

# Echo

Mutualiste - familles



Votre magazine  
Echo désormais  
aussi en version  
digitale !

Voir page 5

## Les fascias, ces essentiels que l'on malmène

**Les enjeux de l'intime**  
chez les jeunes  
à l'heure du numérique

**En route pour 2025 !**  
Vos avantages  
et services

**À la recherche d'activités ?**  
Découvrez nos programmes  
sans plus tarder !

### 3 Édito

### 4 News

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

### 6 Vos avantages en 2025

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

# 19



## Activités Latitude Jeunes asbl

## 25 Activités Soralia Bruxelles

## 26 Activités Loisirs & Santé asbl

## 33 Activités FNPH asbl

#### Echo Mutualiste Familles Janvier 2025

Magazine d'information  
édité par Solidaris Brabant

#### Éditeur responsable

Hans Heyndels  
Rue du Midi 111, 1000 Bruxelles

#### Rédaction

Service MarCom  
marcom.bra@solidaris.be

#### Conception et mise en page

Service MarCom

#### Photos

©Shutterstock, George De Kinder

#### Impression

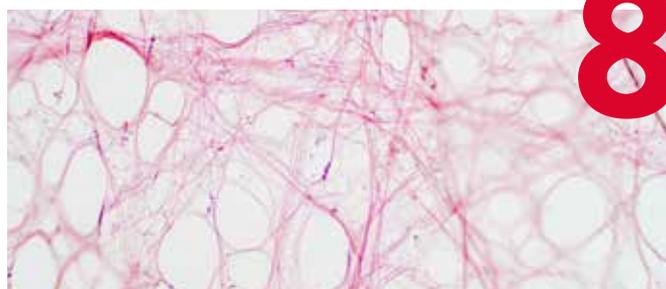
Dessain

#### Édition

Familles : de 26 à 59 ans  
Janvier 2025

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

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



# 8

## Les fascias, ces essentiels que l'on malmène

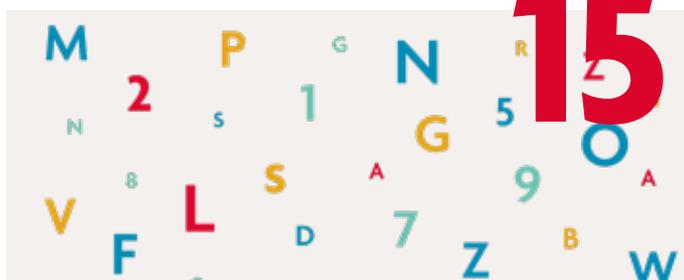
Peu d'entre nous connaissent les fascias. Pourtant, ces membranes fibro-élastiques, plus ou moins épaisses, qui se déploient dans tout notre corps à la façon d'une gigantesque toile d'araignée, jouent un rôle déterminant dans notre organisme.

# 11



## Les enjeux de l'intime chez les jeunes à l'heure du numérique

La vie relationnelle, affective et sexuelle des jeunes a pris un nouveau tournant avec le numérique. Mais vous, les adultes qui vous occupez de ces jeunes, parents, grands-parents, oncles, tantes, professeurs d'école, de sport, de musique... le comprenez-vous ce tournant ?



# 15

## Logopédie : quels sont les remboursements prévus ?

Les troubles du langage oral ou écrit, de la parole ou de la voix sont courants, notamment chez les enfants. Cependant, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver dans les démarches et remboursements liés à la logopédie. Nous faisons le point pour vous permettre d'y voir plus clair.



### Chères lectrices, chers lecteurs,

Notre régime de soins de santé se trouve confronté à des défis majeurs. Des évolutions telles que le vieillissement de la population, la survenance de maladies chroniques, les avancées médico-technologiques ou encore la pénurie de personnel soignant nous obligent à adapter notre système de soins de santé en conséquence et à le doter de moyens adéquats.

Mais quelle est la définition de 'la santé' ? Une bonne santé est bien plus que l'absence de maladie. Elle suppose un sentiment de bien-être physique, psychique et social. À cela s'ajoute nécessairement la dimension écologique de la santé.

Une définition aussi large, telle que prônée par notre mutualité, requiert un investissement adéquat non seulement dans la santé physique, mais aussi dans les différents aspects de la santé mentale ainsi que dans les déterminants sociaux et écologiques de la santé.

Chacune des décisions ou chacune des orientations prises en politique de santé doit être dictée par les besoins de santé actuels et futurs de la population belge. Ce ne sont ni l'offre de soins ou l'offre de dispensateurs de soins, mais bien les besoins du patient (potentiel) qui doivent primer. La politique de santé ne peut table sur l'unique logique de la perspective financière. Il s'agit de prendre en considération le patient (potentiel) actuel, mais également les générations futures. Notre système de soins de santé doit être durable, doté d'une grande résistance, également d'un point de vue financier, et être capable de s'adapter aux futurs nouveaux besoins.

Notre mutualité préconise un système solidaire via l'assurance maladie obligatoire. Un financement insuffisant des soins de santé vide ce système solidaire de sa substance. Le système de soins de santé ne doit pas être à la merci des rapports de force politiques. Sinon, nous nous retrouverons inévitablement avec un système de soins de santé à deux vitesses, pénalisant les membres les plus vulnérables de la société.

Couper des milliards dans la sécurité sociale est inacceptable et viole le contrat social qui est l'essence même du tissu de notre société. L'équilibre de notre société repose sur l'intégration volontaire de la justice sociale et l'élimination des excès d'un individualisme sans limite.

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

Les progressistes de notre pays doivent unir leurs forces pour sauvegarder les piliers sur lesquels repose une société solidaire.

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

Solidaris Brabant réaffirme ses positions :

- le maintien d'une assurance maladie fédérale, financée sur base de la solidarité et financée au maximum par les cotisations sociales ;
- une norme de croissance suffisante de l'assurance maladie, supérieure à l'inflation afin de garantir aux citoyen(ne)s des soins de santé de qualité et financièrement accessibles ;
- une gouvernance de l'assurance maladie en particulier et de la sécurité sociale en général basée sur une gestion paritaire et avec un rôle essentiel des mutualités en tant que représentantes de leurs affilié(e)s.

La formation du gouvernement fédéral est laborieuse. L'absence de responsabilité politique pour décider du budget de l'assurance maladie pour l'année 2025 est affligeante. Il est inacceptable qu'un gouvernement sortant refuse de décider de la continuité de notre système de soins de santé parce que certains partis de la coalition sortante estiment qu'en le faisant, ils feraient un cadeau à des adversaires politiques.

Quand on gouverne, ne faut-il pas privilégier l'intérêt général, les attentes et les besoins légitimes de la population?

Nous poursuivons nos efforts pour défendre vos intérêts.

Hans Heyndels  
Secrétaire général  
le 22 novembre 2024

# Solidaris Brabant

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



## Payer vos factures en ligne

Pour rappel, vous pouvez dorénavant payer numériquement vos factures liées à Solidaris Brabant. Un e-mail vous sera envoyé pour vous inviter à vous rendre sur une plateforme sécurisée de paiement en ligne. En quelques clics, le paiement de votre facture sera réglé : une solution plus pratique, rapide et écologique !

### Mais quelles sont les factures envoyées par Solidaris Brabant ?

#### 1 La cotisation pour vos avantages



- ➔ **Pourquoi la payer ?** Cela vous donne droit aux avantages de l'assurance complémentaire de Solidaris Brabant (remboursement pour lunettes, kiné, sport...). Ces avantages viennent compléter les interventions prévues par l'assurance obligatoire.
- ➔ **Qui reçoit cette facture ?** Tous les affiliés titulaires.
- ➔ **Quand la recevez-vous ?** Trimestriellement ou annuellement.

#### 2 La prime pour vos assurances facultatives



- ➔ **Pourquoi la payer ?** Cela vous offre de meilleures conditions de remboursement pour vos frais d'hôpital (Hospimut, Hospimut Plus, Hospimut Plus continuité, ICH) ; vos soins dentaires (Dentimut Plus) ou vos soins ambulatoires (Ambumut, Ambumut Plus).
- ➔ **Qui reçoit cette facture ?** Uniquement les affiliés qui ont souscrit à cette ou ces assurances facultatives.
- ➔ **Quand la recevez-vous ?** Trimestriellement ou annuellement.

#### 3 La prime à la Zorkgas (Caisse d'Assurance Soins)



- ➔ **Pourquoi la payer ?** En payant cette prime, vous participez à la solidarité de la protection sociale flamande et vous pouvez demander un budget de soins si vous êtes une personne nécessitant beaucoup de soins.
- ➔ **Qui reçoit cette facture ?** Les affiliés de 26 ans et + résidant en Flandre et ayant souscrit à la Zorkgas via notre mutuelle (et non via le Gouvernement flamand) sont obligés de payer cette prime. Les résidents de Bruxelles peuvent s'affilier sur base volontaire.
- ➔ **Quand la recevez-vous ?** Annuellement.



## Job Alert ! Nous recherchons des conseillers & conseillères pour nos agences

Vous êtes sociable, passionné(e) par l'aide aux autres et recherchez un emploi stable avec des horaires flexibles ? Alors ce job est fait pour vous !

En tant que conseiller(ère) mutualiste, vous bénéficierez d'une grande diversité de tâches tout en ayant un impact direct et positif sur le bien-être de nos membres.

**Prêt(e) à faire la différence ? Postulez dès maintenant et rejoignez notre équipe !**

[www.solidaris-brabant.be/fr/travailler-chez-solidaris-brabant](http://www.solidaris-brabant.be/fr/travailler-chez-solidaris-brabant)



## Votre magazine Echo mutualiste est désormais disponible en version digitale !

Cette alternative vous offre les mêmes contenus de qualité tout en réduisant notre empreinte écologique, la consommation de papier et les frais liés à l'envoi.

La version digitale présente aussi d'autres avantages : elle est envoyée directement dans votre boîte e-mail, permet un accès rapide aux articles et reste consultable à tout moment, où que vous soyez. Vous pouvez également partager plus facilement les articles qui pourraient intéresser vos proches.

**Envie de passer au digital ?**

Faites-le nous savoir via [www.solidaris-brabant.be/fr/contact](http://www.solidaris-brabant.be/fr/contact).



# Vos avantages en 2025

Pour une cotisation à seulement 8,30 €/mois, vous bénéficiez de plus de 70 avantages et services. Rappel et focus sur une série d'entre eux...

Parce que nous savons que prendre soin de sa santé en amont permet de réduire les risques de maladies, nous intervenons de manière préventive.

## → Vaccination

Nous offrons une intervention de **25 €** par année civile et par bénéficiaire pour les vaccins achetés en Belgique.

## → Dentimut First

Avec Dentimut First, votre **ticket modérateur** est intégralement remboursé pour les consultations et les traitements préventifs.

Vous pouvez également profiter d'une intervention pouvant aller jusqu'à **1.050 €** pour l'orthodontie, les couronnes, les bridges, les prothèses dentaires et les implants.

## → Sport

Vous recevez chaque année **45 €** à l'achat d'un abonnement de fitness ou pour votre adhésion à un club sportif.

Lorsque vous avez besoin de soins, vous pouvez compter sur nous. Nous sommes à vos côtés dans les moments plus difficiles.

## → Cure de convalescence

Pour vous permettre de vous reposer après une maladie grave ou un accident, nous offrons une intervention de **40 €** par jour pour une cure de convalescence (minimum 7 jours et maximum 28 jours). Celle-ci doit avoir lieu dans un centre de convalescence reconnu par le gouvernement régional.

## → Psychologie

Votre bien-être mental est aussi important que votre santé physique. C'est pourquoi Solidaris Brabant prévoit une intervention de **160 €** par an pour la psychothérapie.

## → Soins et services à domicile

Nous proposons une large gamme de soins et services à domicile, notamment les soins infirmiers, les soins postnatals, la logopédie, la kinésithérapie, les soins de pieds, la livraison de repas chauds à domicile, l'aide familiale, l'aide-ménagère, le transport pour personnes à mobilité réduite ou un service de garde pour enfant malade.

**E** soinsadomicile@solidaris.be

**T** 078 15 60 20

Nous vous faisons également profiter de moments de détente. Nous proposons de nombreuses activités de loisir pour petits et grands.

## → Mutas, votre assistance à l'étranger

Partez en vacances l'esprit tranquille avec Mutas, votre assurance voyage valable en Europe et dans le pourtour méditerranéen. Cette assurance vous aidera en cas d'accident ou de maladie inattendue.

## → Activités pour tous et toutes

Vous recherchez des activités durant votre temps libre ? À chaque âge correspond une offre d'activités.

→ **Latitude Jeunes** pour les enfants et les jeunes (voir p. 19)

→ **Loisirs et Santé** pour les familles et les adultes actifs (voir p. 26)

→ **S'Academie** pour les seniors

→ **FNPH** pour toutes les personnes porteuses d'un handicap (voir p. 33)



## Latitude Jeunes : avantage amélioré !

Avec Latitude Jeunes, bénéficiez d'une intervention de **6 €** par jour pour les stages (max. 15 jours, soit 90 €/an) et de **35 €** par nuit pour les séjours (max. 8 nuits/séjour, soit 280 €/séjour).

Retrouvez tous nos avantages et services ainsi que leurs conditions sur [www.solidaris-brabant.be/fr/avantages-services](http://www.solidaris-brabant.be/fr/avantages-services) ou consultez notre **Guide avantages et services 2025** (disponible dans nos agences ou en version numérique sur notre site web).



# Assurances facultatives : une protection toujours plus complète !

Les frais médicaux peuvent parfois être élevés, comme pour les hospitalisations ou l'orthodontie. Vous souhaitez éviter les mauvaises surprises financières ? Solidaris Brabant propose des assurances supplémentaires à tous ses membres, avec le meilleur rapport qualité-prix.



## Hospimut

Vous cherchez une couverture hospitalisation à un tarif abordable ?

- ✓ Sans limite d'âge et sans questionnaire médical.
- ✓ **Intervention forfaitaire de 15 % pour les frais pré- et posthospitaliers** calculée sur le montant de l'intervention Hospimut.
- ✓ Jusqu'à **25.000 €** de remboursement par an et par bénéficiaire.
- ✓ Couverture financière élevée en cas d'hospitalisation en chambre commune ou double.

## Hospimut Plus

La chambre individuelle est importante pour vous et vous souhaitez une couverture hospitalisation encore plus complète ?

- ✓ Sans limite d'âge et sans questionnaire médical.
- ✓ Interventions non plafonnées.
- ✓ Couverture financière élevée en cas d'hospitalisation en chambre commune ou double (y compris les frais de confort).
- ✓ Intervention élevée sur les suppléments d'honoraires :
  - jusqu'à **300 %** de l'intervention de l'ASSI<sub>1</sub> pour une hospitalisation d'au moins une nuit ;
  - jusqu'à **100 %** de l'intervention de l'ASSI<sub>1</sub> en hospitalisation de jour.
- ✓ Remboursement des suppléments de chambre en chambre individuelle jusqu'à **150 € par jour**.

## Dentimut Plus

Vous avez besoin d'une assurance dentaire plus étendue ?

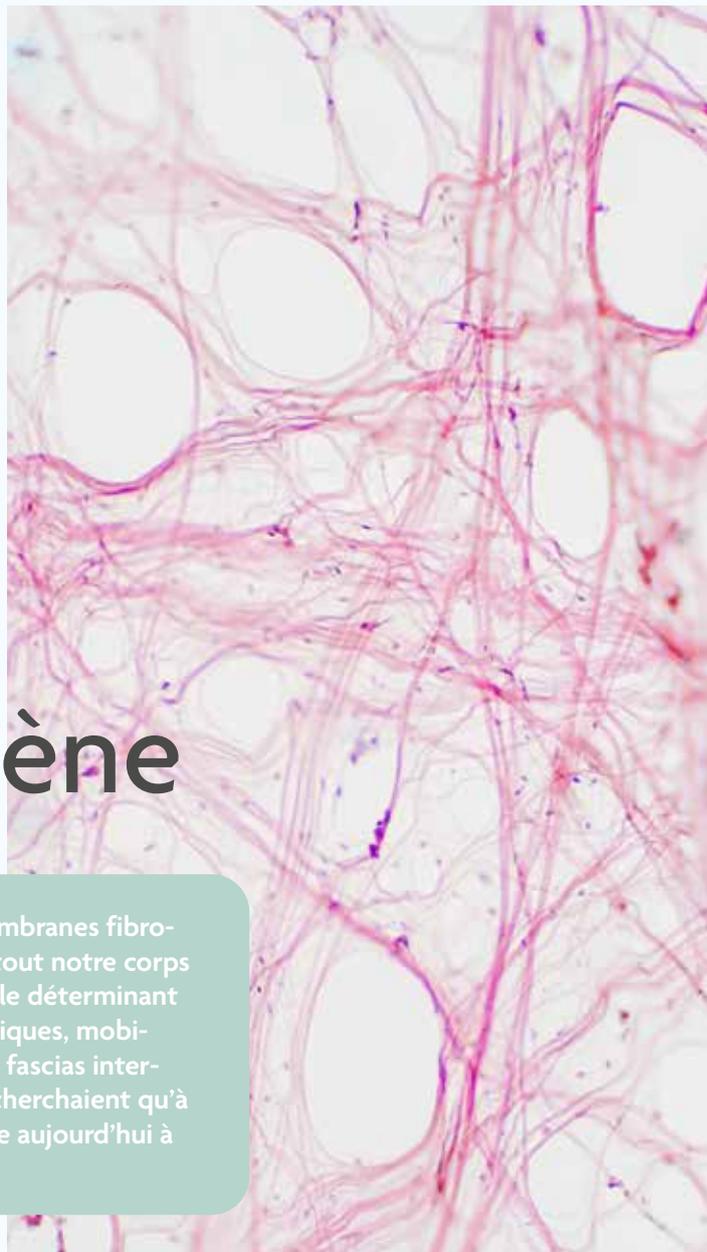
- ✓ Sans limite d'âge et sans questionnaire médical.
- ✓ Sans franchise.
- ✓ Jusqu'à **1.200 €** de remboursement par an et des primes parmi les plus abordables du marché.
- ✓ **Orthodontie** : remboursement de **60 %** des frais restant à votre charge.
- ✓ **Prothèses et implants** : remboursement de **50 %** des frais restant à votre charge. Si vous avez été remboursé(e) l'année précédente pour au moins un soin dentaire préventif, Dentimut Plus rembourse **60 %** des frais restant à votre charge !
- ✓ **Soins curatifs et parodontologie** : remboursement de **50 %** des frais restant à votre charge. Si vous avez été remboursé(e) l'année précédente pour au moins un soin dentaire préventif, Dentimut Plus rembourse **90 %** des frais restant à votre charge !

Toutes les conditions sont disponibles sur [www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be).

Vous souhaitez souscrire une assurance Hospimut ou Dentimut ?  
Prenez rendez-vous en ligne dans l'une de nos agences sur [www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be).



# Les fascias, ces essentiels que l'on malmène



Peu d'entre nous connaissent les fascias. Pourtant, ces membranes fibro-élastiques, plus ou moins épaisses, qui se déploient dans tout notre corps à la façon d'une gigantesque toile d'araignée, jouent un rôle déterminant dans notre organisme. Maintien de nos structures anatomiques, mobilité du corps, cicatrisation... autant de phénomènes où les fascias interviennent. Longtemps boudés par les anatomistes, qui ne cherchaient qu'à les retirer lorsqu'ils pratiquaient une dissection, on mesure aujourd'hui à quel point on les a négligés. À tort.

## C'est quoi, les fascias ?

Le terme « fascia » vient du latin et signifie « bande » ou « faisceau ». Ce sont de fait des bandes ou faisceaux de tissu conjonctif, d'un diamètre très variable, composés de fibres de collagène et d'acide hyaluronique entre autres. Présents dans tout notre corps, ils enveloppent, protègent et relient entre eux nos organes, muscles, vaisseaux, os, tendons et ligaments. Ils servent à maintenir toutes les parties du corps ensemble et à les fixer au bon endroit. Sans eux, la structure squelettique s'effondrerait, les différentes

composantes anatomiques ne seraient plus liées entre elles et les organes tomberaient sous l'effet de la gravité terrestre. Leur importance est donc... capitale.

Ce vaste réseau de tissus fibreux, qui nous remplit et nous constitue de la tête aux pieds en passant par le cerveau, représente tout de même près de 20 kilos chez l'adulte. Sans le savoir, la plupart d'entre nous connaissent certains fascias : le péricarde, qui enveloppe le cœur, et les méninges, qui entourent le cerveau.

Un bon moyen pour comprendre ce qu'est un fascia consiste à visualiser une orange. Si l'on coupe ce fruit en deux, on observe une composante fibreuse qui divise et organise l'orange en quartiers, de même qu'une fine membrane blanche entoure et protège chacun de ses quartiers. De la même manière, notre organisme doit sa tenue, son organisation et sa protection à une pellicule transparente nommée « fascia ».



## Raideurs, mal de dos : et si ça provenait des fascias ?

Tout comme les différentes composantes de notre corps, les fascias peuvent subir des détériorations. Cependant, le fait que les fascias soient reliés les uns aux autres signifie que les douleurs peuvent être délocalisées. Ainsi, un pincement du nerf du coude à cause du fascia qui s'enraidit dans cette zone peut déclencher des engourdissements ou douleurs à la main par exemple.

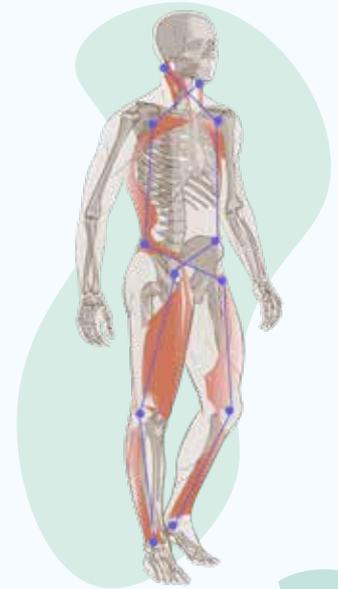
Cet aspect est très intéressant, notamment pour traiter le mal de dos qui est l'affliction moderne la plus courante et qui avait, jusque récemment, peu été étudiée sous le prisme des fascias. Il a en effet été démontré qu'une personne aux disques ou aux vertèbres abimés peut ne pas ressentir de douleur si ses fascias sont en bonne santé, tandis qu'à l'inverse, une personne à la colonne vertébrale en bon état mais avec un fascia thoraco-lombaire problématique peut développer un mal de dos.

Afin de prévenir ce type de douleurs, il convient donc de connaître les causes qui peuvent entraîner une détérioration de l'état de nos fascias...

### 1 Les mauvaises postures

Le professeur Robert Schleip, scientifique spécialiste des fascias, explique le fonctionnement des fascias en empruntant un mot à l'architecture : la « tenségrité », c'est-à-dire la capacité d'une structure à se stabiliser par la force de tensions émanant de liens multiples interconnectés. Selon cette manière, les fascias réussissent à maintenir notre structure anatomique par un jeu de liens entre eux et de tensions créées par ces liens. Dès lors, s'il y a déformation d'un fascia à cause d'une mauvaise posture, la tension et pression exercées par le fascia en question peuvent mettre à mal cet équilibre primordial de tenségrité et des douleurs peuvent se faire ressentir ailleurs dans le corps.

Les mauvaises postures sont donc à éviter, une mauvaise posture étant *grosso modo* une posture qui ne change pas, qui reste tout le temps la même et qui mettra par conséquent sous tension, de manière inhabituelle, voire trop importante, fascias, muscles, ligaments, etc. Les employés de bureau, les personnes sédentaires ou effectuant des gestes répétitifs sont malheureusement des personnes sujettes aux mauvaises postures.



### 2 La sédentarité et le manque d'activité physique

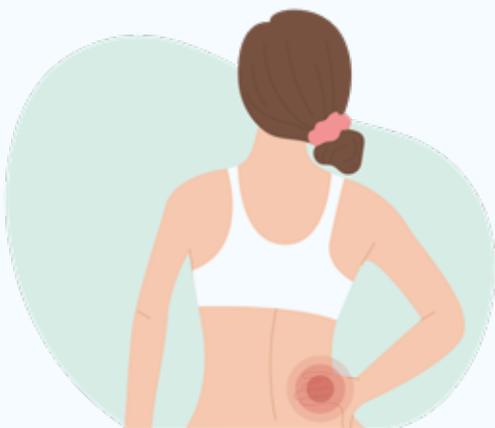
La sédentarité a un impact très important sur les fascias. En effet, afin que les cellules des fascias (les fibroblastes) puissent renouveler leur production de collagène, les fascias nécessitent une stimulation apportée par l'activité physique. Si le collagène n'est pas régénéré et remplacé, le tissu conjonctif va s'accumuler, s'entremêler, se durcir à cause d'un excès de vieux collagène. Cela provoque alors un enraidissement fascial qui est à l'origine de pertes de mobilité ou de douleurs (notamment délocalisées).

**« Les grands ennemis des fascias sont la sédentarité, les mauvaises postures répétées et le stress ».**

### 3 Le stress

Dans les situations de stress, le corps libère des hormones spéciales qui lui permettent de s'adapter à la nouvelle situation. Ces hormones provoquent une tension des fascias. Dès que le stress est passé, les fascias se détendent à nouveau. Cependant, si le stress est persistant (stress chronique), les fascias restent tendus en permanence. En conséquence, ils perdent leur souplesse, comme un élastique tendu en permanence, et ils finissent

par durcir. C'est pourquoi les situations de stress prolongées peuvent générer des douleurs aiguës ou chroniques, les vaisseaux sanguins se retrouvant comprimés par les fascias qui demeurent contractés. Cela met en lumière à quel point les fascias sont des organes sensibles et cela vient démontrer que le mal de dos, si fréquent dans nos sociétés actuelles, peut clairement avoir une explication, une origine d'ordre psychologique.



## Soulager les douleurs

Au premier rang des remèdes, il y a, bien entendu, l'activité physique, essentielle pour notre santé. C'est la manière la plus simple de prendre soin de ses fascias au quotidien.

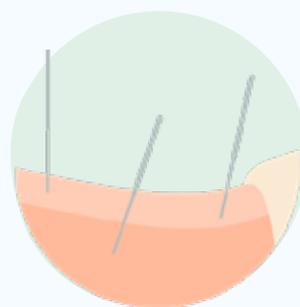
L'**activité physique régulière** permet en effet de décoller les adhérences fasciales et elle stimule les fibroblastes qui, en trois jours, se mettent à produire du collagène frais.

Le **yoga**, qui amène à réaliser des étirements sur l'ensemble du corps, permet un travail de l'ensemble des fascias et est donc particulièrement recommandé.

La technique ancestrale de l'**acupuncture** a aussi fait ses preuves : l'introduction et le mouvement de l'aiguille entraînent une production de collagène neuf.

La **pratique manuelle**, que cela s'appelle fasciathérapie, Rolfing® ou simplement massage, peut aussi s'avérer efficace. L'idée consiste à appuyer longuement et fermement sur la peau, ce qui a pour effet de réorienter les fibres de collagène et de produire de l'acide hyaluronique frais (rôle de lubrifiant pour les fascias).

Enfin, toutes les **techniques de relaxation** visant le bien-être aideront à lâcher prise et donc à relâcher ses fascias, car esprit et corps vont de pair.



## De grands sensibles

Les fascias se révèlent être des organes essentiels pour notre corps. Ils entrent en première ligne dès qu'un traumatisme, petit ou grand, physique ou psychique, survient. En réaction à un stress, un choc émotionnel, une mauvaise position répétée, une chute, une intervention médicale, ils se rétractent, créent des adhérences, perdent en souplesse... et transmettent leur tension à d'autres endroits du corps.

Pour certains thérapeutes, les fascias seraient ainsi la grille d'analyse manquante pour comprendre l'origine de certaines douleurs et objectiver les liens entre stress émotionnel et symptômes physiques. Dès lors, si les fascias étaient peu connus, ils apparaissent aujourd'hui comme une nouvelle matière à travailler pour éprouver son corps différemment et se sentir « mieux dans sa peau ».



## Les enjeux de l'intime chez les jeunes à l'heure du numérique

**La vie relationnelle, affective et sexuelle des jeunes a pris un nouveau tournant avec le numérique. Mais vous, les adultes qui vous occupez de ces jeunes, parents, grands-parents, oncles, tantes, professeurs d'école, de sport, de musique... le comprenez-vous ce tournant ? Êtes-vous en mesure de décoder les réalités, les difficultés de cœur et de corps vécues dans un environnement numérique par les 12-25 ans qui vous entourent ?**

Les jeunes sont confrontés à des enjeux auxquels les adultes d'aujourd'hui n'ont, eux, pas forcément été confrontés durant leur jeunesse. Il peut donc y avoir un écart entre l'image que les adultes se font de la jeunesse et les réalités effectivement vécues par les jeunes en 2025.

Avec son quizz sur les questions de relations, sexualités et identités chez les jeunes, c'est ce gap entre générations qu'entend combler Sofélia, la Fédération militante des Centres de Planning familial solidaires. Ce quizz n'étant pas destiné aux jeunes eux-mêmes, mais bien aux adultes qui s'en occupent, histoire qu'ils puissent parler le même langage qu'eux, notamment numérique, et soient en mesure de les soutenir face aux interrogations existen-

tielles, conflits intérieurs, problèmes relationnels... qui les traversent. À cet âge où les identités s'explorent, se construisent et s'affirment, l'oreille attentive et les conseils avisés d'un adulte bienveillant et compréhensif sont en effet déterminants.

Le contenu de ce quizz, dont les réponses vous sont révélées ici, vous mettra donc à la page. Vous pourrez également le retrouver sur le site web de Sofélia et le partager à partir de là. Ces questions viennent également souligner le rôle crucial du cours d'EVRAS (Éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle), rendu obligatoire dans les écoles en Fédération Wallonie-Bruxelles en 6<sup>e</sup> primaire et en 4<sup>e</sup> secondaire depuis septembre 2023.



## Q Le porno permet d'apprendre des choses sur la sexualité

**VRAI !** Les jeunes ont accès de plus en plus tôt à la pornographie. Dès 12 ans, 1 garçon sur 2 et 1 fille sur 3 se rend sur un site pornographique, les garçons passant en moyenne près d'une heure par mois sur des sites pornographiques (57 minutes), contre 49 minutes pour les filles<sup>1</sup>. La majorité d'entre eux se rendent sur ces sites via leur smartphone.

D'un côté, les contenus pornographiques sont majoritairement des représentations irréalistes et stéréotypées de la sexualité. D'un autre côté, la pornographie peut constituer une source d'exploration de sa propre sexualité, de ses désirs et de ses fantasmes. Bien que la pornographie repose largement sur des stéréotypes, certains sous-genres permettent de voir des corps de toutes morphologies

et une diversité d'orientations, d'identités et de pratiques sexuelles. C'est pourquoi il est important d'aborder les thématiques de la vie relationnelle, affective et sexuelle avec les jeunes. Et ce dans le but de les accompagner au mieux à développer un esprit critique sans les stigmatiser lorsqu'ils/elles consomment ou sont confronté(e)s involontairement à des contenus pornographiques.

## Q Les intelligences artificielles génératives : une nouvelle forme de violence sexiste en ligne

**VRAI !** Les IA (intelligences artificielles) génératives permettent à n'importe qui de créer des contenus de façon autonome. Elles sont très accessibles, parfois même gratuites. Cependant, ces outils peuvent être utilisés de manière malveillante en répandant de fausses informations et de fausses images. L'exemple des *deepfakes* est très parlant. Il s'agit de « la création d'images ou de vidéos réalistes, mais complètement truquées, d'une personne » grâce à l'IA. Par exemple, des photos pornographiques

de la journaliste Salomé Saqué ou encore Barack Obama insultant Donald Trump sont des contenus qui ont été créés avec une IA.

Or, pas moins de 98 % des *deepfakes* circulant sur le web sont utilisés dans le cadre d'images à caractère sexuel et mettent en scène des femmes<sup>2</sup>. Un jeune belge sur 5, âgé entre 15 et 25 ans, aurait déjà vu un *deepnude*, soit une image créée par une IA et déshabillant numériquement la personne mise en scène. Ces *deepnudes* sont vus



principalement sur les réseaux sociaux et sont plus souvent vus par les jeunes hommes (30 %) que les jeunes femmes (17 %)<sup>3</sup>.

Le sexisme de notre société patriarcale se reflète donc aussi dans l'usage des technologies numériques actuelles. Il est primordial de prendre conscience que ces violences en ligne, dont font partie les *deepnudes*, existent et d'accompagner les jeunes à réagir et à lutter contre celles-ci.

<sup>1</sup> D'après une étude menée en France sur la fréquentation des sites « adultes » par les mineurs, par l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom) et Médiamétrie. Étude menée sur l'année 2022 dont les résultats ont été publiés en mai 2023.

<sup>2</sup> Étude réalisée par Home Security Heroes (2023).

<sup>3</sup> GIACOMETTI Mona et al., « Les deepnudes parmi les jeunes belges : les chiffres, le marché, l'impact », Institut pour l'égalité des femmes et des hommes, Bruxelles. Étude terminée en novembre 2023.



## À cause des réseaux sociaux, il y a de plus en plus de personnes LGBTQIA+



**FAUX !** Vous avez peut-être déjà entendu dire autour de vous qu'il y a « trop de personnes LGBTQIA+ ». Ou que les transitions chez les jeunes sont encouragées, car cela serait « à la mode ». Il est certain que les jeunes de la génération actuelle se revendiquent plus de la communauté LGBTQIA+ que les générations précédentes<sup>4</sup>, mais – et il est important d'apporter cette nuance –, cela ne veut pas dire pour autant qu'il y a beaucoup plus de personnes LGBTQIA+ qu'auparavant<sup>5</sup>, dans le sens où le phénomène a toujours existé. Depuis toujours, certaines personnes ne se sentent pas en adéquation avec le sexe assigné à la naissance, avec l'orientation hétérosexuelle, etc. C'est juste que davantage de personnes, de jeunes osent aujourd'hui le révéler et l'exprimer. Ainsi, il ne s'agit pas d'une « épidémie transgenre », mais d'un phénomène sociétal qui pousse les gens à se libérer et à vivre sans honte et sans complexes.

On peut ainsi constater une augmentation de la visibilité et de la présence de personnes LGBTQIA+

dans les médias et sur les réseaux sociaux. Ceux-ci sont devenus un espace d'expression, de militantisme et de partage d'informations pour ces communautés. Dans les années 2010, de nombreuses personnes ont utilisé YouTube pour faire leur *coming out*. Instagram et TikTok sont également utilisés pour faire de la pédagogie : actualités, témoignages, expériences de transition, etc.

En parallèle de cette meilleure visibilité, la haine envers les personnes LGBTQIA+ en ligne se déchaîne et représente actuellement un véritable problème de santé publique, puisque presque 3 personnes LGBTQIA+ sur 4 déclarent avoir déjà personnellement été harcelées en ligne<sup>6</sup>. Les réseaux sociaux peuvent donc à la fois être libérateurs et indispensables pour les personnes LGBTQIA+, mais ils peuvent aussi constituer des lieux de haine et de violences. C'est pourquoi il est important de pouvoir être à l'écoute des personnes LGBTQIA+, sans jugement, et de leur offrir des espaces où elles peuvent être elles-mêmes.



## Pourquoi tant de lettres et à quoi correspondent-elles ?

LGBTQIA+ pour Lesbiennes, Gays, Bisexuel·le·s, Trans, Queers, Intersexué·e·s et Asexuel·le·s ou Aromantiques. Le petit « + » à la fin du sigle LGBTQIA+ est là pour reconnaître cette diversité en symbolisant l'ensemble des (sous-)groupes qui ne sont pas nommés au préalable et qui existent hors du champ hétéronormatif (qui fait de l'hétérosexualité la norme) et cisnormatif (qui considère qu'être cisgenre, soit en adéquation avec le genre reçu à sa naissance, est la norme).

Plus d'infos sur le site de Sofélia, voir dossier LGBTQIA+.



## Les jeunes s'informent sur les réseaux sociaux à propos de leur vie relationnelle, affective et sexuelle



**VRAI !** Près de 60 % des 12-19 ans utilisent Instagram et TikTok pour s'informer<sup>7</sup>. Les nouvelles technologies de la communication donnent accès à tout moment à une infinité d'informations pour partir à la connaissance de soi : relations, valeurs, consentement, orientation sexuelle, corps, santé sexuelle, etc. L'éducation sexuelle à travers les réseaux sociaux présente des avantages notables, notamment en termes d'accessibilité, de diversité et d'enga-

gement. Cependant, elle comporte aussi des risques liés à la véracité des informations, à l'absence de régulation, à l'influence commerciale (ex : partenariats rémunérés) et à la pression sociale. Les jeunes doivent donc être accompagnés pour développer leurs compétences en pensée critique afin qu'ils/elles puissent discerner les sources fiables et naviguer prudemment dans ces espaces en ligne.

<sup>4</sup> 4 % des Boomers (1948-1964) se disent appartenir à la communauté LGBTQIA+ contre 18 % pour la génération Z (né en 1997 et après). D'après l'étude « LGBT+ pride 2023 » réalisée par IPSOS dans 30 pays.

<sup>5</sup> D'après l'étude « LGBT+ pride 2023 », la communauté LGBTQIA+ représente environ 9 % de la population.

<sup>6</sup> Fondation Émergence, « Violence en ligne ».

<sup>7</sup> Chiffres issus de l'enquête belge #Génération2024 : <https://generation2024.be/participez-3/>



## 🔍 Internet est un lieu moins sexiste que la vraie vie ⋮

**FAUX !** Internet, en tant qu'extension de l'espace public, reste un lieu propice aux violences sexistes et sexuelles. En France, 37 % des hommes considèrent que le féminisme menace la place et le rôle des hommes dans la société<sup>8</sup>. Cette hostilité masculiniste s'exprime à travers de nombreux contenus rétrogrades diffusés sur les réseaux sociaux. Favorisés par les algorithmes et peu modérés par les plateformes, ces discours misogynes,

LGBTphobes et réactionnaires ne se cantonnent pas uniquement à des communautés privées en ligne. Ils se répandent auprès du grand public dans les contenus les plus populaires et les plus regardés.

Il est donc important de désamorcer ces idéologies clivantes et réactionnaires en accompagnant les jeunes dans leur vie relationnelle, affective et sexuelle de façon épanouissante et émancipatrice pour toutes et tous.

L'éducation aux médias fait partie des pistes à privilégier pour repérer et déconstruire les discours sexistes et antiféministes omniprésents sur les réseaux sociaux.

Concept et réalisation : Knock Knock Prod et Steppers Studio.

Illustrations : Eugénie Mesquita.

**SOFÉLIA**

La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires

<sup>8</sup> Selon le Rapport annuel 2024 sur l'état des lieux du sexisme en France, du Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes.



## Votre mutualité intervient

Le Centre de planning familial Rosa vous accueille pour répondre à vos questions relatives à la vie relationnelle, affective et sexuelle et ce, dans la plus stricte confidentialité et sans préjugé ni jugement. Gratuit et sans rendez-vous.

Le planning Rosa propose également des consultations médicales et gynécologiques, des consultations en sexologie et en psychologie, ainsi qu'un service juridique et de médiation familiale. Ces consultations sont proposées à un tarif abordable afin que tout le monde puisse bénéficier de conseils et/ou de soins médicaux.

Enfin, le planning Rosa organise sur demande des animations dans les écoles et les associations sur des thèmes liés à l'EVRAS (sexualité, contraception, relations égalitaires, violences conjugales, infections sexuellement transmissibles, etc.).

**Planning  
Familial  
ROSA**

### Deux adresses :

- Rue du Midi, 118-120  
☎ 02 546 14 33
- Chaussée de Gand, 85  
☎ 02 546 14 33

### Plus d'infos ?

#### Consulter les horaires ?

[www.planningrosa.be](http://www.planningrosa.be)



# Logopédie : quels sont les remboursements prévus ?

**Dyslexie, dyscalculie, dysorthographe... Ces troubles du langage oral ou écrit, de la parole ou de la voix sont courants, notamment chez les enfants. Ils se soignent à l'aide d'un(e) logopède. Cependant, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver dans les démarches et remboursements liés à ces dépenses. Nous faisons donc ici le point pour vous permettre d'y voir plus clair.**



## À quoi m'attendre de la part de l'assurance maladie-invalidité obligatoire ?

L'assurance maladie-invalidité obligatoire prévoit un remboursement du bilan logopédique, des séances de traitement logopédique et des séances de guidance parentale.

**Attention, depuis avril 2024, si vous vous rendez chez un(e) logopède non-conventionné(e), vous recevrez un remboursement diminué de 25 % de la part de l'assurance obligatoire !** Donc vous paierez plus cher non seulement parce que le logopède non-conventionné facture des suppléments, mais en plus parce que vous serez moins bien remboursé pour sa prestation !

Pour recevoir vos remboursements de l'assurance maladie-invalidité obligatoire, votre logopède doit introduire au préalable auprès de Solidaris Brabant un formulaire de demande d'intervention dans le coût des prestations de logopédie, accompagné d'une prescription établie par un médecin pour votre bilan et traitement logopédiques. Ensuite, notre médecin-conseil vérifiera la demande introduite et donnera oui ou non son accord pour le remboursement de votre bilan et traitement logopédiques ou celui de votre enfant. Cet accord est valable pour 2 ans et est attribué par trouble. Par ailleurs, un nombre maximal de séances est remboursé par l'assurance obligatoire en fonction du trouble.

Pour rappel, les remboursements octroyés par l'assurance maladie-invalidité obligatoire ne sont pas versés sur votre compte bancaire par l'Institut national d'assurance maladie-invalidité (INAMI) lui-même, mais par un intermédiaire : votre mutuelle.



## À quoi m'attendre de la part de Solidaris Brabant ?

1

### Ticket modérateur remboursé

Le **ticket modérateur** est la partie que vous payez vous-même après intervention de l'assurance maladie-invalidité obligatoire. Chez Solidaris Brabant, le ticket modérateur est remboursé pour la logopédie sous certaines conditions.

#### À quelles conditions ?

- ✓ Vous êtes en ordre de cotisation chez nous.
- ✓ Vous disposez d'un dossier médical global (DMG) ou vous êtes inscrit(e) dans une maison médicale.
- ✓ Pour les membres de 3 à 18 ans, une franchise de 25 € par an s'applique. Pour les membres à partir de 18 ans, une franchise de 75 € par an s'applique.

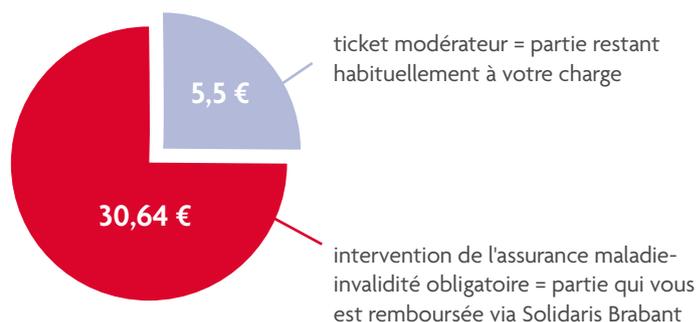
Si votre logopède est conventionné(e) et que vous possédez un DMG, vos séances de logopédie ne vous coûtent plus rien une fois la franchise dépassée ! Vous paierez donc pour 25 € de tickets modérateurs dans un premier temps pour votre enfant (ou 75 € pour vous), mais plus rien ensuite !

L'assurance maladie-invalidité obligatoire ne rembourse jamais à 100 % vos frais médicaux. C'est donc pour avoir des avantages, des remboursements supplémentaires que vous vous êtes affilié(e) chez nous. Solidaris Brabant vous permet de bénéficier d'une assurance santé complémentaire.

Dans le cadre de la logopédie, Solidaris Brabant vous offre deux avantages.

#### Exemple pour une séance de traitement du trouble de la parole

36,14 € = prix demandé par votre logopède conventionné(e)



Tarif en application depuis le 1<sup>er</sup> août 2024.

#### Comment faire pour profiter de cet avantage ?

Remettez-nous vos attestations de soins (avec une vignette rose) dans nos boîtes aux lettres rouges ou par la poste. Le remboursement suivra sur votre compte bancaire.

Il se peut aussi que vous ne receviez pas d'attestations de soins. Dans ce cas-là, c'est que votre logopède nous l'a transmise elle-même/lui-même. Vous n'avez alors rien à faire, le remboursement suivra sur votre compte bancaire.

#### Vous voulez éviter la franchise ?

##### Pensez aux Centres médicaux César De Paepe

Si vous consultez en logopédie dans nos centres médicaux César De Paepe (à Uccle ou Molenbeek), votre ticket modérateur vous est remboursé par Solidaris Brabant et ce, dès la première séance (pas de franchise). Les logopèdes des Centres César De Paepe étant conventionné(e)s, cela signifie que votre traitement logopédique est ici 100 % gratuit !



## 2 Quand l'assurance obligatoire n'intervient pas ou plus : 5 € remboursé

Vous avez dépassé le nombre maximum de séances remboursées par l'assurance maladie-invalidité obligatoire ou vous n'avez pas été admis pour bénéficier d'un remboursement de l'assurance obligatoire ? Dans ce cas, nous vous proposons une intervention de 5 € par séance chez la/le logopède sous certaines conditions.

### À quelles conditions ?

- ✓ Vous êtes en ordre de cotisation chez nous.
- ✓ Vous disposez d'un dossier médical global (DMG) ou vous êtes inscrit(e) dans une maison médicale.
- ✓ Vous avez épuisé tous vos droits dans le cadre de l'assurance maladie-invalidité obligatoire.
- ✓ L'avantage est valable pour les troubles suivants :
  - troubles du développement du langage, versant réceptif et/ou expressif ;
  - troubles de l'apprentissage spécifiques déterminés par des tests d'arithmétique, de l'expression écrite et/ou de la lecture ;
  - troubles fonctionnels multiples ;
  - troubles simples de la parole tels que sigmatisme, rhotacisme, lambdacisme, capacisme, bredouillement et bradylalie, à partir de la troisième maternelle.

- ✓ Pour tous les troubles compris dans cet avantage, sauf les troubles simples de la parole, la demande pour bénéficier de l'avantage est à faire dans les 6 mois suivant la fin du traitement remboursé par l'assurance maladie-invalidité obligatoire.
- ✓ L'avantage est octroyé pour 2 séances par semaine et pour une période maximale de 6 mois. Il peut y avoir jusqu'à 4 périodes de 6 mois, mais il faudra réintroduire une demande pour chaque période.

### Comment faire pour profiter de cet avantage ?

Pour bénéficier de cet avantage, votre logopède doit introduire au préalable auprès de Solidaris Brabant un formulaire de demande d'intervention dans le coût des prestations de logopédie, accompagné d'une prescription établie par un médecin pour votre bilan et traitement logopédiques. Ensuite, notre médecin-conseil vérifiera la demande introduite et donnera oui ou non son accord pour vous permettre de bénéficier de cet avantage.

Une fois l'accord de notre médecin-conseil obtenu, remettez-nous via nos boîtes aux lettres rouges ou par la poste le tableau reprenant vos séances de logopédie (ou celles de votre enfant), complété par votre logopède. Ce tableau est fourni au dos de la lettre vous signalant que la demande d'intervention introduite par votre logopède a été acceptée. C'est ce document qui vous permettra d'obtenir votre remboursement sur votre compte bancaire.

# Medishop

## Promotions d'hiver

Passez l'hiver au chaud avec notre gamme de produits Sissel !



Promo prix  
membre  
**36 €**

### Sissel Linum Classic

Un coussin chauffant aux graines de lin pour soulager les tensions musculaires, les rhumes, la grippe et les douleurs abdominales.



Promo prix  
membre  
**34 €**

### Sissel Linum Relax Confort

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



Promo prix  
membre  
**12 €**

### Sissel cherry

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



Commandez directement sur

[www.medishoponline.be](http://www.medishoponline.be) ou rendez-vous dans votre Medishop. 078 15 60 20 - [infomedishop@solidaris.be](mailto:infomedishop@solidaris.be)

Action valable du 15/12/2024 au 15/02/2025



# Programme Latitude Jeunes

*Printemps – été 2025*

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

LATITUDE  
JEUNES



**Votre mutualité intervient !**

- › **Stage : 6 €/jour.** Intervention limitée à 15 jours max., soit ± 3 semaines de stage par an.
- › **Séjour : 35 €/nuît.** Intervention limitée à 8 nuits max. par séjour.
- › **Formation : 200 €/an.**

Ces avantages sont valables uniquement pour les activités proposées par Latitude Jeunes.

## Latitude Jeunes Brabant

☎ 02 546 15 65 / 69

✉ latitudejeunes.brabant@solidaris.be

🌐 [www.latitudejeunes.be/brabant](http://www.latitudejeunes.be/brabant)

📍 Rue des Moineaux 17-19, 1000 Bruxelles

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

## 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 7h45 à 9h et de 16h à 17h45. Chaque semaine de stage est basée sur une thématique d'animation.



### Attention !

Changement des heures de la garderie : à partir de 7h45, jusqu'à 17h45. Ce service reste gratuit.

### À Bruxelles-ville

📍 Boulevard Maurice Lemonnier, 41

- Du 24/02 au 28/02/25 - Multi-activités – 50 €/80 €
- Du 03/03 au 07/03/25 - Multi-activités – 50 €/80 €
- Du 28/04 au 02/05/25 - Super-Heroes ! – 40 €/64 €
- Du 05/05 au 09/05/25 - Tour du monde – 50 €/80 €
- Du 07/07 au 11/07/25 - Sportez-vous bien ! – 50 €/80 €
- Du 14/07 au 18/07/25 - Émotions en action – 50 €/80 €
- Du 22/07 au 25/07/25 - Tour du monde – 40 €/64 €
- Du 28/07 au 01/08/25 - Super-Heroes ! – 50 €/80 €
- Du 04/08 au 08/08/25 - Science-Expérience – 50 €/80 €
- Du 11/08 au 14/08/25 - Il était une fois – 40 €/64 €
- Du 18/08 au 22/08/25 - Cuisi-Cool – 50 €/80 €

### À Ganshoren

📍 Rue Jean De Greef, 2

- Du 07/07 au 11/07/25 - Sportez-vous bien ! – 50 €/80 €
- Du 14/07 au 18/07/25 - Émotions en action – 50 €/80 €
- Du 22/07 au 25/07/25 - Tour du monde – 40 €/64 €
- Du 28/07 au 01/08/25 - Super-Heroes ! – 50 €/80 €
- Du 04/08 au 08/08/25 - Science-Expérience – 50 €/80 €
- Du 11/08 au 14/08/25 - Il était une fois – 40 €/64 €

### À Uccle

📍 Place Saint-Job, 11

- Du 07/07 au 11/07/25 - Sportez-vous bien ! – 50 €/80 €
- Du 14/07 au 18/07/25 - Émotions en action – 50 €/80 €
- Du 22/07 au 25/07/25 - Tour du monde – 40 €/64 €
- Du 28/07 au 01/08/25 - Super-Heroes ! – 50 €/80 €



### À Koekelberg

📍 Centre sportif Victoria  
Rue de Ganshoren, 12

- Du 07/07 au 11/07/25 - Sports et découverte-détente – 50 €/80 €
- Du 14/07 au 18/07/25 - Sports et découverte-détente – 50 €/80 €
- Du 22/07 au 25/07/25 - Sports et découverte-détente – 40 €/64 €
- Du 28/07 au 01/08/25 - Sports et découverte-détente – 50 €/80 €

## Stages 11-15 ans

### À Bruxelles-ville

📍 Boulevard Maurice Lemonnier, 41

- Du 07/07 au 11/07/25 - Sportez-vous bien ! – 70 €/100 €
- Du 14/07 au 18/07/25 - Escape Games – 70 €/100 €
- Du 22/07 au 25/07/25 - Science-Expérience – 56 €/80 €
- Du 28/07 au 01/08/25 - Sportez-vous bien ! – 70 €/100 €
- Du 04/08 au 08/08/25 - Alors, on bouge ! – 70 €/100 €
- Du 11/08 au 14/08/25 - Cuisi-Cool – 56 €/80 €

### À Koekelberg

📍 Centre sportif Victoria  
Rue de Ganshoren, 12

- Du 07/07 au 11/07/25 - Sportez-vous bien ! – 70 €/100 €
- Du 14/07 au 18/07/25 - Sportez-vous bien ! – 70 €/100 €
- Du 22/07 au 25/07/25 - Sportez-vous bien ! – 56 €/80 €
- Du 28/07 au 01/08/25 - Sportez-vous bien ! – 70 €/100 €

## Thèmes des stages (4-12 ans & 11-15 ans)

### Alors, on bouge !

Les participants et participantes seront amenés à choisir les activités qu'ils et elles souhaitent faire durant la semaine : bowling, cinéma, journée à Walibi et plein d'autres choses.

### Cuisi-Cool **NEW**

Préparation de délicieux plats venus des quatre coins du monde ! De quoi éveiller les papilles et s'amuser en même temps...

### Émotions en action **NEW**

Les enfants apprendront à identifier et à comprendre leurs propres émotions ainsi que celles des autres.

### Escape Games **NEW**

Création, initiation et participation à différents escape games !

### Il était une fois

L'univers fascinant des contes et des légendes : raconter, dessiner et donner vie à ses personnages préférés.



### Multi-activités

Chaque enfant pourra trouver chaussure à son pied : bricolage, sport, théâtre, activités extérieures ou intérieures.

### Science-Expérience **NEW**

Les participants et participantes pourront réaliser différentes expériences scientifiques.

### Sportez-vous bien !

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

### Sports et découverte-détente

Les enfants seront regroupés en fonction de leur âge :

- le premier groupe de 4-6 ans fera de la psychomotricité ;
- le second groupe de 7-12 ans sera initié aux sports d'équipe.

### Super-Heroes ! **NEW**

Les jeunes auront l'opportunité de vivre des aventures extraordinaires et de développer leurs « pouvoirs » !

### Tour du monde

La découverte des continents et des contrées inexplorées.



### 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.

### Inscriptions

Nous vous invitons à compléter le formulaire d'inscription qui se trouve sur notre site [www.latitudejeunes.be/brabant](http://www.latitudejeunes.be/brabant), dans la partie vacances, stages. Après l'avoir complété, 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 parent déclare avoir pris connaissance des conditions générales en payant l'activité.



## Séjours

### Printemps

#### → Sports et sable à Coxyde

- Du 27/04 au 03/05/25
- De 6 à 12 ans
- 200 €\* / 410 €

### Juillet

#### → Vamos ! à Blanes (Espagne)

- Du 04/07 au 13/07/25
- De 14 à 17 ans
- 570 €\* / 850 €

#### → Sensations fortes ! à Coxyde

- Du 05/07 au 12/07/25
- De 11 à 17 ans
- 360 €\* / 605 €

#### → Vamos ! à Blanes (Espagne)

- Du 11/07 au 20/07/25
- De 14 à 17 ans
- 570 €\* / 850 €

#### → Petits Matelots à Nieuport

- Du 12/07 au 19/07/25
- De 6 à 12 ans
- 240 €\* / 485 €

#### → Vamos ! à Blanes (Espagne)

- Du 18/07 au 27/07/25
- De 14 à 17 ans
- 570 €\* / 850 €

#### → Équitation à Spa

- Du 19/07 au 26/07/25
- De 7 à 14 ans
- 285 €\* / 530 €

#### → Summer Vibes ! à Nieuport

- Du 19/07 au 26/07/25
- De 11 à 17 ans
- 240 €\* / 485 €

#### → Vamos ! à Blanes (Espagne)

- Du 25/07 au 03/08/25
- De 14 à 17 ans
- 570 €\* / 850 €

### Août

#### → Sports et aventures à Spa

- Du 26/07 au 02/08/25
- De 11 à 17 ans
- 270 €\* / 515 €

#### → Boxe éducative à Spa

- Du 26/07 au 02/08/25
- De 11 à 17 ans
- 270 €\* / 515 €

#### → Petits Matelots à Nieuport

- Du 26/07 au 02/08/25
- De 6 à 12 ans
- 240 €\* / 485 €

#### → Sensations fortes ! à Nieuport

- Du 02/08 au 09/08/25
- De 11 à 17 ans
- 360 €\* / 605 €

#### → Équitation à Spa

- Du 02/08 au 09/08/25
- De 7 à 14 ans
- 285 €\* / 530 €

#### → Explor-Action à Spa

- Du 09/08 au 16/08/25
- De 6 à 12 ans
- 240 €\* / 485 €

#### → Sports et sable à Coxyde

- Du 16/08 au 23/08/25
- De 6 à 12 ans
- 220 €\* / 465 €

\*Solidaris Brabant octroie une intervention de 35 €/nuit/enfant à ses membres en ordre de cotisations complémentaires.

### Ce qui est compris dans nos prix

Le transport aller-retour en autocar (lieu de départ : Evere), la pension complète, les assurances en cas d'accident(s) et un encadrement de qualité assuré par nos animateurs et animatrices.

### Important !

Les enfants inscrits à deux séjours consécutifs reviendront en car à Bruxelles et devront être pris en charge par leurs parents le temps que le second car reparte.

### Inscriptions

Nous vous invitons à compléter le formulaire d'inscription qui se trouve sur notre site [www.latitudejeunes.be/brabant](http://www.latitudejeunes.be/brabant), dans la partie vacances, séjours. Après l'avoir complété, vous recevrez un e-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 parent déclare avoir pris connaissance des conditions générales en payant l'activité.

## Thèmes des séjours

### Boxe éducative

En petits groupes, les jeunes découvriront les principes fondamentaux de la boxe, sous la supervision attentive d'un animateur·trice qualifié·e dans cette discipline.

### Équitation

Cinq séances d'équitation sont prévues tout au long de la semaine. Les participant·e·s seront réparti·e·s en groupes en fonction de leur âge et de leur niveau d'expérience.

### Explor-Action

Les participant·e·s partiront en exploration dans les forêts et les prairies au travers d'activités sportives, ludiques ou créatives : dépaysement garanti !

### Petits Matelots

Rendez-vous à la digue pour découvrir notre littoral ! D'ici la fin de la semaine, vos enfants deviendront de véritables petits matelots...



### Sensations fortes !

Nous irons à Plopsaland, à Walibi, faire un parcours aventure et à l'Aquafun, le tout dans une ambiance conviviale !

### Sports et aventures

Au menu de la semaine, différentes activités « aventure » comme un parcours de cordes, du VTT, de la randonnée et bien d'autres surprises !

### Sports et sable

Ambiance chaleureuse, localisation idéale, espaces verts et installations sportives variées feront passer un excellent séjour à vos enfants !

### Summer Vibes !

En bord de mer, amusement et convivialité entre jeunes seront au rendez-vous !

### Vamos !

Des vacances idéales entre jeunes ! Une plage de sable fin, une piscine extérieure, une visite de Barcelone, une journée dans un parc aquatique et plein d'autres choses !



## Formations



### À l'animation

À l'heure où nous écrivons cette brochure, notre formation à l'animation 2025 est déjà complète. Les inscriptions pour notre formation 2026 débutent le 1<sup>er</sup> septembre 2025. Si vous voulez vous former à l'animation avant cette période, nous vous invitons à contacter les autres entités de Latitude Jeunes. Pour découvrir leurs offres de formation : [www.latitudejeunes.be](http://www.latitudejeunes.be).

### À la coordination

Deviens coordinateur ou coordinatrice de centres de vacances ! Latitude Jeunes te propose de suivre une formation de qualité reconnue par la Fédération Wallonie Bruxelles, en vue de l'obtention du Brevet de Coordinateur et Coordinatrice en Centres de Vacances.

#### À qui s'adresse la formation ?

- Tu as 18 ans ou plus avant le début de la formation.
- Tu as ton brevet ou ton assimilation en tant qu'animateur·trice.
- Tu as au moins 100h d'expérience (10 jours d'animation en CDV) sur les deux dernières années en tant qu'animateur ou animatrice breveté·e ou assimilé·e.

#### Ta décision est prise ?

- Alors n'attends plus et consulte notre site [www.latitudejeunes.be/brabant](http://www.latitudejeunes.be/brabant) !

D'autres offres de séjours sont consultables sur [www.latitudejeunes.be](http://www.latitudejeunes.be). Solidaris Brabant intervient pour l'ensemble des séjours de Latitude Jeunes, toutes provinces confondues, à condition de s'inscrire via le site internet.



## Animations scolaires

Nous intervenons dans les écoles sur différentes thématiques liées à la santé. Ces animations scolaires sont animées par une personne formée.

### → Bulle de savon

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

**Public visé :** de la 1<sup>re</sup> maternelle à la 2<sup>e</sup> primaire.

### → Abracadabra, goûte-moi ça !

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

**Public visé :** de la 2<sup>e</sup> maternelle à la 2<sup>e</sup> primaire.



### → Mic Mac

Un jeu coopératif sur le thème de la prévention des violences et les relations égalitaires entre garçons et filles.

**Public visé :** 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> primaire.

### → La Magie des pouvoirs

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

**Public visé :** de la 5<sup>e</sup> primaire à la 1<sup>re</sup> secondaire.

### → Kuriosa !

Kuriosa, c'est trois propositions de parcours, pensés et organisés afin de travailler en profondeur l'urgence climatique et ses enjeux. Il s'agit de questionner notre alimentation avec les élèves de primaire, de réfléchir sur les dérèglements climatiques avec les élèves de 12 à 15 ans et enfin d'agir pour une justice climatique avec les élèves de fin de secondaire.

**Public visé :** de la 5<sup>e</sup> primaire à la 6<sup>e</sup> secondaire.

### → Accro, moi non plus !

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

**Public visé :** de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> secondaire.

### → Sensibilisation à l'« hypersexualisation »

Il s'agit d'un module de sensibilisation à l'attention des futur-e-s professionnel-le-s de l'enfance. L'animation se base sur notre guide repère « Hypersexualisation ».

**Public visé :** futurs animateurs et animatrices, éducateurs et éducatrices, instituteurs et institutrices...

### → Sensibilisation à la « bientraitance »

Ou comment gérer des situations conflictuelles ou violentes en collectivité. Il s'agit d'un module de sensibilisation à l'intention des futur-e-s professionnel-le-s de l'enfance. L'animation se base sur notre guide repère « Bientraitance ».

**Public visé :** futurs animateurs et animatrices, éducateurs et éducatrices, instituteurs et institutrices...

### Un intérêt pour l'une ou l'autre de ces animations scolaires ?

N'hésitez pas à nous contacter par e-mail ou par téléphone. Nous vous enverrons notre brochure complète qui reprend les objectifs pédagogiques de ces animations. Nos animations scolaires sont gratuites.

### Latitude Jeunes Brabant

☎ 02 546 15 61

✉ [latitudejeunes.brabant@solidaris.be](mailto:latitudejeunes.brabant@solidaris.be)

🌐 [www.latitudejeunes.be/brabant](http://www.latitudejeunes.be/brabant)

📍 Rue des Moineaux 17-19,  
1000 Bruxelles

# 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 de genre : 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 ou consultable sur notre site web.

# SORALIA, c'est :



### Découvrez l'auto-massage et ses bienfaits

- Le jeudi 3 avril 2025 de 18h à 20h
- 25 €



- Activités d'éducation permanente
- Centre de Planning Familial Rosa
- Consultations pour enfants de l'ONE
- École de promotion sociale



### Partez à la découverte des « bains de forêt »

- Soit le samedi 17 mai 2025, soit le samedi 14 juin 2025 de 10h à 13h (Forêt de Soignes, départ d'Auderghem)
- 25 €



### Stretching

- 3 séances complémentaires
- Les jeudis 5 juin, 12 juin & 19 juin 2025 de 18h à 19h30
- 29 €

### Plus d'infos ?

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

W [www.solidaris-brabant.be/fr/soralia](http://www.solidaris-brabant.be/fr/soralia)  
T 02 546 14 07  
E [soralia.bxl@solidaris.be](mailto:soralia.bxl@solidaris.be)





# Programme Loisirs & Santé

janvier – juin 2025



Loisirs et Santé ASBL est une association de Solidararis Brabant qui s'adresse aux personnes en âge d'exercer une activité professionnelle. Retrouvez nos habituels cours de sport, nos balades, nos ateliers ainsi qu'une soirée théâtre. Défoyez-vous avec une tonne d'activités originales, soyez 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 p. 27
- Dimanches découvertes p. 28-29
- Ateliers p. 30
- LS-Insolite p. 31
- Sortie parent-enfant & soirée théâtre p. 31
- Fiche d'inscription p. 32

## Adhésion

Pour adhérer, c'est tout simple : filez en page 32 ! 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 32 !



## Votre mutualité intervient !

Les membres de Solidararis Brabant obtiennent une intervention de **50 €** dans le prix payé pour l'affiliation. De ce fait, l'affiliation à Loisirs et Santé est gratuite pour les membres et ceux-ci n'ont aucune formalité à accomplir.

### Loisirs & Santé ASBL

A 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](http://www.solidaris-brabant.be/fr/loisirs-et-sante)

Numéro de compte bancaire : BE22 3101 3243 0247.

Nous sommes joignables tous les jours

de la semaine de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

(le vendredi jusqu'à 15h).

## Activités sportives

Venez vous dépenser avec nos cours de sport pour adultes !

### Anderlecht

#### AQUAGYM

Piscine du CERIA,  
rue des Grives, 51.  
Avec Denis Huysman.

- le jeudi à 17h50

#### GYMNASTIQUE

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

- le lundi à 18h45

### Bruxelles

#### GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

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

- le mercredi à 18h30

#### TAÏJI QUAN/QI GONG

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

- le lundi à 18h15

#### YOGA

Bd Lemonnier, 41 (2<sup>ème</sup> 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 du 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).

Avec François Blanc.

- le samedi à 16h

#### GYMNASTIQUE

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

- le jeudi à 18h

#### 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

#### QI 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

#### AQUAGYM

Neptunium,  
rue de Jérusalem, 56-58.  
Avec Léo Bourrat.

- le mercredi à 18h30

### Uccle

#### AQUAGYM

Piscine Longchamp  
Square de Fré, 1.  
Avec Sandra Deppe.

- 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 (-trice) (hors entrée de piscine) ;
- soit avec une carte de 10 séances, valable 4 mois à dater de la première séance effective et jusqu'en juin 2025, coûtant 40 € (soit 10 séances pour le prix de 8 séances), qui se commande jusqu'au 21 février 2025 (une carte par cours/commune) ;
- soit avec un abonnement valable de janvier à juin coûtant 75 € (soit 20 séances pour le prix de 15 séances) qui s'achète jusqu'au 24 janvier 2025 (un abonnement par cours).

### Comment procéder ?

- Par e-mail : loisirs.sante@solidaris.be
- Par courrier : Loisirs et Santé asbl,  
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. Dès que vous avez fait votre demande pour une carte de 10 séances ou un abonnement, vous pouvez effectuer le paiement sur le compte de Loisirs et Santé ASBL (BE 22 3101 3243 0247) avec en communication libre : votre n° de membre, le cours suivi et la commune. Présentez votre preuve de paiement au professeur de sport, sinon le tarif à la séance vous sera demandé et ne sera pas remboursable. L'abonnement ou la carte est envoyé(e) au moniteur (-trice). Début et fin des cours : la saison 2024-2025 se termine le 30 juin 2025. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement francophone). Reprise des cours le 8 septembre 2025.

## Dimanches découvertes



© Living Tomorrow

### Living Tomorrow, le nouveau campus de l'innovation

Un tapis interactif qui détecte les chutes ? Une brosse à dents qui mesure votre rythme cardiaque ? Des lunettes qui traduisent instantanément du chinois à l'anglais ? Nous explorerons le futur avec notre guide pour découvrir à quoi ressemblera la vie après 2030. Six thèmes proches de nous (mobilité, ville, autonomie, santé, maison et travail) vous montreront comment l'innovation technologique transformera notre quotidien.

- **Dimanche 16 février**
- **14h – 22 € (< 12 ans : 18 €)**
- **Vilvorde**



Princes-évêques © Adrien Closter

### Journée à Liège

La Cité ardente, une cité animée, aux activités commerciales et culturelles intenses, connue pour le caractère chaleureux et bon-vivant de ses habitants. Notre journée débutera par une visite guidée de l'exposition « Les Mondes de Paul Delvaux » à la Boverie, consacrée au célèbre peintre surréaliste belge. Après un repas libre sur la Place du Marché, nous suivrons notre guide pour une découverte du centre historique de Liège : le Palais des Princes-Évêques, l'Hôtel de Ville,

le Perron, ses édifices, ses ruelles pittoresques et son patrimoine. Le transport A/R n'est pas compris.

- **Dimanche 16 mars**
- **de 10h30 à 16h30 – 30 € (< 12 ans : 26 €)**
- **Liège**



© sport:1030.brussels

### Le Neptunium : une piscine moderniste au charme intemporel

La piscine schaerbeekoise le Neptunium, inaugurée en 1957, se distingue par son style paquebot. À l'intérieur comme à l'extérieur, cabines à hublots et bastingage évoquent le pont d'un navire. Des artistes comme Géo de Vlaminck l'ont ornée, notamment d'une mosaïque en verre de Murano dans le hall. Fermée six ans pour restauration, elle a retrouvé sa splendeur d'origine tout en répondant aux normes actuelles. Une visite guidée par Emmanuelle Dubuisson, historienne de l'art, dont la passion contagieuse et le savoir font de chaque visite un moment captivant.

- **Samedi 22 mars**
- **11h30 – 12 € (< 12 ans : 8 €)**
- **Schaerbeek**



© Visit Brussels - Jean-Paul Remy

### Musée Van Buuren : à la découverte de Gustave Van de Woestyne

La maison-musée Van Buuren, villa de style Amsterdam, abrite la plus grande collection d'œuvres de Gustave Van de Woestyne, peintre belge symboliste et

expressionniste, dont la célèbre « Table des Enfants » récemment restaurée. Cette maison conserve un mobilier rare, des tapis, des vitraux, des sculptures et des œuvres de maîtres internationaux, témoignant du goût prononcé pour l'art des époux et mécènes David et Alice Van Buuren. Guidée par Mme Dubuisson, la visite vous fera également découvrir d'autres artistes de Laethem, ainsi que les jardins classés du musée.

- **Dimanche 23 mars**
- **11h30 – 22 € (< 12 ans : 18 €)**
- **Uccle**



© Queens Brussels

### De la maison d'Émile Bockstael au Queens Brussels

Les intérieurs de cet hôtel particulier de style néoclassique recèlent des trésors : peintures murales égyptisantes, salon Louis XVI, véranda ornée de décors floraux Art nouveau. Ancienne demeure personnelle d'Émile Bockstael, dernier bourgmestre de Laeken, elle accueille aujourd'hui la galerie Queens Brussels - de l'art dans l'art, une galerie contemporaine dans un écrin d'exception. Nous découvrirons aussi l'exposition des artistes Denitsa Todorova et Marc Vanrunxt, qui seront en résidence.

- **Samedi 29 mars**
- **14h – 12 € (< 12 ans : 8 €)**
- **Laeken**



© Château de Gaasbeek

## Le château de Gaasbeek et son parc

Édifié en 1240 comme bastion protecteur de Bruxelles et du duché de Brabant, ce château du Pajottenland doit sa forme actuelle à la marquise Arconati Visconti. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, elle le transforme en un lieu romantique abritant une prestigieuse collection d'art. Son parc boisé et ses jardins complètent admirablement la visite.

- **Dimanche 13 avril**
- **10h30 – 14 € (< 12 ans : 10 €)**
- **Gaasbeek**



© BBBP

## La Brasserie Brussels Beer Project

Brussels Beer Project Dansaert a ouvert ses portes en 2015 en plein cœur de Bruxelles et abrite aujourd'hui la brasserie, un beer shop et une taproom. Lors de ce flash tour, nous aurons l'occasion d'entrer dans le cellier et de découvrir cette brasserie/café avec explications sur le processus de brassage (30 min). Nous terminerons par une palette de dégustation de 4 de leurs bières les plus récentes (15 cl).

- **Samedi 17 mai**
- **14h – 22 €**
- **Bruxelles-Ville**

## Le méconnu Parc des Trois Fontaines de Forest

En retrait de la chaussée de Neerstalle, cet ancien jardin de Jean-Baptiste Michiels, brasseur uclois, est un parc paysager de style 1900, classé et repris dans l'inventaire du Patrimoine naturel de la Région bruxelloise sous le nom

de Parc du Bempt. À proximité du Petit Train à Vapeur, il est géré par Natagora depuis 2007. Découvrez son histoire, sa mare naturelle et sa flore avec son gestionnaire, Mr. Debroux.

- **Dimanche 25 mai**
- **14h – 10 € (< 12 ans : 6 €)**
- **Forest**



© Vanhaerents Art Collection

## La collection d'art Vanhaerents

La collection d'art contemporain Vanhaerents a été assemblée minutieusement depuis 1970 par Walter Vanhaerents et ses enfants. Tout trois partagent une passion pour l'art nouveau et provocateur. La collection inclut des œuvres d'artistes établis et émergents sous diverses formes comme la peinture, la sculpture et la photographie. Le bâtiment industriel de 1926 qui abrite la collection a été transformé en espace d'exposition de type loft par le célèbre cabinet d'architectes Robbrecht et Daem. La collection d'art Vanhaerents figure aujourd'hui parmi les plus prestigieuses au monde. Nous pourrions jeter un coup d'œil dans les coulisses de cette vaste collection rarement ouverte au public en écoutant notre guide.

- **Samedi 31 mai**
- **14h – 18 € (< 12 ans : 14 €)**
- **Bruxelles-Ville**



© Coordination Senne

## Balade nature, la vallée du Roodkloosterbeek

Cette promenade suit le Roodkloosterbeek (Ruisseau du Rouge-Cloître), un affluent majeur de la Woluwe. Son nom vient du prieuré fondé il y a plus de six

siècles par des moines qui défrichèrent ce fond de vallée. Le site combine un riche patrimoine architectural et naturel.

- **Dimanche 1<sup>er</sup> juin**
- **14h – 10 € (< 12 ans : 6 €)**
- **Auderghem**



© ProVelo

## Bruxelles insolite et secrète, à vélo !

Découvrez Bruxelles sous un angle inédit ! Cette balade vous emmène à la rencontre des histoires fascinantes et des lieux méconnus de la capitale. Quel est le lien entre des pigeons-voyageurs, la peste bubonique, une gare maritime, le Caravage, des fruits exotiques, une ferme urbaine et l'archibiotique ? Chacun de ces éléments révèle une facette cachée de Bruxelles, mêlant histoire, culture et innovation. Un guide ProVélo nous racontera les anecdotes surprenantes qui ont façonné la ville. Nous découvrirons des trésors inattendus, des artères oubliées et des initiatives locales qui rendent Bruxelles si unique. Cette balade est idéale pour ceux qui souhaitent explorer la ville autrement et éveiller leur curiosité. Si vous souhaitez louer un vélo, précisez-le dans la fiche d'inscription (14 € de supplément par vélo, sur réservation).

- **Dimanche 8 juin**
- **14h – 16 € (< 12 ans : 12 €).**  
Le prix ne comprend pas le vélo (location vélo : + 14 €)
- **Départ : Pro Velo, rue de Dublin à Ixelles.**

## Ateliers



### Self-défense physique et verbale

L'objectif de ce cours de techniques de prévention des agressions est d'augmenter le capital défensif et la confiance en soi pour réduire le risque d'agressions et la charge de stress, durant les déplacements par exemple. Nous apprendrons les techniques verbales et physiques pour anticiper une agression et préserver son intégrité physique.

- Le samedi 22 mars de 13h à 17h
- 40 €
- Bruxelles-Ville



### Initiation au Pilates

Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire qui met l'accent sur les muscles profonds, la posture, l'équilibre et la respiration. Ce sport est conçu pour améliorer la force, la flexibilité et la coordination, tout en favorisant la relaxation et le bien-être global. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, ces cinq séances hebdomadaires s'adaptent à tous les niveaux et constituent une excellente discipline pour tonifier votre corps en douceur.

- Débutant le samedi 22 mars, de 9h à 10h
- 30 €
- Bruxelles-Ville

© Maurine Toussaint



### Initiez-vous aux accords mets-fromages

Découvrez un magnifique bar à fromages et initiez-vous aux accords mets et fromages avec Véronique et Léo, premiers artisans fromagers de Belgique. Tout commencera autour de quelques explications théoriques sur le fromage, sa conception ainsi que son histoire. Ensuite, les spécialistes vous détailleront les différents produits mis à disposition. Vous apprendrez à accorder les fromages avec différents types de vins. À travers la dégustation de 5 combinaisons, ils vous expliqueront pourquoi ces accords fonctionnent si bien. Grâce à cet atelier, vous aurez donc l'occasion de tester des accords méconnus, originaux, mais surtout délicieux !

- Le lundi 31 mars de 19h à 21h
- 60 €
- Bruxelles-Ville



### Atelier cuisine : réduire le sucre, mission impossible ?

Le sucre est omniprésent dans l'alimentation actuelle, soit de façon visible dans les biscuits, gâteaux, viennoiseries..., soit de manière cachée dans les sauces, les céréales, certaines charcuteries... Comment arriver à reconnaître les sucres cachés, comment manger moins sucré ? Marie-Laetitia Basset, conseillère en nutrition, nous donnera trucs et astuces théoriques avant de passer à la pratique pour cuisiner ensemble un plat et un

dessert, pour le plaisir de nos papilles sans compromettre notre santé. Les excès de sucre favorisent l'apparition de nombreux troubles : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, fatigue chronique et difficultés de concentration.

- Le samedi 5 avril de 10h à 13h
- 45 €
- Bruxelles-Ville



### Week-end de yoga à la mer

Rejoignez-nous pour un week-end de yoga doux à Coxyde, où vous pourrez vous reconnecter à la nature tout en respirant l'air vivifiant de la mer. Ce stage comprend des pratiques physiques, des moments de respiration, de méditation, de relaxation et de yoga des yeux, le tout dans une ambiance conviviale. Guidé(e) par Fabienne Weynant, vous apprendrez à maîtriser votre rythme corporel et à souffler véritablement. Une véritable cure de vitalité pour votre corps et votre mental !

- Du vendredi 13 juin 19h au dimanche 15 juin 15h
- 200 €
- Le prix comprend : le logement en chambre double ou simple (supplément simple : + 36 €), la pension complète du vendredi soir au dimanche midi, les collations des pauses, 8 h de cours de yoga, 2 nuitées. Le prix ne comprend pas : les boissons à table, le transport A/R.
- Au centre de vacances « Le Lys Rouge » à Coxyde

## LS-Insolite



© Pieter Heremans

### Atelier Chocolats chez Neuhaus

Un atelier entièrement dédié au chocolat... Les plus gourmands en rêvaient ! Le Maître Chocolatier Neuhaus nous accueille pour un cours de confection de chocolats dans son élégant atelier, situé dans la Galerie de la Reine, juste à côté de la première boutique Neuhaus (datant de 1857).

Au cours de ce workshop insolite, vous découvrirez l'histoire de Neuhaus, l'inventeur de la praline, et vous apprendrez tout sur le processus de fabrication du chocolat, de la fève à la tablette. Vous aurez l'opportunité de confectionner votre propre tablette de chocolat, de réaliser des langues de chat avec un choix de toppings et de décorer deux « Irrésistibles », ces pralines artisanales emblématiques de la marque qui ont été créées pour l'exposition universelle de 1958 à Bruxelles.

Chacun repartira avec environ 300 gr. de chocolat fait maison, de quoi ravir vos papilles et celles de vos proches tout en découvrant un savoir-faire 100 % belge !

- Le samedi 15 mars de 15h à 16h15
- 50 €

## Renseignements pratiques

Fiche d'inscription en page 32 à envoyer par e-mail (loisirs.sante@solidaris.be) ou par poste (rue des Moineaux 17-19 à 1000 Bruxelles).

L'inscription préalable est obligatoire. Un seul formulaire est requis pour l'inscription à plusieurs activités. Dès réception de votre demande, un bulletin de virement vous est transmis (aucun paiement en liquide ne sera accepté sur place).

Pour les ateliers, l'affiliation à Loisirs & Santé est obligatoire. (cf. page 32)

## Sortie parent-enfant



© Toys Discovery Museum

### Musée du jouet !

Le Toys Discovery Museum est né de la passion de Richard Blin, journaliste spécialisé dans les objets de collection. Depuis son enfance, il conserve précieusement ses jouets comme des trésors qu'il partage maintenant avec le public. Sur plus de 500 m<sup>2</sup> et à travers 250 vitrines d'exposition, le musée propose une immersion dans l'univers du jouet. Aventure, Histoire, Culture, Science et Mode sont les thèmes abordés dans une scénographie soignée qui retrace l'histoire de l'Homme. Une occasion unique pour les enfants de découvrir les jouets d'enfance de leurs parents, de partager des anecdotes et de créer des souvenirs précieux.

- Le samedi 12 avril de 14h à 15h30
- Lieu : Tour et Taxis
- PAF : adulte : 22 € / enfant : 15 € jusqu'à 17 ans (1 réservation = 1 parent + 1 enfant)
- Enfant : à partir de 4 ans

## Soirée théâtre



© Denis Lomme

### Florence Mendez – « Délicate » Stand-up

Au Théâtre de la Toison d'Or, une soirée de rire sans concession ! Diagnostiquée Asperger à 30 ans, Florence Mendez fait de la scène son terrain de jeu pour raconter ses embûches et débauches sentimentales, professionnelles et parentales. Drôle, maline et touchante, elle égratigne la bêtise humaine avec un humour sans filtre. Cette fille a tout... sauf du tact.

Durée +/- 1h30

De et avec Florence Mendez.

Direction artistique Léo Domboy.

Coproduction Théâtre de la Toison d'Or et La Vie est une fête

- Le jeudi 17 avril à 20h30
- Théâtre de la Toison d'Or à Ixelles
- 25 €

# Fiche d'inscription

## Devenir membre

Je désire devenir membre de Loisirs et Santé :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

Code postal :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance :

.....

E-mail :

.....

Je veux recevoir la newsletter

Collez ici une vignette de votre mutualité

### Inscrivez-vous dès à présent :

- par e-mail : [loisirs.sante@solidaris.be](mailto: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 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](http://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

Les inscriptions seront possibles à partir du **6 janvier**. Toute inscription reçue avant ne sera pas prise en considération.

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

### Dimanches découvertes

<input type="checkbox"/> Living Tomorrow	le 16 février	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Journée à Liège	le 16 mars	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Le Neptunium	le samedi 22 mars	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Au musée Van Buuren, focus G. Van de Woestyne	le 23 mars	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> De la maison d'Émile Bockstael au Queens Brussels	le samedi 29 mars	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Le château de Gaasbeek et son parc	le 13 avril	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> La Brasserie Brussels Beer Project	le samedi 17 mai	+ ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Le Parc des Trois Fontaines de Forest	le 25 mai	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> La collection d'art Vanhaerents	le samedi 31 mai	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Balade nature, la vallée du Roodkloosterbeek	le 1 <sup>er</sup> juin	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Bruxelles insolite et secrète, à vélo !	le 8 juin	+ ..... vélos + ..... enf. + ..... N.M.

Veillez préciser combien de non-membres (N.M.) et/ou enfants de - de 12 ans (enf.) vous accompagneront et si vous souhaitez louer un vélo pour la balade guidée Bruxelles Insolite et secrète.

### LS-Insolite « Atelier Chocolats chez Neuhaus »

le samedi 15 mars

### Ateliers

<input type="checkbox"/> Self-défense	le samedi 22 mars
<input type="checkbox"/> Initiation au Pilates	débutant le samedi 22 mars
<input type="checkbox"/> Initiez-vous aux accords mets-fromages	le lundi 31 mars
<input type="checkbox"/> Cuisine : réduire le sucre, mission impossible ?	le samedi 5 avril
<input type="checkbox"/> Week-end de yoga à la mer	le week-end du 13 juin

### Sortie parent-enfant

<input type="checkbox"/> Musée du jouet	le samedi 12 avril	Nbre d'adulte(s) ..... Nbre d'enfant(s) .....
---	--------------------	--

### Soirée théâtre « Florence Mendez - Délicate » au Théâtre le Toison d'Or

le jeudi 17 avril à 20h30

### Activités sportives

Gymnastique :	<input type="checkbox"/> Anderlecht	<input type="checkbox"/> Bruxelles	<input type="checkbox"/> Forest	<input type="checkbox"/> Ixelles	
	<input type="checkbox"/> Jette	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> St-Josse	<input type="checkbox"/> Uccle	
Aquagym :	<input type="checkbox"/> Anderlecht	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> Molenbeek	<input type="checkbox"/> Schaerbeek	<input type="checkbox"/> Uccle
Taiji quan / Qi gong :	<input type="checkbox"/> Bruxelles	<input type="checkbox"/> Ganshoren	<input type="checkbox"/> Ixelles	<input type="checkbox"/> St-Josse	
Yoga :	<input type="checkbox"/> Bruxelles (18h)	<input type="checkbox"/> Bruxelles (19h05)	<input type="checkbox"/> Forest	<input type="checkbox"/> Ixelles	
	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> Schaerbeek	<input type="checkbox"/> St-Josse	<input type="checkbox"/> Uccle	

Je souhaite payer mon cours de sport :

- par séance       avec un abonnement (qui se commande jusqu'au 28/01/2025)  
 avec une carte de 10 séances (qui se commande jusqu'au 24/02/2025)

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales sous lesquelles est organisée l'activité à laquelle je m'inscris et déclare les accepter intégralement et sans aucune réserve.

Nom et prénom : .....

Téléphone : .....

N° de membre Loisirs et Santé :

(Si vous n'en n'avez pas encore, remplissez l'encart « Devenir membre », en plus de la fiche d'inscription.)

Signature :

.....

E-mail : .....

Je veux recevoir la newsletter



# Fédération nationale pour la promotion des handicapés ASBL

La Fédération Nationale pour la Promotion des Handicapés (FNPH) propose des activités de loisir pour les personnes en situation de handicap et les personnes présentant certaines difficultés. Mais comme nous prôtons l'inclusion, tout le monde est le bienvenu !

## Que proposons-nous ?

### Ateliers

La semaine vous paraît longue, vous avez envie de faire une activité, le contact avec les autres vous manque ?

Nous vous proposons les ateliers suivants :

- « AtelLien », un espace de rencontre autour de la créativité ;
- un atelier artistique où vous toucherez à la peinture, au dessin... ;
- un atelier radio où vous pourrez réaliser un podcast autour d'une jolie histoire.

### Excursions

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

Nos excursions sont généralement proposées le samedi 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 !

### SortieMix : des sorties variées en petit groupe

Les Sortiemix proposent des activités diversifiées – culturelles ou de loisirs – en petits groupes de maximum 10 personnes. Au programme : opéra, exposition, spectacle, balade et bien d'autres surprises. Que vous soyez passionné-e de culture, curieux-se de faire de nouvelles expériences, ou simplement en quête de moments sympas entre amis, les Sortiemix sont faites pour vous. Rejoignez-nous et laissez-vous surprendre ! Une après-midi enrichissante 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 !

### Devenir bénévole ?

Nous sommes toujours à la recherche de mains bienveillantes et de bonnes conversations lors des sorties et activités avec nos membres. N'hésitez pas à jeter un œil sur notre site web et faites-nous savoir si vous êtes la personne que nous recherchons !

**Pour plus d'informations et brochure, contactez-nous**

**A** FNPH asbl

Rue du Midi 111, 1000 Bruxelles

**T** 02 546 14 42

**E** fnph.bra@solidaris.be

**W** www.fnph-handicaploisir.be





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



## Vos remises

En tant qu'affilié chez 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 toutes nos destinations

La brochure hiver & la brochure été sont disponibles.  
**N'hésitez pas à les demander !**



Pour tout renseignement et inscription

**Agence Bruxelles**

02 546 14 10 • Rue du Midi 120 - 1000 Bruxelles

**Agence Charleroi**

071 30 25 27 • Place Vauban 24 - 6000 Charleroi

[resabelgique@vtf-vacances.com](mailto:resabelgique@vtf-vacances.com) • [www.vtf-vacances.com](http://www.vtf-vacances.com)

Agrément tourisme - VTF asbl autorisation 5336 catégorie A



# Domein WESTHOEK ★★★

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

## Westhoek Special



- ➔ 4 nuits avec petit-déjeuner buffet
- ➔ Demi-pension
- ➔ Jour d'arrivée au choix
- ➔ Verre de bienvenue lors de votre arrivée

À partir de 344 €/personne\*  
 - Supplément single : à pd 42 € (pas de supplément en chambre standard)  
 - Enfant <12 ans : à pd 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 241 €/personne\*  
 - Supplément single : à pd 28 €  
 - Enfant <12 ans : à pd 36 €/enfant



## Festival de fruits de mer



Du 14 au 16 mars 2025 et du 5 au 7 septembre 2025

- ➔ 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 279 €/ personne (en chambre double)  
 - Supplément single : à pd 28 €  
 - Enfant < 12 ans : à pd 66 €  
 - Seulement 30 places disponibles

## Viva la mamma !



Du 9 au 11 mai 2025

- ➔ 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 246 €/ personne (en chambre double)  
 - Supplément single : à pd 28 €  
 - Enfant < 12 ans : à pd 46 €  
 - 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.

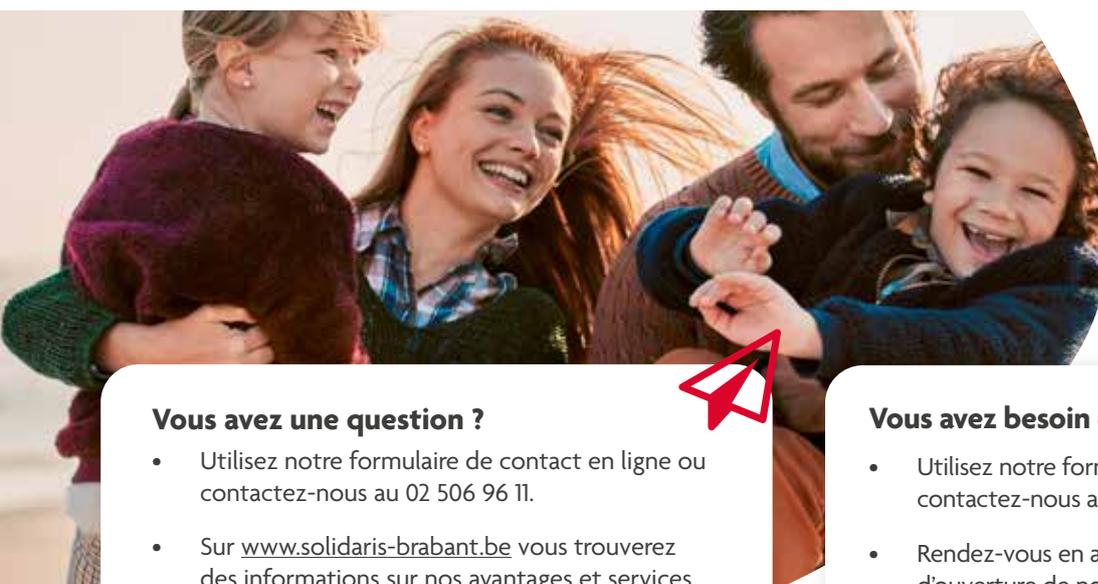
Hôtel Domein Westhoek asbl ★★★

Noordzeedreef 6-8 | B-8670 Oostduinkerke

Tél. : 058 22 41 00 | Fax : 058 22 41 99

E-mail : info@domein-westhoek.be | www.domein-westhoek.be

 domeinwesthoek



### **Vous avez une question ?**

- Utilisez notre formulaire de contact en ligne ou contactez-nous au 02 506 96 11.
- Sur [www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be) vous trouverez des informations sur nos avantages et services ainsi que des conseils pour vous permettre de comprendre vos droits en matière de soins de santé et indemnités.

### **Vous avez besoin d'un conseil ?**

- Utilisez notre formulaire de contact en ligne ou contactez-nous au 02 506 96 11.
- Rendez-vous en agence. Pour connaître les heures d'ouverture de nos agences, surfez sur [www.solidaris-brabant.be/fr/trouver-une-agence](http://www.solidaris-brabant.be/fr/trouver-une-agence)
- Prenez rendez-vous avec l'un de nos conseillers en surfant sur [www.solidaris-brabant.be/fr/rendez-vous-en-ligne](http://www.solidaris-brabant.be/fr/rendez-vous-en-ligne), contactez l'agence de votre choix ou appelez le 02 506 96 11.

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

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

Pour envoyer votre plainte, utilisez notre formulaire de contact sur [www.solidaris-brabant.be](http://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](http://www.solidaris-brabant.be).*

### **Rejoignez-nous !**

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

 **Solidaris  
brabant**

**Des soins  
accessibles  
pour tous**