 Soignez votre sommeil

La fatigue est une cause fréquente de blessures sportives, car elle fragilise le corps et augmente les erreurs d'inattention. Dès lors, soyez à l'écoute de votre corps. Par jour de grande fatigue, diminuez l'intensité de votre entrainement, voire remettez-le à plus tard. Pour prévenir les blessures sportives, dormez idéalement 8 h (en moyenne) et essayez d'avoir un sommeil de bonne qualité. Mais, bonne nouvelle, la nature est bien faite : l'un favorise l'autre ! La pratique d'une activité sportive (suffisamment tôt dans la soirée) favorise l'endormissement et la profondeur du sommeil, tandis qu'une sportive ou un sportif bien reposé(e) est plus performant(e) !

6 Mangez équilibré

Votre corps est une machine qui renouvelle son énergie grâce au sommeil, mais aussi grâce à l'alimentation. Si votre corps ne dispose pas de cette énergie, il se fatigue rapidement, ce qui augmente le risque de blessures. Voilà pourquoi le régime des sportifs et des sportives de haut niveau est si étroitement surveillé !

Sans pour autant scruter le moindre détail de vos repas, toute pratique sportive nécessite de respecter quelques règles nutritionnelles de base :

- mangez suffisamment de fruits et de légumes pour bénéficier de vitamines et minéraux.
- mangez suffisamment de sucres lents (qui contiennent des glucides) pour éviter un manque d'énergie au cours de l'effort.
- ayez des apports quotidiens suffisants en protéines. En effet, les protéines ont un rôle central dans le maintien de la masse musculaire.
- choisissez de bonnes graisses : celle des poissons gras (saumon, hareng...) ou des fruits à coque comme les noix.

Pour aller plus loin, surveillez **l'équilibre acido-basique** de votre alimentation. En effet, l'activité sportive augmente la production d'acides par l'organisme, ce qui favorise la déminéralisation des os et donc le risque de fractures.

Pour compenser, identifiez les aliments acidifiants de votre alimentation (comme les produits laitiers ou les aliments industriels) et les aliments alcalinisants (la plupart des légumes), et augmentez la part de ces derniers dans votre alimentation.

7 Entretenez votre souplesse

Il existe de multiples théories concernant la manière et le moment idéal pour faire du stretching. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il faut s'étirer régulièrement et sans trop forcer. Concrètement, s'étirer, c'est rendre ses muscles plus élastiques et donc entretenir la mobilité de son corps. Un corps mobile est un corps en meilleure santé et cela participe à la prévention des blessures. Cependant, il n'est pas recommandé de faire des étirements de grande amplitude juste après une activité physique. Car, dans ce cas, une micro-déchirure dans un muscle peut se transformer en plus grande déchirure et causer de la douleur. L'idée, c'est donc de travailler sa souplesse en dehors des entrainements sportifs.

Votre avantage sport

Solidaris Brabant vous rembourse jusqu'à **45 €** pour votre abonnement de sport auprès d'un club de sport ou de fitness.

Votre mutualité intervient également jusqu'à **37,50 €** pour les séjours sportifs selon certaines conditions. Plus d'informations sur www.solidaris-brabant.be.

Envie de faire du yoga, de l'aquagym, du jogging... ? Retrouvez tous nos cours de sport à la page 29.

La plupart des personnes touchées par le COVID-19 se remettent complètement. Cependant, les données actuelles montrent que 10 à 20 % d'entre elles continuent à ressentir des symptômes parfois durant des mois. Cette affection appelée « post-COVID-19 » ou « COVID long » a un impact sur le bien-être mental et physique des patient(e)s. Il est donc important de leur offrir une aide et un soutien appropriés.

Quand parler de COVID long ?

On parle de COVID long lorsque des personnes ayant été infectées au COVID-19 ressentent **encore des symptômes 12 semaines après les premiers signes de l'infection et/ou 12 semaines après un test positif au COVID-19** et que ceux-ci ont un impact visible dans leur vie quotidienne.

Les données actuelles montrent que 10 à 20 % des personnes ayant contracté le COVID-19 continuent à ressentir des symptômes parfois durant des mois.

Ces symptômes peuvent persévérer depuis l'apparition de la maladie ou apparaître après le rétablissement. Ils peuvent également fluctuer ou réapparaitre au fil du temps.

Les symptômes les plus courants :

- fatigue persistante
- essoufflement
- douleurs ou pressions thoraciques
- palpitations
- douleurs musculaires et articulaires
- maux de tête
- perte du goût et/ou de l'odorat
- troubles cognitifs (pertes de mémoire, difficulté de concentration)
- difficultés psychologiques (anxiété, dépression)

Deux trajets de soins possibles

Lorsque les symptômes persistent, la première étape est de se rendre chez son médecin généraliste afin de s'assurer du diagnostic et ne pas passer à côté d'une autre pathologie.
Si vous recevez le diagnostic d'affection post-COVID 19, votre médecin généraliste établira un trajet de soins en concertation avec vous. Dans le cadre d'un trajet de soins, on distingue deux types de traitement :

- **le traitement monodisciplinaire :** vous n'avez besoin que d'un seul prestataire de soins – kinésithérapeute, logopède ou psychologue.
- **le traitement multidisciplinaire :** vous avez besoin de plus d'un prestataire de soins – kinésithérapeute, logopède, psychologue, neuropsychologue, diététicien et/ou ergothérapeute.

Le traitement monodisciplinaire

Le traitement monodisciplinaire (chez un seul prestataire de soins) dure six mois. Si c'est insuffisant, votre traitement peut être renouvelé une fois pour six mois supplémentaires. Il se peut aussi que votre médecin généraliste vous oriente vers un(e) ou plusieurs autres prestataires de soins : vous passez alors en traitement multidisciplinaire.

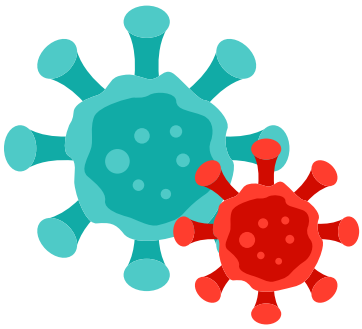
Le traitement multidisciplinaire

Si vous avez besoin de soins auprès de plusieurs dispensateurs, un **coordinateur de soins** est nommé au sein de l'équipe. Ce coordinateur vous aide pour l'organisation, la communication et la planification de vos différents rendez-vous.

Votre coordinateur de soins est à l'écoute de vos besoins et des objectifs que vous voulez atteindre. Le rôle de coordinateur de soins peut être assumé par le médecin généraliste ou un autre prestataire de soins.

Des moments de concertation doivent avoir lieu entre vous, le coordinateur de soins et les différents prestataires : au moins deux par période de six mois. Ces moments permettent d'évaluer et de réadapter au besoin votre trajet de soins. Tout comme le traitement monodisciplinaire, le trajet de soins multidisciplinaire peut être renouvelé une fois pour six mois.

Le patient inscrit dans un trajet de soins COVID long ne doit rien payer. Aucun ticket modérateur ou supplément ne peut lui être facturé.



Nous ce qu'on veut, c'est **#VivreMieux**.

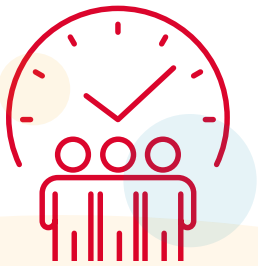
Et si l'on analysait notre santé du point de vue de nos habitudes de vie, de notre cadre de vie ? La santé, ce n'est pas juste attraper un virus ou ne pas l'attraper. C'est avoir un niveau d'éducation suffisant que pour pouvoir prendre en main sa santé, c'est vivre dans un logement salubre, c'est résider dans un quartier vert, c'est avoir accès à de la nourriture bio, c'est… Notre santé est déterminée en grande partie par des facteurs économiques, sociaux, environnementaux, comportementaux et politiques. Agir sur ces facteurs, c'est permettre à tous et toutes d'être en meilleure santé pour #VivreMieux.

1

Nous ce qu'on veut, c'est une éducation qui s'adresse à tout le monde.

En Belgique, en 2018, les personnes ayant un niveau d'instruction faible étaient trois fois plus susceptibles d'être des fumeurs quotidiens et deux fois plus susceptibles d'être obèses ou de consommer quotidiennement des boissons sucrées que les personnes ayant un niveau d'instruction élevé. Les personnes ayant un niveau d'instruction faible étaient également deux fois moins susceptibles d'avoir une consommation suffisante de fruits/légumes ou de pratiquer une activité physique suffisante que les personnes avec un niveau d'instruction élevé. Garantir un accès à l'éducation pour tous est donc un déterminant majeur pour garantir une meilleure santé pour tous et augmenter l'espérance de vie. Les programmes éducatifs devraient également aborder l'estime de soi, la gestion du stress et les compétences psychosociales afin de réduire les problèmes de santé mentale.

2



Nous, ce qu'on veut, c'est un travail qui nous anime, pas qui nous abîme.

Stress au travail, burn-out, traumatismes musculosquelettiques… En Belgique, un demi-million de travailleurs et travailleuses sont aujourd'hui en incapacité de travail depuis plus d'un an. Parmi eux, la plupart ont une pathologie liée à leurs conditions de travail. Un objectif important, en matière de santé publique, consisterait donc à tout mettre en œuvre afin que le travail soit un moyen d'émancipation et non une cause de souffrances et de maladies. Des actions de sensibilisation à la prévention des risques liés au travail doivent être menées, rappelées, régulièrement.

3

Nous ce qu'on veut, c'est évoluer dans un environnement sain.

Le logement et le cadre de vie sont les points d'ancrage de l'être humain. Le logement constitue l'espace vital par excellence dans lequel chacun(e) devrait se sentir en sécurité et protégé afin de pouvoir s'épanouir pleinement. L'Organisation Mondiale de la Santé souligne que l'accès à un logement de qualité est l'une des conditions de base pour mener une vie saine. Pourtant, cette fonction de base n'est pas remplie pour bon nombre de personnes. L'étendue des situations de mal-logement et de non-logement liées à une précarisation croissante est particulièrement inquiétante en Belgique. Selon le Baromètre de l'Habitat sain 2022, en Belgique, 34 % de la population est exposée à l'un des risques suivants en lien avec son habitation : humidité et moisissures, bruit excessif, froid, manque de lumière naturelle.

Par ailleurs, le cadre de vie, de plus en plus urbanisé, se dégrade pour tout le monde : il devient malheureusement de moins en moins verdurisé et de plus en plus bruyant, exposé à l'air pollué et aux pics de chaleur. Or, on sait que les personnes vivant dans des zones urbaines avec plus d'espaces verts ont un niveau de stress réduit par rapport aux personnes vivant dans des zones avec peu d'environnement naturel. Dans une ville trop dense, il y a également moins de mobilité douce, de lien social ; davantage de troubles du sommeil et de la concentration, d'anxiété et de maladies.

Soutenir les ménages en matière de logement, concevoir des villes plus vertes et résistantes au changement climatique sont donc des actions qui auront un impact évident sur la qualité de vie de chaque individu.

4

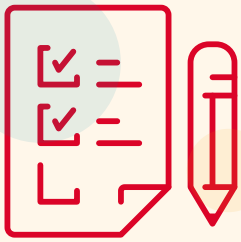
Nous ce qu'on veut, c'est une nourriture qualitative et accessible.

L'industrie agroalimentaire produit des aliments transformés qui sont souvent riches en calories vides, c'est-à-dire des aliments qui apportent beaucoup de calories, mais peu de nutriments essentiels. L'excès de sucre, de sel et de gras dans les aliments transformés entraine de graves problèmes de santé tels que l'obésité, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires et le diabète. En 2018, plus de la moitié de la population adulte belge était en surpoids (55 %) et 21 % était obèse.

Par ailleurs, l'industrie agroalimentaire utilise souvent des additifs alimentaires tels que des colorants, arômes artificiels et édulcorants pour améliorer la saveur, la texture et la durée de conservation des aliments. Certains de ces additifs sont nocifs pour la santé et leur consommation excessive est associée à des dés-équilibres hormonaux, allergies ou troubles du comportement.

Informer sur cette réalité, mieux sélectionner ses aliments et soutenir l'accès des ménages défavorisés à de la nourriture à haute valeur nutritionnelle permettra à chacun et chacune d'être en meilleure santé.

5



Nous ce qu'on veut, c'est que tout cela se réalise.

Les facteurs économiques, sociaux, environnementaux, comportementaux et politiques interviennent en faveur ou au détriment de la santé.
Par ailleurs, ces facteurs n'impactent pas la santé de tous les citoyen(ne)s de la même manière. En Belgique, en 2020, les écarts d'espérance de vie entre la population disposant des meilleures conditions socio-économiques et celle disposant des moins bonnes étaient de 9 ans chez les hommes et de 6 ans chez les femmes. Les inégalités de santé sont, avant tout, le fruit d'inégalités sociales. Elles se résoudront donc si l'on agit sur les déterminants structurels des inégalités sociales, à savoir la distribution inéquitable des ressources et les processus de discrimination existant au sein de la population.
Il est également grand temps de prendre en considération la santé de notre environnement. Car s'il est malade, l'humanité l'est aussi.

#VivreMieux est une campagne à l'initiative de la Coalition Santé. Portée par des acteurs de la société civile, la campagne a pour but de mettre en avant une série de propositions progressistes en matière de santé, à la veille des élections 2024, pour qu'on puisse toutes et tous… vivre mieux.

Consulter un psy, c'est (enfin) plus facile et moins cher !

Selon les estimations, au moins un(e) Belge sur quatre est confronté(e) à des problèmes de santé mentale à un moment donné de sa vie. Ce moment venu, l'aide d'un(e) psychologue sera nécessaire. Cependant, trop de personnes se refusent encore à consulter en raison d'une série d'obstacles : coût financier, honte, déplacements supplémentaires, perte de temps… Pourtant, il n'y a rien de plus naturel pour guérir que de commencer par mettre des mots sur ses maux. C'est pourquoi, ces dernières années, les autorités et les réseaux de santé mentale ont joint leurs forces afin de proposer des consultations psychologiques accessibles à tout le monde, tant au niveau des démarches qu'au niveau du prix.

En parler, ça soulage déjà !

Si vous dormez mal, ruminez sans cesse, si vous avez des pensées négatives, de l'anxiété… vous avez besoin de soutien. La première étape, c'est de parler de ce qui vous tracasse, de ce qui vous met en souffrance auprès de personnes de votre entourage en qui vous avez confiance. Ce n'est pas toujours une démarche facile, mais il est important de le faire. Votre famille, un(e) ami(e), votre médecin généraliste… peuvent vous apporter plus d'aide que vous ne le pensez.

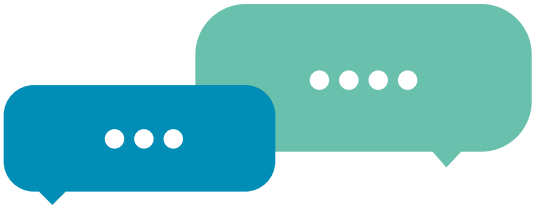
Des soins psychologiques accessibles et abordables

Si le soutien de votre entourage ne suffit pas, n'attendez pas. Faites-vous aider par un ou une professionnelle en santé mentale. Depuis 2022, toute personne confrontée à des difficultés psychiques peut bénéficier de **séances de psychologie à des prix abordables grâce à une intervention de l'INAMI** (Institut national d'assurance maladie-invalidité).

Cette nouvelle offre propose deux types de soins psychologiques :

→ les soins psychologiques de première ligne : il s'agit de consultations psychologiques de courte durée qui contribuent à maintenir ou à retrouver un bien-être psychique général. Elles sont particulièrement indiquées dès que vous ressentez une fragilité ou une difficulté qui impacte votre bien-être psychique.

→ les soins psychologiques spécialisés : ils s'adressent aux personnes qui nécessitent une prise en charge plus spécifique ou plus intense en raison de problèmes psychiques plus importants.



Qui peut bénéficier de ces soins ?

Toute personne dans le besoin ! En fonction de votre âge, faites appel :

→ au réseau « enfants et adolescents » jusqu'à vos 23 ans inclus ;

→ au réseau « adultes » à partir de vos 15 ans.

Les jeunes de 15 à 23 ans peuvent donc choisir le réseau de soins qu'ils préfèrent. L'idée, c'est de répondre ici le mieux possible aux besoins particuliers de leur âge.

Combien cela coûte-t-il ?

Si vous faites appel à un psychologue ou orthopédagogue **qui fait partie d'un réseau de soins en santé mentale**, vous ne payez que :

- **11 € pour une séance individuelle** (ou 4 € pour les BIM). *La première séance est gratuite !*
- **2,50 € pour une séance de groupe**.

Les soins psychologiques de première ligne vous sont directement accessibles : vous n'avez pas besoin de prescription médicale. Les soins psychologiques spécialisés vous sont accessibles après un bilan fonctionnel que votre psychologue ou orthopédagogue du réseau établira lors de la première séance. Le nombre et le type de séances auxquelles vous pouvez participer dépendent de votre demande et vos besoins.

En scannant le QR code suivant, vous trouverez les coordonnées des psychologues et ortho-pédagogues du réseau de santé mentale de votre région :

Source : https://www.inami.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/par-mutualite/sante-mentale/Pages/soins-psychologiques-1religne-specialises-rembourses-via-reseaux-sante-mentale.aspx

Et si je veux un psy qui ne fait pas partie d'un réseau de santé mentale ?

Dans ce cas-là, Solidaris Brabant vous rembourse **20 €** par consultation, pour un maximum de 8 séances par an, soit **160 €** au total.

Des avantages psy chez nous

Dans nos **centres médicaux César De Paepe**, vous pouvez soit vous adresser à un(e) psychologue de 1ère ligne, appartenant à un réseau de santé mentale (à Uccle, mais aussi prochainement Molenbeek, Saint-Gilles et Laeken), soit vous adresser à un(e) psychologue qui ne fait pas partie d'un réseau de santé mentale. Dans ce cas-là, Solidaris Brabant vous rembourse **20 €** par consultation, sans limitation du nombre de séances !

Dans notre **planning familial Rosa**, situé rue du Midi, six psychologues vous reçoivent à **28 €** la séance (tarif normal) ou à **14 €** (tarif social).

Avez-vous déjà entendu parler de pollution sonore ?

Moteurs vrombissants, musique dans les magasins, survol aérien, travaux dans la rue… nos oreilles en voient de toutes les couleurs. Ou plutôt, elles subissent toutes sortes d'agressions sonores. Et l'on a tendance à sous-estimer leur impact. En effet, la pollution sonore existe ; c'est un concept concret et d'actualité. Elle représente le deuxième facteur environnemental le plus important à l'origine de nos problèmes de santé, juste après la pollution de l'air. Nombreuses sont les personnes qui ne réalisent pas l'impact de la pollution sonore sur leur santé mentale et physique. Il est donc temps de se pencher dessus…

Le bruit, une notion au départ relative

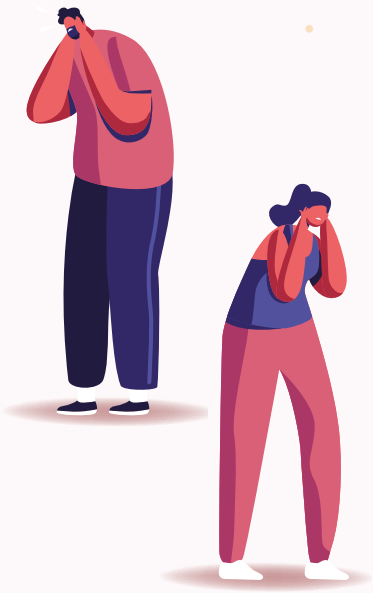
Avant tout, il est important de différencier un « son » d'un « bruit ». Un son est un phénomène purement physique perçu par l'oreille. C'est une vibration de l'air, une variation de pression. Un bruit, quant à lui, est un son auquel on accorde un jugement négatif. C'est donc un son indésirable. Si le son a une définition objective, le bruit, lui, a une connotation très personnelle : ce qui est bruyant, dérangeant pour l'un(e) ne l'est pas forcément pour l'autre. L'historien Peter Coates raconte ainsi que les Anglais qui avaient fait fortune durant la révolution industrielle se plaignaient sans cesse des joueurs d'orgue de barbarie. Par contre, le bruit tapageur de leurs usines (qui les avaient enrichis) ne les gênait – comme par hasard – en rien...

Près de trois quarts des Bruxellois (72 %) subiraient les effets de la pollution sonore.

Ceci dit, même si le bruit est une notion relative, au-delà d'un certain seuil, il devient pénible pour tout le monde, et dangereux pour la santé.

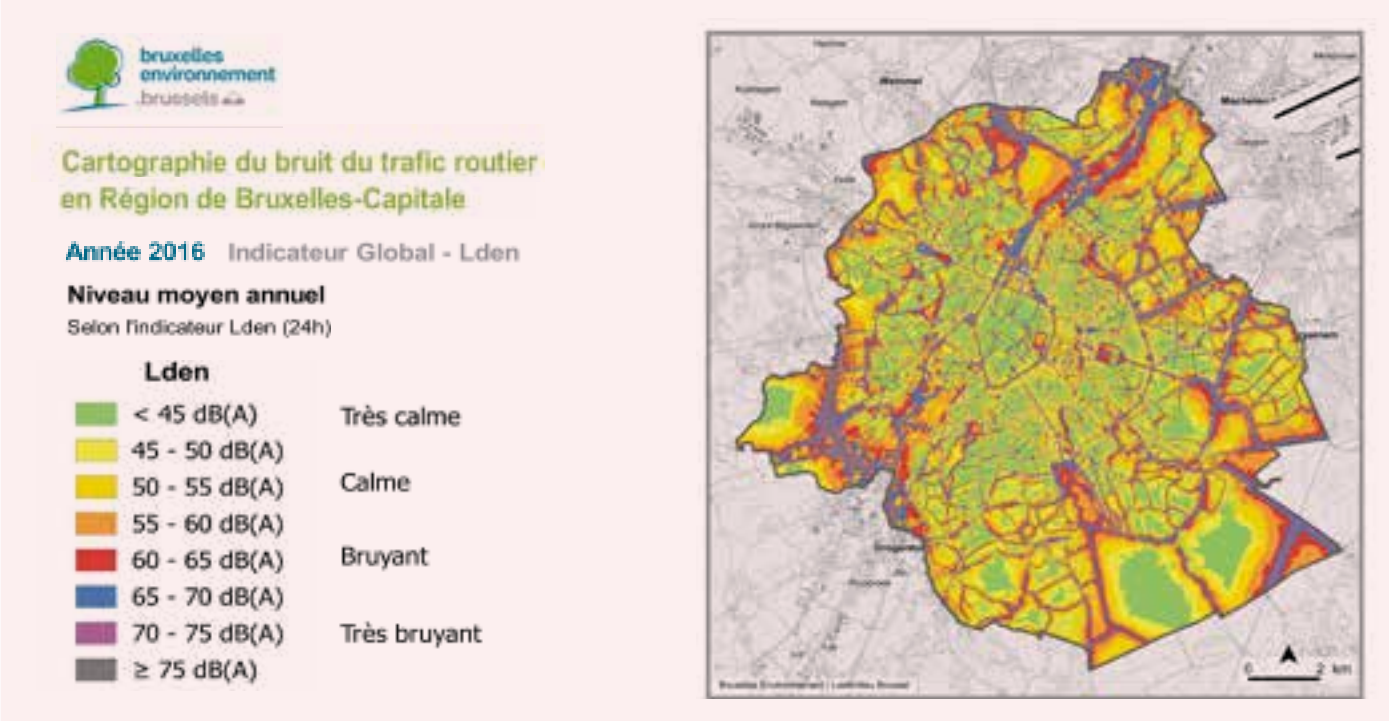
Quand le bruit se transforme en pollution sonore...

À la différence d'une nuisance sonore, on parle de pollution sonore quand le niveau sonore affecte les fonctions auditives, la santé ou les écosystèmes. Ce cas s'observe notamment dans les grandes villes où les nombreuses activités humaines mettent bien souvent à mal les oreilles des habitant(e)s...



À Bruxelles, les principales sources de bruit sont le trafic routier (voitures, bus et camions), le trafic aérien et, dans une moindre mesure, le transport ferroviaire (train, tram, métro). Une étude menée en 2016 par Bruxelles Environnement montre que le seuil de bien-être défini à l'époque par l'Organisation Mondiale de la Santé, à savoir une exposition au bruit de 55 dB maximum sur une période de 24 h*, est régulièrement dépassé, essentiellement à proximité des axes routiers importants. Près de trois quarts des Bruxellois (72 %) subiraient ainsi les effets de la pollution sonore (plus de 55 dB). Plus inquiétant encore, près de 37 % de la population est potentiellement soumise à des niveaux sonores très élevés, au-delà de 65 dB. Enfin, le sommeil de plus des trois quarts des Bruxellois (81 %) est susceptible d'être perturbé (niveaux de bruit excédant 45 dB).

**Ce seuil est aujourd'hui abaissé à 53 dB !*



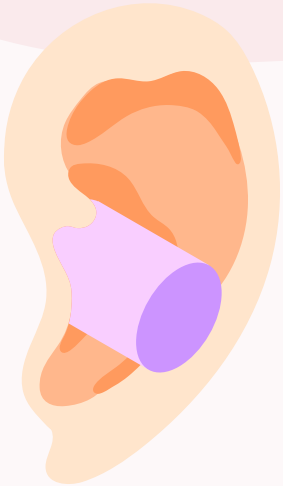
Des répercussions en cascade sur la santé

La pollution sonore peut provoquer des lésions de l'audition, comme des acouphènes (sensation de bourdonnement, sifflement ou tintement dans l'oreille), de l'hyper-acousie (sensibilité excessive de l'ouïe) ou de la presbyacousie (affaiblissement de l'ouïe). De manière plus générale, une exposition de longue durée au bruit est un facteur de stress et perturbe le sommeil. À partir de là, la santé et le bien-être général s'en trouvent affectés : fatigue, irritation, baisse des prestations au travail ou à l'école, diminution de la réactivité, baisse de l'immunité. On suppose également que le bruit nocturne peut modifier l'équilibre hormonal de l'organisme et il est avéré que la pollution sonore est un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, voire le diabète, l'obésité et les troubles anxio-dépressifs.

À l'heure actuelle, la pollution sonore concerne un Européen sur cinq, soit plus de 100 millions de personnes. Elle coûte des milliards d'euros chaque année aux gouvernements. Il est donc étonnant que cette problématique ne soit pas davantage *entendue*.

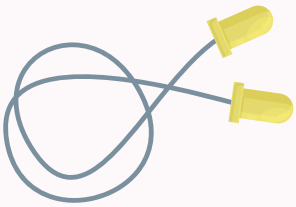
Protégez vos oreilles et votre bien-être

Afin d'atténuer les effets néfastes de la pollution sonore sur la santé, de nombreuses solutions existent : normes plus strictes pour les fabricants de véhicules, réduction de la vitesse de conduite, installation de radars sonores, amélioration de l'isolation phonique des bâtiments, aménagement d'espaces verts, etc. Des efforts en ce sens sont en cours. Un plan « Quiet Brussels » existe depuis 2019. Mais ce type de transformation prend du temps. Alors d'ici là, protégez vos oreilles. Pensez à votre bien-être.



Test auditif

Si vous détectez certains signaux de perte d'audition, n'hésitez pas à faire un test auditif dans l'un de nos **centres médicaux César De Paepe**. Afin d'obtenir un diagnostic concret et éventuellement vous faire prescrire un appareil auditif, l'audiologue vous renverra vers un spécialiste ORL. Si vous devez acheter un appareil auditif, vous bénéficiez d'une réduction de **15 % sur le prix d'achat** en tant qu'affilié(e) chez Solidaris Brabant.



Bouchons d'oreilles

Nos **Medishop** vendent des bouchons d'oreille performants qui restent bien en place dans votre conduit auditif. En tant qu'affilié(e) chez Solidaris Brabant, vous bénéficiez d'un **tarif avantageux** dans nos magasins Medishop et sur la boutique en ligne.

Si vous êtes exposé(e) très fréquemment au bruit ou que vous souffrez de troubles auditifs sévères, vous pouvez également opter pour l'achat de bouchons d'oreilles réalisés sur mesure via nos **centres médicaux César De Paepe**. Solidaris Brabant intervient dans ce cas à hauteur de **25 %**.

Plus d'infos

→ Medishop : www.medishoponline.be

→ Centres médicaux César De Paepe :

Casques anti-bruit

Il existe deux types de casques anti-bruit : le casque anti-bruit passif et le casque anti-bruit actif.

Le casque anti-bruit passif est économique et constitue une très bonne protection de base. Mention spéciale pour les casques anti-bruit (passifs) à destination des enfants vendus dans nos **Medishop**. Il est en effet important de faire attention aux plus jeunes, car ceux-ci n'ont pas le réflexe de protéger leurs oreilles contre les bruits forts.

Le casque anti-bruit actif, quant à lui, est muni d'un mini micro qui capte les ondes sonores environnantes et rediffuse dans vos oreilles leur exact inverse, ce qui fait qu'elles s'annulent. Vu sa technologie électronique, il vous faudra recharger sa batterie et son coût est plus élevé.

Les bienfaits du silence

Quand le cerveau est constamment soumis aux bruits, il devient hyperactif. Il consomme alors énormément de glucose et produit des déchets, des toxines. Pour nettoyer ces toxines, le cerveau a besoin d'un environnement calme et reposant. Alors, n'hésitez pas à aller vous balader dans la nature, à lire tranquillement, à pratiquer le yoga, la méditation ou la pleine conscience...
Votre cerveau vous dira merci !

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.

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 et nous nous déplaçons avec un bus adapté.

Workshops

Nos workshops se présentent tantôt comme des moments de découvertes, tantôt comme des moments d'amusement en groupe. Vous avez envie de découvrir les percussions africaines, comme le djembé, ou simplement de venir jouer à des jeux de société ? C'est vous qui décidez !

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 !

fnph-handicaploisirs

Pour plus d'informations ou recevoir la brochure :

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.

Huiles essentielles et pharmacie pour l'hiver

- Le jeudi 19 octobre 2023 de 18 h à 20 h 30
- 35 €

Sophrologie

- Les jeudis 7, 14 & 21 décembre 2023 de 18 h à 20 h (cycle de trois soirées complémentaires)
- 65 €

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

Medishop

Un aérosol pour chaque membre de la famille

Promo prix membre 89 €

Promo prix membre 57 €

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 01/09/2023 au 31/10/2023.

Solidaris brabant medishop

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

Programme Latitude Jeunes

septembre 2023 – janvier 2024

**Latitude Jeunes propose différentes activités comme des séjours, des stages, des formations à l'animation ou bien encore des animations scolaires.
Pour les jeunes intéressés par l'animation, nous avons une offre de formations.
Pour les professionnels de l'éducation, nous proposons des animations scolaires.
L'offre d'activités variée permettra à chacun et chacune d'y trouver son compte !**

Regardez le programme et inscrivez-vous sans plus tarder !

- Séjours et stages p. 22
- Animations scolaires : promotion de la santé p. 24
- Nos formations d'animateurs et de coordinateurs de centres de vacances p. 25

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

Votre mutualité intervient !

› **Séjours** - **20 €** par jour. **30 €** lorsque le séjour est organisé au Domein Westhoek, à De Barkentijn, à De Rode Planeet, au Lys Rouge ou à La Rose des Sables. Intervention limitée à 8 jours 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 €** par année de formation.

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/la participant(e) 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 pour les enfants de 4 à 12 ans. Ces stages ont lieu 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 en région bruxelloise sont prévues. Les parents peuvent déposer leur(s) enfant(s) entre 7 h 30 et 9 h et venir les rechercher entre 16 h et 18 h. 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 21/10 au 28/10/2023	Remersdael	De 6 à 12 ans	280 €	420 €
Stages non-résidentiels	*Vacances d'automne*				
	du 23/10 au 27/10/2023	Bruxelles	De 4 à 12 ans	40 €	70 €
	du 30/10 au 03/11/2023			32 €	56 €
	Vacances d'hiver				
	du 26/12 au 29/12/2023	Bruxelles	De 4 à 12 ans	40 €	64 €
	du 02/01 au 05/01/2024			40 €	64 €
	Vacances de détente				
	du 26/02 au 01/03/2024	Bruxelles	De 4 à 12 ans	50 €	80 €
	du 04/03 au 08/03/2024			50 €	80 €

**L'intervention est accordée aux affiliés de Solidaris Brabant qui sont en ordre de cotisations complémentaires. La mutualité intervient pour 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 : promotion de la santé

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 :

→ La sécu, c'est quoi ?

Une animation sur la sécurité sociale autour d'un jeu de société.
Public visé : de la 4e à la 6e secondaire.

→ Abracadabra, goûte-moi ça !

Une activité sur l'alimentation où l'animateur propose une histoire avec un petit théâtre suivie d'un débat, d'une animation
Public visé : de la 3e maternelle à la 2e primaire.

→ Bulle de savon

Une animation sur l'hygiène corporelle. L'animation insuffle des règles simples sur l'hygiène dans le respect de soi et des autres.
Public visé : 2e & 3e maternelle.

→ 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 : 5e & 6e primaire.

→ Sensibilisation au concept de « l'hypersexualisation »

Il s'agit d'un module de sensibilisation à l'attention des futurs professionnels de l'enfance. Nous visons donc de futurs animateurs, éducateurs, instituteurs, auxiliaires... L'animation se base sur notre guide repère « Hypersexualisation ».

→ Réédition de l'exposition « 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 4e à la 6e secondaire.

→ Sensibilisation au concept de la « bientraitance »

Ou comment gérer les situations conflictuelles ou violentes en collectivité. Il s'agit d'un module de sensibilisation à l'attention des futurs professionnels de l'enfance. Nous visons donc de futurs animateurs, éducateurs, instituteurs, auxiliaires... L'animation se base sur notre guide repère « Bientraitance ».

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 actuellement 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

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 as 25 ans max.
- Tu as hâte de commencer cette formation !

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.
- Tu as envie 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.** Notre équipe de formateurs veille à construire avec toi les contenus théoriques en fonction de tes besoins et de ceux du terrain.

Quand et où ?

- Du 2 février (19 h) au 4 février 2024 à Nieuport.
- Du 24 février (9 h) au 1er mars 2024 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 € pour les affiliés de Solidaris Brabant en ordre de cotisations complémentaires. Le prix comprend le transport, les frais d'encadrement, l'hébergement en pension complète, les frais administratifs et d'assurance en cas d'accident.

Tenté(e) ?

Si vous voulez vous inscrire, nous vous invitons à remplir 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 100 h d'expérience sur les deux dernières années en tant qu'animateur breveté ou assimilé.

Pourquoi devenir coordinateur-trice ?

- Tu aimes être animateur et tu as envie de continuer à évoluer.
- Tu aimerais donner une orientation personnelle au 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 participer à 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 dans ton futur rôle de coordinateur !
Nos formateurs veillent à construire avec toi les contenus théoriques en fonction de tes besoins et ils sont là pour t'aider à progresser.

Quand et où ?

Du vendredi 19 h au dimanche 17 h

- Du 16 au 18 février 2024 à Wépion
- Du 15 au 17 mars 2024 à Wépion
- Du 19 au 21 avril 2024 à Wépion
- Du 13 au 15 septembre 2024 à Wépion

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 € pour les affiliés de Solidaris Brabant en ordre de cotisations complémentaires. Le prix comprend les frais d'encadrement, l'hébergement en pension complète, les frais administratifs et d'assurance en cas d'accident.

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 accessible également 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 2024

Pensez à réserver vos vacances d'hiver et profitez de nos offres "1ère 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 ?

La brochure printemps été automne 2023 est gratuite. 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

N'hésitez pas à nous contacter et à visiter le site de VTF : **www.vtf-vacances.com**

DOMEIN WESTHOEK ★★★

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

3+1 gratuite

- 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

Week-end oriental

Du 22 au 24 septembre 2023

Dernières chambres !

- 2 nuits avec petit-déjeuner, chambre luxe
- Vendredi soir : buffet chaud et froid avec desserts
- Samedi soir : menu 3 services sur le thème de l'Orient

À partir de 220 €/personne (chambre luxe)
- Supplément single : 28 €
- Seulement 30 places disponibles

Sunday's promo

2+1 gratuite

- 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

Fête du faisan

Du 17 au 19 novembre

- 2 nuits avec petit-déjeuner, chambre luxe
- Vendredi soir : buffet chaud et froid
- Samedi soir : menu 3 services sur le thème du faisan & ½ bouteille de vin du patron p.p.

À partir de 215 €/personne
- Enfant <12 ans : 40 €/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

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 2023 – janvier 2024

Loisirs et Santé ASBL est une association de Solidaris 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 p. 29
- Dimanches découvertes p. 30
- LS-insolite p. 32
- Ateliers p. 32
- Atelier parent-enfant & spectacle d'étoiles p. 34
- Fiche d'inscription p. 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 Solidaris 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 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 (le vendredi jusqu'à 15 h).

Activités sportives

Venez vous dépenser avec nos cours de sport pour adultes !

Anderlecht

AQUAGYM

Piscine du CERIA,
rue des grives, 51.
Avec Chelsy Schaller.

- le jeudi à 17 h 50

GYMNASTIQUE

École P7, rue L. Swaef, 38.
Avec Abdessamad Chikhi.

- le lundi à 18 h 45

Bruxelles

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Bd Lemonnier, 41 (2e étage),
sonnette « Pierson ».
Avec Sylvie Vanschepdael.

- le mercredi à 18 h 30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Bd Lemonnier, 41 (2e étage),
sonnette « Pierson ».
Avec Lionel Jacobs.

- le lundi à 18 h 15

YOGA

Bd Lemonnier, 41 (2e étage),
sonnette « Pierson ».
Avec Marieke Benet.

- le mardi à 18 h ou à 19 h 05

Forest

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT NEW

École Saint-Augustin,
av. Saint-Augustin, 16.
Avec Ayoub Tallih.

- le mercredi à 18 h 30

YOGA NEW

École Saint-Augustin,
av. Saint-Augustin, 16.
Avec Charles Ruiz.

- le mercredi à 19 h 30

Ganshoren

TAÏJI QUAN/QI GONG

Rue J. De Greef, 2.
Avec Marina Siccard.

- le mardi à 18 h

Ixelles

GYMNASTIQUE CORRECTIVE

Chée de Vleurgat, 23.
Avec Nathalie Parage.

- le lundi à 19 h 30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Chée de Vleurgat, 23.
Avec Lionel Jacobs.

- le mercredi à 18 h 15

YOGA

Chée de Vleurgat, 23.
Avec Charles Ruiz.

- le lundi à 18 h 15

Jette

GYMNASTIQUE

Casa Veronica,
av. Capart, 13B,
sonnette « Casa Veronica »
à l'entrée du garage.
Avec Edouard Vanheer.

- le mercredi à 17 h 45

Laeken

AQUAGYM

Piscine communale,
rue champ de l'église, 73-89
(+2 € pour l'entrée de la piscine).
Avec Zohra Touzani.

- le samedi à 16 h

GYMNASTIQUE NEW

Atelier des Temps Liés,
chaussée Romaine, 431 b.
Avec Sandra Deppe.

- le jeudi à 18 h

YOGA NEW

Atelier des Temps Liés,
chée Romaine, 431 b.
Avec Sandra Deppe.

- le jeudi à 19 h 05

Molenbeek

AQUAGYM

Complexe sportif,
rue Van Kalck, 93.
Avec Mohamed Belbachir.

- le samedi à 9 h

Saint-Josse

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Centre Rosocha,
rue Brialmont, 7 (sonnette 05).
Avec Sylvie Vanschepdael.

- le mardi à 18 h

QI GONG NEW

Centre Rosocha,
rue Brialmont, 7 (sonnette 05)
Avec Églantine Bironneau.

- le mardi à 19 h 15

YOGA

Centre Rosocha,
rue Brialmont, 7 (sonnette 15).
Avec Florence Pendeville.

- le mardi à 18 h

Schaerbeek

YOGA

Centre Santosha,
Rue Ernest Cambier, 151
(accès par la porte du garage).
Avec Fabienne Weynant.

- le lundi à 17 h 45

AQUAGYM NEW

Neptunium,
rue de Jerusalem, 56-58.
Avec Zohra Touzani.

- le mercredi à 18 h 30, à partir du 20/09

Uccle

AQUAGYM

Piscine Longchamp,
square de Fré, 1.
Avec Abdessamad Chikhi.

- le samedi à 8 h 45

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Place St-Job, 9 (porte blanche,
côté Montagne St-Job).
Avec Ismail Yajoud.

- le mardi à 18 h 15

YOGA

Place St-Job, 9 (porte blanche,
côté Montagne St-Job).
Avec Géraldine Ninove.

- le lundi à 18 h 30

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 2024, coûtant 40 € (soit 10 séances pour le prix de 8 séances), qui se commande jusqu'au 23 février 2024 (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 8 octobre 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 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 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 2023-2024 commence le 11 septembre 2023 et se termine le 29 juin 2024. 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

Découverte de la Cité Terdelt !

Se promener en écoutant la passionnante guide Emmanuelle Dubuisson dans la cité-jardin Terdelt, c'est découvrir un ensemble de petites maisons et immeubles de style cottage, des jardins, une place... créés entre 1923 et 1927 par le foyer schaerbeekois, sous la conduite des architectes Roulet et Jacobs fils.
Lors de la visite guidée de ce quartier pittoresque à l'allure de village, nous aurons aussi la chance de rencontrer une habitante de très longue date du quartier.

- Dimanche 1er octobre
- 14 h – 12 € (< 12 ans : 8 €)
- Schaerbeek

© ARCHistory

La Maison Strauven

Gustave Strauven est l'architecte de la Maison Saint-Cyr et Van Dijck. En 1902, il construit rue Luther une demeure pour son usage personnel. Un véritable bijou Art Nouveau d'à peine 3,75 m de large que nous découvrirons avec notre guide ARCHIstory.

- Dimanche 8 octobre, 14 h
- 16 € (< 12 ans : 12 €)
- Bruxelles-Ville

© A.R.B. - L. Schrobiltgen

Le palais des Académies

L'édifice de style néo-classique situé à l'Est de la place des Palais nous ouvre ses portes pour une visite guidée exclusive. L'histoire du palais, son architecture, les œuvres d'art qu'il contient, les activités des Académies royales des Sciences, des Lettres et des Beaux-Arts, et tout particulièrement de Médecine, seront abordés. La visite sera assurée par M. Serge Alexandre.

- Dimanche 15 octobre, 14 h
- 12 € (< 12 ans : 8 €)
- Bruxelles-Ville

Balade nature et champignons

Bruno Steffen, naturaliste passionné, nous emmènera pour un parcours de +/- 4 km à travers le bucolique Domaine des Trois Fontaines et la forêt de Soignes. Nous nous arrêterons régulièrement pour chercher les champignons tardifs (pleurotes/laqués/pieds bleus...). Notre guide nous expliquera leurs caractéristiques biologiques et leur écosystème.

- Dimanche 5 novembre, 14 h
- 10 € (< 12 ans : 6 €)
- Auderghem

L'exposition Antoni Tàpies à Bozar

Voici une exposition qui offre pour la première fois en Belgique une vision complète de l'œuvre prolifique d'Antoni Tàpies. Peintre, sculpteur abstrait et théoricien de l'art espagnol, Tàpies s'est questionné sur la liberté, la condition humaine, le contexte historique (Franco), la démocratie et la pratique artistique de manière générale. Un guide sera là pour nous expliciter l'œuvre aux multiples facettes de l'un des artistes espagnols les plus en vue du XXe siècle.

- Dimanche 12 novembre, 14 h
- 16 € (< 12 ans : 12 €)
- Bruxelles-Ville

Trésors d'Art Nouveau : la collection Crowet

La collection Gillion Crowet est constituée d'un ensemble exceptionnel de chefs-d'œuvre de l'Art Nouveau. Ils ont été rassemblés au fil des années par un couple de collectionneurs passionnés, le baron et la baronne Gillion Crowet. Avec les explications d'un guide, vous découvrirez 230 œuvres variées, allant de la peinture au mobilier, en passant par la sculpture ou la verrerie. La collection constitue l'un des points forts du Musée Fin-de-Siècle.

- Dimanche 19 novembre, 14 h
- 18 € (< 12 ans : 14 €)
- Bruxelles-Ville

La Maison Langbehn

Réalisée vers 1905 par l'architecte J. Van Hall, cette double maison offre au regard des passants une façade de style Art Nouveau, rythmée et colorée. Avec notre passionnante guide Emmanuelle Dubuisson, découvrez le décor intérieur de cette demeure, fait d'un beau mélange de techniques et de matériaux : vitraux et fer forgé aux motifs de libellule et de papillon, moellons en grès rose, logette en bois... La maison a fait l'objet d'une rénovation et accueille aujourd'hui les activités de l'Association d'éducation par les arts Roger Langbehn.

- Dimanche 26 novembre, 14 h
- 16 € (< 12 ans : 12 €)
- Schaerbeek

© Maison Autrique

L'exposition « Privat-Livemont. Fleurs à l'affiche » à la Maison Autrique

Avec Emmanuelle Dubuisson, notre guide passionnée, nous découvrirons l'œuvre et la vie de Privat-Livemont dans la superbe Maison Autrique. Artiste bruxellois complet et polyvalent, Livemont est surtout reconnu pour ses affiches et sgraffites présents sur de nombreuses façades à Bruxelles.

- Dimanche 3 décembre, 14 h
- 16 € (< 12 ans : 12 €)
- Schaerbeek

© Musée BELvue

L'exposition « ART NOUVEAU. Histoires d'objets d'exception »

Dans cette exposition, vous découvrirez avec notre guide « Bruxelles Bavard » les chefs-d'œuvre de la collection Art Nouveau de la Fondation Roi Baudouin et les histoires particulières qui se cachent derrière ces objets. Grâce à la générosité de mécènes, la Fondation a pu acquérir des œuvres de Victor Horta, Philippe Wolfers ou encore d'Henry Van de Velde. Bijoux d'artistes, meubles, reliures... : une énorme variété de pièces, habituellement exposées dans différents musées belges, réunies exceptionnellement au musée BELvue.

- Dimanche 10 décembre, 14 h
- 10 € (< 12 ans : 6 €)
- Bruxelles-Ville

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 connaitre l'histoire, de déchiffrer les symboles liés à chacune de ces fêtes et d'en savourer quelques délices !

- Dimanche 17 décembre, 14 h
- 20 € (< 12 ans : 16 €)
- Bruxelles-Ville

Musée de l'Illusion

Entrons dans le monde fascinant des illusions tout en se cultivant. Chaque élément présenté semblera impossible ou contre-intuitif. Certains sont de simples trompe-l'œil. D'autres sont des tours de magie, de prestidigitation

ou le résultat de prouesses technologiques. Lors de notre visite avec guide, nous pourrons les voir, les photographier ou les filmer et vivre une expérience à la fois intrigante, visuelle, sensorielle et éducative.

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

© Batumi archeological museum

Europalia Géorgie « Vin, feu et mythes »

Cette année, le festival Europalia est consacré à la Géorgie. L'exposition du Musée Art & Histoire se penchera sur la culture, l'histoire et l'art de la Géorgie depuis le Néolithique. À la charnière entre l'Orient et l'Occident, traversée par des voies commerciales reliées aux routes de la soie et objet des ambitions des grandes puissances, la Géorgie a été un lieu de rencontres et d'échanges dont elle a nourri sa culture. En résulte un patrimoine d'une richesse inouïe, que nous découvrirons lors de cette visite guidée.

- Dimanche 21 janvier, 14 h
- 23 € (< 12 ans : 19 €)
- Bruxelles-Ville

LS-INSOLITE

Jouons à l'apprenti chimiste !

Ce LS-Insolite est l'occasion de passer une demi-journée de détente, de fun et d'apprentissage, avec ou sans enfants, à l'Expérimentarium de l'ULB. Lors de cet après-midi, l'Expérimentarium de chimie de l'ULB vous proposera un atelier pour **découvrir le rôle de la chimie dans le nettoyage et la désinfection.** Il existe différents types de désinfectants. Chacun des produits, en raison de sa formulation chimique, possède des caractéristiques qui lui sont propres : son mode d'action est basé sur les interactions moléculaires entre le désinfectant et les composantes cellulaires en présence. Vous effectuerez, comme de vrais chimistes et en toute sécurité, des expériences avec notamment des produits halogénés tels que de l'eau de Javel (solution d'hypochlorite de sodium) utilisée depuis plus de 200 ans ou de la teinture d'iode, des oxydants (de l'eau oxygénée), des alcools, des détergents.

- Le samedi 21 octobre de 13 h 30 à 15 h 30
- 15 € par adulte – 11 € par enfant
- Ixelles

Ateliers

Initiation au jogging

Est-ce que tout le monde peut se mettre à courir du jour au lendemain ? La réponse est : oui, mais pas n'importe comment. Rythme cardiaque, endurance, musculation… sont des éléments à prendre en compte lorsque l'on veut se mettre au jogging. En 8 séances, vous serez conseillé, entrainé, motivé par notre coach sportif Nicolas Tilman et l'enthousiasme du groupe. L'objectif est de réussir à courir 5 km sans s'arrêter. Le jogging, c'est un sport qui peut se pratiquer à un rythme léger comme soutenu. Il peut se pratiquer partout, quand on le souhaite et ses bienfaits sont multiples pour le mental, la santé et le corps. À vos baskets !

- Les samedis du 14 octobre au 16 décembre (hors congés scolaires francophones) de 15 h à 16 h
- 80 €
- Ixelles (Bois de la Cambre)

Bien dormir : le sommeil dans tous ses états

Le sommeil est un besoin vital. Notre intervenante de l'École du Sommeil abordera les cycles et les essentiels

du sommeil pour découvrir ses mécanismes et mieux comprendre son fonctionnement. De nos jours, trop de perturbateurs viennent saboter les nuits et, par conséquent, impacter le sommeil et donc la santé. Nous apprendrons une méthode pour identifier les ennemis et amis du repos et les trucs et astuces pour retrouver un sommeil qualitatif et réparateur.

- Le mercredi 8 novembre de 18 h 30 à 20 h
- 30 €
- Bruxelles-Ville

© pexels-marta-dzedyshko

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 ; fabriquer un pain de campagne et apprendre ses gestes techniques (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, recettes et votre propre pâton à cuire à la maison.

- Le mardi 21 novembre de 18 h à 21 h 30
- 65 €
- Ixelles

© pexels ready made

Un apéritif sain et léger !

Oui, mais comment ? Tout d'abord, nous verrons comment choisir les meilleures huiles pour notre santé (acides gras saturés, oméga-3...). Puis, comment bien les utiliser afin de préparer vinaigrettes, mayonnaise et autres sauces à la fois savoureuses et légères en calories. Guidés par Marie Vandenberghe, diététicienne nutritionniste, nous réaliserons plusieurs recettes de sauces et dips à servir avec l'apéritif. Ensuite, nous préparerons des apéros plus consistants, qui seront sains et originaux. Le tout sera clôturé par la dégustation de l'apéritif, avec un petit verre bien sûr ! Le plus : vous emporterez chez vous les sauces et dips réalisés lors de l'atelier.

- Le samedi 2 décembre de 10 h à 13 h
- 40 €
- Bruxelles-Ville

© ateliersfédépâtes

Pâtes fraîches maison : tagliatelles !

En une matinée, nous apprendrons à préparer des pâtes maison : après la création de la pâte, la colorer et l'aromatiser avec des ingrédients naturels, pour ensuite la couper et réaliser de délicieuses tagliatelles ! Au programme également, la préparation de deux sauces avec des ingrédients de saison ! L'atelier se clôturera avec une dégustation de vos créations.

- Le samedi 9 décembre de 10 h à 13 h
- 40 €
- 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

Réalisez vos cookies

Bienvenue dans le bel atelier de Cynthia, la pro du biscuit, pour une session de gourmandise ! Pendant 2 heures, vous apprendrez à réaliser de délicieux cookies en famille ! Nous commencerons par quelques explications de base sur la pâtisserie et les ustensiles. Vous préparerez ensuite deux recettes différentes et chacun pourra mettre la main à la pâte. À la sortie du four, petits et grands pourront se régaler autour d'une conviviale dégustation. Vous repartirez avec une vingtaine de cookies par personne ainsi que les deux recettes pour prolonger le plaisir sans modération.

En plus d'un moment de qualité passé avec votre enfant en dehors de la course du quotidien, autour d'un apprentissage amusant et utile, vous rencontrerez Cynthia. Le biscuit, c'est sa spécialité ! Avec une carrière dans le marketing et la communication, ce virage à 180° vers un tout autre métier lui a fait un bien fou. Elle s'adonne aujourd'hui à 100 % à sa passion. L'idée ? Proposer des biscuits salés, sucrés et des cookies gourmands, mais sains ! Ses créations sont issues de matières premières qualitatives, locales, et si possible, bio. Elle vous accueille avec le sourire pour vous partager sa passion des biscuits sains et gourmands, pour se faire plaisir autrement !

- Le samedi 18 novembre de 14 h à 16 h (dégustation comprise)
- Adulte : 40 € / Enfant : 30 € (1 réservation = 1 parent + 1 enfant)
- Enfant : à partir de 6 ans
- Bruxelles-Ville (l'adresse est précisée dans le courrier après inscription)

Spectacle d'étoiles

Soirée exceptionnelle à l'Observatoire de Grimbergen

L'Observatoire public Mira est une véritable attraction pour tous ceux qui s'intéressent à ce qui se passe dans l'espace et dans l'univers. Il dispose d'un vaste espace d'exposition et d'expérimentation, d'une station météorologique ainsi que de plusieurs salles multimédias.

MIRA est l'observatoire public belge qui possède le plus grand nombre d'instruments astronomiques, avec deux coupoles avec télescopes fixes, un télescope solaire fixe et une collection de grands et de petits appareils mobiles, ainsi qu'une station météo.

Accompagné d'un guide, vous pourrez manipuler vous-même une gigantesque carte du ciel interactive, essayer différentes expériences, visiter les expositions, monter sur la terrasse de l'Observatoire et pour peu que la météo soit clémente, observer à travers les télescopes la Grande Ourse, l'Étoile Polaire, etc.

- Le samedi 20 janvier à 17 h
- 12 € (<12 ans : 8€)
- L'Observatoire Public MIRA, Grimbergen

Fiche d'inscription

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 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.

Devenir membre

Je désire devenir membre de Loisirs et Santé :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

.....

Code postal :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance :

.....

E-mail :

.....

O Je veux recevoir la newsletter

Collez ici une vignette de votre mutualité

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

Dimanches Découvertes

O Découverte de la Cité Terdelt !	le 1er octobre	+ ..... enf. + ... N.M.
O La Maison Strauven	le 8 octobre	+ ..... enf. + ... N.M.
O Le palais des Académies	le 15 octobre	+ ..... enf. + ... N.M.
O Balade nature et champignons	le 5 novembre	+ ..... enf. + ... N.M.
O Antoni Tàpies à Bozar	le 12 novembre	+ ..... enf. + ... N.M.
O Trésors d'Art Nouveau : la Collection Gillion Crowet	le 19 novembre	+ ..... enf. + ... N.M.
O La Maison Langbehn	le 26 novembre	+ ..... enf. + ... N.M.
O « Privat-Livemont. Fleurs à l'affiche »	le 3 décembre	+ ..... enf. + ... N.M.
O « ART NOUVEAU. Histoires d'objets d'exception »	le 10 décembre	+ ..... enf. + ... N.M.
O Délicieuses traditions de fin d'année	le 17 décembre	+ ..... enf. + ... N.M.
O Musée de l'Illusion	le 14 janvier	+ ..... enf. + ... N.M.
O Europalia Géorgie « Vin, feu et mythes »	le 21 janvier	+ ..... enf. + ... N.M.

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

LS-Insolite « Jouons à l'apprenti chimiste » !

O le samedi 21 octobre à 13h30 + ... enf. + ... N.M.

Cycles de formation

O Initiation au jogging	débutant le samedi 14 octobre
O Bien dormir : le sommeil dans tous ses états	le mercredi 8 novembre
O Atelier levain & pain de campagne bio	le mardi 21 novembre
O Un apéritif sain et léger !	le samedi 2 décembre
O Pâtes fraîches maison : tagliatelles !	le samedi 9 décembre

Atelier parent-enfant

O Réalisez vos cookies (samedi 18 novembre) Nbre d'adulte(s) ..... / Nbre d'enfant(s) .....

Spectacle d'étoiles

O le samedi 20 janvier à 17h + ... enf. + ... N.M.

Activités sportives

Gymnastique :	O Anderlecht	O Bruxelles	O Forest	O Ixelles
	O Jette	O Laeken	O St-Josse	O Uccle (St-Job)
Aquagym :	O Anderlecht	O Laeken	O Molenbeek	O Schaerbeek O Uccle
Taïji quan :	O Bruxelles	O Ganshoren	O Ixelles	O St-Josse
Yoga :	O Bruxelles (18h)	O Bruxelles (19h05)	O Forest	O Ixelles
	O Laeken	O St-Josse	O Schaerbeek	O Uccle

Je souhaite payer mon cours de sport :

O par séance O avec un abonnement (disponible jusqu'au 8 octobre 2023)

O avec une carte de 10 séances (disponible jusqu'au 23 février 2024)

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»)

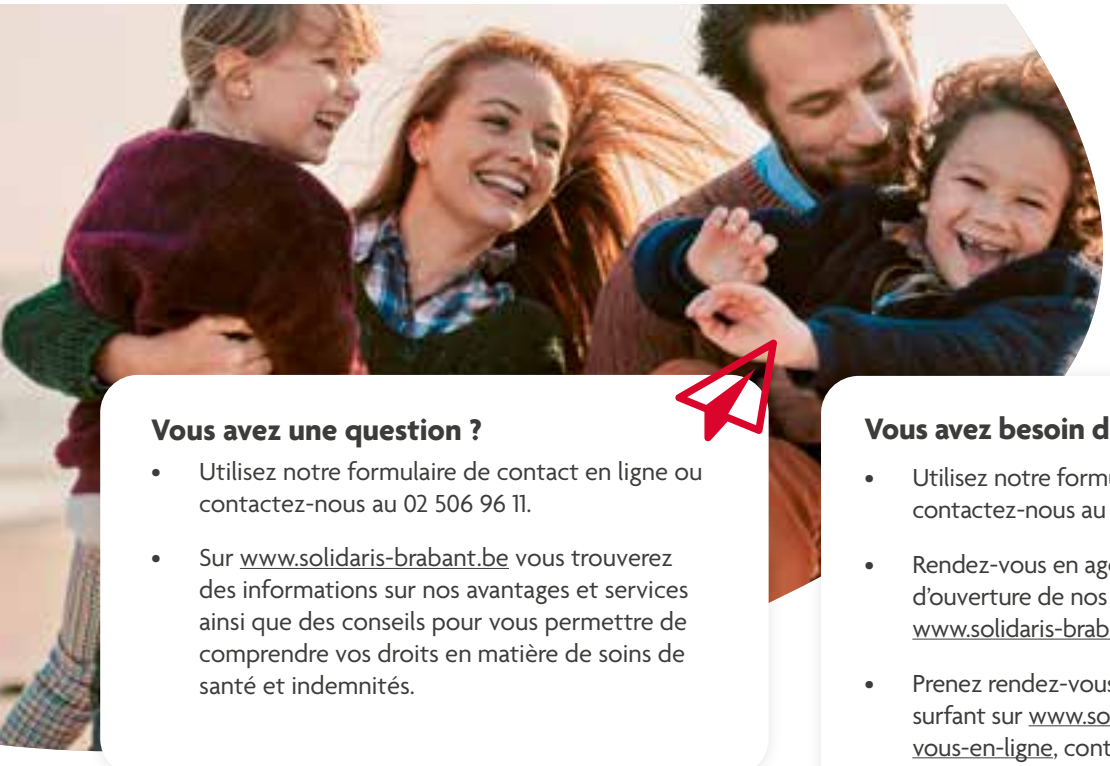
Signature : .....

E-mail : .....

O Je veux recevoir la newsletter

Magazine d'information édité par Solidaris Brabant
Édition septembre 2023
Bureau de dépôt : Bruxelles X / P405313 / ISSN 0074-1596
Adresse retour : Solidaris Brabant - Rue du Midi 111 - 1000 Bruxelles

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