

La caféine

donne-t-elle vraiment des ailes ?

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.

17 Du changement pour les aides matérielles individuelles

- 19 Programme de la FNPH
- 21 Programme Soralia Bruxelles
- 22 Programme Latitude Jeunes



Programme Loisirs & Santé

Echo Mutualiste Familles 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

205.000 exemplaires

Éditio

Familles : de 26 à 59 ans 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.



Apprendre le geste qui sauve

Connaitre les gestes de premiers secours peut sauver des vies. Suivez un plan en quatre étapes afin de ne pas céder à la panique face à un incident malheureux. Vous ferez ainsi la différence!



La caféine donne-t-elle vraiment des ailes ?

Vous reprendriez bien une petite tasse de café ? Ou mieux vaut-il s'abstenir ? La caféine est un sujet qui fait beaucoup parler de lui. Découvrez la quantité que votre corps peut supporter ainsi que les effets d'un excès de caféine.



Obésité infantile : pourquoi et comment agir ?

Un nombre croissant d'enfants affichent un excès de poids à un âge de plus en plus précoce. Une tendance qui dure déjà depuis un certain temps. En Belgique, 19 % des enfants âgés entre 2 et 17 ans sont en surpoids. Pourquoi un tel phénomène ? Comment réagir ?



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, Solidaris 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 enre-

gistré 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 permanen-

te 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, Solidaris 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. Solidaris 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.



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 ?

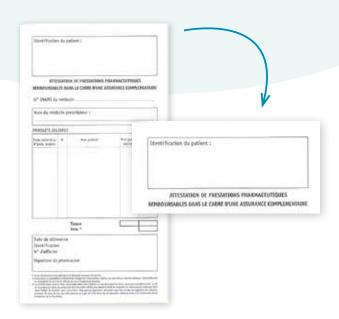
Soyez attentifs, car les deux ressemblent à des tickets de caisse! Cependant, l'attestation BVAC comporte toujours la mention « BVAC » quelque part ou le titre complet suivant : « Attestation de prestations pharmaceutiques remboursables dans le cadre d'une assurance complémentaire ».

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 antitabagiques,
- 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.





Déposez-les dans une boite 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 passe à **7,80 €/mois**. Nous restons 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 cette année.

Bébés, enfants et ados

Soins médicaux 100 % remboursés*

Jusqu'à 18 ans, remboursement total du ticket modérateur pour les consultations chez le généraliste, le spécialiste, le kinésithérapeute, le logopède, pour les soins infirmiers et les médicaments génériques (max. 100 €/année civile).
*Conditions: dossier médical global (DMG) ou inscription dans une maison médicale, franchise de 25 €/enfant.

Dentimut first

Remboursement total du ticket modérateur pour les consultations chez le dentiste et l'orthodontiste. Appareil dentaire remboursé jusqu'à 1.050 € pour un traitement entamé avant 15 ans.

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



★ Kinésithérapie préet postnatale

Ticket modérateur 100 % remboursé, après une franchise de 75 €/an

Prime de naissance ou d'adoption

130 € par parent inscrit chez Solidaris Brabant (max. 260 €)

♠ Langes achetés au Medishop

30 % de réduction, max. 220 €/an

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

1,50 €/heure avec certificat médical

Classes vertes, de neige, de mer

37,50 €/année scolaire 7,50 €/jour

♦ Medi'Kids

Jusqu'à 5.000 € par an et par enfant de moins de 18 ans en cas de maladie grave. Franchise de 650 €.

Adultes

Soins médicaux 100 % remboursés*

Pour les plus de 18 ans, 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 €/personne.

Psychothérapie

Jusqu'à 160 €/an, soit 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. 1.050 €/2 ans).

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

Sport

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

♠ Aide à la procréation

Jusqu'à 700 € pour un traitement complet ICSI et jusqu'à 500 € pour un traitement complet FIV

Contraception féminine 40 €/an

Homéopathie

150 €/an avec prescription médicale

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.



Avec Hospimut, vous bénéficiez désormais d'un remboursement forfaitaire de 15% pour les frais pré et posthospitaliers!

Nos partenaires

Soins et services à domicile

Nos services assurent des soins à domicile pour les jeunes mamans, les personnes malades, accidentées, handicapées ou qui ont été hospitalisées. Nous vous facilitons également la vie avec notre service d'aides ménagères et familiales.

Centres médicaux César De Paepe

Nos centres médicaux vous proposent des consultations (para-)médicales de qualité au tarif conventionné.

Service social

Nos équipes vous informent et personne malade, handicapée, âgée,

vous conseillent si vous êtes une isolée ou connaissant toute autre forme de vulnérabilité sociale.

Service juridique

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

Loisirs et Santé

À la recherche d'activités sportives et culturelles pour vous?

→ Plus d'infos en page 29.

Latitude Jeunes

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

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



Planning familial ROSA

Notre planning familial vous offre des consultations gynécologiques, sociales, juridiques et psychologiques à un prix abordable. Un service de médiation familiale est également à votre disposition.



Connaître les gestes de premiers secours peut sauver des vies. Suivez un plan en quatre étapes afin de ne pas céder à la panique face à un incident malheureux. Vous ferez ainsi la différence!



Osez apporter votre aide

Saviez-vous que l'apprentissage des gestes de premiers secours augmente la confiance en soi ? En effet, ce sont des actes à la fois faciles à apprendre et très impactants !

Contacter les secours

Les secours ne peuvent être contactés qu'en cas d'urgence. Il s'agit de situations pouvant mettre en jeu le pronostic vital comme une personne en danger de mort, un incendie, une agression, etc.

Le numéro à composer dépend des circonstances :

- Pour une ambulance ou les pompiers, formez le 112.
- Si une intervention policière urgente est nécessaire, appelez le 101.
- Pour un médecin de garde, formez le 1733.
- Pour une intervention non urgente des pompiers en cas de tempête ou d'inondations, composez le 1722.







Plan en 4 étapes

Ce plan peut être utilisé pour tous types de premiers secours à apporter.

1^{re} étape : la sécurité prime

Veillez à la sécurité de la victime, la vôtre ainsi que celle des éventuelles autres personnes présentes.

2° étape : évaluez l'état de la victime

Examinez si elle est consciente. Dégagez ses voies respiratoires et contrôlez sa respiration.

3° étape : appelez le 112

Au besoin, formez le 112 pour demander l'intervention d'une ambulance ou des pompiers. Les éléments importants à communiquer sont : l'identité de la victime, le lieu et les circonstances de l'accident.

4º étape : effectuez les gestes de premiers secours Ils varieront en fonction de la situation.

Pour une aide urgente, vous pouvez aussi utiliser l'app' 112.

Via cette app', il est possible de contacter le SAMU, la police et les pompiers. Cette app' présente de nombreux avantages :

- Grâce au système de géolocalisation, elle peut déterminer automatiquement le lieu de l'accident.
- Elle dispose d'une fonction *chat* si vous êtes est dans l'impossibilité de parler.
- L'app' est gratuite et ne nécessite pas de connexion Internet.
- En cas de perte de conscience, la centrale d'urgence peut faire sonner le téléphone portable de la victime pour la retrouver.
- Il est possible d'y mentionner des infos personnelles, par exemple des problèmes de surdité, des problèmes cardiaques ou des allergies à certains médicaments.

Cette app peut être téléchargée sur votre smartphone et peut être très utile dans des situations stressantes et dangereuses.



Que faire en cas de...

A Hyperventilation



De quoi s'agit-il?

En cas d'hyperventilation, une personne respire trop vite. Par conséquent, le sang contient trop d'oxygène et pas assez de dioxyde de carbone. La cause peut être psychique ou physique. Jusqu'à preuve du contraire, partez du principe que l'hyperventilation est liée à une cause physique.

Qu'observez-vous?

De nombreux symptômes peuvent se manifester, notamment : respiration rapide et profonde, pouls rapide, palpitations, sensation d'étouffement, vertiges, anxiété, agitation, étourdissements, nausées, picotements, chat dans la gorge, tremblements, transpiration, maux de tête, diminution ou perte de lucidité, crampes dans les doigts et les orteils après un certain temps, douleurs thoraciques.

Que faire?

1^{re} étape : sécurisez le lieu.

2º étape : vérifiez si la victime fait de l'hyperventilation en raison d'une crise de panique.

3º étape : si cela se produit fréquemment chez cette personne, encouragez-la à chercher une aide spécialisée. Formez le 112 si l'hyperventilation continue, qu'il n'y a pas de cause psychique, que la peau de la victime est bleue ou mauve ou en cas de doute.

4º étape : s'il s'agit d'une crise de panique, suivez les étapes suivantes.

Comment réagir face à une crise de panique ?

- 1 Rendez-vous dans un endroit calme avec la victime et écartez si possible la cause de la crise.
- Rassurez la victime. Parlez lentement et ne faites pas de mouvements imprévisibles.
- 3 Demandez à la victime de suivre le rythme de votre respiration. Un autre geste qui peut aider est d'inspirer 1 seconde par le nez et d'expirer 3 secondes par la bouche. Vous pouvez aussi inviter la victime à réunir ses deux mains pour former une coque devant sa bouche.
- 4 Si l'état de la victime s'améliore, vous pouvez lui proposer de respirer dans un sac (propre).
- 5 Desserrez les vêtements trop serrés. Invitez la victime à respirer par le ventre.
- 6 Restez près de la victime jusqu'à ce que la situation se normalise, c'està-dire jusqu'à ce que la victime respire à nouveau normalement.

B Victime inconsciente

La respiration semble normale

Que faire?

1^{re} **étape :** veillez à la sécurité.

2º étape : secouez doucement la victime par les épaules et demandez-lui si tout va bien. Dégagez ses voies respiratoires en basculant sa tête en arrière et examinez si sa poitrine se soulève et s'abaisse. Approchez votre joue de la bouche et du nez de la victime et écoutez sa respiration.

3º étape : demandez aux personnes présentes d'appeler les secours ou faites-le vous-même si vous êtes seul(e).

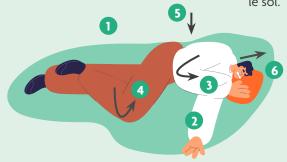
4º étape : si la victime respire de manière autonome, mettez-la en position latérale de sécurité, sauf si vous suspectez une blessure à la colonne vertébrale. Continuez de vérifier si elle respire.

Comment placer une victime en position latérale de sécurité ?

1 Assurez-vous que la victime est allongée à plat sur le dos et retirezlui ses lunettes si nécessaire.

2 Agenouillez-vous à hauteur de la cage thoracique et prenez le bras de la victime le plus proche de vous. Tendez-le et placez-le à 90°, paume vers le haut.

- 3 Prenez l'autre bras de la victime et placez sa main sous sa joue.
- 4 Avec une main, pliez la jambe du dessus de la victime.
- 5 Tournez la victime vers vous tandis que vous gardez votre autre main sous la tête de la victime.
- 6 Basculez la tête de la victime vers l'arrière et orientez sa bouche vers le sol.



La respiration ne semble pas normale

De quoi s'agit-il?

Un manque d'oxygène peut rapidement causer des dégâts aux organes. Le cœur a besoin d'oxygène pour battre. Lorsque le cœur cesse de pomper, la circulation s'arrête. Il s'agit alors d'un arrêt cardiaque ou circulatoire. Dans ce cas, les chances de survie sont faibles. En administrant l'aide appropriée, les probabilités d'une issue favorable s'améliorent considérablement. Alors, retenez bien ces gestes!

Qu'observez-vous?

La victime est inconsciente. Elle ne respire pas ou de manière anormale.

Que faire?

1^{re} étape : veillez à la sécurité.

2º étape: secouez doucement la victime par les épaules et demandez-lui comment elle va. Dégagez ses voies respiratoires en basculant sa tête en arrière et examinez si sa poitrine se soulève et s'abaisse. Approchez votre joue de la bouche et du nez de la victime et essayez de sentir si elle respire.

3º étape : missionnez les personnes présentes d'appeler les secours ou faites-le vous-même si vous êtes seul(e). Demandez s'il y a un défibrilateur dans les environs et si oui, faites-le chercher. Dans de nombreuses administrations, lieux de passage et commerces, on peut en retrouver un dans une boite avec la mention « AED » (Automated External Defibrillator).



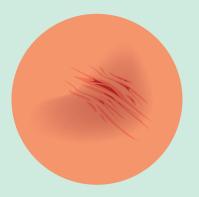
4º étape : effectuez la réanimation avec l'AED s'il est à disposition. Sinon, commencez par 30 compressions thoraciques puis 2 insufflations.

Comment pratiquer une réanimation ?

- 1 Placez vos mains l'une sur l'autre au milieu de la poitrine de la victime et effectuez une compression en appuyant fortement vers le bas (5 à 6 cm). Positionnez-vous de façon à ce que vos bras soient tendus et vos épaules à la perpendiculaire de vos mains. Au total, vous devez pratiquer 100 à 120 compressions thoraciques par minute.
- 2 Pour l'insufflation, pincez le nez de la victime et veillez à bien dégager ses voies respiratoires en basculant sa tête vers l'arrière. Expirez dans la bouche de la victime pendant 1 seconde tout en surveillant le soulèvement de sa poitrine.



3 Répétez ces opérations jusqu'à ce que les secours arrivent et vous indiquent d'arrêter ou jusqu'à ce que la personne reprenne conscience et respire à intervalles réguliers.



G Écorchure

Qu'observez-vous?

La couche supérieure de la peau est endommagée.

Oue faire?

 Rincez la plaie sous l'eau courante.
 S'il n'y a pas d'eau à disposition, un désinfectant aqueux peut être utilisé.

- Enlevez les saletés restantes avec une pince à épiler ou un gant de toilette humide et propre.
- Laissez sécher la plaie ou recouvrezla d'un pansement stérile.



Brûlure

Qu'observez-vous?

Brûlures au 1er degré

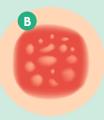
La peau est rouge et sèche.



Brûlures au 2° degré

- ▲ Superficielles : la peau est rouge, rose et présente des cloques qui peuvent être ouvertes
- B Profondes: la peau est rouge et mate avec des taches blanches ou pâles. La couche supérieure de la peau n'est plus présente.





➡ Brûlures au 3° degré

La peau est beige, brune, noire et la victime ne ressent plus de douleur.



Que faire?

1re étape: examinez s'il est possible de neutraliser le foyer de l'incendie et ce, sans vous mettre en danger. Désinfectez-vous les mains, lavez-les ou mettez des gants.

2º étape : examinez de quoi souffre la victime et vérifiez si elle est consciente. Observez si la victime respire normalement et évaluez l'importance des brûlures.

3º étape : demandez-vous s'il faut solliciter une aide spécialisée.

Consultez un médecin :

- → si la superficie de la brûlure de 2° ou 3° degré est supérieure à une pièce de 2 €;
- → si elle se trouve sur les mains, pieds, articulations, parties génitales ou visage;
- → si la brûlure est causée par des flammes et si la douleur persiste après 15 minutes de refroidissement.

Formez le 112:

- → si vous avez des doutes quant au degré ou à l'importance des brûlures ;
- → si elles se trouvent autour du cou, du torse, des membres, des yeux, de la bouche ou du pharynx ;
- → si les brûlures sont causées par des produits chimiques ou un courant électrique ;
- → si la victime respire mal ou est inconsciente ou que son état se détériore.

Soyez particulièrement attentif aux enfants âgés de moins de 5 ans et aux adultes de plus de 60 ans. Ceux-ci sont particulièrement sensibles aux brûlures.

4º étape: de l'eau avant tout, le reste vient après! Faites couler de l'eau froide ou tiède sur la blessure pendant 10 à 20 minutes jusqu'à ce que la douleur soit moins forte. Le jet d'eau doit être orienté quelques centimètres au-dessus de la brûlure. N'utilisez jamais d'eau glacée pour refroidir la brûlure. Retirez tout ce qui n'adhère pas à la peau (vêtements, bijoux...). Si possible, vérifiez si la victime est vaccinée contre le tétanos. Vérifiez également qu'il n'y ait pas d'intoxication, car des gaz toxiques peuvent se propager lors d'un incendie.

Comment soigner une brûlure dans un second temps ?

☼ Brûlure au 1^{er} degré: appliquez une crème hydratante à base de glycérine, de panthénol et/ou d'aloe vera. Recouvrez ensuite la blessure d'un pansement adapté.

Brûlure au 2° degré peu étendue :

couvrez la blessure d'un pansement pour brûlures. Si ce n'est pas possible, utilisez de l'hydrogel avec une compresse. Rendez-vous dans une pharmacie pour être conseillé(e).

➡ Brûlure étendue au 2º ou au

3° degré: couvrez-la avec un pansement humide. Utilisez de préférence un bandage, une compresse, un tissu ou un film plastique stérile ou aussi propre que possible. Faites appel à une aide spécialisée.

Après avoir apporté les premiers secours, jetez vos gants ou lavez-vous les mains. Consultez un médecin pour qu'il effectue le suivi de la brulûre.



De la consultation chez le médecin généraliste au transport vers l'hôpital, Solidaris Brabant intervient! Découvrez tous nos avantages en cas d'imprévus et circonstances malheureuses sur www.solidaris-brabant.be.



La caféine





donne-t-elle vraiment des ailes ?

Vous reprendriez bien une petite tasse de café ? Ou mieux vaut-il s'abstenir ? La caféine est un sujet qui fait beaucoup parler de lui. Découvrez la quantité que votre corps peut supporter ainsi que les effets d'un excès de caféine.

Origine de la caféine

La caféine est une substance présente dans la nature. On la retrouve dans différentes (parties de) plantes.
Les exemples les plus connus sont les grains de café, les feuilles de thé et les fèves de cacao. Par conséquent, les produits élaborés à partir de ces (parties de) plantes contiendront de la caféine. À titre d'exemple, le café, le thé et le chocolat. La caféine est également synthétisée en laboratoire.

Consommation de caféine

La caféine est principalement présente dans notre régime alimentaire sous la forme de café, thé (théine), boissons rafraîchissantes et énergisantes. D'autres produits connus qui en contiennent sont certains médicaments, le chewing-gum, le guarana ou encore les noix de cola (utilisées auparavant dans le *Coca-Cola*).

Absorption de la caféine

99 % de la caféine est absorbée par l'organisme dans les 45 minutes qui suivent l'ingestion. Le moment où le

taux de concentration de caféine est le plus élevé dans l'organisme est atteint en moyenne après 30 minutes. Ce pic varie selon que le café est consommé seul ou non. La consommation d'aliments riches en fibres ralentit par exemple l'absorption de la caféine.

Effets de la caféine

La caféine est une substance qui va stimuler le système nerveux central et qui peut avoir des effets positifs comme négatifs.

En quantité limitée, la caféine peut :

- → améliorer la concentration et les performances
- → accroitre l'attention, la vigilance
- → augmenter la motivation
- → réduire la fatigue ou la somnolence
- → avoir des effets positifs sur les troubles neurologiques, certains cancers et le diabète de type 2

→ ...

En quantité trop élevée, elle peut provoquer :

- → des palpitations
- → des maux de tête
- → des tremblements
- → un sentiment d'anxiété
- → des insomnies
- → ...

Chez les femmes enceintes, un excès de caféine peut notamment causer :

- → une fausse-couche ou une naissance prématurée
- → un poids faible à la naissance
- → ...

Chez les enfants, une dose trop élevée de caféine peut être à l'origine :

- → de troubles du comportement (anxiété par exemple)
- → de la détérioration du développement du système nerveux
- → ...



Thé

Quelle quantité de caféine ?

Le Conseil Supérieur de la Santé a déterminé une quantité maximale de caféine en fonction du poids de la peronne. Elle est calculée comme suit : **5,7 mg/kg/jour** pour les adultes.

Cela correspond à 400 mg de caféine par jour pour une personne pesant 70 kg.

Il est recommandé aux **femmes qui** veulent être enceintes de consommer au maximum 200 à 300 mg de caféine.

Les **femmes enceintes** ne devraient pas dépasser **100 mg par jour**.

Pour les **enfants**, la quantité maximale est fixée à **2,5 mg/kg/jour**.

Il faut toutefois apporter quelques nuances. En effet, les effets varieront grandement d'une personne à l'autre et dépendront entre autres de son sexe, de son âge et de son régime alimentaire.

L'arrêt brutal de la caféine peut donner lieu à des symptômes de sevrage comme des maux de tête, un état de fatigue, de l'irritabilité...

Le café déshydratant : mythe ou réalité ?

Tous les liquides hydratent, à l'exception de l'alcool. Ainsi, malgré le fait que le café ait longtemps été perçu comme une boisson déshydratante, on sait maintenant qu'une consommation **modérée** de café contribue plutôt à l'hydratation quotidienne.



Limonade

40 – 150 mg80 mg en moyenne

Café



Boisson énergisante



Energy shot

Quelle quantité de caféine contiennent mes boissons préférées ?

La quantité de caféine contenue dans le café ou le thé dépend fortement de son type (thé noir, thé vert, etc.) et de la manière dont il est préparé. Si vous n'ajoutez pas de sucre et que vous respectez les quantités journalières maximales, savourez tranquillement votre café ou thé.

En revanche, les boissons énergisantes à base de caféine contiennent beaucoup de sucre et sont dès lors à éviter.

Boisson	Teneur en caféine
Thé (125 ml)	30 – 50 mg
Cola - limonade (330 ml)	+/- 35 mg
Café (125 ml)	40 – 150 mg, 80 mg en moyenne
Boisson énergisante (250 ml)	80 mg
Energy shot (50-60 ml)	80 mg

Conclusion

Il n'y a pas de réponse univoque à la question de savoir si la caféine est bonne ou mauvaise pour la santé. Cela dépend de la quantité et de la forme de caféine consommée, ainsi que des différences physiologiques (entre autres) entre les personnes qui en consomment.

Le respect des doses maximales permet en tout cas de contrecarrer le effets secondaires indésirables. En définitive, faites ce que vous jugez bon pour votre corps, sans dépasser les quantités recommandées!





Un nombre croissant d'enfants affichent un excès de poids à un âge de plus en plus précoce. Une tendance qui dure déjà depuis un certain temps. Ainsi, en Belgique, 19 % des enfants âgés entre 2 et 17 ans sont en surpoids. L'impact du surpoids sur la santé n'est pas à sous-estimer. C'est pourquoi il est important d'agir et ce, avec une aide appropriée.

L'obésité survient en raison d'un déséquilibre entre l'apport énergétique, qui est le nombre de calories ingérées, et les dépenses d'énergie. L'énergie restante est alors stockée dans les tissus adipeux. Les probabilités qu'une personne devienne obèse dépendent à la fois de facteurs génétiques et environnementaux.

Obésité et gènes

L'obésité est en partie héréditaire. Le poids des parents avant la naissance est ainsi déterminant. En termes scientifiques, on dit qu'une modification épigénétique se produit si un parent est en surpoids avant le début de la grossesse. La masse graisseuse de l'enfant est ainsi déjà programmée en partie pendant la grossesse.

Obésité et mode de vie

La génétique n'est pas la seule en cause. Les études montrent que nous ne faisons plus assez d'exercices actuellement, en raison notamment de l'urbanisation de la société et de l'utilisation abondante de véhicules motorisés.

Parallèlement, le nombre de calories ingérées ne fait que croitre avec la consommation d'aliments ultratransformés comme les boissons sucrées (sodas, boissons lactées aromatisées...) et les aliments industriels (chips, nuggets, plats préparés, gateaux et biscuits industriels, barres chocolatées...). Les portions deviennent également plus grandes et le fait que la nourriture soit disponible un peu partout aggrave encore le problème.

À côté de l'hérédité et du mode de vie. d'autres facteurs peuvent expliquer un excès de poids chez les enfants comme :

> Hormones

Il arrive que la glande thyroïde ne fonctionne pas correctement. Une analyse de sang peut facilement détecter ce problème.

> Médicaments

Certains médicaments peuvent être responsables d'une prise de poids chez les enfants: antidépresseurs, médicaments contre l'épilepsie, comprimés de cortisone, etc.

Émotions

Si les enfants se sentent mal dans leur peau, stressés ou angoissés, ils peuvent être enclins à manger davantage. En mangeant de manière excessive, l'enfant risque pourtant de se sentir encore plus mal par après.



Les dangers des aliments ultratransformés

Presque tout le monde achète à l'occasion une pizza surgelée, des chips, une barre chocolatée... Les scientifiques mettent en garde contre la consommation de ces denrées ultratransformées. Celles-ci ne sont pas saines et elles sont très addictives.

En effet, nous aimons par nature les matières grasses et les glucides, car le cerveau libère de la dopamine quand elles sont consommées. La dopamine, c'est cet hormone qui nous procure un sentiment de satisfaction immédiat. Cependant, comme ces denrées sont peu nutritives, le corps réclame rapidment autre chose. Nous avons alors tendance à consommer à nouveau des aliments ultratransformés et voilà le point de départ d'un cercle vicieux qu'il devient difficile de stopper.

Quand est-il question d'obésité chez les enfants ?

Les médecins calculent l'IMC des enfants comme celui des adultes. Ensuite, ils placent le résultat sur une courbe de croissance. Si le poids de l'enfant se trouve au-dessus de la ligne supérieure de la courbe, il est question d'obésité.

L'obésité est une maladie qui peut être très dangereuse, car elle peut provoquer le développement d'autres maladies et problèmes de santé. C'est ce que l'on appelle la **comorbidité**. Cela peut avoir un impact sur l'espérance de vie.

Impact de l'obésité sur le corps des enfants

À un jeune âge, la graisse comporte des risques pour la santé. Ainsi, les enfants qui présentent un pourcentage de graisse trop élevé sont sujets à :

- des essoufflements ;
- des apnées du sommeil ;
- un risque accru de développer un diabète ;
- un risque accru d'avoir de l'hypertension artérielle;
- un risque accru de développer un cancer à l'âge adulte;
- un retard de puberté chez les garçons;
- des menstruations précoces pour les filles ou une absence de menstruations;
- un risque accru de développer une dépression ou des angoisses;
- **O** ..

Nouveau trajet de soins pour les enfants concernés

Comme on l'a vu, l'obésité infantile constitue une interaction complexe de facteurs physiques, sociaux et psychologiques.

C'est pourquoi l'INAMI a lancé depuis le 1er décembre 2023 un trajet de soins multidisciplinaires pour venir en aide aux enfants obèses. Les enfants inscrits dans un tel trajet recevront un plan de traitement individuel qui mobilisera des dispensateurs de soins de différentes disciplines : pédiatre, diététicien, psychologue, kinésithérapeute... Chaque enfant et son entourage pourront ainsi être accompagnés de la meilleure façon possible.

Le trajet de soins sera accessible financièrement à toutes les familles.

Pour les consultations chez le médecin généraliste ou le pédiatre, le patient paiera uniquement son ticket modérateur (part personnelle). Pour les consultations auprès des autres dispensateurs de soins, il ne paiera rien. Le paiement se fera directement par l'intermédiaire de la mutualité du patient, via le système du tiers payant.

10 conseils pour aider vos enfants à manger sainement

1



Privilégiez l'eau à l'école et à la maison. Vous pouvez ajouter des fruits à l'eau pour donner un goût sympa. 2



Si un enfant a suffisamment mangé, il ne faut pas le forcer à finir son assiette. Ainsi, l'enfant apprend à dire qu'il a assez mangé. Vous pouvez donc choisir le menu de votre enfant, mais votre enfant peut déterminer les quantités. 3



Tout le monde aime avoir une assiette remplie! Adaptez la taille de l'assiette à l'âge de votre enfant. La portion idéale dépend également d'autres facteurs, comme l'activité physique.

4



Montrez le bon exemple. Si vous ne mangez pas de légumes et ne buvez pas d'eau, vos enfants ne le feront pas non plus. 5



La pyramide alimentaire et celle de l'activité physique sont des moyens faciles pour vérifier si vous êtes dans le bon. 6



Ensemble, on est plus forts! Lancez-vous en famille dans la lutte contre le surpoids.

7



Limitez les snacks à 100 kcal et à 2 par jour. Par exemple : 25 grammes de chips ou 1 boule de glace.

8



Prévoyez des récompenses qui ne sont pas liées à la nourriture. Votre enfant a mangé sainement pendant toute une semaine ou a bu suffisamment d'eau ? Faites une chouette sortie avec lui! 9



Évitez les aliments ultratransformés et optez pour des alternatives. Faites par exemple une croix sur les pizzas surgelées, et préparez vous-même une pizza. Ainsi, vous savez ce que vous mangez.

10



Fixez des objectifs atteignables et procédez étape par étape. Votre enfant n'aime pas les légumes ? Essayez d'abord d'ajouter une cuillère de légumes au repas et augmentez progressivement la quantité. (\star)

Votre mutualité intervient

- ➤ Vous ou votre enfant pouvez bénéficier bénéficiez d'une intervention de 60 € par an pour un traitement prescrit par un médecin auprès d'un(e) diététicien(e) ou de Weight Watchers.
- > Si la consultation en diététique a lieu dans l'un de nos **centres médicaux César De Paepe**, vous ne payez que le ticket modérateur (part personnelle). Pas besoin d'être inscrit(e) dans un trajet de soins ou d'avoir la prescription d'un médecin pour bénéficier de cet avantage!

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 1er 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 accroitre l'autonomie de la personne en situation de handicap.

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

À partir du 1er 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-individuelles-2024.

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

En tant que citoyen(ne) bruxellois(e), si vous voulez introduire votre demande en néérlandais, vous avez la possibilité de le faire 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-individuelles

Service Social Solidaris Brabant

T 02 546 15 12 (9h - 12h) **W** www.solidaris-brabant.be/fr/service-social



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



Vos remises

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

- 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!



Pour tout renseignement et inscription **agence VTF Bruxelles**02 546 14 10 • Rue du midi 120 - 1000 Bruxelles • vtfasbl@vtf-vacances.com
Agrément tourisme - VTF asbm autorisation 5336 catégorie a

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 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

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.



T 02 546 14 42

E fnph.bra@solidaris.be









Promotions d'hiver

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



Sissel Heat Wave

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



Sissel cherry

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



Sissel Linum Relax Confort

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



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









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, rôles familiaux, ...



Les Ateliers Santé

Nos ateliers vous emmèneront sur le chemin du bien-être, du moment "pour soi" et du regard sur votre santé! Ils se déroulent au Centre-Ville de Bruxelles. Le programme complet est disponible sur demande.



Repensons nos habitudes de consommation alimentaire

- → Le vendredi 22 mars 2024 de 18h30 à 20h30
- **→** 10 €



Découverte des bienfaits des «Bains de Forêt»

- → Soit Ie samedi 20 avril 2024 Soit Ie samedi 25 mai 2024 de 10h à 13h (Forêt de Soignes)
- **→** 25 €



Relaxation ... pour retrouver le bien-être

- → Les jeudis 23 mai, 30 mai, 6 juin & 13 juin 2024 de 18h45 à 20h15 (4 séances complémentaires)
- **→** 59 €



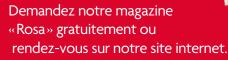


- Activités d'éducation permanente
- Centre de Planning Familial Rosa

rosa

- → Consultations pour enfants de l'ONE
- → Ecole de Promotion Sociale

Plus d'infos?



W www.solidaris-brabant.be/fr/soraliaT 02 546 14 07

E soralia.bxl@solidaris.be





Programme Latitude Jeunes

Printemps – été 2024

Latitude Jeunes propose différentes activités comme des séjours, des stages, des formations à l'animation ou bien encore des animations scolaires.

Regardez le programme et inscrivez-vous sans plus tarder!

Séjours
 Stages
 p. 23
 p. 25

Formations p. 27

Pour les professionnel(le)s de l'éducation, l'offre de nos animations scolaires se trouve sur notre site www.latitudejeunes.be/brabant.

Latitude Jeunes Brabant

T 02 546 15 65 / 69
E latitudejeunes.brabant@solidaris.be
W www.latitudejeunes.be/brabant
A Rue des Moineaux 17-19, 1000 Bruxelles

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

(\star)

Votre mutualité intervient!

- > Séjours 35 € par nuitée. Intervention limitée à 8 nuitées max. par séjour.
- > Stages 6 € par jour. Intervention limitée à 15 jours max., soit ± 3 semaines de stage par an.
- > **Formation 200** € par année de formation.
- Ceci est valable uniquement pour les activités proposées par Latitude Jeunes.

Séjours

Vacances de printemps Sports et sable à Coxyde

Pour profiter des premiers jours de mai, c'est un séjour « Sports et sable » que nous vous proposons. S'amuser tout en rechargeant ses batteries, voilà le mot d'ordre! Les enfants séjourneront dans le centre « Le Lys Rouge » à Coxyde. Ce centre est réputé pour son ambiance chaleureuse, sa localisation idéale, ses espaces verts et ses installations sportives. Ce séjour commencera exceptionnellement le dimanche pour se terminer le samedi suivant.

Vacances d'été

Parcs d'attractions

Nous irons à Plopsaland, Walibi, dans un parcours aventure et à Aquafun, le tout dans une ambiance conviviale! Le restant de la semaine, les adolescent(e)s seront animé(e)s par notre équipe afin de faire connaissance et de passer d'agréables vacances.

Les pieds dans l'eau

Les vacanciers et vacancières logeront dans le centre « De Barkentijn » qui se situe au bord de la digue. En fonction du thème, diverses animations spécifiques sont prévues tout au long de la semaine comme différentes sorties qui permettront de découvrir notre littoral. Amusement et convivialité seront au rendez-vous!



Équitation

L'équitation et diverses animations feront partie du quotidien des participants et participantes. Cinq séances d'équitation sont planifiées pendant la semaine. Pour ce séjour, le groupe sera uniquement constitué de cavaliers et de cavalières. Différents groupes d'équitation seront composés en fonction des âges et des différents niveaux d'équitation.



Fun à la plage!

Les vacanciers et vacancières logeront dans le centre « De Barkentijn » qui se situe au bord de la digue. En fonction du thème, diverses animations spécifiques sont prévues tout au long de la semaine comme différentes sorties qui permettront de découvrir notre littoral. Amusement et convivialité seront au rendez-vous!



Sports et aventures

Les vacanciers et vacancières feront différentes activités « aventure » comme un parcours de cordes ou de la randonnée. Ils feront également d'autres sports plus classiques dans les infrastructures du « Domaine de Mambaye ». Tout cela se fera en compagnie d'une équipe d'animation super motivée !

Boxe éducative

Un petit groupe de participants et participantes pourra quotidiennement être initié aux principes de base de la boxe. Ces différents modules se feront sous le regard attentif d'un animateur ou d'une animatrice formé(e) à cette discipline. L'accent sera mis sur le respect des autres. L'autre partie de la journée sera consacrée à de chouettes animations.

Sports et sable

Le centre « Le Lys Rouge » accueillera notre groupe de vacanciers et vacancières. Ce centre est parfaitement adapté à l'accueil des enfants et jouit d'un grand espace vert avec différentes installations sportives permettant à chacun et chacune de s'y divertir en compagnie de notre équipe d'animation.

Vamos à Blanes ! (Espagne)

Les vacanciers et vacancières logeront à l'hôtel « Esplendid » dans la station balnéaire de Blanes en Espagne. Cet hôtel se situe tout près d'une plage de sable fin et dispose d'une piscine extérieure. Une visite des alentours ainsi qu'une journée dans un parc aquatique sont prévues. Notre équipe d'animation se prépare déjà pour faire vivre un séjour inoubliable aux participants et participantes!

Séjours linguistiques

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

Activités	Lieux	Âges	de Solidaris Brabant*	Prix de base
Vac	ances de printe	emps		
Sports et sable	Coxyde	De 6 à 12 ans	200 €	410 €
	Vacances d'été	•		
Parcs d'attractions	Coxyde	11-17 ans	355 €	600€
Les pieds dans l'eau	Nieuport	6-12 ans	215 €	460 €
Équitation	Spa	7-14 ans	285 €	530 €
Fun à la plage !	Nieuport	11-17 ans	215 €	460 €
Sports et aventures	Spa	11-17 ans	270 €	515 €
Boxe éducative	Spa	11-17 ans	270 €	515 €
Les pieds dans l'eau	Nieuport	6-12 ans	215 €	460 €
Parcs d'attractions	Nieuport	11-17 ans	355 €	600€
Équitation	Spa	7-14 ans	285 €	530 €
Les pieds dans l'eau	Nieuport	6-12 ans	215 €	460 €
Sports et sable	Coxyde	6-12 ans	220 €	465€
Vamos !	Blanes - Espagne	14 – 17 ans	570 €	850 €
Vamos !	Blanes - Espagne	14 – 17 ans	570 €	850 €
Vamos !	Blanes - Espagne	14 – 17 ans	570 €	850 €
Néerlandais ou Anglais	La Panne	8-12 ans	400 €	610 €
Néerlandais ou Anglais	La Panne	8-12 ans	415 €	660 €
Néerlandais ou Anglais	La Panne	12-18 ans	475 €	685€
Néerlandais ou Anglais	La Panne	12-18 ans	475 €	685 €
Néerlandais ou Anglais	La Panne	12-18 ans	450 €	695 €
Néerlandais ou Anglais	La Panne	12-18 ans	450 €	695 €
Néerlandais ou Anglais	La Panne	12-18 ans	450 €	695 €
	Parcs d'attractions Les pieds dans l'eau Équitation Fun à la plage! Sports et aventures Boxe éducative Les pieds dans l'eau Parcs d'attractions Équitation Les pieds dans l'eau Sports et sable Vamos! Vamos! Vamos! Vamos! Néerlandais ou Anglais	Vacances de printe Sports et sable Coxyde Vacances d'été Parcs d'attractions Les pieds dans l'eau Fun à la plage! Sports et aventures Boxe éducative Parcs d'attractions Les pieds dans l'eau Nieuport Parcs d'attractions Les pieds dans l'eau Nieuport Parcs d'attractions Les pieds dans l'eau Nieuport Spa Les pieds dans l'eau Nieuport Coxyde Vamos! Blanes - Espagne Vamos! Blanes - Espagne Vamos! Blanes - Espagne Vamos! Blanes - Espagne Vamos! Blanes - Espagne Vamos! La Panne Néerlandais ou Anglais La Panne	Vacances de printemps Sports et sable Coxyde Parcs d'attractions Les pieds dans l'eau Équitation Fun à la plage! Sports et aventures Boxe éducative Parcs d'attractions Les pieds dans l'eau Nieuport Spa 11-17 ans Sports et aventures Spa 11-17 ans Les pieds dans l'eau Nieuport Farcs d'attractions Nieuport Parcs d'attractions Nieuport Parcs d'attractions Nieuport Nieuport 11-17 ans Équitation Spa 7-14 ans Les pieds dans l'eau Nieuport Nieuport 11-17 ans Équitation Spa 7-14 ans Les pieds dans l'eau Nieuport 6-12 ans Sports et sable Coxyde 6-12 ans Vamos! Blanes - Espagne 14 – 17 ans Vamos! Blanes - Espagne 14 – 17 ans Néerlandais ou Anglais La Panne 8-12 ans Néerlandais ou Anglais La Panne 8-12 ans Néerlandais ou Anglais La Panne 12-18 ans Néerlandais ou Anglais La Panne 12-18 ans Néerlandais ou Anglais La Panne 12-18 ans	Vacances de printemps Sports et sable Coxyde De 6 à 12 ans 200 € Vacances d'été Parcs d'attractions Coxyde 11-17 ans 355 € Les pieds dans l'eau Nieuport 6-12 ans 215 € Equitation Spa 11-17 ans 270 € Sports et aventures Spa 11-17 ans 270 € Boxe éducative Spa 11-17 ans 270 € Les pieds dans l'eau Nieuport 6-12 ans 215 € Parcs d'attractions Nieuport 11-17 ans 355 € Équitation Spa 7-14 ans 285 € Les pieds dans l'eau Nieuport 11-17 ans 355 € Équitation Spa 7-14 ans 285 € Les pieds dans l'eau Nieuport 6-12 ans 215 € Varos d'artractions Nieuport 6-12 ans 215 € Varos et sable

^{*} L'intervention est accordée aux membres de Solidaris Brabant en ordre de cotisations complémentaires.

> Ce qui est compris dans nos prix

Le transport aller-retour en autocar (lieu de départ : Evere) sauf pour les séjours linguistiques, la pension complète, les assurances en cas d'accident(s), un encadrement de qualité assuré par nos animateurs et animatrices (sauf Intaco qui dispose de son encadrement propre).

> Inscriptions

Vous êtes invité(e) à compléter le formulaire d'inscription qui se trouve sur notre site www.latitudejeunes.be/brabant, dans la partie vacances, séjours. Après avoir complété le formulaire, vous recevrez un mail de pré-inscription avec une demande de paiement d'un acompte de 40 € pour les séjours en Belgique et de 125 € pour les séjours à l'étranger. Le paiement du solde restant doit nous être parvenu au plus tard 1 mois avant le départ.

Dès réception de l'acompte, l'inscription est effective. Le/la participant(e) déclare avoir pris connaissance des conditions générales en payant l'acompte.

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

Important!

Prix avec intervention

Les participants et participantes inscrit(e)s à deux séjours consécutifs rentreront en car à Bruxelles et devront être pris en charge par leurs parents le temps que le second car reparte.

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

Solidaris Brabant intervient pour l'ensemble des séjours de Latitude Jeunes, toute régionale confondue, à condition de s'inscrire via le site internet

Stages 4 – 12 ans

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

> Les animations se déroulent en semaine de 9h à 16h. Une garderie

- gratuite est prévue de 7h30 à 9h et de 16h à 18h.
- Chaque semaine de stage est basée sur une thématique d'animation.
- > Les adresses :

Bruxelles: Boulevard Maurice Lemonnier, 41 / Ganshoren: Rue Jean De Greef, 2 / Uccle: Place Saint-Job, 11 / Ixelles: Chaussée de Vleurgat, 23 / Koekelberg: Centre sportif Victoria, Rue de Ganshoren, 12.



Dates	Activités	Lieux	Âges	Prix avec intervention de Solidaris Brabant*	Prix de base
	Vacances de détente				
Du 26/02 au 01/03/24	Multi-activités	Bruxelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 04/03 au 08/03/24	Multi-activités	Bruxelles	4-12 ans	50 €	80 €
	Vac	ances de printe	mps		
Du 29/04 au 03/05/24	Il était une fois	Bruxelles	4-12 ans	40 €	64 €
Du 06/05 au 10/05/24	Tour du monde	Bruxelles	4-12 ans	50 €	80 €
		Vacances d'été			
Du 08/07 au 12/07/24	Dans l'espace	Bruxelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 15/07 au 19/07/24	Un jour, un sport	Bruxelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 22/07 au 26/07/24	Il était une fois	Bruxelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 29/07 au 02/08/24	Ma planète d'abord	Bruxelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 05/08 au 09/08/24	Tour du monde	Bruxelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 12/08 au 16/08/24	Expérience Jurassique	Bruxelles	4-12 ans	40 €	64 €
Du 19/08 au 23/08/24	Les pirates	Bruxelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 29/07 au 02/08/24	Ma planète d'abord	Ganshoren	4-12 ans	50 €	80 €
Du 05/08 au 09/08/24	Tour du monde	Ganshoren	4-12 ans	50 €	80 €
Du 12/08 au 16/08/24	Expérience Jurassique	Ganshoren	4-12 ans	40 €	64 €
Du 08/07 au 12/07/24	Dans l'espace	Ixelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 15/07 au 19/07/24	Un jour, un sport	Ixelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 22/07 au 26/07/24	Il était une fois	Ixelles	4-12 ans	50 €	80 €
Du 08/07 au 12/07/24	Sports et découverte	Koekelberg	4-6 ans	50 €	80 €
Du 08/07 au 12/07/24	Sports et détente	Koekelberg	7-12 ans	50 €	80 €
Du 15/07 au 19/07/24	Sports et découverte	Koekelberg	4-6 ans	50 €	80 €
Du 15/07 au 19/07/24	Sports et détente	Koekelberg	7-12 ans	50 €	80 €
Du 22/07 au 26/07/24	Sports et découverte	Koekelberg	4-6 ans	50 €	80 €
Du 22/07 au 26/07/24	Sports et détente	Koekelberg	7-12 ans	50 €	80 €
Du 08/07 au 12/07/24	Dans l'espace	Uccle	4-12 ans	50 €	80 €
Du 15/07 au 19/07/24	Un jour, un sport	Uccle	4-12 ans	50 €	80 €
Du 22/07 au 26/07/24	Il était une fois	Uccle	4-12 ans	50 €	80 €
Du 29/07 au 02/08/24	Ma planète d'abord	Uccle	4-12 ans	50 €	80 €
Du 05/08 au 09/08/24	Tour du monde	Uccle	4-12 ans	50 €	80 €

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

Stages 11 – 15 ans

Alors, on bouge!

Lors de ce stage pour ados, les participants et participantes seront amenés à choisir les activités qu'ils souhaitent faire durant la semaine : bowling, cinéma, journée à Walibi... En plus de cela, il y aura une série d'animations dont nos animateurs et animatrices gardent le secret !

Sportez-vous bien!

Voici un stage alliant découverte et pratique de différents sports, en plus des animations classiques.

Old Games, New Games

Les activités d'hier et d'aujourd'hui seront mises à l'honneur pendant cette semaine riche en rebondissements!

Boxe éducative NEW

Les jeunes seront initiés aux principes de base de la boxe, sous le regard attentif d'un animateur ou d'une animatrice formé(e) à cette discipline. L'accent sera mis sur le respect des autres.



Dates	Activités	Lieux	Âges	Prix avec intervention de Solidaris Brabant*	Prix
		Vacances d'été			
Du 08/07 au 12/07/24	Alors, on bouge !	Bruxelles	11-15 ans	70 €	100 €
Du 15/07 au 19/07/24	Sportez-vous bien!	Bruxelles	11-15 ans	70 €	100 €
Du 22/07 au 26/07/24	Old Games, New Games	Bruxelles	11-15 ans	70 €	100 €
Du 22/07 au 26/07/24	Boxe éducative	Koekelberg	11-15 ans	70 €	100 €
Du 29/07 au 02/08/24	Alors, on bouge !	Bruxelles	11-15 ans	70 €	100 €
Du 05/08 au 09/08/24	Sportez-vous bien!	Bruxelles	11-15 ans	70 €	100 €
Du 12/08 au 16/08/24	Old Games, New Games	Bruxelles	11-15 ans	56€	80 €

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

> L'adresse

Bruxelles: Boulevard Maurice Lemonnier, 41.

Koekelberg: Centre sportif Victoria, Rue de Ganshoren, 12.

> Ce qui est compris dans nos prix

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



> Inscription

Vous êtes invité(e) à compléter le formulaire d'inscription qui se trouve sur notre site **www.latitudejeunes.be/brabant**, dans la partie vacances, stages.

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

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

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

Formation à la coordination 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 ou animatrice breveté(e) ou assimilé(e).
- > Tu as au moins 100 h d'expérience sur les deux dernières années en tant qu'animateur ou animatrice breveté(e) ou assimilé(e).

Pourquoi devenir coordinateur ou coordinatrice?

- Tu aimes être animateur ou animatrice 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 adolescent(e)s et une équipe d'animation pour permettre à tous et toutes de vivre des moments de vacances inoubliables.
- Tu as envie de rencontrer d'autres personnes actives et dynamiques.
- Tu as envie d'acquérir un bagage important de connaissances pour ton avenir.

Comment?

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

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

Notre équipe de formation veille à construire avec toi

veille à construire avec toi les contenus théoriques en fonction de tes besoins et est disponible pour t'aider à progresser.

Quand et où?

- **>** Du 16 au 18 février 2024
- **>** Du 15 au 17 mars 2024
- **>** Du 19 au 21 avril 2024
- **>** Du 13 au 15 septembre 2024
- Les weekends ont lieu à Wépion. Ils débutent le vendredi à 19h et se terminent le dimanche à 17h.

Prix?

Le prix de 200€ / an comprend les frais d'encadrement, l'hébergement en pension complète, les frais administratifs et les assurances en cas d'accidents.

Tenté?

Tu es invité(e) à compléter le formulaire d'inscription qui se trouve sur notre site www.latitudejeunes.be/formation-coordination-cdv.
Si tu as des questions, contacte nous au 02 546 15 65 ou par mail à latitudejeunes. brabant@solidaris.be.



Formation à l'animation



À l'heure où nous écrivons cette brochure, notre formation à l'animation 2024 est déjà complète.

Les inscriptions pour notre formation 2025 débutent le 1^{er} septembre 2024. Si vous voulez vous former à l'animation avant cette période, nous vous invitons à contacter les autres entités de Latitude Jeunes.

Pour découvrir leur offres de formation : www.latitudejeunes.be.



Westhoek spécial



- 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

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

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

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

*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

f domeinwesthoek



Programme Loisirs & Santé

Janvier – juin 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 habituels cours de sport, nos balades, nos ateliers ainsi qu'une soirée exceptionnelle. Défoulez-vous avec une tonne d'activités originales, de quoi être dépaysés! Orienté autour de la santé, de la culture ou de la conscientisation citoyenne, le programme proposé vise à renforcer le lien social, l'activité physique et mentale, le tout dans un esprit dynamique et convivial.

Faites votre choix parmi nos prochaines activités :

•	Activités sportives	30
•	Dimanches découvertes	31
•	LS-insolite	33
•	Ateliers	33
•	Atelier parent-enfant & spectacle	
	d'étoiles	34
•	Fiche d'inscription	35

Adhésion

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

Inscription aux activités

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



Votre mutualité intervient!

Les membres de 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

Rue des Moineaux, 17-19 - 1000 Bruxelles **T** 02 546 15 70

E loisirs.sante@solidaris.be

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

Numéro de compte bancaire : BE22 3101 3243 0247 Nous sommes joignables tous les jours de la semaine de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 (le vendredi jusqu'à 15h).

Activités sportives

Venez vous dépenser avec nos cours de sport pour adultes!

Anderlecht AQUAGYM

Piscine du CERIA, rue des Grives, 51. Avec Laura De Smecht.

• le jeudi à 17h50

GYMNASTIQUE

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

• le lundi à 18h45

Bruxelles GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

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

• le mercredi à 18h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

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

• le lundi à 18h15

YOGA

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

• le mardi à 18h ou à 19h05

Forest GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

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

le mercredi à 18h30

YOGA

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

• le mercredi à 19h30

Ganshoren TAÏJI QUAN/QI GONG

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

le mardi à 18h

Ixelles GYMNASTIQUE CORRECTIVE

Chée de Vleurgat, 23. Avec Nathalie Parage.

• le lundi à 19h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Chée de Vleurgat, 23. Avec Lionel Jacobs.

• le mercredi à 18h15

YOGA

Chée de Vleurgat, 23. Avec Charles Ruiz.

• le lundi à 18h15

Jette

GYMNASTIQUE

Casa Veronica, av. Capart, 13B (sonnette « Casa Veronica » à l'entrée de garage). Avec Sandra Deppe.

le mercredi à 17h45

Laeken AQUAGYM

Piscine communale, rue Champ de l'Église, 73-89 (+ 2€ pour l'entrée de la piscine). Prof à déterminer.

• le samedi à 16h

GYMNASTIQUE

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

• le jeudi à 18h00

YOGA

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

• le jeudi à 19h05

Molenbeek AQUAGYM

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

le samedi à 9h

Saint-Josse GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

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

• le mardi à 18h

OI GONG

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

le mardi à 19h15

YOGA

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

• le mardi à 18h

Schaerbeek YOGA

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

• le lundi à 17h45

AOUAGYM

Neptunium, rue de Jérusalem, 56-58. Avec Tom Caufriez. *NEW*

le mercredi à 18 h 30

Uccle AQUAGYM

Piscine Longchamp, square de Fré, 1. Avec Jérôme de Kuijper.

le samedi à 8h45

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

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

• le mardi à 18h15

YOGA

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

le lundi à 18h30

Inscription obligatoire

Le cours se paie :

- soit 5 € à la séance directement au moniteur (hors entrée de piscine);
- soit avec une carte de 10 séances, valable 4 mois à dater de la première séance effective et jusqu'en juin 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 janvier à juin coûtant 80 € (soit 21 séances pour le prix de 16 séances) qui s'achète jusqu'au 28 janvier 2024 (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.

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 (-trice). Début et fin des cours: la saison 2023-2024 se termine le 29 juin 2024. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement francophone). Reprise des cours le 9 septembre 2024.

Dimanches découvertes

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 18 février
- 14h 18 € (< 12 ans : 14 €)
- Schaerbeek



L'ancien Hôtel Cohn-Donnay

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

- Samedi 16 mars
- 14h 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Saint-Josse-Ten-Noode



L'exposition « Histoire de ne pas rire. Le Surréalisme en Belgique »

Bozar dévoilera des œuvres signées Paul Nougé, René Magritte, Jane Graverol, Rachel Baes, Salvador Dalí, Georgio de Chirico... dans son exposition de commémoration des 100 ans du Surréalisme. L'occasion de découvrir et de mieux comprendre l'histoire passionnante de l'aventure surréaliste avec un guide chevronné.

- Dimanche 24 mars
- 14h 20 € (< 12 ans : 16 €)
- Bruxelles-Ville



L'Art par les textes : circuit au Musée Magritte

L'art ouvre de nouveaux horizons... et nous inspire! Quoi de mieux qu'une confrontation avec les œuvres en compagnie d'un guide enthousiaste? Une sélection de textes poétiques, critiques, des aphorismes, jeux de langage, poésies visuelles et citations d'écrivains surréalistes ou liés au mouvement seront lus, commentés et confrontés avec les œuvres du Musée Magritte. Les mots... et les images: une approche croisée. Des œuvres de Jean-Michel Folon, invité d'honneur, enrichiront le circuit de la visite.

- Dimanche 31 mars
- 14h 18 € (< 12 ans : 14 €)
- Bruxelles-Ville



Découverte de la Brasserie de la Senne

Au début du 20° siècle, on dénombrait une centaine de brasseries à Bruxelles. Suite aux guerres mondiales, à l'industrialisation et à la formalisation des goûts, il n'en restera plus qu'une... jusqu'à ce que Bernard rencontre Yvan en 2002! Ensemble, ils créent la Brasserie de la Senne. Aujourd'hui installés dans 4500m² sur le site de Tour & Taxis, ils produisent des bières artisanales dont l'amertume a remplacé les saveurs sucrées d'autrefois. La visite se terminera par une dégustation commentée de quatre bières phares de la brasserie.

- Dimanche 7 avril
- 16h 19 €
- Bruxelles-Ville



Passages et galeries : une idée lumineuse !

Sous nos cieux souvent pluvieux, l'idée de créer dans la ville des rues couvertes, protégées ou éclairées par des verrières s'est imposée comme une évidence à partir du 19° siècle. Innovatrices, les galeries Saint-Hubert ont été suivies par d'autres : les galeries Bortier, le passage du Nord, la galerie Ravenstein, le passage Saint Honoré... Nous mettrons en lumière l'origine de ces galeries et passages, leur histoire riche en anecdotes et leurs particularités.

- Dimanche 14 avril
- 14h 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Bruxelles-Ville



Le quartier de l'église Saint-Hubert à Watermael-Boitsfort

Inspirée par l'abbaye d'Aulne, l'église Saint-Hubert de style néo-gothique sera le point de départ de cette balade guidée par Emmanuelle Dubuisson, historienne de l'art passionnante. La tour et son clocher s'inscrivent comme de véritables repères patrimoniaux à Watermael-Boitsfort. À proximité, nous découvrirons la maison classée de Georges Volckrick et le parc vallonné Jagerveld, lui aussi classé, avec ses admirables perspectives et arbres au port exceptionnel.

- Dimanche 21 avril
- 14h 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Watermael-Boitsfort



Balade nature et champignons

Bruno Steffen, naturaliste passionné, nous emmènera pour un parcours de +/- 4 km à travers la forêt de Soignes. Nous nous arrêterons régulièrement pour chercher les champignons printaniers (girolles, agarics...). Notre guide nous expliquera leurs caractéristiques biologiques et leur écosystème.

- Dimanche 28 avril
- 14h 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Auderghem



L'avenue Molière, anthologie de l'architecture bruxelloise

L'avenue Molière est certainement l'une des plus belles avenues bruxelloises : un cadre verdoyant où se côtoient audace et conformisme, démesure et sobriété, dans un mélange de styles à la fois étonnant et harmonieux. La promenade guidée par Clémy Temmerman, historienne de l'art, nous permettra d'apprécier nombre d'hôtels particuliers édifiés pendant la Belle Époque ou les années folles. Au fil des façades, nous découvrirons les signatures d'architectes connus comme J.B. Dewin ou Paul Hamesse, mais aussi moins connus tels Paul Vizzavona ou Frans Tiley, sans oublier quelques perles d'architecture éclectique qui valent le détour!

- Dimanche 19 mai
- 14h 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Uccle

Journée à Anvers

Anvers, ville fluviale et portuaire, est un lieu de rencontres et d'échanges où se croisent des visiteurs venus des quatre coins du monde depuis des siècles. Le programme de cette journée débutera par une visite guidée de la ville : ses édifices médiévaux, son riche passé et divers lieux pittoresques. Le repas du midi est libre. Ensuite, l'après-midi, nous visiterons le Museum aan de Stroom (MAS): vous y découvrirez la place d'Anvers dans le monde, mais également le monde à Anvers. Avec son architecture originale, empilant ses différentes salles sur dix étages, le MAS vous offre en son sommet une superbe vue panoramique sur la ville, le port et le fleuve d'Anvers. Le transport A/R n'est pas compris.

- Samedi 25 mai
- 10h 20 € (< 12 ans : 16 €)
- Anvers

Balade nature au Domaine des Trois Fontaines

Ce Dimanche découverte vous convie à une balade entre vieux monuments et havre de biodiversité. Le Domaine des Trois Fontaines, l'un des plus anciens parcs paysagers de Belgique (19°), est situé entre le canal, le ring et la ville de Vilvorde. En compagnie de Bruno Steffen, notre guide naturaliste préféré, nous pourrons y observer des orchidées indigènes, différents types de jardins (à l'anglaise, à la française, à la japonaise) ainsi que la faune présente sur le site.

- Dimanche 2 juin
- 14h 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Vilvorde



Bruxelles Street Art (à vélo)

Le Street Art est un art urbain contemporain proposant tags, grafs, pochoirs ou stickers. Cette forme d'expression artistique, qui s'insinue dans notre quotidien, habille et détourne les bâtiments et lieux publics avec des images et trompel'œil colorés, tantôt poétiques ou humoristiques. Venez découvrir les principaux artistes et œuvres à ciel ouvert de cet art avec Pro Velo, à travers les rues de Bruxelles et Molenbeek. Si vous souhaitez louer un vélo, précisez-le dans la fiche d'inscription (14 € par vélo à payer sur place en cash).

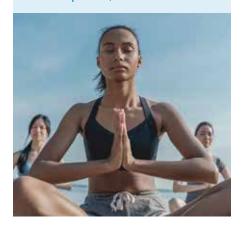
- Dimanche 9 juin
- 14h 11 € (< 12 ans : 7 €)
 Le prix ne comprend pas le vélo (+ 14 €).
- Départ : Ixelles.

LS-Insolite

Week-end de yoga à la mer

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

- Du samedi 20 avril 10h au dimanche 21 avril 14h
- 130 €
- Le prix comprend : le logement en chambre double ou simple (supplément simple : + 18 €), la pension complète du samedi midi au dimanche midi, les collations des pauses, 7h de cours de yoga, 1 nuitée. Le prix ne comprend pas : les boissons à table, le transport A/R.



Ateliers



Endométriose: parlons-en!

Cette matinée avec l'association « Toi Mon Endo » rime avec découverte de l'endométriose (pour toi ou pour quelqu'un à qui tu tiens) dans un cadre bienveillant afin de repartir avec de (nouvelles) clés pour mieux comprendre et vivre la maladie. L'endométriose touche une personne menstruée sur dix. Maladie longtemps ignorée, parfois très difficile à vivre au quotidien, l'endométriose est une maladie gynécologique fréquente. Elle est liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Différents organes peuvent être touchés et, dans certains cas, elle provoque des douleurs fortes (notamment au moment des règles) et/ou une infertilité.

- Le samedi 17 février de 10h à 12h
- 10 €
- Bruxelles-Ville



Relooking de meubles et objets

Poussez la porte de l'atelier d'une restauratrice et apprenez à donner une nouvelle vie à vos meubles et objets déco en quelques heures! Le plus de cet atelier? Vous pouvez relooker n'importe quel meuble, qu'il soit en plastique, en bois vernis, en formica,

en verre ou encore en contre-plaqué! Venez avec un petit meuble transportable, un objet déco ou une partie d'un plus grand meuble à relooker (exemple: le tiroir, la porte d'une commode). Vous pouvez aussi venir sans projet particulier mais avec l'envie de découvrir le monde fabuleux du relooking de meuble.

- Le mardi 12 mars de 18h à 21h
- 45€
- Laeken



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 26 mars de 18h à 21h30
- 70 €
- Ixelles



Cuisine libanaise

On se laisse séduire par une cuisine aux saveurs délicates et aux parfums envoûtants? Boulettes de bœuf aux fèves et au citron, riz sauvage aux herbes, salade de carottes et chou-fleur en sauce raviront vos sens. Les palais sucrés ne seront pas en reste avec, entre autres, un dessert typique à la fleur d'oranger. Cannelle, cumin, coriandre, citron confit seront de la partie pour réaliser des recettes en compagnie de Rachel.

- Le samedi 6 avril de 10h30 à 13h
- 40 €
- Bruxelles-Ville



Compléments alimentaires

Compléments alimentaires : utiles, futiles ou dangereux ? Sont-ils à considérer comme des aliments concentrés à ajouter dans nos assiettes ou comme des médicaments à prendre uniquement sur prescription ?

- Le samedi 13 avril de 10h à 13h
- 22€
- 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, une confirmation avec les modalités de paiement vous parviendra (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



Eaux aromatisées : alternative aux boissons sucrées

Vous apprendrez pourquoi il est important de bien boire... et vous y prendrez plaisir! Lors de cet atelier parent-enfant, vous préparerez une eau aromatisée aux fruits ou aux plantes et vous repartirez avec plein de trucs et astuces pour égayer vos boissons de manière saine. Voici un atelier pédagogique alliant convivialité et utilité, adapté à (presque) tous les âges!

Les + de ce cours :

- une activité qui change de l'ordinaire.
- un moment de vraie complicité avec votre enfant, avec la possibilité de réitérer plus tard ce « quatre mains » à la maison.
- Le samedi 18 mai de 10h à 12h
- Lieu : Bruxelles-Ville
- PAF: adulte: 30 € / enfant: 20 €
 (1 réservation = 1 parent + 1 enfant)
- Enfant : à partir de 5 ans, jusqu'à
 14 ans

Spectacle d'étoiles



LE SAMEDI 23 MARS À 19H 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.

- L'Observatoire Public MIRA, Grimbergen
- 12 € (<12 ans : 8€)

+ enf. + N.M.

Fiche d'inscription

Dimanches découvertes

O La Maison Langbehn

Inscrivez-vous dès à présent :

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

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

le 18 février

C Lancien Hotel Conn-Do	onnay	le samedi 16 mar	's + ent. +	IN.M.	
O L'expo « Le Surréalisme	en Belgique »	le 24 mars	+ enf. +	N.M.	
O L'Art par les textes : circu	it au Musée Magritte	e le 31 mars	+ enf. +	N.M.	
O Découverte de la Brasse	erie de la Senne	le 7 avril	+	N.M.	
O Passages et galeries : une	e idée lumineuse !	le 14 avril	+ enf. +	N.M.	
O Le quartier de l'église Sa	int-Hubert	le 21 avril	+ enf. +	N.M.	
O Balade nature et champ	ignons	le 28 avril	+ enf. +	N.M.	
O L'avenue Molière		le 19 mai	+ enf. +	N.M.	
O Journée à Anvers		le samedi 25 ma	i + enf. +	N.M.	
O Balade au Domaine des	Trois Fontaines	le 2 juin	+ enf. +	N.M.	
O Bruxelles Street Art (à v	élo)	le 9 juin	+ (nbre	de) vélos + er	nf. + N.M.
Veuillez préciser combien de et si vous souhaitez louer u	de non membres (N.N ın vélo pour la balade	1.) et/ou enfants de guidée Street Art.	e - de 12 ans (e	enf.) vous accomp	oagneront
Stage de yoga à la r	mer				
O le week-end du 20 et 21	avril				
Ateliers					
O Endométriose : parlons-	en!	le samedi 17 févr	ier		
O Relooking de meubles &	objets	le mardi 12 mars			
O Atelier levain & pain de	campagne bio	le mardi 26 mars			
O Cuisine libanaise		le samedi 6 avril			
O Compléments alimenta	ires	le samedi 13 avril			
Atelier parent-enfa	int				
O Eaux aromatisées		le samedi 18 mai	+ enf. +	adulte(s)	
Soirée exceptionne	elle à l'Observa	toire de Grim	bergen		
O le samedi 23 mars à 19h			+ enf +	N.M.	
Activités sportives					
Gymnastique:	O Anderlecht	O Bruxelles	O Forest	O Ixelles	
	O Jette	O Laeken	O St-Josse	O Uccle	
Aquagym:	O Anderlecht	O Laeken	O Molenbeek	O Schaerbeek	O Uccle
Taïji quan/Qi gong:	O Bruxelles	O Ganshoren	O Ixelles	O St-Josse	
Yoga:	O Bruxelles (18h)	O Bruxelles (19h05)	O Forest	O Ixelles	
	O Laeken	O Schaerbeek	O St-Josse	O Uccle	
Je souhaite payer mon cou	ırs de sport :				
O par séance	O avec un abonner	nent (qui se comn	nande jusqu'a	u 28/01/2024)	
O avec une carte de 10 séa	ances (aui se comma	nde iusau'au 23/0	2/2024)		

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 :	
Signature :	
E-mail:	
O Je veux recevoir la newsletter	35

Devenir membre

Je désire devenir membre

de Loisirs et Santé :
Nom:
Prénom :
Rue, n°:
ride, ii .
Code postal :
Code postar.
T(1/ -1 (CCA))
Téléphone (GSM) :
Date de naissance:
E-mail :
O Je veux recevoir la newsletter

Collez ici une vignette de votre mutualité



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





- Utilisez notre formulaire de contact en ligne ou contactez-nous au 02 506 96 11.
- Sur <u>www.solidaris-brabant.be</u> 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 <u>www.solidaris-brabant.be/fr/rendez-vous-en-ligne</u>, 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!

