

ROSA

NUMÉRO 36

MAGAZINE SEMESTRIEL - PREMIER SEMESTRE 2025



CONTENU

Avant-propos	03
Les combats féministes sont-ils encore pertinents ?	04
Un nouveau 8 mars	07
Nous nous encerclons tous les mois pour le meilleur	08
Les violences faites aux femmes dans l'Union européenne	10
Les comités locaux en action	13
Les Ateliers Santé	14
Agenda des activités	16
Consultations pour enfants et prénatales O.N.E	18
Les comités locaux	19
Planning familial Rosa	20
École de promotion sociale Soralia Bruxelles	22
Vous nous suivez déjà ?	23

Numéro 36: Premier semestre
Contact: Rue du Midi 120, 1000
Bruxelles
Tél.: 02 546 14 12 / 02 546 14 13
e-mail: soralia.bxl@solidaris.be
E.R.: Eliane Daels
Rédaction: Patricia Seront, Coraline du Peloux
Mise en page et illustrations: Jean-Michel Vandergoten
RPM: Bruxelles
N° entreprise: 0408.208.662

SORALIA

Solidaris
brabant

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

AVANT-PROPOS



Cher lecteur, chère lectrice,

en tant que coordinatrices du mouvement féministe de Solidaris-Brabant, nous sommes fières de vous présenter cette nouvelle édition du semestriel Rosa. Bilingue, il présente les activités francophones de notre service « Soralia » et les activités néerlandophones de notre service « Samen Vrouw* », tout nouvellement baptisé. Il suffit de retourner la brochure pour changer de langue et de programme !

Vous pourrez découvrir les activités de nos comités locaux, nos ateliers créatifs et de bien-être, les groupes de parole ou de lectures féministes... Tous nos rendez-vous sont un endroit où toute personne qui s'identifie comme femme peut se sentir à l'aise et être entendue.

Dans cette édition, nous abordons différents des thèmes qui sont plus que jamais d'actualité :

- la réalité quotidienne du harcèlement de rue
- les chiffres des violences faites aux femmes en Europe
- les politiques de droite qui affectent les droits des femmes
- les activités autour du 8 mars

Et encore beaucoup d'autres choses à découvrir dans ces pages qui sont dédiées aux droits des femmes et à la solidarité, même dans les moments difficiles.

Bonne lecture et nous espérons vous retrouver tout bientôt !

Rebecca Lejeune et Inne Devoogdt
Coordinatrices FPS-SVV Brabant

QUI SOMMES-NOUS?

Soralia est un mouvement féministe, mutualiste de gauche et d'éducation permanente riche de 100 ans d'existence. Ainsi tout ce qui relève de l'égalité entre les hommes et les femmes, tout ce qui touche de près ou de loin à l'épanouissement psychique et physique des femmes fait partie des préoccupations de notre mouvement.

Principal acteur politique au sein du réseau de Solidaris, le mouvement Soralia est moteur de changement et de progrès social, organisé en 9 régionales. Soralia Bruxelles est l'une d'elles.

Soralia Bruxelles c'est : le Centre de planning familial Rosa, des ateliers santé, une école de promotion sociale, un réseau de consultations ONE, mais aussi, un mouvement d'éducation permanente dynamique avec, dans la plupart des communes bruxelloises, des comités locaux et des groupes à projets actifs animés par des militantes passionnées et motivées. Soralia Bruxelles est aussi partie prenante de sa soeur flamande Samen Vrouw*.



LES COMBATS FÉMINISTES SONT-ILS ENCORE PERTINENTS?

Trop souvent, nous entendons autour de nous des propos du type : « Mais qu'est-ce qu'elles veulent encore ces féministes ? »

Même si de grandes avancées se sont produites au cours de ces dernières décennies en matière d'égalité au niveau légal, des inégalités subsistent encore dans la vie quotidienne. Ecart salarial (congés parentaux, temps partiel), logement, familles monoparentales, pension,... Et les probables nouvelles mesures qui ont fuité des notes de la potentielle coalition pour la formation d'un gouvernement fédéral ne présagent rien de bon pour les femmes.

Selon l'article du Soir axé sur la dernière étude de Solidaris sur le « renoncement aux soins » en Belgique francophone, 41% des citoyens reportent ou annulent des soins de santé pour des raisons financières. Les femmes sont particulièrement vulnérables : 48 % d'entre elles ont renoncé au moins à un soin en 2024, contre seulement un tiers des hommes. Cette différence est encore plus marquée pour certaines prestations spécifiques comme la santé mentale ou les consultations de spécialistes, où les femmes renoncent deux fois plus souvent que les hommes. La situation est plus préoccupante encore lorsqu'il s'agit de femmes seules avec des enfants, une catégorie particulièrement exposée.

Comme nous le voyons, les combats féministes sont loin d'être gagnés, l'égalité entre toutes et tous n'est pas encore acquise, d'autant plus que ces dernières années des menaces pèsent sur les féministes. En voici quelques unes extraites des analyses plus

poussées postées sur le site de Soralia.

Les masculinistes

Une autre raison pour laquelle nous devons rester vigilantes, c'est la recrudescence des mouvements masculinistes. Ils ont littéralement explosé après le mouvement mondial #metoo et les avancées féministes de ces dernières années. Se sentant menacée, la masculinité serait en crise à cause du féminisme qui va trop loin ! Un anti-féminisme décomplexé s'est imposé dans l'espace médiatique, et un rapport démontre que 37 % des hommes interrogés considèrent que le féminisme menace la place et le rôle des hommes dans la société. Un fossé se crée entre des jeunes femmes aux valeurs progressistes et des jeunes hommes aux valeurs conservatrices.

Craignant de perdre leurs droits et leur pouvoir, les masculinistes estiment qu'il est nécessaire d'opter pour une société profondément sexiste et misogyne où les hommes et les femmes sont cantonné.e.s dans des rôles genrés : le travail et le pouvoir pour les premiers, la maternité et le ménage pour les secondes.

Le masculinisme se rapproche d'un projet de société de l'extrême droite. Depuis l'essor d'internet et des réseaux sociaux dès les années 2010, l'influence du masculinisme est croissante. Pour un adolescent en mal de repères, il suffit de cliquer sur la mention « j'aime » pour voir ensuite leur fil d'actualité inondé de contenus masculinistes, misogynes, violents et haineux. Dans certains cas, le harcèlement en ligne, notamment en meute fait partie du continuum des violences

“ A l’heure où ces mouvements et partis politiques d’extrême-droite ultra conservateurs explosent en Europe et aux USA, les combats des féministes seront plus que jamais nécessaires. ”

basées sur le genre et perpétrés par les masculinistes.

Des Youtubeurs, se proclamant coaches en séduction peuvent même proposer des formations avec des astuces pour séduire ou même jusqu’à « Comment altérer le consentement d’une femme » ! Sans adhérer à la violence et à la haine, certaines femmes (notamment du mouvement des TradWives) prônent également en ligne des valeurs rétrogrades de la société (la femme reste à la maison pour s’occuper du ménage et des enfants pendant que l’homme travaille et ramène l’argent).

L’extrême-droite

Bien que ciblant davantage un électorat masculin, jeune et peu diplômé, les partis d’extrême-droite tentent de plus en plus à conquérir l’électorat féminin en surfant sur la vague de l’égalité des genres et du mouvement #MeToo. En France, de plus en plus de femmes d’extrême droite s’affichent notamment sur les réseaux sociaux, des influenceuses politiques qui combinent une carrière professionnelle à l’éducation de leurs enfants, se réapproprient un vocabulaire féministe pour véhiculer des messages centrés sur les valeurs familiales les plus conservatrices. Pour elles, la société actuelle leur demande de tout assumer, ce qui est ingérable. Mais plutôt que de s’attaquer aux racines du problème (comme la

répartition inégale des tâches domestiques entre les femmes et les hommes), celles-ci proposent un retour des femmes au foyer. Cette instrumentalisation s’exprime également à travers la lutte contre les violences faites aux femmes. C’est, par exemple, la stratégie adoptée par le collectif Némésis, composé de jeunes militantes âgées de 18 à 30 ans et créé à la suite de #MeToo. Et même si ces dernières ne soutiennent pas explicitement l’une ou l’autre formation politique, leurs discours se rapprochent fortement de ceux nauséabonds de l’extrême droite... en voulant défendre la « femme blanche européenne » contre l’ennemi numéro 1 à abattre qui est « l’immigré violeur », très souvent musulman, qui symbolise à lui seul les violences perpétrées à l’égard des femmes. L’affirmation est évidemment erronée puisque toutes les études le démontrent : il n’y a pas d’agresseur type. Les rapports de domination sont à l’œuvre partout (notamment au sein du foyer) et touchent tout le monde. De ce raisonnement émane un discours plus global, opposant la civilisation occidentale, « laïque et émancipée » au monde arabomusulman, « patriarcal, intégriste et archaïque ». La supériorité du peuple blanc et européen est revendiquée, face à des hommes étrangers nécessairement fanatiques et violents qui ne partagent pas « nos » valeurs et dont les femmes sont des victimes.

Pour justifier cette configuration traditionnelle, l’extrême droite revendique l’existence d’identités féminine et masculine distinctes, qui remplissent chacune un rôle précis. La figure de la mère est essentielle, puisqu’elle seule peut enfanter et, par là même, prendre soin des bambins et leur transmettre l’héritage culturel. Elle agit dans la sphère privée tandis que le père, lui, travaille, ramène l’argent et a autorité sur la cellule familiale. Femmes et hommes sont considérés comme complémentaires par nature et chacune doit rester à sa place, sans se poser de questions, en faveur d’une société ultra-normée. La famille doit être nombreuse, blanche et organisée autour d’un couple hétérosexuel, idéalement uni par les liens du mariage.

À l’heure où ces mouvements et partis politiques d’extrême-droite ultra conservateurs explosent en Europe et aux USA, notamment avec la réélection de Donald Trump et l’influence du milliardaire Elon Musk, les combats des féministes seront plus que jamais nécessaires.

Cf analyses Soralia de 2024 :

« Pourquoi le masculinisme devrait tou.te.s nous inquiéter ». <https://www.soralia.be/accueil/analyse-2024-pourquoi-les-masculinistes-devraient-nous-inquieter/>
« Quand l’extrême droite surfe sur la vague féministe ». <https://www.soralia.be/accueil/analyse-2024-quand-lextrême-droite-surfe-sur-la-vague-feministe/>
Etude Edition 2024 Solidararis
« Renoncement aux soins pour raisons financières » et article du journal Le Soir. <https://www.institut-solidaris.be/wp-content/uploads/2024/12/Report-de-soins-2024-VF.pdf>

UN NOUVEAU 8 MARS, QUI A TOUJOURS AUTANT BESOIN D’ÊTRE MANIFESTÉ !



2025, les revendications pour les droits des femmes sont encore nécessairement nombreuses : l’amélioration des conditions d’accès à l’IVG, le maintien d’un ministère des droits des femmes à tous les niveaux de pouvoir, renforcer la lutte contre les violences faites aux femmes, rendre les soins de santé féministes et inclusifs, revaloriser socialement et financièrement les métiers du care, plus d’égalité dans les politiques, agir pour une migration solidaire ... Chaque femme porte en elle au moins une raison de sortir dans la rue pour la Journée Internationale des Droits des Femmes, ne serait-ce que pour célébrer nos droits acquis ou pour rendre visible le manque d’égalité encore actuel.

Atelier créateur de slogans

Ainsi, nous vous proposons un après-midi de créations de slogans, pancartes et calicots à brandir.

Et si on en confectionnait ensemble ?

Retrouvons-nous le **vendredi 7 mars** à partir de **14h jusque 19h** au sein de nos locaux, rue du Midi, 118 à 1000 Bruxelles. Rejoignez-nous pour quelques heures, ou pour tout l’après-midi !

Inscription souhaitée à soralia.bxl@solidaris.be

La marche

Comme les années précédentes, elle est organisée par la Marche Mondiale des Femmes, collectif d’associations féministes dont nous faisons partie. Les activités prendront place dès 11h puis la manifestation démarrera à 15h. Nous donnerons un point de rendez-vous commun Soralia, venez avec la couleur rouge Soralia ! Contactez-nous pour en savoir plus.



NOUS NOUS ENCERCLONS TOUS LES MOIS POUR LE MEILLEUR

Chaque dernier jeudi du mois, plusieurs femmes et personnes s'identifiant comme femmes se retrouvent pour discuter en toute tranquillité et bienveillance au planning familial Rosa. Le groupe s'est réuni maintenant à quatre reprises et a discuté de sujets divers comme la relation à soi, la vieillesse, la colère ... Et les prochains cercles annoncent de longues discussions à venir !

Handwritten notes on a flipchart:
 bienveillance / Sujets :
 parler on "je" • compétition
 ne pas rebondir • amourse ♀ /
 discrimination • relation
 confidentialité • mère-fille
 relation à soi /// • charge mentale
 corp. complexes /// • partages tâches
 domination / • paternité,
 anxiété / parentalité
 femmes et espace // relations toxiques
 qualité // • couple hétéro
 contraception // • amitié / femmes
 • confiance en soi // • hommes

CERCLE DE PAROLE ET DE SOUTIEN POUR LES FEMMES*
 * Toutes les personnes qui s'identifient femmes

Prenons le temps ensemble et osons parler de sujets qui nous concernent !

Chaque dernier jeudi du mois de 18h à 20h
 Accueil dès 17h30

Sonner à Planning familial Rosa
 Rue du midi, 118
 1000 Bruxelles
 Boissons et grignotages offerts
 Réservation nécessaire à soralia.bxl@solidaris.be

Pourquoi avoir créé ce cercle de parole ?

Pour s'accorder un moment privilégié d'écoute, d'expression et de partage. Dans nos quotidiens bruxellois, nous pouvons passer beaucoup de temps à faire des choses rapidement, avec nos activités, nos vies privées ou nos divers emplois. Ce moment-là est dédié à prendre le temps, ensemble, pour laisser défiler son fil de pensée selon quelques règles: parler pour soi, c'est-à-dire en s'exprimant en « je pense que ... » « je trouve... », ne pas se couper la parole, être en écoute active et bienveillante et respecter la confidentialité des propos tenus. Cela peut paraître tout simple, mais ce n'est pas si évident à mettre en pratique.

Aussi, ce qu'il y a d'intéressant dans cette pratique, c'est de prendre la parole sans se faire interrompre et avoir le loisir de s'arrêter au moment où l'on n'a plus rien à dire. Cela permet d'exprimer des choses que nous ne pensions pas forcément avoir en nous !

Concrètement, nous nous présentons chacune puis choisissons ensemble des sujets dont nous avons envie de parler, ainsi nous avons déjà une grande liste d'envie de sujets pour les prochaines fois : les relations

toxiques, notre relation au corps, les relations entre femmes, la situation financière des femmes, le couple, la transmission, l'accès aux soins psychologiques, les premières relations amicales et amoureuses, le partage des tâches ... Et après plusieurs tours de paroles, nous clôturons le cercle.

Des participantes nous partagent leurs retours

Ana*, une participante régulière nous transmet son ressenti : « Je trouve que c'est un moment très relaxant où on peut se sentir à l'aise d'aborder des thématiques réelles auxquelles on réussit toutes à s'identifier d'une manière ou d'une autre au fur et à mesure de la conversation. Chacune a donc sa parole et peut aussi écouter tranquillement. De ce que j'ai vu, toutes en ressortent contentes d'avoir fait l'expérience ».

Chloé* : « Le cercle c'est un moment pour soi/ pour nous. Pour nous retrouver entre femmes et partager nos ressentis, nos peurs, nos vécus, mais aussi nos sources et nos ressources. Pour nous sentir moins seules dans nos combats et nos défis quotidiens en tant que femmes dans cette société encore trop patriarcale et machiste. »

Jamila* : « J'ai été étonnée de constater qu'au-

delà de nos différences, comme notre âge ou nos origines, nous sommes reliées par des expériences semblables. Le récit de l'une de nous fait forcément écho à notre propre histoire, ce que nous vivons ou avons vécu ou ce que nous vivrons un jour. Et en même temps, la diversité est une richesse : c'est l'occasion de s'ouvrir à d'autres façons d'être une femme. J'aime l'idée d'être dans un cadre "safe" dans lequel il y a des règles mais qui ne sont là que pour garantir la confidentialité, le respect, le partage du temps de parole et la liberté dans le choix du thème. Cela permet de se sentir pleinement en confiance et de ressentir beaucoup d'empathie et d'ouverture d'esprit.

Au début, c'est un peu déstabilisant de franchir le pas, de se dire que l'on va passer deux heures avec des inconnues pour parler de choses qui peuvent être intimes mais dès que la discussion démarre, cela devient naturel. Et puis, chacune ne dit que ce qu'elle veut dire. Cela dure deux heures mais bien souvent, je repense à ce qui a été dit par l'une ou par l'autre et c'est super enrichissant. »

Ce cercle est à destination de tous les âges, toutes les origines, et tous les tempéraments, il peut encore accueillir de nouvelles participantes, soyez toutes bienvenues !

* Les prénoms ont été modifiés

Informations

- Quand? Tous les derniers jeudis du mois de 18h à 19h30 – Accueil dès 17h30
- Les dates de nos prochains cercles sont : **30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril, 12 juin et 26 juin 2025**
- Où? Sonner au « Planning Familial Rosa » - Rue du midi, 118 à 1000 Bruxelles
- Prix? Activité gratuite. Boissons et collations offertes!
- Inscriptions? Réservation souhaitée en envoyant un email à soralia.bxl@solidaris.be



LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES DANS L'UNION EUROPÉENNE

Un tiers des femmes de l'UE ont subi des violences à la maison, au travail ou en public. Un tiers des jeunes femmes déclarent avoir subi du harcèlement sexuel au travail. Pourtant, la violence à l'égard des femmes reste souvent invisible, car seule une femme sur quatre signale les incidents aux autorités, que ce soit à la police, aux services sociaux, de santé ou d'assistance.

Telles sont quelques-unes des conclusions de l'enquête de l'UE sur la violence fondée sur le genre menée de 2020 à 2024¹ par Eurostat (l'office statistique de l'UE), l'Agence des droits fondamentaux de l'UE (FRA) et l'Institut européen pour l'égalité entre les hommes et les femmes (EIGE), les trois organisations responsables respectivement des statistiques officielles, des droits de l'homme et de l'égalité entre les femmes et les hommes au sein de

l'Union Européenne.

Les résultats de l'enquête de l'UE sur la violence fondée sur le genre a concerné un peu plus de 110.000 femmes âgées de 18 à 74 ans dans les 27 états membres de l'UE. L'enquête couvre les expériences de violence physique, sexuelle et psychologique, y compris la violence commise par quelqu'un vivant sous le même toit, dans l'espace public et au travail.

Résultats de l'enquête

Les principaux résultats de l'enquête ont porté sur cinq dimensions :

- ▶ **La prévalence de la violence** : 1 femme sur 3 dans l'UE a subi des violences physiques, des violences sexuelles ou des menaces à l'âge adulte.
- ▶ **La violence sexuelle et le viol** : 1 femme sur 8 dans l'UE a subi des violences sexuelles, y compris des viols, à l'âge adulte.

- ▶ **Violence à domicile** : Le domicile n'est pas toujours sûr pour de nombreuses femmes : 1 femme sur 5 a subi des violences physiques ou sexuelles de la part de son partenaire, d'un parent ou d'un autre membre de son foyer.
- ▶ **Harcèlement sexuel au travail** : 1 femme sur 3 a été victime de harcèlement sexuel au travail. Les jeunes femmes font état d'une prévalence plus élevée, 2 sur 5 ayant été victimes de harcèlement sexuel sur leur lieu de travail.
- ▶ **La non-déclaration de la violence** : Bien que la majorité des femmes ayant subi des violences en aient parlé à un proche, seule une sur cinq a

contacté un prestataire de soins de santé ou de services sociaux, et seule une sur huit a signalé l'incident à la police.



Que penser de ces chiffres ?

Les chiffres officiels reflètent des réalités peu réjouissantes, mais restent une avancée dans la lutte

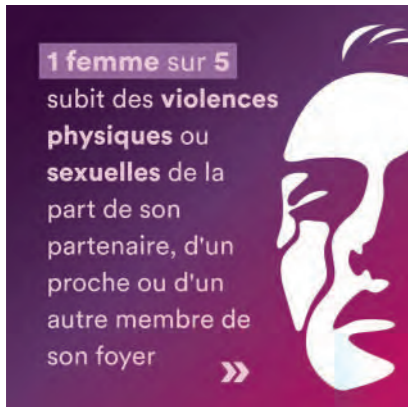
contre les violences étant donné la rareté des données chiffrées sur le sujet. C'est seulement la deuxième étude européenne publiée depuis 2014.

Ce rapport porte sur les données factuelles récoltées dans tous les Etats membres de l'Union Européenne, et elles seront analysées plus en profondeur dans un prochain rapport qui sortira au cours de l'année 2025. Celui-ci appréhendera les visions culturelles à propos des genres dans chacun des pays membres.

Une femme avertie sur la violence de ses relations est plus en capacité de pouvoir prendre conscience de son vécu, et une femme qui a conscience que la



violence relationnelle n'est pas une fatalité, est plus à-même de pouvoir relater et dénoncer ces faits. L'Europe, c'est tant de langues et de cultures différentes, et autant de visions différentes de comportements acceptables des hommes, des femmes et des personnes non-binaires.



Par exemple, cet eurobaromètre sur les stéréotypes de genre nous indique qu'en fonction des pays, il y a une tendance plus ou moins importante à penser que les femmes sont enclines à inventer ou exagérer leurs déclarations d'abus ou de viol. En l'occurrence, il nous indique qu'en Espagne 7 % de la

population a tendance à le penser et 3 % pensent **complètement** que les femmes inventent ou exagèrent leurs déclarations, tandis qu'en Belgique, 18 % de la population tend à penser que les femmes les exagèrent ou les inventent et 5 % le pensent **complètement**. C'est un chiffre conséquent, bien qu'il reste en deçà de la Bulgarie, où 25 % de la population tend à penser cela et 9 % le pensent **complètement**.



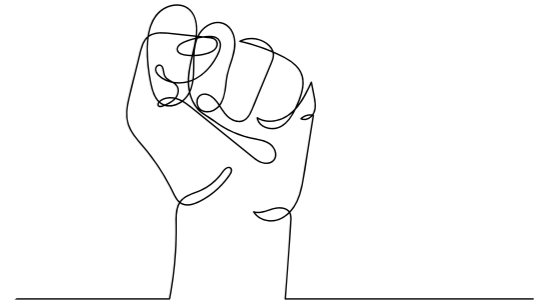
Ainsi, nous avons encore du chemin partout en Europe pour arriver à valoriser et vivre des relations égalitaires, qui ne se basent pas sur une domination du corps, de l'esprit ou matérielle. Continuons

de nous sensibiliser et à valoriser des rapports paisibles et équitables !

¹ Le rapport entier est en libre accès sur internet à cette adresse (en anglais) https://eige.europa.eu/newsroom/eu-gender-based-violence-survey?language_content_entity=en FRA, EIGE, Eurostat (2024), EU gender-based violence survey – Key results. Experiences of women in the EU-27, Publications Office of the European Union, Luxembourg

² Eurobaromètre sur Stéréotypes de genre - Violence à l'égard des femmes du 10 décembre 2024 <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3252?etrs=fr> Références de l'étude complète (en anglais) : FRA, EIGE, Eurostat (2024), EU gender-based violence survey – Key results. Experiences of women in the EU-27, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

LES COMITÉS LOCAUX EN ACTION



03.11.2024

Race for the Cure
Les comités Soralia & notre régionale ont participé à la Race for the Cure®, le plus grand événement sportif de mobilisation pour la santé des femmes en Europe. Cet événement aide les organisations et les hôpitaux qui luttent contre le cancer du sein à collecter des fonds et à sensibiliser la population.

Distribution des rubans blancs
La distribution des rubans blancs par les comités locaux Soralia Molenbeek, Koekelberg, Forest, Anderlecht, Saint-Gilles et notre régionale a touché un grand nombre de personnes cette année. Le ruban blanc est le symbole de l'engagement de chacun et de chacune à ne jamais commettre, cautionner ou encore passer sous silence tout acte de violence envers les femmes.



21.11 au 27.11.2024



04.12.2024

Table-ronde sur les violences faites aux femmes
Pour en parler, deux personnes concernées par le sujet ont pris la parole: Jacqueline Crabbé, survivante à des violences et Yamina Zaazaa, co-directrice du Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales, ainsi que Fatiha Saidi, psychopédagogue et autrice du livre "Résister et militer au féminin". Une activité en partenariat avec la librairie Trame à Forest. Un tiers-lieu à découvrir !

Intéressé.e à participer à nos prochaines activités ? N'hésitez pas à nous suivre et à vous abonner à notre page Facebook, Instagram et à notre newsletter mensuelle (les liens se trouvent en page 22).

LES ATELIERS SANTÉ



Découvrez l'Automassage et ses bienfaits !

Au cours de cette soirée, vous apprendrez cette technique simple consistant à se masser soi-même et qui favorise la détente du corps, soulage les tensions musculaires, améliore la récupération et la qualité du sommeil, réduit le stress,... Par la suite, vous pourrez l'intégrer à votre routine quotidienne pour prendre soin de vous et de votre mental.

- 📅 Le jeudi 3 avril 2025 de 18h à 20h
- 📍 Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles (2^e étage – salle Mandela/Pierson)
- 🎫 25 euros

Les bienfaits des fleurs et plantes sur votre santé !

Découvrez leurs multiples vertus et la façon dont elles peuvent être utilisées au quotidien.

- 📅 Le jeudi 15 mai 2025 de 18h à 20h30
- 📍 Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles (2^e étage – salle Mandela/Pierson)
- 🎫 25 euros

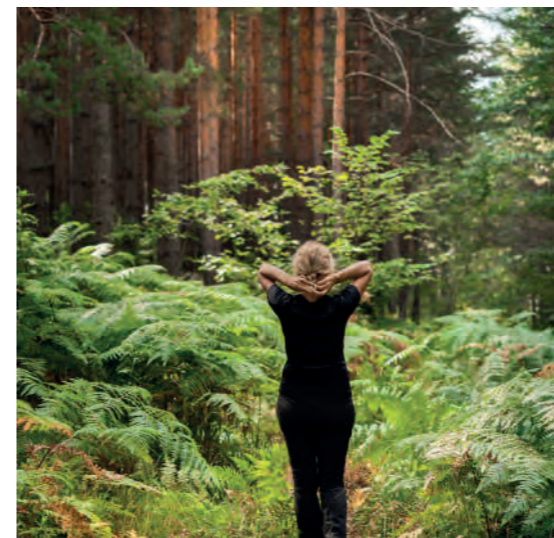


Respiration Jagaana®

Envie de booster votre énergie et votre détente ? Découvrez comment la Respiration Jagaana® enrichit le bien-être et stimule la créativité grâce à une respiration ample et consciente.

Équilibrez corps, émotions et pensées lors d'un atelier alliant explications détaillées et pratique immersive. Plongez dans une expérience transformante pour explorer votre potentiel personnel au-delà des limites habituelles.

- 📅 Le vendredi 16 mai 2025 de 18h30 à 21h
- 📍 Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles (2^e étage – salle Mandela/Pierson)
- 🎫 20 euros



« Les Bains de forêt »

Pour vous reconnecter à la nature, à vous et à l'instant présent par l'intermédiaire de vos sens !

Accordez-vous ce moment de pause pour découvrir, en compagnie de notre thérapeute, les effets bénéfiques qu'ils ont sur la santé. Au terme de cette matinée, vous repartirez avec un sentiment garanti de sérénité !

- 📅 Soit le samedi 17 mai 2025
soit le samedi 14 juin 2025
de 10h à 13h
- 📍 En Forêt de Soignes (départ d'Auderghem)
- 🎫 25 euros

Stretching

Cette pratique d'étirements en douceur vous aidera à améliorer votre souplesse, votre mobilité et votre maintien tout en visant le renforcement musculaire. Contrairement à ce que l'on pense, elle n'est pas réservée uniquement aux personnes sportives... tout le monde peut la pratiquer ! N'hésitez donc pas à nous rejoindre pour ce moment de détente tant du corps que du mental.

- 📅 Les jeudis 5 juin, 12 juin & 19 juin 2025
de 18h à 19h30
Cycle de 3 séances complémentaires
- 📍 Solidaris Brabant, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles (2^e étage – salle Mandela/Pierson)
- 🎫 29 euros



“ LES ATELIERS SANTÉ VOUS EMMÈNERONT SUR LE CHEMIN DU BIEN-ÊTRE, DU MOMENT “POUR SOI” ET DU REGARD SUR VOTRE SANTÉ ! OUVERTS À TOUTES ET TOUS, ILS SONT ASSURÉS PAR DES PROFESSIONNEL.ES DE LA THÉMATIQUE ET S'ORGANISENT EN PETITS GROUPES AFIN DE GARANTIR LE CONFORT DES SÉANCES. ”

Formalités d'inscription : par courriel à soralia.bxl@solidaris.be ou par téléphone au **02 546 14 07**
Inscriptions indispensables au plus tard 8 jours avant l'activité en mentionnant : la/les activité-s- choisie-s-, vos coordonnées complètes (nom, prénom, adresse, n° de téléphone ou gsm, date de naissance). Veuillez également mentionner votre n° d'affilié-e à Solidaris Brabant si vous l'êtes. Nos ateliers se déroulent au Centre-Ville de Bruxelles (à 2 pas de la Place Fontainas et de nos bureaux situés rue du Midi).

AGENDA DES ACTIVITÉS

Koekelberg

Création d'une œuvre commune

Samedi 15 mars de 14h à 18h
Salle De Platoo – Avenue du
Panthéon 14 à Koekelberg
Infos et réservations au 0486 05
54 37 ou par email à saidakarima@
hotmail.com

Molenbeek-Jette-Laeken

Confection de spéculoos

Samedi 5 avril 2025
Préparation de spéculoos pour la
vente lors du « couscous Aristote »
au profit du Fonds Aristote
Lieu à préciser
Inscriptions obligatoires au 0491
053 172 ou houberrri@yahoo.fr
(Houria) et au 0475 304 171 ou
z_ouberrri@hotmail.com (Zahra)

Couscous

Au profit du Fonds Aristotele
Samedi 12 avril de 12h à 18h
Maison de l'Égalité - Rue des
Quatre-Vents 10 à 1080
Molenbeek
15€ par personne sur place (12€
en prévente)
Infos & réservations au 0491
05 31 72 ou houberrri@yahoo.fr
(Houria)

Laeken-Jette-Molenbeek

Visite des Savonneries Bruxelloises

Dans le cadre de la réduction
des déchets, gaspillage, respect
de l'environnement, composants
chimiques qui finissent dans les
égouts
Mercredi 16 avril de 14h à 16h
Infos & Inscriptions au 0475 304
171 ou par email à z_ouberrri@
hotmail.com (Zahra)

Résister, militer au féminin - Rencontre littéraire

Samedi 15 mars 2025 à 18h00
Lieu à préciser

Sessions d'initiation à la marche nordique

Samedi 10 et 17 mai 2025 à 14h
(deux sessions d'initiation à la
marche nordique)
Lieu à préciser
Infos & Inscriptions au 0475 304
171 ou par email à z_ouberrri@
hotmail.com (Zahra)

Accoucher autrement, violences obstétricales

Samedi 21 juin 2025 à 14h
Salle Jef Baeck, rue Léon Théodor
250 à 1090 Jette
Activité gratuite
Inscriptions au 0473 802 003
ou fpsjette@gmail.com (Monique)

Ixelles

Conférence-débat : Les femmes migrantes et l'exploitation domestique

Jeudi 20 février 2025 à 18h

Rencontre littéraire autour du livre Résister, Militer au Féminin

Mardi 11 mars 2025 à 19h

Repas péruvien au profit du Fonds Aristote

Dimanche 18 mai 2025 de 12h à
20h

Les activités auront lieu à l'Espace
Henri de Kerckheer - Chaussée de
Vleurgat 23 à 1050 Ixelles

Bruxelles

Projection du film «Les Miennes»

Mardi 18 mars 2025 en matinée
Espace Magh
Rue du Poinçon 17, 1000 Bruxelles
La projection du film sera suivie
d'un échange avec la réalisatrice
(bruxelloise) Samira El Mouzghibati
[https://michiganfilms.be/film/
les-miennes/](https://michiganfilms.be/film/les-miennes/)

CONSULTATIONS POUR ENFANTS & PRÉNATALES



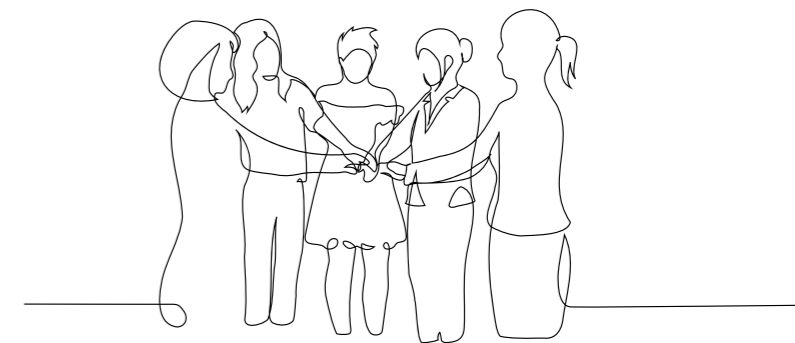
OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE



Les consultations prénatales et pour enfants Soralia, agréées par l'ONE, ont un rôle préventif et éducatif en matière de santé. Un médecin et une travailleuse médicosociale assurent le suivi de la grossesse gratuitement ainsi que le suivi de la croissance et du développement de l'enfant depuis sa naissance jusqu'à l'âge de 6 ans (alimentation, vaccinations,...).

Vous aimez le contact avec les enfants ? Vous avez le sens de l'accueil ? Vous êtes libre quelques heures par semaine ? **Nous recherchons des volontaires** pour nos consultations ONE pour enfants de 0 à 6 ans. Contactez-nous par téléphone au **02 546 14 09** ou par e-mail à **fps.one@solidaris.be**

COMITÉS LOCAUX



CONSULTATIONS

PRÉNATALES (sur rdv)

Forest	Av. Van Volxem 400	02 / 343 07 16
Molenbeek	Chée de Gand, 85	02 / 414 94 53
St-Gilles	Rue des Etudiants, 14A	02 / 539 05 20

CONSULTATIONS

POUR ENFANTS (sur rdv)

Anderlecht	Rue Demosthène, 85	02 / 521 31 22
Anderlecht-Moortebeek	Rue de l'École Moderne, 13	02 / 521 05 99
Auderghem	Rue Homère, 44	02 / 522 11 05
Berchem-Ste-Agathe	Chée de Wavre, 1345	02 / 660 68 14
Evere	Rue de la Métairie, 17-21	02 / 425 03 27
	Rue E. Degas, 6	02 / 726 91 06
	Av. Platon, 5	02 / 726 45 25
Forest	Place St-Denis, 58	02 / 376 41 99
Ganshoren	Rue J. Degreef, 2	02 / 427 46 84
Laeken	Rue E. Delva, 75	02 / 428 98 25
Molenbeek	Av. Brigade Piron, 144	02 / 410 64 98
	Chée de Gand, 122	02 / 411 19 88
	Rue de Bonne, 25	02 / 410 09 66
Neder-Over-Heembeek	Rue du Craetveld 44	02 / 268 46 95
St-Gilles	Rue Vlogaert, 22	02 / 537 88 77
	Rue des Etudiants, 14A	02 / 539 05 20
Schaerbeek	Bd. Lambermont, 132	02 / 241 91 62
Uccle	Chée d'Alseberg, 1034	02 / 376 85 82

Anderlecht

Clairette Struyfs-Sansino
02 411 49 10
cstruyfsansino@gmail.com

Bruxelles-ville

Fouzia Hariche
02 279 49 10
cabinet.f.hariche@brucity.be

Evere

Fatiha Saidi
0473 74 24 07
fatihasaidi2003@yahoo.fr

Forest

Françoise Père
02 347 30 60
fmmperere@hotmail.com

Ganshoren

02 427 33 58

Ixelles

Julia Erazo
0493 70 67 94
juliaerazo@hotmail.com

Jette

Monique Busschot
0473 80 20 03
fpsjette@gmail.com

Koekelberg

Karima Laouaji
0486 05 54 37
saidakarima@hotmail.com

Laeken

Zarha Ouberrri
0475 30 41 71
z_ouberrri@hotmail.com

Molenbeek

Houria Ouberrri
0491 05 31 72
fps_1080@yahoo.com

Schaerbeek

Laure D'altilia
0488 27 61 48
lauredaltilia@hotmail.com

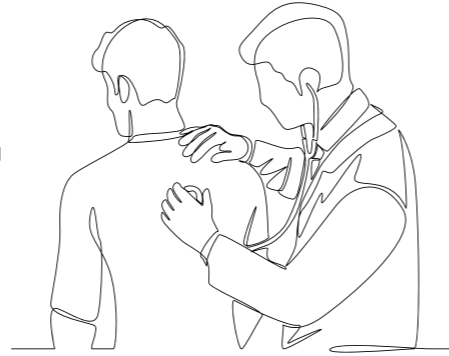
Saint-Gilles

Victoria Videgain
0498 58 88 29
victoria.videgain@hotmail.com

Woluwé-Saint-Pierre

Nicole Bechhoff
0485 43 77 10

PLANNING FAMILIAL ROSA



Le Planning Familial ROSA de Soralia Brabant vous accueille tous les jours sans rendez-vous pour répondre à toutes vos questions relatives à la vie relationnelle, affective et sexuelle (contraception, séparation, infections sexuellement transmissibles, les différentes formes de violences...). Cet accueil est confidentiel, sans préjugés, ni jugement. Nous dépannons aussi pour les préservatifs, les tests de grossesse et la pilule du lendemain.

Difficile pour vous de trouver un moment pour venir ? Plus d'informations ? N'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par mail.

NOS SERVICES

Accueil (fr, nl, eng)

Lundi 8h30 à 19h

Mardi et mercredi 8h30 à 16h30

Jeudi 8h30 à 18h

Vendredi 8h30 à 15h

→ sans rendez-vous

Psychologues, thérapeutes de couple et famille (fr, it, nl, angl)

Tous les jours

→ sur rendez-vous

Gynécologue/dépistage IST (fr, nl, angl)

Permanence médicale du lundi au mercredi

→ sur rendez-vous

Jeudi permanence médicale à notre antenne de Molenbeek

→ sur rendez-vous

Permanences sociales (fr, nl)

Tous les jours pendant les heures

d'ouverture du centre
→ sans rendez-vous

Juriste en droit familial (fr, eng)

Séparation, divorce, droits des jeunes, conflit avec les parents, ...

→ sur rendez-vous et **gratuit** !

Médiation familiale (fr, angl)

Conflit intrafamilial, divorce, succession, ...

→ sur rendez-vous

Sexologue (fr, nl, angl)

Couples ou individus qui souhaitent résoudre leurs difficultés sexuelles et vivre leur sexualité de manière plus épanouie

→ sur rendez-vous

Animations « vie affective, relationnelle et sexuelle » (EVRAS) (fr, nl)

Animations dans les écoles et associations sur demande. Thèmes abordés : sexualité, contraception, relations égalitaires, violences conjugales, infections sexuellement transmissibles, ...

Contact

📍 Bruxelles: Rue du Midi 118-120, 1000 Bruxelles
Molenbeek: Chaussée de Gand 85, 1080 Molenbeek-St-Jean
(uniquement le jeudi)

☎ 02 546 14 33

@ planningrosa@solidaris.be

🌐 www.planningrosa.be

Planning
Familial
ROSA



L'EVRA* C'EST PAS L'EVEREST N'EN FAISONS PAS UNE MONTAGNE!

Portes Ouvertes Planning ROSA

Mardi 18 mars 2025

📍 Où? Au Planning ROSA - Rue du Midi 118, 1000 Bruxelles

🕒 Quand? À partir de 16h00

Lors de notre journée portes ouvertes, prenons le temps d'explorer le thème de l'EVRA* ensemble dans une atmosphère conviviale et constructive pour mieux comprendre et mieux accompagner.

PROGRAMME :

- 16h00 : Accueil et verre de bienvenue
- 16h30 : Atelier « L'animation EVRAS : Découvrez-la en action »
- 17h30 : Atelier « Boîte à outils EVRAS : ce que nous utilisons et pourquoi »
- 18h30 : Atelier « Le guide EVRAS, c'est quoi ce truc ? Parlons-en ! »

* Éducation à la vie Relationnelle, Affective et Sexuelle





ÉCOLE DE PROMOTION SOCIALE SORALIA BRUXELLES

L'École de Promotion Sociale Soralia Bruxelles vous offre un éventail de formations qualifiantes dans les domaines des soins aux personnes. Ces formations débouchent sur des titres certifiés par la Fédération Wallonie-Bruxelles et vous assurent de multiples possibilités d'emploi.

Les formations:

- ▶ Aide-soignant.e
- ▶ Assistant.e Pharmaceutico-Technique
- ▶ Spécialisation en milieu Hospitalier pour Assistant.e.s Pharmaceutico-Techniques
- ▶ Formation continue pour le personnel soignant en maisons de repos et de soins

Toutes nos formations s'organisent en journée.

Pour plus d'informations, consultez notre site internet et notre brochure en ligne

- 📍 EPS Soralia Bruxelles
Rue du Duc 100
1150 Bruxelles
- ☎ 02 334 74 90
- @ info@ecoles-soralia-bruxelles.be
- 🌐 www.ecoles-soralia.be
- 📧 Métro Montgomery



Vous souhaitez rester informés et suivre nos activités ? C'est possible !

Sur notre site internet et nos réseaux sociaux (Facebook & Instagram), nous vous tenons informés de notre actualité et des différents événements et autres activités à faire seul.e.s, en couple ou en famille. Ces informations sont également reprises chaque mois dans notre newsletter. Vous ne les avez pas encore reçus ? Envoyez-nous un courriel et nous vous ajouterons à notre fichier !

Si vous souhaitez recevoir "Femmes Plurielles", le magazine trimestriel du mouvement national Soralia, contactez-nous ou consultez la version électronique disponible sur notre site internet: www.femmesplurielles.be

Contact

- 📍 Rue du Midi 120, 1000 Bruxelles
- ☎ 02 546 14 12 / 02 546 14 13
- @ soralia.bxl@solidaris.be
- 🌐 www.soralia.be
- f Soralia Bruxelles
- 📷 soralia_bruxelles

Inscrivez-vous à notre newsletter

