

Echo

Mutualiste – seniors



Un animal :
pour la compagnie
& bien plus encore...

**Dans l'intimité
des cuisines :
l'aide familiale**

En route pour 2024 !

*Vos avantages
et services*

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 Vos avantages et services en 2024

Solidaris Brabant s'investit chaque jour pour que tout le monde puisse bénéficier de soins de santé qualitatifs et abordables.

10 Du changement pour les aides matérielles individuelles

18 Programme de la FNPH



22

Programme S'Académie

Echo Mutualiste Seniors Janvier 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, iStock

Impression

Dessain

Tirage

85.000 exemplaires

Édition

Seniors (à partir de 60 ans)
Édition Janvier 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.



Dans l'intimité des cuisines : l'aide familiale

Que vous soyez une personne malade, âgée, présentant un handicap ou une jeune maman, vous pouvez faire appel aux aides familiales de Solidaris Brabant si vous avez besoin d'aide pour la gestion de vos repas.

11



Un animal : pour la compagnie & bien plus encore...

Pour les personnes isolées et les seniors, les animaux de compagnie sont une vraie source de réconfort. Qui plus est, ils obligent leur propriétaire à rester actif. C'est donc une thérapie des plus naturelles pour garder la forme de la tête aux pieds !



Les toilettes publiques ?

Un challenge pour tout le monde

Vous êtes en ville et vous avez urgemment besoin d'aller à la toilette ! Cette situation n'est agréable pour personne. Voici une réflexion sur un sujet pas aussi anodin qu'il n'en a l'air, ainsi que quelques pistes pour détecter la toilette publique la plus proche de l'endroit où vous vous trouvez.



Chères lectrices, chers lecteurs,

Le mois de janvier est une période propice à la rétrospection et à la mise en perspective des mois à venir.

Nous vivons dans un monde extrêmement diversifié. La réalité quotidienne est très différente selon l'environnement dans lequel vous vivez et elle est principalement marquée par les opportunités qui vous sont ou non offertes et que vous saisissez.

Nos représentants politiques doivent faire preuve d'un réel engagement et d'une ambition forte pour soutenir, défendre et concrétiser les valeurs humaines dont ce monde a tant besoin. Les nouvelles concernant les crimes contre l'humanité, les massacres, la pensée nationaliste, le déni de notre responsabilité concernant notre planète envers nous-mêmes et les générations à venir, cela fait beaucoup.

Que devons-nous mettre en place pour y faire face ?

Il est nécessaire de protéger la solidarité, la démocratie, la liberté et la justice au sein de notre société et de participer activement à l'inclusion. Chaque personne doit se sentir liée à ses semblables sur la base de l'égalité et de la fraternité.

Comment pouvons-nous y contribuer au niveau de notre mutualité, Solidararis Brabant ?

Notre pays dispose d'une sécurité sociale solide et d'une assurance maladie performante permettant que la maladie ne mène pas à la pauvreté. Les résidents belges ont accès à des soins de santé abordables et de bonne qualité.

Une étude récente de l'OCDE a enregistré pour la Belgique une espérance de vie supérieure à la moyenne et un taux de mortalité liée au cancer et aux maladies cardiovasculaires inférieur à la moyenne européenne. La dépense publique pour les soins de santé par habitant nous place en 8^{ème} position du classement européen.

Cette sécurité sociale solide a été fondée par des générations d'acteurs sociaux – mutualités, syndicats – qui ont réussi à amener les responsables politiques à une solidarité ancrée dans la législation et alimentée par la population. Cette évolution s'est heurtée et se heurte toujours à des résistances. Elle nécessite une vigilance permanente contre des attaques identitaires, nationalistes et capitaliste.

L'assurance maladie présente de nombreux défis que nous n'hésitons pas, en tant que mutualité, à adresser aux responsables politiques. Le passé a montré que les dossiers solidement étayés par des données objectives que les mutualités, en tant que représentantes de leurs membres, mettent sur la table des négociations sont pris en compte et traduits par des mesures de protection. C'est précisément cette voie-là, chères lectrices, chers lecteurs, que votre mutualité doit continuer d'emprunter. Les mutualités doivent s'engager à maximiser l'exploitation des informations politiques disponibles afin que les ressources de notre système de soins de santé soient utilisées de la manière la plus efficace possible.

L'accessibilité de nos soins de santé est sous pression. Des études démontrent que les gens reportent des soins pour des raisons financières (ménages plus pauvres avec une forte proportion de familles monoparentales). Ce groupe vulnérable mérite une attention particulière. Notre assurance maladie vise à y remédier par des mesures de protection dont les principales sont : le droit à l'intervention majorée, le développement progressif d'un système de tiers payant, le maximum à facturer. Ces mesures de protection méritent notre attention permanente afin qu'elles bénéficient des ajustements

permettant d'augmenter leur efficacité. Dans la législature actuelle, le ministre des Affaires sociales et de la Santé publique, Frank Vandenbroucke, s'y est déjà engagé.

Tout comme le ministre, Solidararis souhaite mettre tout en œuvre pour réduire systématiquement l'application de suppléments d'honoraires, tant dans les hôpitaux que dans le cadre des soins ambulatoires. À court terme, nous devons viser l'interdiction de facturer des suppléments aux personnes bénéficiaires d'une intervention majorée. À moyen terme, nous pouvons, dans les hôpitaux et dans le cadre des soins ambulatoires, viser des seuils d'activité minimums à atteindre avant qu'un supplément ne puisse être facturé.

Une partie de ces mesures peut être financée par l'introduction d'une politique pharmaceutique plus juste et adaptée au niveau européen. Solidararis appelle à l'engagement social de l'Europe pour créer une solidarité entre les États membres. Concrètement, nous demandons que le modèle « Fair Price » développé par l'International Association of Mutual Benefit Societies soit appliqué en Europe pour fixer le prix des médicaments. En Belgique, cela permettrait de réaliser une économie structurelle d'un milliard d'euros, soit presque 3 % du budget de notre assurance maladie !

Au cours des derniers mois, nous nous sommes engagés au travers d'une vaste campagne accompagnée d'une pétition pour réussir à mettre cette demande à l'agenda politique.

Nous poursuivons nos efforts pour défendre vos intérêts et vous souhaitons, ainsi qu'à vos proches, une bonne année 2024 sur le ton de la solidarité.

Hans Heyndels
Secrétaire général

Le 29 octobre 2023

Solidaris Brabant

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



Bien sûr que je peux me remettre au sport !

Vous souhaitez reprendre une activité sportive, mais vous n'osez pas ? Seniors Académie vous propose 11 séances avec un(e) kiné pour réapprendre à bouger et sortir de la sédentarité. Une occasion unique pour se muscler et s'assouplir en douceur avec des exercices adaptés à votre profil ! Un bilan de santé sera établi à l'issue des séances.

Plus d'infos : p. 28.



Une nouvelle adresse ? Vos vignettes restent valables !

Si vos données personnelles changent, votre adresse par exemple, vous ne devez pas commander de nouvelles vignettes. Les anciennes restent valables, même avec l'adresse de votre ancien domicile dessus !

Retenez cette règle : **si vos informations personnelles changent et que ce changement nécessite de nouvelles vignettes, nous nous chargeons de vous les envoyer par la poste.** Cela se fait automatiquement : vous n'avez à vous soucier de rien !

Par ailleurs, avant de passer commande pour de nouvelles vignettes (via e-Mut ou Phonemut), prenez un moment pour vérifier si vous en avez encore. Ainsi, vous n'en accumulez pas trop et, tous ensemble, on évite le gaspillage !



Solidaris Brabant désormais sur Facebook !

Suivez *Solidaris Brabant – FR* sur Facebook pour rester informé(e) de nos dernières actualités, de nos services ainsi que de nos événements et de ceux de nos partenaires. Vous y trouverez également des conseils et astuces en matière de santé et de prévention, des concours inédits et bien d'autres surprises ! Bienvenue dans l'univers de Solidaris Brabant !



MUTFL@SH, pour ne rien louper !

Vous souhaitez recevoir des informations sur 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.

Toujours l'attestation BVAC, jamais le ticket de caisse !

Pour un certain nombre de produits pharmaceutiques, un remboursement peut vous être octroyé par votre mutualité. Pour cela, vous devez demander à votre pharmacien(ne) l'attestation BVAC du produit en question et nous la transmettre. Et c'est tout ce dont nous avons besoin ! Vous ne devez pas joindre à cet envoi le ticket de caisse reprenant la liste de vos achats en pharmacie. Ce sont des informations confidentielles qui ne nous regardent pas...

Comment distinguer l'attestation BVAC du ticket de caisse ?

Soyez attentifs, car les deux ressemblent à des tickets de caisse ! Cependant, l'attestation BVAC comporte toujours la mention « **BVAC** » quelque part ou le titre complet suivant : « **Attestation de prestations pharmaceutiques remboursables dans le cadre d'une assurance complémentaire** ».

→ BVAC = Bijkomende Verzekering/
Assurance Complémentaire

Dans quel cas dois-je demander une attestation BVAC ?

Lorsque vous achetez en pharmacie :

- ➔ des médicaments homéopathiques,
- ➔ des vaccins,
- ➔ des médicaments/traitements antibagiques,
- ➔ des contraceptifs,
- ➔ des médicaments pour les patient(e)s atteints d'Alzheimer,
- ➔ des médicaments génériques prescrits par un médecin, à concurrence de 100 € max. par année civile.

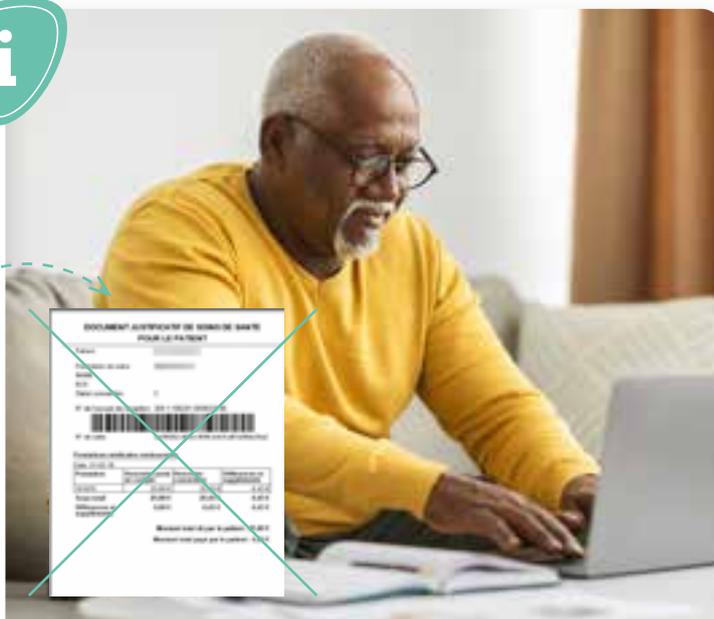


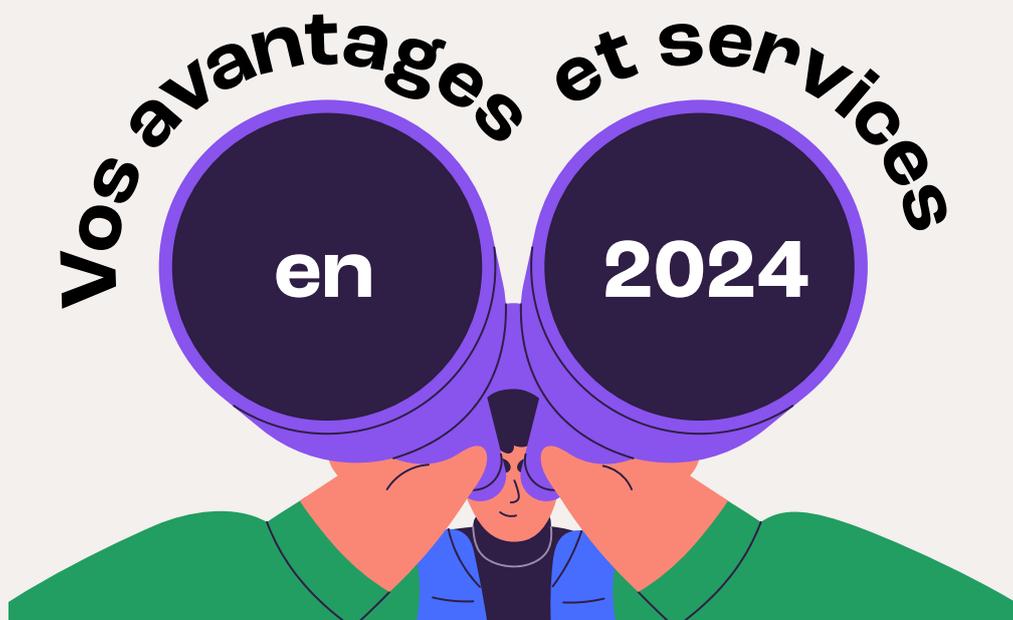
Comment nous transmettre vos attestations BVAC ?

Déposez-les dans une boîte aux lettres rouge en agence ou envoyez-les par la poste à l'adresse Rue du midi, 111 – 1000 Bruxelles. Pour cet envoi, vous pouvez utiliser nos enveloppes préaffranchies.

eAttest = vous ne devez rien envoyer à la mutuelle !

Suite à votre consultation médicale, vous n'avez pas reçu d'attestation de soins ? Pas de panique, cela signifie sûrement que votre médecin nous a transmis une eAttest, soit une attestation de soins sous format électronique. Dans ce cas, vous n'avez rien à nous faire parvenir, **pas même le « document justificatif de soins de santé pour le patient »** fourni par votre médecin. Ce papier est une simple preuve de paiement : nous n'en avons pas besoin. De votre côté, il vous suffit d'attendre que le remboursement parvienne sur votre compte ! Vous voulez savoir où ça en est ? **Rendez-vous sur e-Mut.**





Solidaris Brabant s'investit chaque jour pour que tout le monde puisse bénéficier de soins de santé qualitatifs et abordables. Une cotisation peu élevée, des soins bien remboursés, personne de côté, voilà notre combat. En 2024, la cotisation est de **7,80 €/mois**. Nous sommes la **mutuelle la moins chère**, avec plus de **70 avantages et services** pour vous soutenir. Nous n'allons pas dresser ici la liste complète de ces avantages, – car elle est longue ! –, mais voici un rappel d'une série d'avantages qui pourraient bien vous être utiles...

Vos avantages

➔ Soins médicaux 100 % remboursés*

Remboursement total du ticket modérateur pour les consultations chez le généraliste, le gynécologue, l'ophtalmologue et le logopède.

*Conditions : dossier médical global (DMG) ou inscription dans une maison médicale, franchise de 75 € /année civile.

➔ Maladie d'Alzheimer

Remboursement total du ticket modérateur pour les médicaments nécessaires au traitement de la maladie d'Alzheimer.

➔ Pédicure et podologie

45 €/an pour la pédicure et 57 €/an pour la podologie chez une série de prestataires.

➔ Psychothérapie

20 €/consultation pour un max. de 8 séances/an.

➔ Dentimut first

Remboursement total du ticket modérateur pour les consultations chez le dentiste et l'orthodontiste + intervention à hauteur de 20 % pour les couronnes, bridges, prothèses et implants dentaires (max. 1050 €/2 ans).

*Conditions : dossier médical global (DMG) ou inscription dans une maison médicale ou consultation effectuée dans un centre médical César De Paepe.

➔ Chiropraxie, ostéopathie et acupuncture

62,50 €/an

➔ Homéopathie

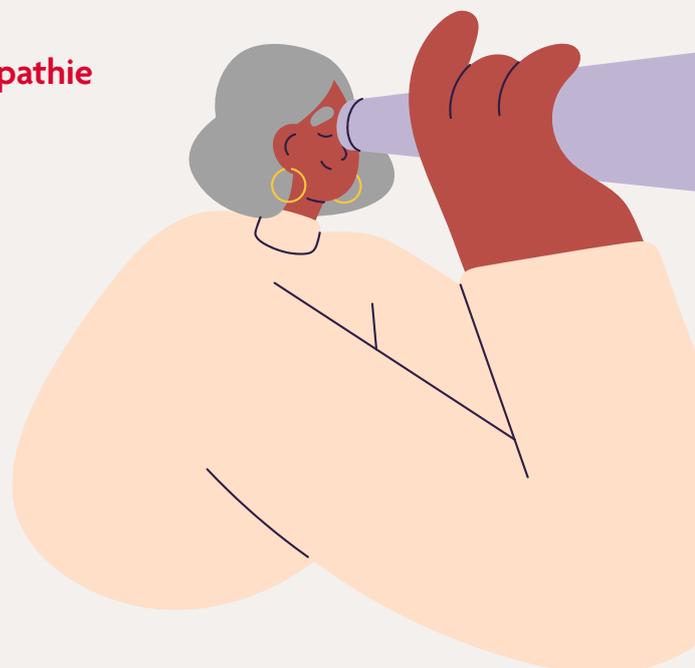
150 €/an avec prescription médicale.

➔ Sport

Jusqu'à 45 €/an pour un abonnement dans club de sport ou un centre de fitness.

➔ Prothèses implantables et matériel d'ostéosynthèse

75 % du montant payé remboursé par notre mutualité (à l'exclusion de la marge de délivrance et de sécurité). Franchise de 50 €. Max. 410 €/an.



Nos assurances facultatives

Si vous souhaitez assurer votre santé encore plus largement, n'hésitez pas à souscrire à l'une de nos assurances suivantes :

→ Dentimut Plus

Une assurance XXL pour vos soins dentaires.

→ Ambumut (Plus)

Des assurances qui couvrent vos frais médicaux en dehors d'une hospitalisation.

→ Hospimut (Plus, Continuité, ICH)

Des assurances qui couvrent vos frais médicaux liés à une hospitalisation.



Nouveauté 2024 :

Avec Hospimut, vous bénéficiez dorénavant automatiquement d'un forfait de 15 % sur les frais pré et posthospitaliers !

Nos partenaires

→ Soins et services à domicile

Nos équipes mettent tout en œuvre pour permettre votre maintien à domicile. Nous assurons les soins généraux, le suivi après une hospitalisation ainsi que les soins palliatifs.

→ Service juridique

Notre service juridique prend la défense de ses membres. Il vous informe de vos droits et devoirs vis-à-vis des acteurs du monde médical.

→ Service social

Nos équipes vous informent et vous conseillent si vous êtes une personne malade, âgée, handicapée, isolée ou connaissant toute autre forme de vulnérabilité sociale.

→ Centres médicaux César De Paepe

Nos centres médicaux vous proposent des consultations (para-) médicales de qualité au tarif conventionné. Pour nos membres : remboursement du ticket modérateur pour la plupart des soins.

→ Medishop

Notre Medishop prête, loue et vend une large gamme de matériel (para-) médical. En tant que membre de Solidaris Brabant, vous bénéficiez de réductions exclusives.



→ S'Académie

Vous souhaitez garder une vie sociale active et épanouissante ? Seniors Académie vous propose des tas d'activités sportives et culturelles !
Plus d'infos à la page 22.



Pour retrouver l'ensemble de nos avantages et services, rendez-vous sur www.solidaris-brabant.be/fr/avantages-services ou consultez notre **Guide Avantages** (à venir chercher en agence ou à télécharger sur notre site web).





Dans l'intimité des cuisines : l'aide familiale

Faire les courses, préparer les repas, cela représente beaucoup de travail. Vous êtes peut-être à un stade de votre vie où il devient difficile d'assumer cette charge seul(e). Que vous soyez une personne malade, âgée, présentant un handicap ou une jeune maman, vous pouvez faire appel aux aides familiales de Solidaris Brabant si vous avez besoin d'aide pour la gestion de vos repas.



De la liste de courses...

Avec votre liste de courses en main, l'aide familiale se rend dans un magasin de proximité pour faire vos achats. Mais comment s'assurer que l'aide familiale choisisse les articles auxquels vous êtes habitué(e) ? Laura, aide familiale chez Solidaris Brabant, raconte ses trucs et astuces : « Pour m'aider, je prends en photo les articles que le bénéficiaire a chez lui.

Je m'assure comme cela de prendre par exemple le même fromage que celui qu'il a l'habitude de manger, la même marque. Parfois, on fait aussi les courses ensemble. Dans ce cas, la question ne se pose pas évidemment. »

La liste des courses peut être préparée au préalable par le bénéficiaire. Elle peut également être préparée en collaboration avec l'aide familiale, notamment lorsque c'est elle qui cuisine les repas. Laura explique qu'elle réfléchit à l'avance aux recettes avec ses bénéficiaires même si, « souvent, ils ont une idée très précise de ce qu'ils veulent ! ». Elle achète ensuite les articles nécessaires, en fonction du « plan » élaboré pour la semaine.

Conscientes des réalités économiques, les aides familiales font attention au budget du bénéficiaire. « Si je vois qu'il reste 30 € sur le compte de la personne, je prends vraiment ce dont elle a le plus besoin sur sa liste », explique Laura. À la question de savoir pourquoi les bénéficiaires ne se font pas livrer leurs courses ou leurs repas, Laura répond que « beaucoup d'entre eux trouvent cela trop cher ou ne veulent pas payer les suppléments pour la livraison. Certains ont des budgets très serrés. »

L'aide familiale a certes un coût aussi, mais elle rend davantage de services et le tarif de ses prestations est calculé en fonction des revenus et de la situation du bénéficiaire. L'aide familiale apparaît ainsi comme un « combo gagnant » : elle offre un soutien polyvalent, chaleureux, individualisé et ce, à un tarif tout à fait abordable.



...à la préparation des repas

Une fois en cuisine, Laura s'anime et ne traîne pas. Elle a du pain sur la planche. Elle cuisine parfois jusqu'à quatre plats différents sur sa matinée ! Après plus de deux heures à s'agiter de tous côtés, une ribambelle de petits tupperwares encore fumants voient le jour. « J'ai préparé quinze portions », explique Laura. « La dame est ainsi tranquille pour deux semaines. » Fatiguée par sa matinée, Laura est fière du travail accompli.

Après l'effort, le réconfort

Arrive alors le moment où la tambouille est terminée. Il est l'heure de passer à table. Lorsque le bénéficiaire mange, c'est un moment plus calme, durant lequel l'aide familiale a davantage le temps d'échanger avec

« Échanger autour de la nourriture, partager des recettes, ça crée des liens. »

lui ou elle. Ou alors, ce sera plus tard, dans l'après-midi, autour d'un café et d'une madeleine. Laura rigole, « c'est le truc typique des personnes âgées, la madeleine ! Mais c'est chouette, ce sont de bons moments où l'on discute bien. »

Échanger autour de la nourriture, partager des recettes, ça crée des liens. Et cela permet de sortir des sentiers battus, tant pour le bénéficiaire que pour l'aide familiale. « Moi j'ai appris à aimer les légumes grâce à mes bénéficiaires ! » s'exclame Laura. « L'aubergine par exemple ! À l'italienne hein, c'est différent ! J'ai aussi préparé un plat africain. Le bénéficiaire m'a guidée et ça a donné du ponde ! Les recettes que je fais chez les personnes âgées et que je trouve trop bonnes, je les refais chez moi ; ça me donne des idées. À l'inverse, je fais découvrir mes plats à mes bénéficiaires. Je leur propose ce que je cuisine régulièrement, car parfois ils ont des goûts très restreints. »

Au four et au moulin

Ces aides familiales déploient une incroyable énergie pour faire ce que le bénéficiaire ne peut pas ou plus faire, sans compter que le soir, elles doivent reproduire les mêmes gestes pour leur propre foyer. Aides familiales, auxiliaires de vie, couteaux suisses... Les appellations pourraient être nombreuses tant leurs missions correspondent à notre vie à tous. Appelons-les encore toutefois sentimentelles, car, de par leur présence régulière et attentive, ce sont souvent les premières à repérer les fragilités des bénéficiaires : fragilités autour du déplacement, de la nutrition ou encore les risques de maltraitance.

Les missions de l'aide familiale

- Faire les courses (max. 10 kg).
- Aider dans la préparation des repas / préparer les repas.
- Aider pour la toilette et l'habillement.
- Faire la lessive, le repassage et un minimum de nettoyage dans les pièces de vie.
- Aider dans les tâches liées à la santé, au confort et à la sécurité.
- Aider dans les déplacements extérieurs (promenades, démarches administratives, consultations médicales, etc.).
- Soutenir le maintien de l'autonomie à travers l'écoute, le dialogue, la présence.

Les repas traiteur, une autre possibilité

Si vous n'avez pas besoin des services d'une aide familiale, mais que vous n'avez pas la capacité ou l'énergie de cuisiner, vous pouvez opter pour les repas traiteur.

Chaque jour, nous livrons chez vous un **repas chaud et équilibré**. Les repas peuvent être préparés avec

ou sans sel et/ou graisse ; il y a un choix pour les diabétiques et les repas peuvent être également coupés ou hachés.



Infos pratiques
078 15 60 20

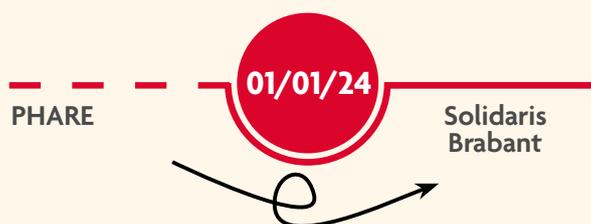


Pour toute demande ou question au sujet des aides familiales, composez le 078 15 60 20.

Du changement pour les aides matérielles individuelles

Vous habitez en région bruxelloise ? Vous bénéficiez d'une aide matérielle individuelle ou souhaitez introduire une demande pour en bénéficier ?

À partir du 1^{er} janvier 2024, adressez-vous à Solidaris Brabant !



Dès le 1^{er} janvier 2024, tous les Bruxellois(es) pourront s'adresser à leur mutualité (ou à la CAAMI) pour introduire leurs demandes d'aides matérielles individuelles. Le Service PHARE n'offrira plus cette possibilité.

Qu'est-ce qu'une aide matérielle individuelle (AI) ?

Il s'agit d'une intervention financière dans l'achat de matériel spécifique destiné à soutenir les personnes en situation de handicap dans leur vie quotidienne. Ces aides sont, par exemple, des barrettes brailles, un lit médicalisé, des aménagements immobiliers ou encore du matériel spécifique afin de faciliter et accroître l'autonomie de la personne en situation de handicap.

Comment seront traitées les demandes à partir du 1^{er} janvier 2024 ?

À partir du 1^{er} janvier 2024, **si votre handicap est survenu avant 65 ans**, vous pourrez introduire une demande d'aide matérielle individuelle auprès de votre mutualité. Nous vous fournirons toutes les informations pratiques, dont les formulaires de demande à compléter. Notre service social sera également là pour vous accompagner dans vos démarches.

Quelles sont les démarches à réaliser si vous bénéficiez déjà d'une aide matérielle individuelle ?

Vous devrez signer un formulaire autorisant le service PHARE à nous transmettre votre dossier. Cette procédure d'activation s'opérera lors du premier contact avec votre mutualité.



Comment va se dérouler la période de transition ?

Le Service PHARE continuera à traiter les demandes d'intervention relatives aux aides matérielles individuelles reçues jusqu'au 31/12/2023 et à payer les interventions qu'il aura accordées. Le Service PHARE ne pourra plus traiter les demandes introduites à partir du 01/01/2024. Dès cette date, toute nouvelle demande devra être introduite auprès de Solidaris Brabant. Pour plus d'informations au sujet de cette transition, vous pouvez vous rendre sur <https://phare.irisnet.be/aides-indiv-duelles-2024>.

Dans quel cas pouvez-vous vous adresser à la VAPH ?

En tant que citoyen(ne) bruxellois(e), vous aurez le choix d'introduire votre demande d'intervention auprès de votre mutualité ou auprès de la VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap). La VAPH continuera à intervenir dans le coût des aides matérielles et des aménagements ainsi que pour les techniques d'orientation et de mobilité, le matériel d'incontinence et l'assistance pédagogique pour les études supérieures sur le territoire bruxellois.

Retrouvez toutes les infos sur www.solidaris-brabant.be/fr/aides-indiv-duelles

Service Social Solidaris Brabant

T 02 546 15 12 (9h - 12h)

W www.solidaris-brabant.be/fr/service-social



Un animal : pour la compagnie & bien plus encore...

Certaines personnes donneraient tout pour leur animal de compagnie. Il est vrai qu'en échange, ceux-ci offrent ce que peu sont capables de donner : un amour inconditionnel, une présence indéfectible, des échanges affectifs quotidiens. Pour les personnes isolées et les seniors, c'est une vraie source de réconfort. Qui plus est, les animaux de compagnie obligent leur propriétaire à rester actif. Avoir un animal de compagnie, c'est donc une thérapie des plus naturelles pour garder la forme de la tête aux pieds !

Une relation apaisante et responsabilisante

Quoi de plus relaxant que d'entendre et de regarder un chat ronronner ? Par son attitude, détachée, nonchalante, le chat nous insuffle une vague de zénitude et nous invite à la détente. Parce que sa simple présence à nos côtés nous calme et nous reconforte, il est prouvé que le fait de passer du temps avec son animal de compagnie tend à réduire le stress et l'anxiété. Le laisser se blottir contre nous, le cajoler et simplement se concentrer sur cet instant constitue un réel moment d'apaisement. Concrètement, tout un tas de réactions physiologiques surgissent en nous. Entendre le ronronnement d'un chat entraîne une diminution du rythme cardiaque, tandis que le fait de le caresser libère de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement, du bonheur. En parallèle, le niveau de cortisol, l'hormone du stress, est en chute libre.



- » **S'occuper d'un animal amène également une forme de décentration par rapport à soi-même.** Lorsque mon chien produit tel aboiement, qu'essaie-t-il de me dire ? Pourquoi mon chat refuse-t-il d'aller sur le plaid que je lui ai acheté ? Comment interagir avec un perroquet, une espèce à la fois si intelligente et si peureuse ? Par ces questions, nous faisons preuve d'empathie. Nous essayons de nous mettre à la place de notre animal, d'analyser qui il est, ce qu'il aime, comment il fonctionne, quelles sont ses petites habitudes. Bref, en rentrant dans notre intimité, les animaux nous obligent à sortir un peu de nous-mêmes, car nous nous efforçons de les comprendre afin de rentrer en interaction avec eux.

Or, cette forme de décentration est bénéfique pour la santé mentale de la personne âgée. Cela la force à sortir de son monde, qui a parfois tendance à se rétrécir avec l'âge, pour s'ouvrir à celui de son animal. Cela peut paraître aussi étroit, le monde d'un animal domestique, mais pas autant qu'il n'y paraît. S'occuper d'un animal domestique, c'est – comme déjà dit – analyser le comportement d'autrui pour interagir avec lui et pour comprendre ses besoins, mais c'est ensuite pouvoir répondre et réagir aux besoins identifiés : repas, hygiène, soins, sorties...

Cela requiert un sens de l'organisation, de la gestion, tant financière que logistique, et une nécessaire capacité de rebondissement en cas d'imprévu, soit autant d'exercices mentaux qui contribuent au maintien de la mémoire et au ralentissement du déclin cognitif.

Des rencontres à bout de laisse

Les animaux sont d'incroyables vecteurs de liens. Il y a, bien sûr, la relation privilégiée avec le propriétaire. Mais il y a aussi toutes les relations qui se nouent autour et grâce à l'animal.

Loin d'être anodine, la promenade quotidienne au parc oblige la personne âgée ou isolée à sortir de chez elle. Régulièrement, cette promenade entraîne des rencontres avec d'autres propriétaires canins. Même brèves, ces conversations sur la pluie ou le beau temps – ou plus probablement sur le comportement des chiens en présence ! – sortent la personne de son isolement, pour quelques instants. À côté de cela, la promenade quotidienne permet de faire de l'exercice physique, de même que les sorties supplémentaires pour l'achat de nourriture ou autre. Résultat ? Les propriétaires d'animaux domestiques sont non seulement des personnes en meilleure forme physique, mais elles sont aussi moins dépressives du fait qu'elles ont davantage d'interactions sociales.



Les propriétaires d'animaux domestiques sont non seulement des personnes en meilleure forme physique, mais elles sont aussi moins dépressives.

Ce n'est donc pas un hasard si, de nos jours, les animaux sont de plus en plus souvent introduits dans les lieux où l'on prodigue des soins, comme les hôpitaux ou les maisons de repos. En France, un cheval nommé Peyo qui se rendait dans les EHPAD a fait le *buzz* sur la toile : présence incongrue, si imposante, auprès de ces fragiles personnes dont le visage s'illumine tout à coup d'une joie non feinte. Si l'animal ne permet pas au corps de guérir nécessairement plus vite, toutes ces expériences ont néanmoins prouvé que les animaux avaient amené une vraie légèreté dans ces lieux de fin de vie, de même que dans les hôpitaux où les patient(e)s viennent suivre des traitements parfois très lourds. Dans un autre registre, certains commissariats reçoivent des victimes en présence d'un chien, car leur présence contribue à apaiser la personne qui vient déposer plainte.

Les bienfaits du « doga »

Doga et yoga, et voilà le *doga*, soit la pratique du yoga avec son chien ! Apparue avec Suzi Teitelman, professeur de yoga à New-York qui adopte un cocker suite au traumatisme subi par les attentats du 11 septembre, le doga essaime depuis lors sur d'autres continents. Il est vrai que le doga a de quoi séduire : les propriétaires canins, parfois partis au travail toute la journée, sont ravis de pouvoir inclure leur animal de compagnie dans leur pratique sportive après leurs heures de travail. Si vous voulez vous mettre au doga, votre chien se montrera probablement très curieux au départ. Puis, il se mettra à vous imiter. Ou bien est-ce vous qui l'imiterez ? Ce n'est pas pour rien si la posture la plus connue du yoga s'appelle... le « chien tête en bas » ! Les postures peuvent également intégrer votre chien : il se positionne alors sur vous, vous le portez, etc. Un vrai moment de complicité et de détente se crée ainsi entre vous et votre animal chéri !

Les animaux de compagnie, un remède à tous nos maux ?

Près de 53 % des Belges possèdent un chat, un chien, un lapin, un hamster... Il y a en Belgique 2,2 millions de chats et 1,5 million de chiens. Pour continuer avec les chiffres, les Belges dépensent 1,3 milliard d'euros pour les animaux domestiques chaque année, soit environ 3,5 millions d'euros par... jour ! C'est dire à quel point nos animaux de compagnie nous sont *chers*.

Mais pourquoi un tel besoin de s'entourer de bêtes à poil, de cajoler, d'assurer une présence animale à ses côtés ?

À l'inverse des hommes et des femmes, les animaux aiment d'une manière simple, pure et fidèle, ce qui est extrêmement rassurant. Avec eux, pas de jugements, pas de non-dits, pas de mensonges. Pas besoin de se tracasser non plus de leur sincérité : les animaux sont incapables de faire semblant. Ils nous montrent réellement ce qu'ils ressentent pour nous. À l'inverse de nous également, qui avons des regrets du passé, des projections pour l'avenir, les animaux ne se préoccupent que de vivre le moment présent. Ils nous invitent ainsi à nous reconnecter à l'instant T, en somme, à vivre en pleine conscience.



Les animaux aiment d'une manière simple, pure et fidèle, ce qui est extrêmement rassurant.

Si les ménages se tournent massivement vers les animaux de compagnie, c'est donc que cela leur apporte du bien-être... et que ce bien-être est difficilement trouvable ailleurs ? C'est à la fois réconfortant, car c'est une manière saine de se procurer du bonheur, mais il y a là aussi quelque chose d'un peu inquiétant sur l'état de notre société. L'individualisme exacerbé, l'exigence de la performance, le jeunisme ne risquent-ils pas de conduire à un épanchement excessif auprès des animaux de compagnie, qui deviendraient alors les seuls êtres vivants face auxquels oser se montrer entier, tel qu'on est, avec nos fragilités et nos failles ? Ou à une forme d'anthropomorphisme dans lequel les souffrances humaines, ne trouvant de remèdes ailleurs, se retrouvent fusionnées avec celles de son animal ? Les vétérinaires racontent qu'ils ont parfois l'impression de guérir plus le propriétaire, la personne âgée, que l'animal lui-même, ou que le propriétaire attribue à son animal ses propres peines et maux. Enfin, est-ce le remède le plus approprié face à l'isolement, au manque de liens avec les autres et est-ce la solution pour se reconnecter à la nature et aux choses simples que de prendre chacun(e), à son compte, un animal de compagnie ?



Venir avec son chien au bureau

Selon une enquête réalisée par Mars Belgium et iVox en juin 2023 auprès de plus de 1000 Belges, les chiens sont les bienvenus dans 21 % des lieux de travail en Belgique, soit 10 % de plus qu'en 2022. 71 % des propriétaires de chiens emmènent régulièrement leur toutou dans ces bureaux *dogs friendly* et près de deux Belges sur trois se disent plus heureux en présence d'un chien au bureau. Enfin, un cadre de travail favorable à ces animaux influencerait un Belge sur trois dans le choix de son employeur.



Quoiqu'il en soit, réfléchissez avant d'adopter...

Le débat ouvert, il reste certain que les animaux offrent une compagnie unique qui, sur toute une série d'aspects, est plus évidente à gérer que celle des humains. Vous aussi, vous serez donc peut-être tenté(e) de vous entourer un jour d'une créature à poils ou à plumes. Avant de vous lancer dans cette aventure, vérifiez si toutes les conditions sont réunies pour que cela se passe bien. Voici quelques conseils, réflexions à mener avant de procéder à une adoption.

- 1 Informez-vous sur la race.**
Certaines races sont connues pour être plus dociles, fougueses, affectueuses... que d'autres. Choisissez celle qui

convient à votre personnalité, mais prenez également en considération votre environnement et votre voisinage.

- 2 Renseignez-vous sur les besoins spécifiques de l'animal envisagé.**
Combien de sorties par jour, quels vaccins, quel mode de reproduction...? Y a-t-il des dégâts matériels possibles? Pourrez-vous assumer tout cela?
- 3 Calculez si vous avez le budget.**
D'après Test achat, il faut compter 500 à 600 € de nourriture par an pour un chien et environ 400 € pour un chat. À cela s'ajoutent les visites chez le vétérinaire, les dépenses liées au toilettage, à l'hygiène, les

accessoires de transport et de repos/d'abri, les jouets et les solutions de garde.

- 4 Faites un choix en fonction de votre logement.**
C'est du bon sens, mais il n'est pas conseillé, par exemple, de prendre un grand chien dans un petit appartement. Par ailleurs, avez-vous un jardin, une terrasse...?
- 5 Réfléchissez à votre situation et à votre âge.**
Avez-vous la possibilité de vous occuper d'un chien qui demande à sortir beaucoup? Si vous entrez en maison de repos prochainement, avez-vous une solution pour votre animal?

Des « chèques vétérinaire »

Pour vous aider dans votre choix, certaines communes bruxelloises dites « amies des animaux » mettent à disposition des citoyen(ne)s des primes sous forme de « chèques vétérinaire ». Ces « vétochèques » permettent notamment de recevoir des conseils de la part du vétérinaire dans le cadre d'une adoption ou d'une acquisition. Renseignez-vous auprès de votre commune pour savoir si vous y avez droit.



Votre mutualité intervient

Sos-mut prend en charge vos animaux domestiques

Nous plaçons votre animal de compagnie en pension et payons ses frais de séjour si personne d'autre ne peut s'en occuper. Nous nous occupons également du transport de votre animal jusqu'à la pension pour animaux.

La prise en charge est limitée à un mois à compter du premier jour de l'événement. **Ce service est gratuit !**

Dans quel cas ?

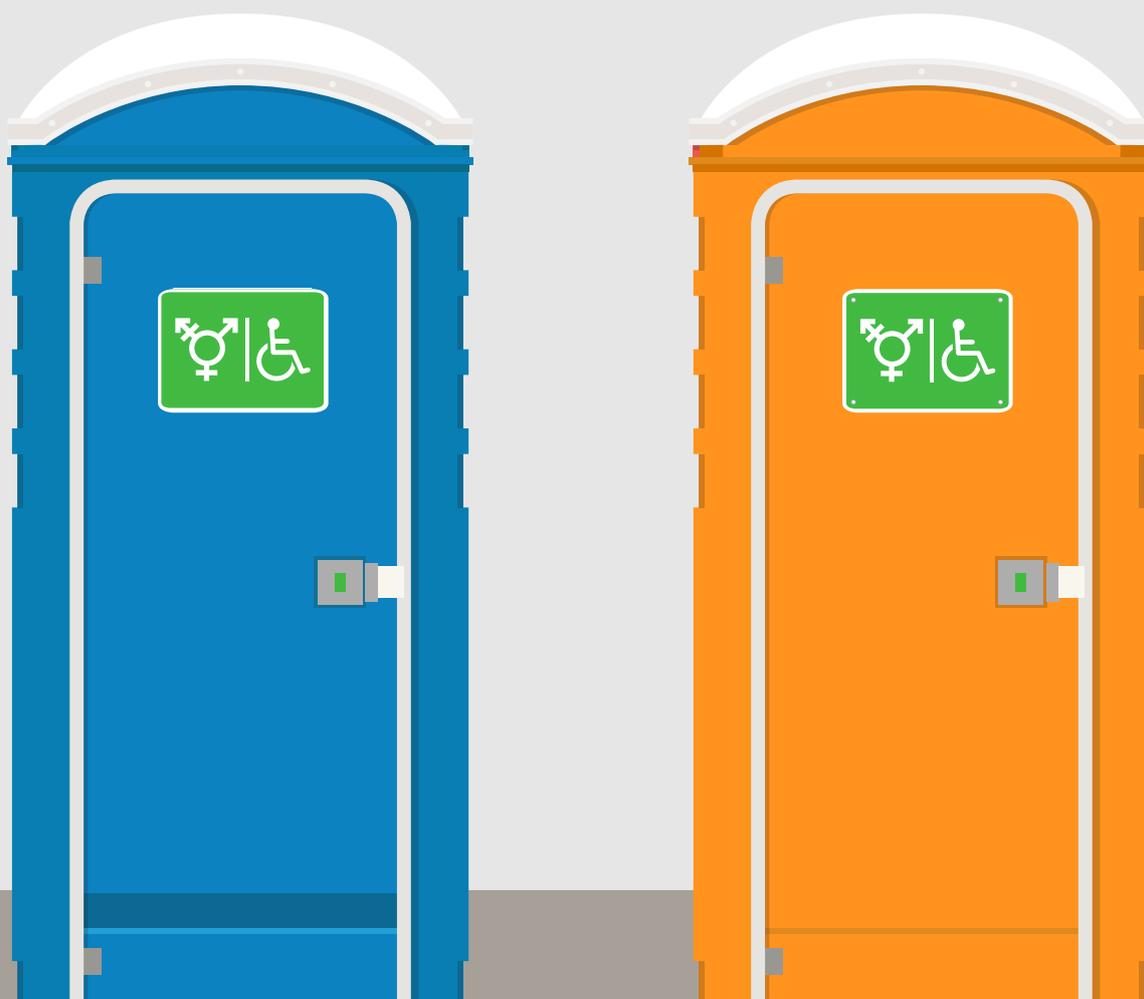
- › Immobilisation au domicile durant plus de 5 jours suite à un accident ou une maladie imprévue.
- › Hospitalisation imprévue de plus de 2 jours.
- › Décès.

Plus d'informations ?

02 546 15 80 - sosmut@solidaris.be

Les toilettes publiques ?

Un challenge
pour tout le monde



Cela est déjà arrivé à chacun et chacune d'entre nous : un besoin urgent en ville, en pleine vadrouille. La panique s'empare ; il faut vite trouver une toilette pour se soulager ! Si nous sommes nombreux à avoir déjà connu cet épisode, cela reste a priori relativement occasionnel et gérable. Mais il n'en va pas de même pour tout le monde. La recherche d'une toilette dans l'espace public est une

source d'inquiétude récurrente pour les sans-abris, les personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, les personnes souffrant d'incontinence ou de fuites urinaires ou fécales ainsi que les touristes. La problématique est aussi délicate pour les personnes à mobilité réduite, les minorités sexuelles et de genre ainsi que les filles et les femmes.

Bref historique des toilettes publiques

Au Moyen-Âge, les habitants des villes se soulageaient dans l'espace public : dans un coin tranquille de la rue, derrière un arbre, etc. Dans les zones rurales, l'urine et les excréments étaient collectés, car ils permettaient d'entretenir la fertilité des sols. Jusqu'au début du 18^e siècle, la présence et le côtoiement des excréments et des ordures rebutaient ainsi modérément la population. Puis, les seuils de tolérance se sont peu à peu abaissés, notamment du fait de l'urbanisation croissante, de l'hygiénisme et des progrès de la médecine.

Au cours du 19^e siècle, Bruxelles connaît une forte croissance démographique, ce qui exacerbe la problématique de la gestion de l'urine et des excréments et de leur visibilité dans l'espace public. Quasiment chaque séance du conseil communal était alors dédiée à ces questions. Les premiers urinoirs publics sont finalement installés à Bruxelles en 1845. Jugés insuffisants, 200 autres « pissoirs publics » sont ajoutés en 1885. Ces installations étaient uniquement à destination d'un public masculin. Un seul chalet de nécessité pour femmes est installé à la porte Louise, vers 1880-1885.

Au 20^e siècle, l'hygiène privée progresse et les toilettes font leur entrée dans les maisons. Si l'implantation de toilettes privées dans les logements est lente (en 1961, encore 25 % des habitations ne possèdent pas de w.c. privé avec chasse), aujourd'hui tout le monde est équipé d'une toilette chez soi. De ce fait, les toilettes publiques ont quasiment disparu, créant des ennuis ou des troubles sérieux pour une série de personnes.



Un besoin difficile à évacuer

« Toilette » et « public » sont deux mots qui s'associent mal. Utiliser les commodités publiques engage en effet des comportements particulièrement privés. Or, en règle générale, personne n'est à l'aise de faire en public ce qu'il fait habituellement dans la sphère très privée. Cependant, on parle ici d'un besoin physiologique fondamental, qui peut surgir à tout moment. Tandis que les autres besoins physiologiques de base – boire, manger, dormir – trouvent de nombreuses réponses dans l'espace public avec les supermarchés, cafés, restaurants et hôtels, il en va tout autrement pour ce qui est du besoin d'éliminer. **Le manque de toilettes dans l'espace public se révèle ainsi être un problème crucial pour les corps humains dans nos environnements urbains contemporains.**

Déjà, tout le monde est forcé de « prendre ses précautions » lorsqu'il quitte le dernier lieu avec toilettes. Ensuite, ceux et celles qui ne trouvent pas de toilettes publiques assez rapidement ou qui n'ont pas de monnaie sont conduits à des retenues désagréables ou bien, en derniers recours, à devoir trouver des *pis-aller*, soit des solutions dans des endroits qui ne sont pas prévus pour cela, faute de mieux...

Et puis, la disparition des toilettes publiques ou leur tarification, même minime, a pour effet pervers de rendre plus visible ce que l'on souhaite voir caché, tenu sous couvercle. Les sans-abris se retrouvent contraints de faire leurs besoins dans l'espace public, ce qui les rend extrêmement exposés et ce qui rend, d'autre part, l'espace public moins confortable pour tout le monde.

Le sujet des toilettes publiques est donc un sujet de la vie quotidienne qui est loin d'être anecdotique. Il différencie les riches des pauvres, ceux qui disposent d'un logement de ceux qui n'en ont pas, les hommes des femmes, les jeunes des vieux. L'accès à des toilettes publiques, propres et sécurisées est finalement une question d'inégalités et de genre. Or, chacun(e) devrait pouvoir se déplacer librement et se sentir à l'aise dans l'espace public. Et cela passe par un accès à des sanitaires publics convenables et, si possible, gratuits. Il est donc important d'intervenir et d'ajouter des lieux d'aisance dans la ville, d'informer au mieux les citoyen(ne)s sur les endroits disposant de toilettes publiques et d'adopter une signalétique claire et bien visible pour renvoyer vers ces lieux de soulagement. La demande est d'autant plus pressante que la population est, elle, de plus en plus mobile, de plus en plus vieillissante, de plus en plus nombreuse et de plus en plus inégalitaire. Le besoin d'éliminer, même s'il est moins séduisant que les autres, sera, à l'avenir, tout simplement plus fréquent...



Bruxelles sur le pot

Consciente de cette problématique, la Ville de Bruxelles s'est dotée d'un Plan Toilettes. En 2022 et 2023, huit toilettes semi-nettoyantes ou toilettes sèches ont été installées sur son territoire, ainsi que dix « uritrottoirs » (urinoirs amovibles) pour apporter une solution à différents points noirs identifiés.

L'initiative et l'innovation à saluer réside cependant dans la mise en place d'un **réseau de toilettes accueillantes**. Il s'agit d'une collaboration entre la Ville et le secteur horeca, les commerçants et les espaces publics et culturels. Le commerçant (ou autre) s'engage à rendre ses sanitaires accessibles gratuitement tandis que la Ville accompagne le commerçant en lui octroyant une prime pour l'utilisation et le nettoyage de ses w.c.. Ce réseau de toilettes accueillantes a permis d'ouvrir une cinquantaine de toilettes supplémentaires au grand public.

Par ailleurs, ce système de délégation de service public aux cafés, bars et restaurants permet de pallier aux soucis rencontrés avec les toilettes automatisées. En effet, celles-ci, avec leur côté robotisé, effraient parfois les usagers et les usagères. Ces derniers peuvent avoir peur de ne pas comprendre ou ne comprennent pas les mécanismes d'ouverture, de fermeture et de nettoyage. De plus, l'hygiène n'y est pas forcément assurée, car il n'y a pas de présence humaine pour en vérifier l'état. À ces boîtes sombres et souvent malodorantes, nombreux sont ceux et celles qui préféreront se rendre dans les sanitaires du bistrot du coin, un espace de chaleur et de convivialité.

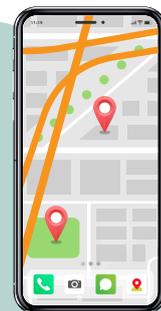


Le passe-toilette

Pour les 30 000 Belges souffrant d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, dont les deux principales sont la maladie de Crohn et la rectocolite ulcéro-hémorragique, trouver une toilette rapidement est primordial ! Si vous êtes dans le cas, commandez votre passe-toilette. Il s'agit d'une carte d'accès prioritaire pour l'usage des toilettes en Europe. Elle vous autorise à utiliser les toilettes partout sans devoir consommer ou payer un droit d'usage et, en cas de file, elle vous offre un accès prioritaire. *Cette carte peut être commandée sur www.mici.be*



→ **Vous êtes en rue et vous devez aller à la toilette ? Si vous voyez ce logo apposé sur la devanture d'un établissement, vous pouvez utiliser gratuitement ses toilettes.**



Peesy, une app' pour géolocaliser des toilettes

Peesy est une application gratuite, disponible sur Android, qui géolocalise les toilettes publiques bruxelloises existantes. Grâce aux filtres, il est possible d'affiner sa recherche : prix, nombre de w.c., heures d'ouverture, accès aux PMR, présence d'un lavabo et/ou d'une table à langer... Il est aussi possible de juger et de commenter en temps réel l'état et la sécurité des sanitaires. Peesy affiche également les fontaines d'eau présentes sur le territoire de la Région de Bruxelles-Capitale.

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 prôtons 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 radio' 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 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



Medishop

Promotions d'hiver

Réchauffez-vous avec la bouillotte,
les chaussons et le coussin à noyaux de cerises Sissel !



Promo prix
membre
34 €

Sissel Heat Wave

Une bouillotte électrique en velours :
sûre, rapide et efficace !



Promo prix
membre
34 €

Sissel Linum Relax Confort

Des chaussons qui se réchauffent
au micro-ondes ou au four pour
garder vos pieds bien au chaud !



Promo prix
membre
12 €

Sissel cherry

Un coussin à noyaux de cerises pour
une chaleur naturelle qui s'accom-
pagne d'un léger massage.



Commandez directement sur

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

Action valable du 15/12/2023 au 15/02/2024



Vos remises

En tant qu'affilié de Solidaris Brabant, vous bénéficiez de :

- Séjours VTF France : **remise de 10%**
- Séjours villages partenaires : **remise de 5%**
- Séjours à l'étranger : **remise de 5%** (hors suppléments et taxes)
- **Adhésion VTF offerte** (au lieu de 44€)

Pas encore client chez nous ? Vous pouvez bénéficier d'une offre de bienvenue*
Déjà client ? Pensez à l'offre parrainage !*

* Conditions en agence

Découvrez l'ensemble de nos offres

La brochure hiver & la brochure été sont disponibles



N'hésitez pas à la demander !





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

Festival de fruits de mer

Du 15 au 17 mars 2024



- ➔ 2 nuits avec petit-déjeuner buffet, chambre luxe
- ➔ Vendredi : verre de cava & 3 huîtres, buffet chaud et froid avec desserts
- ➔ Samedi soir : assortiment de fruits de mer, dessert, verre de cava & ½ bouteille de vin du patron p.p.

À partir de 274 €/ personne (en chambre double)
- Enfant < 12 ans : 69 €
- Supplément single : 28 €
- 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/nuite.

Pour plus d'informations sur nos promotions :

www.domein-westhoek.be

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

Viva la mamma !

Du 10 au 12 mai 2024



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

À partir de 238 €/ personne (en chambre double)
- Enfant < 12 ans : 69 €
- Supplément single : 28 €
- Seulement 30 places disponibles

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



S'Académie ASBL



Programme



février à juin 2024

Seniors Académie ASBL est une association de Solidararis Brabant qui s'adresse aux plus de 50 ans. Elle est aussi une régionale de Liages (anciennement Espace Seniors) avec laquelle elle organise des activités de conscientisation citoyenne.

Le programme proposé vise à renforcer le lien social, l'esprit critique, l'activité physique et mentale, le tout dans un esprit dynamique et enthousiaste.

Faites votre choix parmi nos activités :

- Thèmes du jeudi p. 23
- Mardis curieux p. 24
- Marches et balades p. 25
- Activités sportives p. 26
- Ateliers pêcheurs p. 28
- Séjours p. 30
- Fiche d'inscription p. 31

Adhésion

Pour adhérer, c'est tout simple : filez en page 31 ! L'affiliation à S'Académie est de 50 € par an (septembre-juin).

Inscription aux activités

L'inscription aux activités est obligatoire :
RDV en page 31.



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 S'Académie est **gratuite** pour les membres et ceux-ci n'ont aucune formalité à accomplir.

S'académie ASBL

A Rue des Moineaux, 17/19
1000 Bruxelles

T 02 546 14 94

E sacademie.asbl@solidaris.be

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

N° de compte bancaire : BE 73 3101 0470 8960

Notre accueil est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 15h. Il se situe à l'adresse suivante : rue du Midi, 118 (rez-de-chaussée) à 1000 Bruxelles.

Thèmes du jeudi

Toutes les conférences ont lieu au centre-ville de Bruxelles, sauf la journée exceptionnelle « Prenez vos pieds en main ! ».

Journée exceptionnelle : prenez vos pieds en main !

Pour cette journée exceptionnelle, nous vous donnons rendez-vous dès le matin à la section podologie de l'école supérieure Ilya Prigogine à Érasme (Anderlecht). Vous participerez alternativement à la conférence et au bilan podologique.

Conférence : Des étudiants et enseignants vous accueilleront pour vous expliquer tout ce qu'ils font en podologie et approfondiront devant vous le rapport entre le pied et la hanche et le rapport aux genoux. Ils évoqueront le fameux hallux valgus, ainsi que le regard du podologue sur les chaussures et la prévention des chutes.

Repas : deux services au restaurant *Le Pré vert* (hors boissons) sur le campus Érasme.

Bilan podologique : Réparti en petits groupes, vous recevrez de la part des étudiants un screening, une consultation où l'on fera un diagnostic biomécanique complet de vos pieds : pics de pression, stabilité...

- Le mardi 13 février de 10h à 16h, à Anderlecht
- 25 €



Acupuncture et médecine traditionnelle chinoise

Conférence : La Médecine chinoise et plus particulièrement l'une de ses branches, l'acupuncture, s'est fortement répandue dans notre pays au cours de ces dernières décennies.

Qu'est-ce que la médecine traditionnelle chinoise ? Quelle est son histoire, quels en sont les mécanismes d'action, les indications et contre-indications ? Tels sont les thèmes qui seront abordés au cours de cette conférence.

Repas : trois services au restaurant japonais *Kabuki* (hors boissons).

Balade guidée « China Town » :

Le voyage insolite commence dans les allées de Kam Yuen, le plus célèbre supermarché du quartier, véritable institution bruxelloise qui mettra vos papilles en ébullition !

Nous poursuivrons la visite par la découverte de la culture des Bruxellois venus de Chine et d'Asie du Sud-Est.

- Le jeudi 15 février ou 22 février de 10h à 16h
- 35 €



© KBC Bank NV, Brussel

James Ensor, sa vie, son œuvre

Conférence : Durant la matinée, Karin Debbaut, historienne de l'art, retracera l'histoire de la figure titanesque de James Ensor. Né à Ostende en 1860, d'un père d'origine anglaise et d'une mère flamande, James Ensor passera toute sa vie au bord de la mer du Nord. Il y trouvera l'inspiration pour de subtiles marines et une panoplie de personnages carnavalesques...

Repas : deux services (hors boissons) au profit du Fonds Aristote, le projet de santé solidaire des FPS du Brabant avec des enfants de Kinshasa.

Visite guidée : L'après-midi, la visite guidée de l'exposition « James Ensor. Maestro » est au programme. Pour commémorer le 75^e anniversaire de sa mort, Bozar présente une exposition d'envergure, à l'image des différentes facettes du génie d'Ostende.

- Le jeudi 14 mars, 21 mars, 28 mars ou 4 avril de 10h30 à 16h
- 35 €

Histoire de ne pas rire. Le Surréalisme en Belgique.

Conférence : Emmanuel Dekoninck, historien de l'art, abordera dans sa conférence les principaux protagonistes de cette véritable révolution que fut le Surréalisme. Car le Surréalisme n'est pas juste un style : c'est aussi une façon de penser complètement révolutionnaire.

Repas : deux services au restaurant *Le Falstaff* (hors boissons).

Visite guidée : L'après-midi se poursuivra avec l'exposition de Bozar consacrée au Surréalisme, en commémoration des 100 ans du mouvement. L'occasion de comprendre et de découvrir, avec un guide, quelques œuvres signées Paul Nougé, René Magritte, Jane Graverol, Rachel Baes, Salvador Dalí, Giorgio de Chirico... et l'histoire passionnante de l'aventure surréaliste entre les deux guerres.

- Le jeudi 18 avril, 25 avril ou 16 mai de 10h30 à 16h
- 40 €

Intelligence artificielle : enjeux, dangers et opportunités

Conférence : Éric De Brant, féru de technologie et bienveillant apprécié du Cyber Club S'Académie, nous parlera d'un thème actuel qui n'a pas fini d'interroger notre société : l'intelligence artificielle (IA), soit un ensemble de théories et de 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 et de vous donner quelques exemples.

Repas : un menu deux services à la brasserie *De Kwakkel* (hors boissons) à Vilvorde.

Visite guidée : Il n'est pas toujours facile d'avoir une bonne idée de ce que l'avenir nous réserve. Avec la

visite guidée du nouveau Campus de l'Innovation *Living Tomorrow* à Vilvorde, nous découvrirons à quoi ressemblera la vie après 2030 avec un guide avisé. 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.

- Le jeudi 23 mai de 9h30 à 16h
- 45 € (inclus : l'autocar pour aller vers Vilvorde et retour jusqu'à la Gare du Nord.)

Mardis curieux



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 vous aurez l'occasion de visiter avec notre guide Arkadia les parties déjà restaurées ainsi que l'exposition « Art(s) Nouveau(x) Belge(s) » qui présente l'Art nouveau dans sa pluralité, au travers d'œuvres diverses issues des plus grandes collections belges.

- Le mardi 13 février, 20 février ou 12 mars à 14h15 ou à 15h30
- Saint-Gilles
- 16 €

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 également 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.

- Le vendredi 22 mars, 29 mars, 5 avril ou 12 avril à 15h
- Bruxelles
- 12 €



Le Grand Hospice ou le néoclassicisme à la bruxelloise

Construit sur les fondations de l'infirmerie de l'ancien Grand Béguinage de Bruxelles, le Grand Hospice est un complexe architectural imposant, initialement dédié aux soins de personnes infirmes, âgées ou atteintes de maladies incurables. Conçus par l'architecte H. L. F. Partoes, ces bâtiments à colonnade, agrémentés d'un parc intérieur classé, forment un ensemble néoclassique unique. Dans l'attente de sa rénovation, le CPAS de la Ville de Bruxelles a confié l'occupation temporaire de ce lieu à *pali pali*. Ce site héberge actuellement plus de 150 projets innovants dans des domaines aussi variés que le développement durable, la vie communautaire, l'art et la culture ou l'éducation et la santé. La visite avec notre guide, Michel Ivor,

fera la part belle à l'histoire du bâtiment, au projet d'occupation temporaire et à l'avenir de ce patrimoine remarquable.

- Le mardi 16 avril, 23 avril ou 14 mai à 11h ou à 14h
- Bruxelles
- 12 €



Tongres... à vélo ! avec le Musée gallo-romain

Départ de Bruxelles en train vers 8h30 pour la gare de Tongres. À l'arrivée, nous enfourchons notre vélo de location et suivons le guide pour un parcours sur l'histoire de Tongres : la majestueuse basilique Notre-Dame, le béguinage, les fortifications, les remparts gallo-romains... À midi, nous retrouvons le mode pédestre pour nous rendre dans un restaurant typique (3 services). L'après-midi, un guide expérimenté nous fera découvrir le Musée gallo-romain. L'exposition temporaire « L'Antiquité en couleurs » sera l'occasion d'admirer des reconstitutions de statues colorées datant de l'Antiquité grecque et romaine, validées sur le plan scientifique et façonnées jusque dans le moindre détail. Notre guide nous expliquera le processus de production de A à Z de ces sculptures antiques. Le prix comprend la location des vélos, la balade guidée à vélo, le repas et la visite guidée de l'après-midi. Il ne comprend pas le transport A/R.

- Le mardi 21 mai à 8h30
- Tongres
- Avec votre vélo (rdv sur place) : 70 €
- Supplément vélo mécanique : +15 €
- Supplément vélo électrique : +30 €



Marches et balades

Ledeberg (Pamel)

Jeudi 01/02/24 à 14h

- **Départ** : Café 't Hart van Roosdaal, Hoogstraat 11 - 1760 Roosdaal.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : bus De Lijn 128 depuis le métro Gare de l'Ouest, arrêt « Pamel Schoon Verbond » (au marchand de pneus), puis 20 min. à pied par la Lombeekstraat.
- **Organisation** : Willy Noiret et Daniel Van Vaerenberg

Schepdaal

Jeudi 08/02/24 à 14h

- **Départ** : Église Sint-Rumoldus, Eylenboschstraat 3 - 1703 Schepdaal.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : bus De Lijn 118 depuis la Gare du Midi, arrêt « Schepdaal Geraardsbergsestraat ».
- **Organisation** : Chantal Neiryneck et Françoise Colle

Jezus-Eik

Jeudi 15/02/24 à 14h

- **Départ** : Cafétéria De Bosuil, Witherendreef 1 - 3090 Overijse.
- **Distance** : ± 10 km & ± 7 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : métro STIB ligne 5, arrêt « Herman Debroux », puis bus De Lijn 344 dir. Overijse De Leegheid, arrêt « Overijse J. De Meeusstraat ».
- **Organisation** : Paul Haesebrouck et Denise Van Den Eycken

Uccle - Le Roseau

Jeudi 22/02/24 à 14h

- **Départ** : Centre sportif « Le Roseau », Rue du Roseau 60 - 1180 Uccle.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : bus STIB 18 et 60, arrêt « Engeland ».
- **Organisation** : Gaston Van Assche et Christine Wackenier

Forest

Jeudi 29/02/24 à 14h

- **Départ** : Club d'athlétisme de Forest, Avenue du Globe 46 - 1190 Forest.
- **Distance** : ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : bus STIB 54, arrêt « Forest National » ou tram 82, arrêt « Zaman-Forest National ». Parking gratuit à l'école Arc-En-Ciel.
- **Organisation** : S'Académie

Brussegem

Jeudi 07/03/24 à 14h

- **Départ** : Parking Thermae, Kwekelaarstraat 4 - 1785 Merchtem.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : bus De Lijn 242 dir. Asse Station, arrêt « Brussegem Noorden ».
- **Organisation** : Willy Noiret et Daniel Van Vaerenberg

Remarques importantes

- Le programme complet des marches et balades (chaque jeudi jusqu'en juin 2024) peut être obtenu auprès de nos bénévoles lors des marches et balades ou en nous téléphonant au **02 546 14 94** ou par e-mail (sacademie.asbl@solidaris.be). Il est également téléchargeable sur www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie.
- La cotisation annuelle (valable jusqu'en juin 2024) pour la participation aux marches et balades est fixée à 5 €. Après règlement de la cotisation, les marches et balades sont gratuites sauf stipulation contraire (marche à thème, visite avec entrée payante, etc.)
- La carte est la même pour les marches et les balades. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire pour y participer.
- La cotisation annuelle est à payer au bénévole (sur place). Une carte de marche vous sera alors délivrée, vous donnant peut-être la chance de remporter un prix lors du repas de clôture des marches et balades, le 22 juin 2024 !
- Pour le bon déroulement des marches et balades, les organisateurs demandent que les participant(e)s soient munis de chaussures adaptées à cette activité. Pour ceux et celles qui désirent prendre leur chien, celui-ci doit impérativement être tenu en laisse.
- Les marches et balades requièrent une bonne condition physique. La vitesse moyenne des marches s'élève à 4,5 km/h et celle des balades à 4 km/h.



Activités sportives

Anderlecht

AQUAGYM

Piscine du CERIA,
rue des Grives, 51

- le jeudi à 16h45

GYMNASTIQUE DOUCE

École P7,

rue L. De Swaef, 38

- le lundi à 17h30

Le Châlet,

rue de Sévigné, 1A

- le mercredi à 9h25
- le mercredi à 10h25 (niv.2)

Berchem-Sainte-Agathe

GYMNASTIQUE DOUCE

Omnisports,

rue des Châlets, 1

- le mardi à 10h30

Bruxelles

GYMNASTIQUE DOUCE

Bd Lemonnier, 41

(2^e étage)

(sonnette Pierson)

- le mercredi à 10h ou 11h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Bd Lemonnier, 41

(2^e étage)

(sonnette Pierson)

- le mardi à 9h30 (Qi gong)
- le mardi à 10h45 (Taiji quan)

- le jeudi à 9h15 (Qi gong)
- le jeudi à 10h30 (Qi gong)
- le jeudi à 11h45 (Taiji quan)

YOGA

Bd Lemonnier, 41

(2^e étage)

(sonnette Pierson)

- le mercredi à 12h45

Etterbeek

GYM DOUCE

Karys Dance,

rue Louis Hap, 58

- le mercredi à 11h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Karys Dance,

rue Louis Hap, 58

- le mercredi à 9h (Qi gong)
- le mercredi à 10h (Taiji quan)

Evere

AQUAGYM

Piscine « Triton »,

av. des Anciens

Combattants, 260

- le mardi à 14h30 ou 15h30

GYMNASTIQUE DOUCE

Complexe sportif,

av. des Anciens

Combattants, 260

- le jeudi à 15h30

Forest

GYMNASTIQUE DOUCE

Motion Factory,

av. des Sept Bonniers, 68

- le jeudi à 14h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Motion Factory,

av. des Sept Bonniers, 68

- le jeudi à 15h

Ganshoren

GYMNASTIQUE DOUCE

Solidaris Brabant,

rue J. De Greef, 2

- le mardi à 14h
- le jeudi à 10h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,

rue J. De Greef, 2

- le mardi à 9h30
- le mardi à 10h45 (Taiji quan)

YOGA

Solidaris Brabant,

rue J. De Greef, 2

- le mardi à 15h15

Ixelles

GYMNASTIQUE DOUCE

Square du Vieux

Tilleul, 11 (1^{er} étage)

- le vendredi à 9h30 ou 10h45

Solidaris Brabant,

chée de Vleurgat, 23

- le lundi à 16h30
- le mercredi à 10h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,

chée de Vleurgat, 23

- le lundi à 14h

YOGA

Solidaris Brabant,

chée de Vleurgat, 23

- le jeudi à 14h30

Jette

GYMNASTIQUE DOUCE

Casa Veronica,

av. Capart, 13B

(sonnette « Casa Veronica » à l'entrée de garage)

- le mercredi à 16h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Casa Veronica,

av. Capart, 13B

(sonnette « Casa Veronica » à l'entrée de garage)

- le mercredi à 15h

Laeken

GYMNASTIQUE DOUCE

Solidaris Brabant,

rue de Wand, 93

(salle arrière)

- le lundi à 10h ou 11h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,

rue de Wand, 93

(salle arrière)

- le jeudi à 10h30
- le vendredi à 10h30

Molenbeek

AQUAGYM

Complexe sportif
Louis Namèche,
rue Van Kalck, 93

- le lundi à 15h
- le jeudi à 15h

GYMNASTIQUE DOUCE

Complexe sportif
Louis Namèche,
rue Van Kalck, 93

- le lundi à 16h15

TAÏJI QUAN/QI GONG

Complexe sportif
Louis Namèche,
rue Van Kalck, 93

- le vendredi à 15h30

Saint-Gilles

GYMNASTIQUE DOUCE

Pianofabriek,
rue du Fort, 35

- le vendredi à 11h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Pianofabriek,
rue du Fort 35

- le mardi à 13h30 (Qi gong)
- le mardi à 14h30 (Taiji quan)

Schaerbeek

AQUAGYM

Neptunium,
rue de Jérusalem, 56-58

- le jeudi à 12h30

GYMNASTIQUE DOUCE

École de danse Vibrato,
av. Gustave Latinis, 38

- le mardi à 10h

TAÏJI QUAN/QI GONG

École de danse Vibrato,
av. Gustave Latinis, 38

- le jeudi à 10h

YOGA DOUX

Centre Santosha,
rue Ernest Cambier, 151
(accès par la porte du garage)

- le lundi à 16h30

Uccle

AQUAGYM

Piscine Longchamp,
square de Fré, 1

- le jeudi à 15h35

GYMNASTIQUE DOUCE

Solidaris Brabant,
place Saint-Job, 9
(porte blanche, côté Montagne
St-Job)

- le vendredi à 9h15

TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,
place Saint-Job, 9
(porte blanche, côté
Montagne St-Job)

- le lundi à 9h15 (Qi gong)
- le lundi à 10h30 (Taiji quan)

YOGA

Solidaris Brabant,
place Saint-Job, 9
(porte blanche, côté
Montagne St-Job)

- le lundi à 14h

Woluwe-Saint-Lambert

GYMNASTIQUE DOUCE

Poséidon,
av. des Vaillants, 2

- le lundi à 14h

Woluwe-Saint-Pierre

GYMNASTIQUE DOUCE

Fitnastic,
rue du Duc, 54

- le vendredi à 9h

TAÏJI QUAN/QI GONG **NEW**

Fitnastic,
rue du Duc, 54

- le mercredi à 11h

Inscription obligatoire

- Par e-mail : sacasport.bra@solidaris.be
- Par courrier
(rue des Moineaux 17-19 – 1000 Bruxelles)
- À notre accueil : rue du Midi, 118 – 1000
Bruxelles, ouvert du lundi au vendredi de
8h30 à 12h et de 13h30 à 15h.
- Mentionner : nom, prénom, adresse, date
de naissance, n° de gsm, le(s) cours choisi(s)
(commune et horaire), n° de membre
S'Académie (ou n° de mutuelle).

Conditions d'inscription :

Les cours sont réservés aux personnes de plus
de 50 ans et sont mixtes.

Le cours se paie :

- soit 5 € à la séance directement au moniteur/
monitrice (hors entrée de piscine).
- soit avec un abonnement valable de janvier à
juin coûtant 75 € (soit 21 séances pour le prix
de 15 séances), qui s'achète uniquement à notre
accueil en cash jusqu'au 26 janvier
(un abonnement par cours).

Début et fin des cours

La saison 2023-2024 se termine le 30 juin 2024.
Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires
de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement
francophone). La prochaine saison commencera
le 2 septembre 2024.

Ateliers pêcheus

Tous les ateliers ont lieu au centre-ville de Bruxelles.

Cyber Club

Fondé à l'initiative d'un de nos bénévoles, le Cyber Club n'est pas un cours, mais un forum destiné aux personnes qui maîtrisent bien leur ordinateur et qui veulent partager leur expérience afin de résoudre des problèmes particuliers. Pendant quinze séances, les thèmes abordés seront définis au gré des besoins des participant(e)s et en accord avec les compétences de nos bénévoles.

Prérequis : atelier destiné aux personnes qui ont une bonne maîtrise de l'informatique.

Bénévoles : S. Comeyne, G. Serimözü, E. De Brant, M. Cherkaoui.

- Cycle 1 : les mercredis du 7 février au 12 juin
- Cycle 2 : les vendredis du 2 février au 7 juin
- De 9h à 12h (hors congés scolaires)
- 40 €



Bien sûr que je peux me remettre au sport !

Vous souhaitez reprendre une activité sportive (comme nos cours d'aquagym, de yoga ou de gym douce), mais vous n'osez pas ? Cet atelier est fait pour vous ! Avec le bilan final de notre kiné, voici 11 séances d'évaluation de vos capacités physiques et de suivi de mobilité pour réapprendre à bouger et sortir de la sédentarité. Une occasion unique en son genre pour se muscler et s'assouplir en douceur avec des exercices adaptés à votre profil.

- Les mardis du 13 février au 21 mai de 11h à 12h
- 50 €



Club de whist

Si les cartes vous tiennent à cœur, c'est l'occasion de rencontrer des adversaires (et/ou partenaires) et de passer avec eux de grands moments en toute convivialité autour du whist ! Nous jouerons ensemble en six séances sous sa forme « à la couleur » avec 52 cartes.

- Les mardis du 20 février au 9 avril de 9h à 12h (hors congés scolaires)
- 20 €



Voyage gustatif autour de la bière

Déguster une bière, ça s'apprend. Cette séance découverte est l'occasion de plonger dans le monde de la bière. On y parle histoire, notions de styles, astuces de dégustation, accords et techniques de fabrication... Hélène, zythologue passionnée, met à votre disposition plusieurs outils pour vous aider à développer vos compétences de dégustateurs. Développer ses sens décuple le plaisir de dégustation.

Alors, pourquoi s'en priver ?

- Le mardi 20 février de 13h à 15h
- 35 €

Aquarelle

Suite au succès des éditions précédentes, nous vous proposons à nouveau un stage d'aquarelle. Aquarelliste-paysagiste depuis plus de 12 ans, Sidney Comeyne partagera sa

passion avec vous. Pas besoin de savoir dessiner ou peindre pour participer à ces ateliers, il faut juste se munir de ses pinceaux et de son crayon, le reste du matériel étant fourni sur place. Pendant ces dix séances, vous acquerez l'essentiel pour débiter à l'aquarelle ou vous perfectionner.



- Les mardis du 20 février au 21 mai ou les mercredis du 21 février au 22 mai (hors congés scolaires), de 9h à 12h
- 120 €

Alimentation antistress

Saviez-vous que la nutrition possède des vertus antistress ? Le stress se nourrit de ce que nous avons dans notre assiette. Durant deux séances avec Marie de Giey, nutritionniste, nous ferons un tour d'horizon des aliments à privilégier ou à éviter pour lutter contre le stress et retrouver la sérénité. L'introduction théorique sera suivie d'un cours de cuisine (entrée, plat, dessert) et d'une dégustation. Alors, à vos fourchettes !

- Les lundis 11 mars et 18 mars de 10h à 13h
- 90 €

Climat : animation orientée solutions

La terre a besoin de nous... ? ... Nous avons besoin de la terre ! Après avoir parlé du constat général posé par le GIEC et joué à un quizz, le thème de l'alimentation sera abordé : manger mieux... et moi, je fais quoi ? Cet atelier collaboratif, positif et concret sera animé par des volontaires Grands-Parents pour le Climat.

- Le lundi 11 mars de 13h à 15h30
- 5 €



Danse africaine avec musique live

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

- Les mardis du 19 mars au 21 mai de 14h à 15h
- 90 €



Scrabble : le jeu des mots

Le Scrabble fait partie des grands classiques des jeux de lettres. Parce qu'il entretient la mémoire, élargit le vocabulaire, attise la stratégie, nous vous proposons de vous y initier ou de partager vos techniques avec d'autres joueurs et joueuses si vous êtes déjà d'un bon niveau. Cet atelier sera lancé par un animateur et ensuite nourri par ses participant(e)s. Au cours de six séances, des astuces et des conseils avec les lettres « compliquées » vous seront donnés.

- Les vendredis du 22 mars au 26 avril de 10h à 12h
- 20 €



Mortels Cafés

Les Mortels Cafés sont des moments de rencontres et d'échanges. Autour d'un café, nous parlons sans tabous de la mort. Mara Barreto (chargée de projets à l'ASBL Liages) facilitera l'échange de paroles dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Au Café spécial « euthanasie », il sera question des conditions d'application de la loi aujourd'hui, des aspects pratiques, des modalités pour introduire une déclaration anticipée...

- Le mardi 26 mars de 13h à 16h
- 5 €

Au Café spécial « funérailles », il sera question, notamment, du choix du mode de sépulture et d'obsèques. Préparer son ultime voyage, transmettre ses dernières volontés par écrit, faire part de ses souhaits à son entourage...

- Le mardi 2 avril de 13h à 16h
- 5 €



Randonnées à vélo

Se retrouver en petit groupe (12 max.) pour faire des randonnées à vélo de 40 à 60 km à un rythme abordable pour tous et toutes

(+/- 15 km/h de moyenne), le tout avec un accompagnateur bénévole expérimenté et positif : en voilà un beau programme pour profiter du printemps ! Une occasion idéale pour savourer la nature, le calme et le beau temps, tout en pédalant ! Nous circulerons principalement sur des pistes cyclables, des routes de campagne et des chemins. L'important est la cohésion, l'esprit de groupe, la bonne entente, pas la compétition. À emporter : sa bonne humeur, son pique-nique, de quoi s'hydrater, un vélo en bon état et son kit de réparation en cas de crevaison. Les vélos électriques sont les bienvenus à condition qu'ils respectent l'allure des vélos musculaires.

Soyez certain(e) de pouvoir tenir la distance. En cas de pluie annoncée, la balade sera annulée la veille.

> Bruges – Damme – Sluis – Bruges Le mardi 23 avril 2024 de 10h30 à 17h

- Distance : 50 km
- Difficulté : niveau 1 sur 5, parcours majoritairement plat.
- 10 €

> Evere – Leuven Le mardi 11 juin 2024 de 10h30 à 17h

- Distance : 60 km
- Difficulté : niveau 2 sur 5, parcours vallonné.
- 10 €

Gala annuel

Bloquez la date et inscrivez-vous déjà pour notre gala du mardi 28 mai 2024 ! Un bon repas, un thé dansant et la découverte en primeur des activités de la rentrée 2025 !

- Le mardi 28 mai
- 30 € (le prix comprend l'apéritif, le repas 3 services, le café et l'animation dansante)
- Au Sippelberg, à Molenbeek (Métro Osseghem)

Séjours

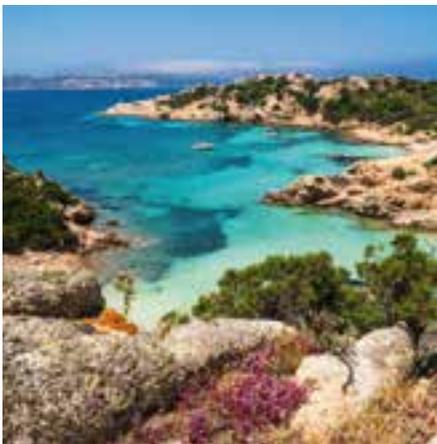
Nos séjours, qu'ils soient axés autour de la santé, du sport, de la culture ou de l'engagement, sont totalement encadrés et originaux !



Randonnée en Bretagne

Avril 2024

À 30 km de Quimper et à 30 km de Concarneau, Riec-sur-Belon est le point de départ idéal pour de belles randonnées en Bretagne du Sud, sur sentiers côtiers aux multiples points de vue.



Découverte de la Sardaigne

Mai 2024

Voici un circuit culturel au départ d'Olbia qui vous mènera à la découverte de l'île sarde au fil de ses montagnes et de ses côtes. Histoire, patrimoine et nature seront les maîtres mots de ce séjour itinérant.



Thermalisme en Slovaquie

Juin 2024

Piestany, station thermale très réputée de Slovaquie, vous accueillera pour une cure axée sur les rhumatismes et la mobilité articulaire en général. La station thermale étant située à 90 km de Bratislava, quelques excursions seront également au programme pour découvrir la région.



City-trip à Rome

Septembre 2024

Ah Rome, ce musée à ciel ouvert ! Ce city-trip comprend les grands classiques antiques comme le Capitole et le Colisée, mais aussi le Vatican, les multiples fontaines et magnifiques « piazza » de la ville éternelle.



Escapade automnale en Nouvelle-Aquitaine

Octobre 2024

Nous vous proposons pour notre escapade automnale, qui allie

traditionnellement patrimoine local et terroir, de découvrir la région de Biscarosse, en Nouvelle-Aquitaine, à 40 km d'Arcachon et à 75 km de Bordeaux. Des châteaux viticoles bordelais, la dune du Pyla, le fameux bassin d'Arcachon... Bref, une escapade à ne pas manquer !



Thermalisme au Portugal

Novembre 2024

À 50 km de Porto, nous vous proposons une nouvelle cure thermale à Vizela. Depuis l'époque romaine, les thermes de Vizela sont renommés au Portugal. Cette ville possède des vestiges romains et un parc naturel où l'on peut respirer et se détendre en observant des séquoias centenaires. Des visites culturelles ponctueront la cure thermale.

Pour plus de renseignements concernant ces séjours, n'hésitez pas à demander notre brochure « Séjours S'Académie » printemps – été 2024 au 02 546 14 94 ou à la télécharger sur www.solidaris-brabant.be/seniors-sacademie-asbl. Les membres de Seniors Académie reçoivent la brochure automatiquement et ne doivent pas en faire la demande !

Fiche d'inscription

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

Devenir membre

Je désire devenir membre
de S'Académie :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

.....

Code postal :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance :

.....

E-mail :

.....

Je veux recevoir la newsletter
de S'Académie.

Collez ici une vignette
de votre mutualité

Inscrivez-vous dès à présent :

- Par courrier postal :
rue des Moineaux, 17/19 – 1000 Bruxelles.
- À notre accueil :
rue du Midi, 118 – 1000 Bruxelles.
Ouvert du lundi au vendredi (de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 15h).
- Par e-mail : sacademie.asbl@solidaris.be
- Il n'y a pas d'inscription par téléphone,
mais S'Académie est joignable au
02 546 14 94 pour toute information.
- Une confirmation d'inscription vous par-
viendra avec les modalités de paiement.
Un courrier avec les informations pratiques
vous sera envoyé quelques jours avant
l'activité. Les conditions générales sous
lesquelles sont organisées les activités
sont disponibles sur le site
www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie
- Vous inscrire implique que vous en ayez
pris connaissance.

Thèmes du jeudi

- | | | |
|---|--|--|
| 1. Journée exceptionnelle :
prenez vos pieds en main ! | <input type="checkbox"/> le mardi 13 février | |
| 2. Acupuncture et médecine
traditionnelle chinoise | <input type="checkbox"/> le 15 février | <input type="checkbox"/> le 22 février |
| 3. James Ensor | <input type="checkbox"/> le 14 mars | <input type="checkbox"/> le 21 mars |
| | <input type="checkbox"/> le 28 mars | <input type="checkbox"/> le 4 avril |
| 4. Le Surréalisme en Belgique | <input type="checkbox"/> le 18 avril | <input type="checkbox"/> le 25 avril |
| | <input type="checkbox"/> le 16 mai | |
| 5. Intelligence Artificielle | <input type="checkbox"/> le 23 mai | |

Mardis curieux

- | | | |
|----------------------------------|---|--|
| 1. La Maison Hannon | <input type="checkbox"/> le 13 février à 14h15 | <input type="checkbox"/> le 13 février à 15h30 |
| | <input type="checkbox"/> le 20 février à 14h15 | <input type="checkbox"/> le 20 février à 15h30 |
| | <input type="checkbox"/> le 12 mars à 14h15 | <input type="checkbox"/> le 12 mars à 15h30 |
| 2. L'Hôtel de Ville de Bruxelles | <input type="checkbox"/> le vendredi 22 mars | <input type="checkbox"/> le vendredi 29 mars |
| | <input type="checkbox"/> le vendredi 5 avril | <input type="checkbox"/> le vendredi 12 avril |
| 3. Le Grand Hospice | <input type="checkbox"/> le 16 avril à 11h | <input type="checkbox"/> le 16 avril à 14h |
| | <input type="checkbox"/> le 23 avril à 11h | <input type="checkbox"/> le 23 avril à 14h |
| | <input type="checkbox"/> le 14 mai à 11h | <input type="checkbox"/> le 14 mai à 14h |
| 4. Tongres le 21 mai | <input type="checkbox"/> avec vélo mécanique de location | |
| | <input type="checkbox"/> avec vélo électrique de location | |
| | <input type="checkbox"/> avec votre propre vélo (rendez-vous sur place) | |

Ateliers pêcheus

- | | | |
|---|--|---|
| 1. Cyber Club | <input type="checkbox"/> débutant le 7 février | <input type="checkbox"/> débutant le 2 février |
| 2. Bien sûr que je peux me remettre
au sport ! | <input type="checkbox"/> débutant le 13 février | |
| 3. Club de whist | <input type="checkbox"/> débutant 20 février | |
| 4. Voyage gustatif autour de la bière | <input type="checkbox"/> le 20 février | |
| 5. Aquarelle | <input type="checkbox"/> débutant le 20 février | <input type="checkbox"/> débutant le 21 février |
| 6. Alimentation antistress | <input type="checkbox"/> débutant le 11 mars | |
| 7. Climat : animation orientée
solutions | <input type="checkbox"/> le 11 mars | |
| 8. Danse africaine avec musique live | <input type="checkbox"/> débutant le 19 mars | |
| 9. Scrabble : le jeux de mots | <input type="checkbox"/> débutant le 22 mars | |
| 10. Mortels Cafés | <input type="checkbox"/> le 26 mars - « spécial euthanasie » | |
| | <input type="checkbox"/> le 2 avril - « spécial funéraires » | |
| 11. Randonnées à vélos | <input type="checkbox"/> le 23 avril (Bruges-Damme-Sluis-Bruges) | |
| | <input type="checkbox"/> le 11 juin (Evere-Leuven) | |
| Gala annuel | <input type="checkbox"/> le 28 mai | |

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 :

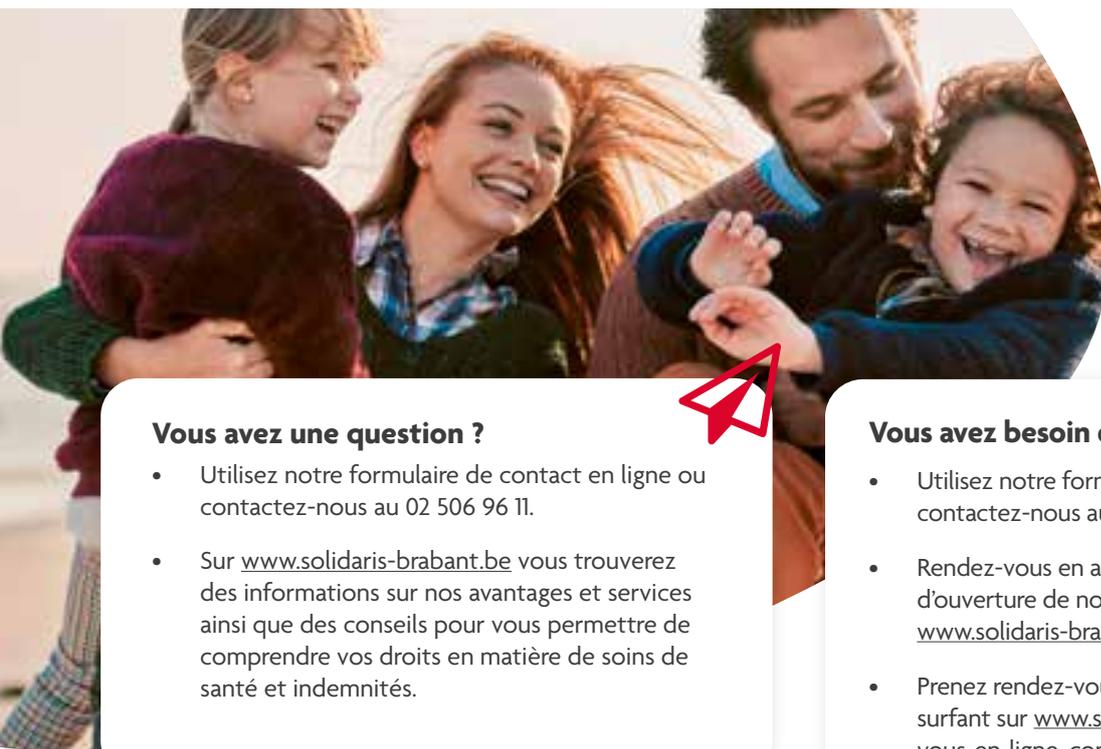
N° de membre S' Académie :

Signature :

Email :

Je veux recevoir la newsletter de S'Académie.

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**