

Echo

Mutualiste – seniors



Alcool : quels sont ses effets sur notre santé ?

Votre magazine
Echo désormais
aussi en version
digitale !

Voir page 5

**La solitude,
un sentiment partagé**

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.

6 Vos avantages et services en 2025

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

18 Programme FNPH asbl



Programme S'Académie asbl

Echo Mutualiste Seniors 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

Seniors (à partir de 60 ans)
Édition Janvier 2025

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

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



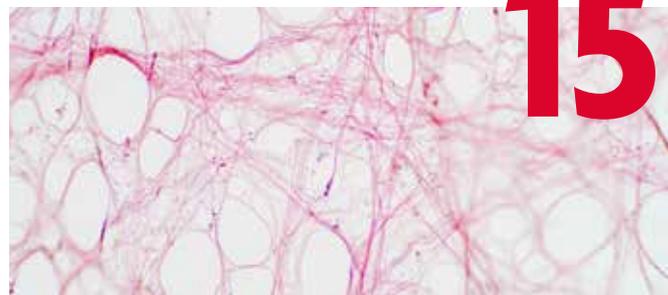
Alcool : quels sont ses effets sur notre santé ?

Chacun a son avis sur la consommation d'alcool. Que ce soit pour faire l'éloge de son petit verre de vin rouge quotidien ou, au contraire, pour proclamer que même une petite goutte d'alcool peut être néfaste pour la santé. Mais quels sont les véritables effets de l'alcool sur l'organisme ?



La solitude, un sentiment partagé

Tout le monde ne vit pas la solitude de la même façon, mais (presque) tout le monde s'est déjà senti seul(e) un jour. Cependant, la personne qui se sent seule n'est pas toujours celle à laquelle on s'attend le plus...



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.



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 tableur 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 digitalement 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 remboursements pour vos frais d'hôpitaux (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 des budgets de soins si vous nécessitez 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



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.



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

L'avantage dentaire Dentimut First rembourse intégralement **le ticket modérateur** 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 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 financière de **40 €** par jour (minimum 7 jours et maximum 28 jours). La cure de convalescence doit être suivie 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.

→ Aide et soins à domicile

Notre centre de soins à domicile propose une large gamme de services, notamment les soins infirmiers, la logopédie, la kinésithérapie, des soins des pieds, les repas chauds à domicile, l'aide familiale, l'aide-ménagère, le transport pour personnes à mobilité réduite, le service de garde, les soins postnatals et les conseils pour l'adaptation de votre habitation.

E soinsadomicile@solidaris.be

T 078 15 60 20

Nous sommes également à vos côtés durant les moments plus légers, comme les vacances, et 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 ou 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

→ **Loisirs et Santé** pour les familles et les adultes actifs

→ **S'Academie** pour les seniors (voir p. 22)

→ **FNPH** pour toutes les personnes porteuses d'un handicap (voir p. 18)



Latitude Jeunes : avantage amélioré !

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

Pour plus d'informations et toutes les conditions concernant nos avantages et services, consultez 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 : des couvertures toujours plus complètes !

Les frais médicaux peuvent parfois être élevés, comme pour les hospitalisations ou l'orthodontie. Vous souhaitez une protection supplémentaire ? 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'ASSI¹ pour une hospitalisation d'au moins une nuit ;
 - jusqu'à **100 %** de l'intervention de l'ASSI¹ 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.

Vous souhaitez souscrire une assurance Hospimut ou Dentimut ?
Prenez rendez-vous en ligne dans l'une de nos agences sur www.solidaris-brabant.be.



¹ASSI : Assurance obligatoire soins de santé et indemnités

Alcool :

quels sont ses effets sur notre santé ?

Chacun a son avis sur la consommation d'alcool. Que ce soit pour faire l'éloge de son petit verre de vin rouge quotidien ou, au contraire, pour proclamer que même une petite goutte d'alcool peut être néfaste pour la santé. Mais quels sont les véritables effets de l'alcool sur l'organisme ? Est-il logique de considérer l'alcool comme une boisson socialement acceptable alors qu'elle peut mener à la dépendance ?

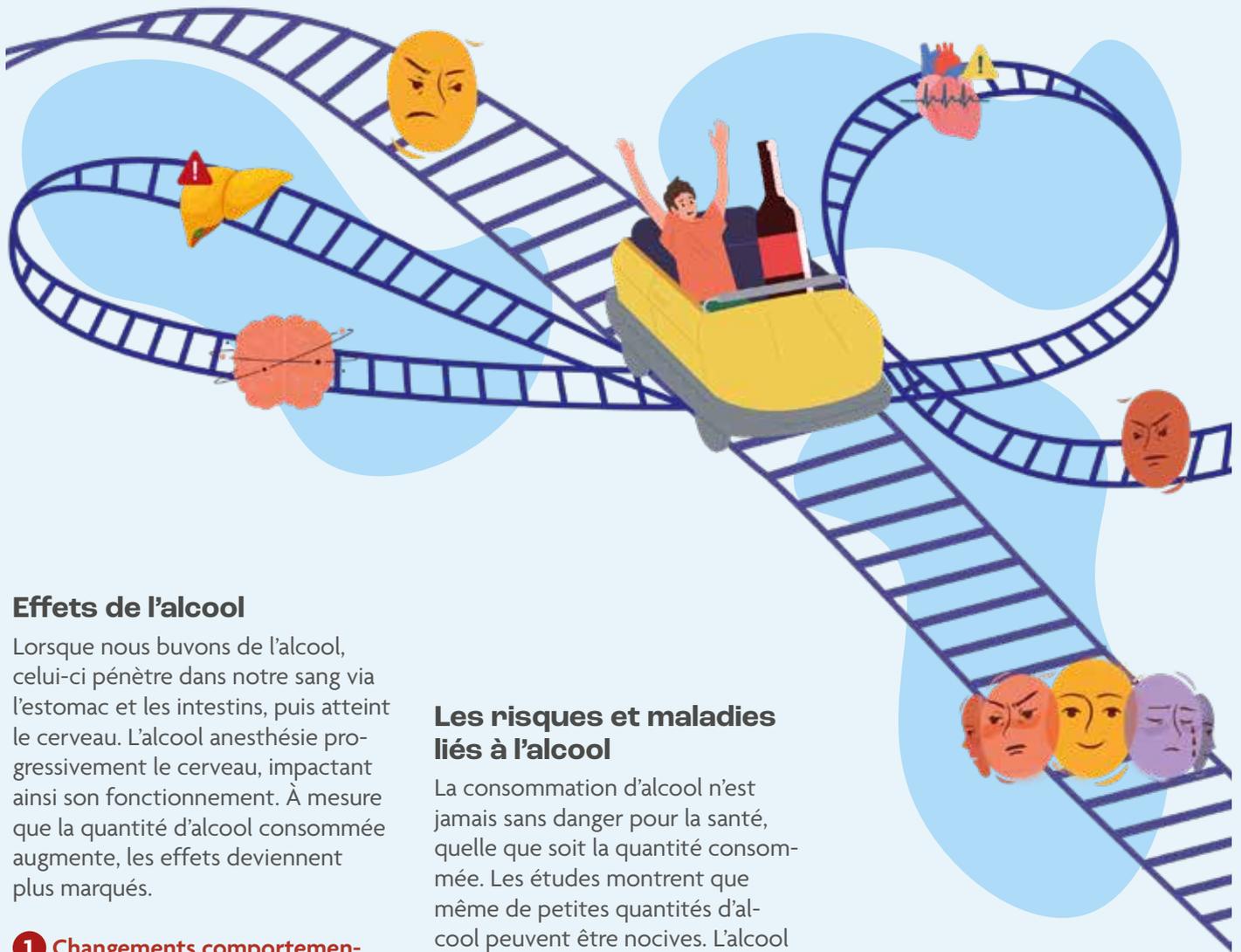
Qu'est-ce que l'alcool que l'on consomme ?

L'alcool que l'on consomme s'appelle « éthanol » ou alcool éthylique. Ce liquide inodore et sans goût produit une sensation de brûlure. Associé à des fruits ou à des céréales, il se transforme en boisson alcoolisée après fermentation des sucres. Les principales boissons alcoolisées sont la bière, le vin et les boissons spiritueuses (distillées).

Le pourcentage d'alcool d'une boisson est exprimé en volume (% vol.), indiquant la quantité de millilitres

d'alcool pur dans 100 millilitres de boisson. Au plus le volume est élevé, au plus l'alcool est fort.

Par exemple, une bière blonde classique tourne autour des 5% vol., un verre de vin autour des 12,5% vol., une boisson apéritive est proche des 17% vol., tandis que les spiritueux comme la vodka ou le rhum tournent autour des 40% vol. Les prémix (canettes mélangeant un soda à de l'alcool), très populaires chez les jeunes, ont un maximum de 12% vol. En plus des boissons, l'alcool peut également se retrouver dans certains aliments comme des sauces ou des pralines.



Effets de l'alcool

Lorsque nous buvons de l'alcool, celui-ci pénètre dans notre sang via l'estomac et les intestins, puis atteint le cerveau. L'alcool anesthésie progressivement le cerveau, impactant ainsi son fonctionnement. À mesure que la quantité d'alcool consommée augmente, les effets deviennent plus marqués.

1 Changements comportementaux et émotionnels : certaines personnes deviennent agressives, plus extraverties ou intrépides ou, au contraire, plus calmes.

2 Réactivité réduite : en plus d'altérer la perception (diminution de l'audition et de la vue), l'alcool augmente le temps de réaction, diminue les réflexes et augmente la fatigue, ce qui peut être dangereux, surtout au volant. Selon les quantités absorbées, l'alcool peut aussi provoquer des amnésies.

3 Coordination et mouvements affectés : parler ou marcher devient plus difficile.

4 Risques graves : une consommation excessive d'alcool peut entraîner le coma, l'arrêt cardiaque ou la mort.

Les risques et maladies liés à l'alcool

La consommation d'alcool n'est jamais sans danger pour la santé, quelle que soit la quantité consommée. Les études montrent que même de petites quantités d'alcool peuvent être nocives. L'alcool est une drogue et, comme toutes les drogues, il peut entraîner une accoutumance connue sous le nom d'alcoolisme.

Lorsqu'une personne réduit fortement sa consommation d'alcool ou ne boit plus une seule goutte du jour au lendemain, des symptômes liés au sevrage peuvent apparaître : nervosité, sueurs, tremblements, vomissements, insomnies, voire des crises d'épilepsie ou un delirium tremens dans les cas les plus extrêmes. Outre les aspects physiques, la désintoxication sera aussi difficile d'un point de vue mental. Un soutien professionnel est alors nécessaire pour surmonter ces défis.

C'est le foie qui métabolise et élimine l'alcool de notre corps.

Une consommation abusive en fréquence et quantité endommagera dès lors cet organe, ce qui peut entraîner des maladies graves comme la stéatose hépatique, la cirrhose, la fibrose du foie ou même le cancer du foie. L'alcool peut aussi affecter l'estomac, les reins, le pancréas et augmente le risque de maladies cardiovasculaires et de lésions cérébrales.

L'alcool est classé parmi les cancérigènes les plus dangereux, augmentant le risque de cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, du sein, du foie, du côlon et du rectum. En 2020, l'alcool a contribué au développement du cancer chez 4 % des personnes dans le monde.

Quels sont les groupes les plus à risque face à l'alcool ?

Certaines personnes sont plus vulnérables aux effets négatifs de l'alcool :

- jeunes adultes (18-24 ans) ;
- personnes âgées ;
- personnes consommatrices de drogues ou de médicaments ;
- personnes avec des problèmes de santé mentale ;
- personnes de faible poids corporel ;
- personnes ayant des antécédents familiaux de problèmes liés à l'alcool.

peuvent pas boire de spiritueux. Le code de la route impose également des limites strictes sur la consommation d'alcool pour les conducteurs et conductrices, avec des sanctions sévères pour les infractions.

Lorsque vous êtes au volant, la police peut effectuer des contrôles soit via un éthylomètre qui mesure le taux d'alcool dans l'air expiré ou par une prise de sang à l'hôpital si la personne est dans l'impossibilité ou refuse de souffler dans l'éthylomètre.

Les limites légales pour les conducteurs est de 0,22 mg/l d'air alvéolaire expiré ou 0,5 g/l dans le sang. Pour les conducteurs professionnels, le taux maximal autorisé est de 0,2 g/l de sang (ou 0,09 mg/l d'air).



Le café comme moyen de dégrisement rapide :

mythe ou réalité ?

C'est un mythe. Le café, manger, prendre des vitamines ou faire de l'exercice n'éliminent pas l'alcool plus rapidement. Le temps est le seul facteur permettant à l'organisme d'évacuer l'alcool.

Quelle est la limite à ne pas dépasser ?

Pour éviter tout effet néfaste, il ne faut pas boire d'alcool du tout.

Si vous en consommez toutefois, il est recommandé de ne pas dépasser le seuil de 10 verres standard par semaine, en espaçant les jours sans alcool.

Un verre standard contient environ 10 grammes d'alcool pur (12,7 ml). Cela correspond à 10 verres de vin (10 cl chacun), de bière (25 cl) ou d'apéritifs (5 cl) par semaine.

D'un point de vue légal, la loi précise les restrictions de consommation et de vente d'alcool, notamment pour les jeunes. Par exemple, les moins de 16 ans ne peuvent pas consommer d'alcool et les moins de 18 ans ne

Max. 10 verres standard par semaine



Un verre standard =



Quelques chiffres

Dans le monde, la consommation moyenne d'alcool est de 2 verres par jour. Depuis 10 ans, les chiffres n'ont guère changé. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) souligne l'importance de faire baisser ces chiffres.

En 2019 (dernières données disponibles), dans le monde, 43 % des personnes âgées de plus de 15 ans buvaient de l'alcool. Cela représente 12,4 litres d'alcool pur en un an.

En Belgique, en 2019, ce pourcentage s'élevait à 78 % de la population et 65 % des jeunes âgés de 15 à 19 ans buvaient de l'alcool. Les Belges consommaient par an 10,3 litres d'alcool pur par personne.

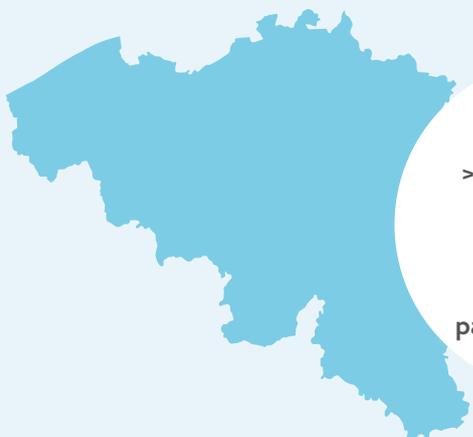
Quand faut-il éviter l'alcool à tout prix ?

Dans certaines situations, il faut à tout prix éviter de consommer de l'alcool, car les conséquences pourraient être très graves pour votre santé ou celle de votre entourage. Ces situations sont les suivantes :

- ⊖ pendant la grossesse et l'allaitement ;
- ⊖ lors de la conduite ou en tant que piéton(ne) ;
- ⊖ avant, pendant ou après le sport ;
- ⊖ lors de l'utilisation de machines ou d'équipements ;
- ⊖ pendant le travail ;
- ⊖ lorsque vous êtes responsable d'autres personnes ;
- ⊖ lors d'activités nécessitant de la vigilance ou certaines compétences.

43 %
de la population
> 15 ans consomme
de l'alcool

12,4 l
d'alcool pur
par habitant par an



78 %
de la population
> 15 ans consomme
de l'alcool

10,3 l
d'alcool pur
par habitant par an

Chiffres datant de 2019 (dernières données disponibles)



La Tournée Minérale : le défi d'un mois sans alcool

Chaque année, au mois de février, la Tournée Minérale encourage à réfléchir à sa consommation d'alcool. Participer peut apporter de nombreux avantages : plus d'énergie, meilleur sommeil, économies, perte de poids, plus belle peau... L'objectif avoué de cette campagne étant que les personnes qui participent à ce défi puissent constater les bienfaits de l'abstinence et diminuent leur consommation sur le moyen et long terme.

Retrouvez plein de conseils sur www.tournee-minerale.be.



Votre mutualité intervient

- Solidaris Brabant propose jusqu'à **160 €** de remboursement par an pour les consultations chez un(e) psychologue.

Si vous recherchez un accompagnement spécifique, Infor Drogues & addictions et Aide Alcool peuvent vous venir en aide.

La solitude, un sentiment partagé

Tout le monde ne vit pas la solitude de la même façon, mais (presque) tout le monde s'est déjà senti seul(e) un jour. Une impression que l'on ne compte au fond réellement pour personne, un manque de sorties, une maladie qui nous isole, pas de copains pour nous aider à déménager... le sentiment de solitude peut s'immiscer dans les petits interstices de la vie. Et la personne qui se sent seule n'est pas toujours celle à laquelle on s'attend le plus.

Tout le monde peut se sentir seul

La science décrit la solitude comme « un sentiment de manque important de relations avec les autres », le sentiment que personne ne se soucie de vous. Elle peut avoir plusieurs causes. Elle peut provenir d'un nombre insuffisant d'ami(e)s ou de personnes vers qui se tourner, échanger, ou d'un nombre insuffisant de contacts avec ses ami(e)s ou sa famille. Mais le nombre ne fait pas tout. La qualité de la relation est aussi déterminante. Lorsque l'on a l'impression d'avoir des relations superficielles avec les autres, des échanges peu profonds, manquant d'empathie à notre égard, etc., on peut aussi se sentir seul(e).

La solitude est un sentiment subjectif et personnel. Une personne entourée peut se sentir seule si elle a l'impression de n'avoir personne vers qui se tourner lorsqu'elle en ressent le besoin, tandis qu'une personne vivant seule peut, au contraire, ne pas souffrir de solitude si elle a auprès d'elle quelques personnes ressources, sur qui elle peut compter.

En tout cas, beaucoup d'entre nous se sentent parfois seul(e). Ce n'est pas grave d'éprouver de temps à autre ce sentiment, même si ce n'est jamais très agréable... En revanche, si ce sentiment persiste et que l'isolement s'installe, il est clair que cela affectera votre bien-être au quotidien et qu'il vous faudra solliciter de l'aide.



Différents types de solitude

Suivant ce qui vient d'être dit, on pourrait classer la solitude en deux grands groupes.

1. La solitude émotionnelle – la qualité

Cette solitude est généralement ressentie lorsque vous n'avez pas de liens profonds, intimes et étroits avec autrui, comme avec votre partenaire, votre famille ou vos amis. Vous êtes suffisamment entouré(e), mais la qualité de la relation avec votre entourage est insatisfaisante.



2. La solitude sociale – la quantité

Ce sentiment de solitude survient souvent lorsque les contacts sociaux se font rares. Vous parlez peu aux autres, voyez peu de monde ou ne faites presque pas de rencontres. Le nombre minimum de connexions nécessaires pour un épanouissement personnel pouvant différer considérablement d'une personne à l'autre, il est important de ne pas se comparer aux autres à ce niveau-là.

Pourquoi une personne se sent-elle seule ?

Que ce soit pour cause de solitude émotionnelle ou sociale, différents facteurs peuvent expliquer pourquoi on est amené à ressentir de la solitude. En voici quelques exemples.

→ La difficulté à établir des contacts sociaux



Prendre l'initiative de vous rapprocher des autres vous demande peut-être beaucoup de courage et d'efforts. Rassurez-vous, vous n'êtes pas le/la seul(e) dans ce cas. Certaines personnes ont simplement besoin de plus de temps pour nouer des contacts et développer des relations sérieuses et épanouissantes.

→ La maladie

La maladie, de longue durée ou non, peut conduire ou contribuer à la solitude. Cela peut toucher à la fois les personnes souffrant de maladies chroniques, mais aussi leurs aidants proches. Souvent, les malades et les aidants proches, menant une vie différente, souvent plus lente, consacrée aux soins, ont plus de mal à nouer des liens avec les autres ou l'éloignement s'installe avec eux, faute de pouvoir suivre leur rythme.



La solitude, une maladie de la société actuelle ?

Notre société valorise l'autonomie et la liberté personnelle. Ces idéaux peuvent malheureusement contribuer au sentiment de solitude chez toute une série de personnes. Il est aussi parfois plus dur d'accorder sa confiance aux autres vu l'environnement fortement concurrentiel dans lequel nous évoluons. Cette réalité pousse certaines personnes à rester sur leurs gardes et à prendre leurs distances, craignant que leur vulnérabilité puisse être perçue comme une faiblesse ou que certaines choses qu'elles révèlent aux autres puissent se retourner contre elles.

Les personnes qui sont confrontées à un deuil, qui se sentent inférieures, qui vivent une période difficile...

→ Une situation de vie plus compliquée

Les personnes célibataires, veuves, divorcées, etc., sont plus susceptibles de se sentir seules. Un changement d'emploi, un déménagement dans un lieu totalement différent, un départ à la retraite ou un licenciement peuvent également induire la solitude.



→ L'incertitude ou le sentiment d'infériorité



Les personnes qui ont une image négative d'elles-mêmes peuvent se sentir inférieures et développer une perception biaisée du monde. Cette vision influence leur interprétation de certains mots, comportements et regards, trop souvent de manière négative. Par conséquent, elles restent méfiantes et peuvent éprouver des difficultés à établir des liens profonds avec autrui.

→ Des attentes trop élevées vis-à-vis des autres

Il arrive qu'une personne ait des attentes démesurées envers son entourage, ce qui fait que ses besoins ne sont jamais pleinement comblés. Cette insatisfaction constante peut engendrer un sentiment de solitude.



se retrouvent aussi souvent seules, car, contrairement à ce qui est souvent attendu des interactions sociales, elles se montrent moins enthousiastes ou sociables. Pourtant, même si elles n'en ont pas l'air, ce sont précisément ces personnes-là qui ont le plus besoin de votre compagnie.

De manière générale, soyez attentif(-ve) aux personnes qui commencent à s'isoler. Invitez ces personnes, demandez-leur comment elles vont et ne les laissez pas se retrouver en marge de la société. Entamez une démarche bienveillante et empathique à leur égard leur permettra de se sentir davantage considérées et vous pourrez rompre ainsi une spirale négative.

Remédier à sa solitude

Prendre conscience de sa solitude et oser la reconnaître est une première étape essentielle. Reconnaître que la vie peut être compliquée et que l'on a besoin des autres est un premier pas. Car c'est en sortant la tête du guidon qu'on aperçoit l'horizon.

Même si elles ne fonctionneront peut-être pas tout de suite et pour tout le monde, voici quelques solutions pour réduire peu à peu votre solitude...

Choisissez des activités qui vous font du bien

Accomplissez des activités qui vous passionnent et vous apportent un réel sentiment d'accomplissement ! En vous reconnectant à ce qui vous fait vibrer, la solitude devient moins pesante.

Osez rencontrer le monde

Réfléchissez aux différents moyens qui existent pour faire de nouvelles rencontres. Vous trouverez ci-dessous une liste d'organisations qui pourront vous aider à ce niveau-là.

Adaptez vos propres attentes

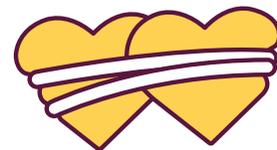
Ayez des attentes réalistes concernant vos relations : vous serez ainsi moins enclin(e) à la déception ou aux malentendus.

Développez vos compétences sociales

Apprenez à aborder les autres, à poser des questions et à écouter. Vous vous surprendrez à avoir des conversations passionnantes !

Faites quelque chose pour quelqu'un d'autre

Aider les autres donne un sentiment d'utilité et de connexion sociale. Le bénévolat, par exemple, est un excellent moyen de se rendre utile dans la société et cela booste la confiance en soi !



Vous avez besoin d'aide ? Notre mutualité est là pour vous.

➔ Participez à l'une de nos nombreuses activités de loisir

Vous recherchez une chouette activité à faire en groupe ? Découvrez les programmes de **S'Académie** (voir p. 22), de la **Fédération Socialiste des Pensionnés de Bruxelles**, de la **Fédération nationale pour la promotion des handicapés**, de **Loisirs et Santé** ou de **Soralia**. Ces programmes sont consultables sur notre site web dans la partie 'Loisirs et vacances'.

➔ Faites appel à nos services à domicile

Notre mutualité offre aux personnes isolées, âgées, malades...différents services afin de leur permettre de rester à domicile le plus longtemps possible : aide familiale, aide-ménagère, transport pour personnes à mobilité réduite et livraison de repas chauds à domicile.

T 078 15 60 20

E soinsadomicile@solidaris.be

➔ Devenez bénévole

Envie d'un nouveau défi ? Envie de créer un monde de différence pour les autres ? Notre mutualité propose différentes possibilités de bénévolat. www.solidaris-brabant.be/fr/benevolat

➔ Accolage, les voisins s'entraident

Accolage, asbl partenaire de Solidararis, crée des réseaux d'entraide entre voisins afin de rompre l'isolement social des personnes âgées et des personnes vulnérables. www.accolage.be/fr

Il existe également de nombreuses autres organisations ou services qui peuvent vous aider.

Télé-Accueil : si vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un, composez à tout moment le **107**. Ce service d'écoute est gratuit et est accessible 24h/24 7j/7.

Bras dessus bras dessous : cette asbl met en contact des personnes âgées et isolées avec des voisin(e)s plus jeunes disposé(e)s à venir les rencontrer et passer du temps ensemble.

Croix-Rouge de Belgique :

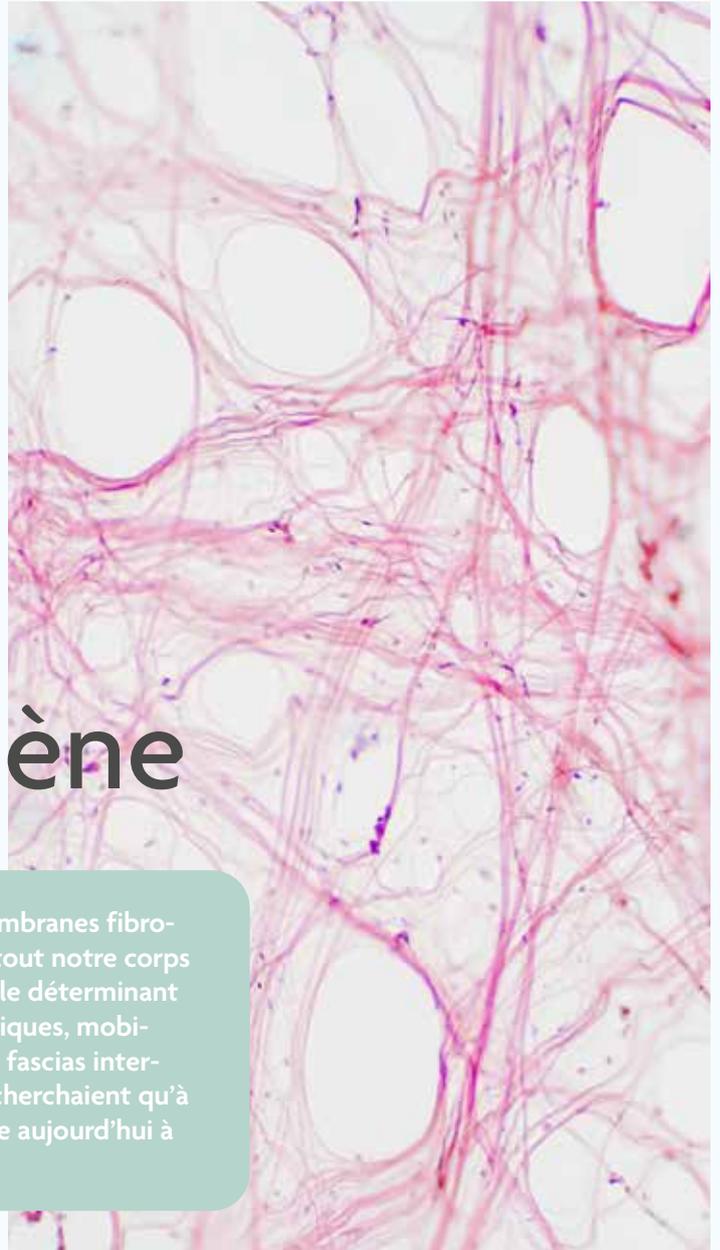
un(e) bénévole de la Croix-Rouge peut venir à votre rencontre. Une occasion pour bavarder, boire un café, partager une promenade...

Les centres communautaires

(gérés par les communes/CPAS) : ces lieux de rencontre, d'activités et de projets vous donnent rendez-vous avec votre quartier !

Psychologue : obtenez du soutien et trouvez un(e) psychologue près de chez vous via www.compsy.be/fr.

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.

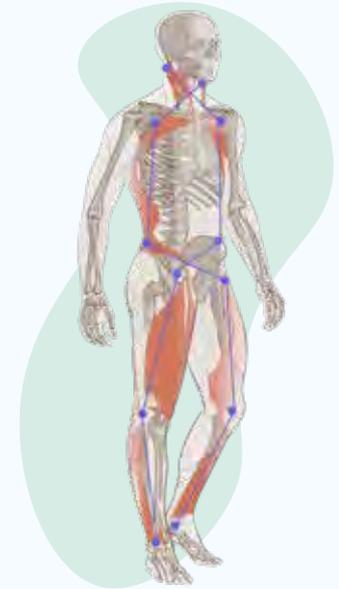
Cet aspect est très intéressant, notamment pour traiter le mal de dos qui est l'affliction moderne la plus courante et qui avait, jusque récemment, peu été étudiée sous le prisme des fascias. Il a en effet été démontré qu'une personne aux disques ou aux vertèbres abimés peut ne pas ressentir de douleur 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.

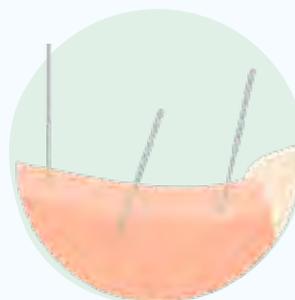
L'**activité physique régulière** permet en effet de décoller les adhérences fasciales et elle stimule les fibroblastes qui, en trois jours, se mettent à produire du collagène frais.

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 ».

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



Medishop

Promotions d'hiver

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



Promo prix
membre
36 €

Sissel Linum Classic

Un coussin chaleur 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 ou rendez-vous dans votre Medishop. 078 15 60 20 - infomedishop@solidaris.be

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



LES VACANCES TRÈS FAMILLES

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

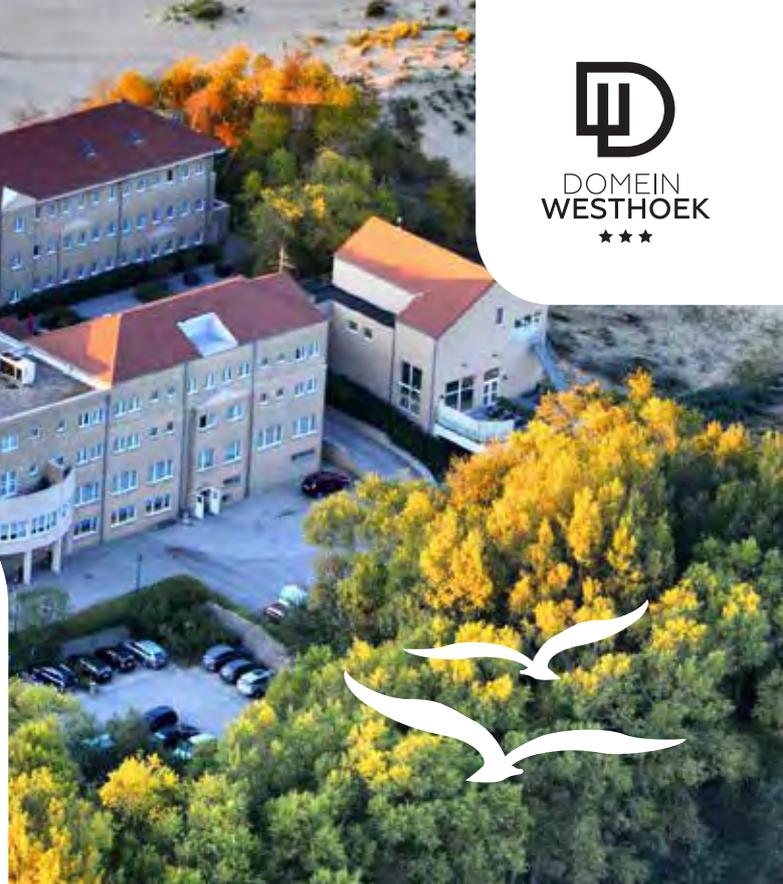
071 30 25 27 • Place Vauban 24 – 6000 Charleroi

resabelgique@vtf-vacances.com • 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

Séjour actif



Du 23 tot 27 février 2025

- ➔ 4 nuits en demi-pension (petit-déjeuner & dîner)
- ➔ Chambre Luxe avec thé et café
- ➔ Un parcours pédestre + 1 panier repas le jour de votre choix
- ➔ Un pedomètre gratuit offert par Medishop
- ➔ Un accès au sauna public

À partir de 375 €/personne*
 - Pas de supplément single
 - Seulement 30 places disponibles
 - Enfant < 12 ans : à pd 67 €/enfant

Yoga workshop

Du 23 au 27 mars 2025, du 28 mai au 1^{er} juin 2025 ou du 31 août au 4 septembre 2025 (spécial Seniors)

- ➔ 4 nuits en demi-pension (petit-déjeuner & dîner)
- ➔ Demi-pension
- ➔ 3 matins : yoga
- ➔ 1 après-midi : introduction à la nutrition ayurvédique
- ➔ Un accès au sauna public

À partir de 380 €/personne*
 - Pas de supplément single
 - Seulement 15 places disponibles
 - Enfant < 12 ans : à pd 105 €/enfant



*Domein Westhoek se réserve le droit d'augmenter les tarifs en fonction de l'évolution des prix de l'énergie et de l'alimentation.
 Tarifs hors taxe communale de 2,50 €/chambre/nuit.

Pour plus d'informations sur nos promotions :

www.domein-westhoek.be

Hôtel Domein Westhoek asbl ★★★

Noordzeedreef 6-8 | B-8670 Oostduinkerke

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

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

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



S'Académie ASBL



Programme



février à juin 2025

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

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

Faites votre choix parmi nos activités :

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

Adhésion

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

Inscription aux activités

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



Votre mutualité intervient !

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

S'académie ASBL

A Rue des Moineaux, 17/19
1000 Bruxelles

T 02 546 14 94

E sacademie.asbl@solidaris.be

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

N° de compte bancaire : BE 73 3101 0470 8960

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

Thèmes du jeudi

Toutes les conférences ont lieu au centre-ville de Bruxelles.



© visit-brussels - Jean-Paul Remy.

Rois, reines, maîtresses et les secrets des alcôves belges

Conférence : Parcourez le règne de Léopold I^{er} à Léopold III lors d'un voyage pittoresque dans le temps avec Danielle Leclercq.

Repas : un repas deux services (hors boissons) sera servi au profit du Fonds Aristote, un projet de santé solidaire de Soralia pour des enfants de Kinshasa.

Film d'animation : « Léopold, roi des Belges » de Cédric Vandresse (47' - 2018). Une comédie d'animation retraçant l'histoire du premier roi des Belges, entre humour et fidélité historique.

- Le jeudi 13 février ou 20 février de 10h à 15h30
- 30 €



© pexels

Soins de santé en Belgique : vers un système anglo-saxon ?

Conférence : Le système de santé belge est-il menacé ? Face aux défis actuels - raréfaction médicale, manque de personnel, difficultés budgétaires - évoluons-nous vers un

modèle anglo-saxon ? Quelles solutions existent ?

Repas : deux services au restaurant de l'école hôtelière *Les Éperonniers* (une boisson incluse).

Film : « Moi, Daniel Blake » de Ken Loach (1h41') - Palme d'Or au Festival de Cannes 2016. Suite à des problèmes cardiaques, Daniel Blake, menuisier de 59 ans, découvre les méandres du système d'aide sociale britannique. Une œuvre touchante qui questionne avec justesse l'accès aux soins et la dignité humaine dans notre société moderne.

- Le jeudi 13 mars de 10h à 16h
- 25 €



© pexels

Le Sein Dévoilé : du cancer à l'histoire des corps dans l'art

Conférence : Une femme sur neuf est touchée par le cancer du sein avant 75 ans. Bien que 90 % des patientes puissent être traitées efficacement, le dépistage reste insuffisant. Pour nous informer sur la prévention, le dépistage et les traitements, nous avons invité le Dr Sabine Marichal (clinique St-Jean).

Repas : deux services au *Café Leffe* (hors boissons).

Visite guidée : Aux Musées Royaux des Beaux-Arts, nous explorerons les représentations du corps féminin, de Vénus à la Vierge Marie, sous les coups de pinceaux de maîtres tels que Rubens et Ingres.

- Le jeudi 20 mars de 10h30 à 16h
- 40 €

Poisons quotidiens : intoxiqués ou manipulés ?

Conférence : Le Pr. Bernard, expert en toxicologie au FNRS, explorera les perturbateurs endocriniens, les polluants de l'air, les pesticides et leur impact sur la santé. Il déconstruira les



© istock

fausses informations pour apporter un éclairage mesuré face aux sirènes de l'alarmisme.

Repas : deux services au restaurant de l'école hôtelière *Les Éperonniers* (une boisson incluse).

Visite guidée : Rendez-vous au Musée des égouts pour un voyage au cœur de l'histoire bruxelloise ! La visite commence dans les pavillons d'octroi à la Porte d'Anderlecht. Vous y apprendrez comment la Senne a été transformée, tout en découvrant le quotidien des égoutiers. Une occasion unique de comprendre le fonctionnement des égouts de la ville, essentiels à notre santé et à notre bien-être !

- Le jeudi 3 avril de 10h à 16h
- 30 €



Sur les traces du grand Jacques...

Conférence : Jacques Brel, une personnalité complexe, entre Bruxelles et les Marquises. Avec M. Cadière, redécouvrons ses sources d'inspiration, son processus créateur et ses thèmes éternels : l'amitié, l'amour, les femmes, la mort.

Repas : deux services au *Bouillon Bruxelles* (hors boissons).

Après-midi : Deux options s'offrent à vous. Veuillez choisir votre option au moment de l'inscription.

Option 1 - Balade guidée :

« Sur les traces d'une inoubliable étoile : Brel » à travers Bruxelles.

Option 2 - À la Fondation Jacques

Brel : Nous visionnerons trois documentaires inédits retraçant sa vie, de son enfance bruxelloise à ses dernières tournées, avec en prime un concert au Casino de Knokke en 1963 où il interpréta des chansons mémorables.

- Le jeudi 10 avril, 17 avril ou 24 avril de 10h à 16h
- 40 €



Intelligence artificielle : enjeux, dangers et opportunités

Conférence : L'intelligence artificielle - ces machines capables de simuler l'intelligence humaine - interroge notre société. Cette présentation n'a pas pour but de vous dire si l'IA est un bien ou un mal pour l'humanité. Éric De Brant, expert du Cyber Club S'Académie, expliquera concrètement ce qu'est l'IA, son fonctionnement et ses applications dans notre quotidien.

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

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

Au Campus de l'Innovation *Living Tomorrow*, découvrez la vie après 2030 à travers six thèmes : mobilité, ville, autonomie, santé, maison et travail.

- Le mardi 20 mai de 9h30 à 16h
- 45 € (inclus : l'autocar aller et retour jusqu'à la Gare du Nord)

Mardis curieux

L'Église orthodoxe d'Uccle

Hommage aux victimes du bolchevisme, l'église orthodoxe Saint-Job a été inaugurée en 1950. Cette réplique d'une église moscovite du 17^e siècle est un symbole de la présence orthodoxe en Belgique. Construite par les exilés russes, elle cache peut-être même une relique de la famille impériale... Une perle architecturale, témoin d'une époque bouleversée.

- Le mardi 11 février, 18 février à 14h ou à 15h30
- Uccle
- 10 €



L'Ancienne manufacture Demeuldre-Coché

Cette ancienne manufacture de porcelaine de 1830 a orné les plus beaux bâtiments bruxellois de ses faïences décoratives, comme en témoignent les carreaux de l'ancien Old England (actuel Musée des Instruments de Musique). Sa façade éclectique, parée de céramiques polychromes, témoigne du raffinement de cet établissement qui a collaboré avec de grands architectes comme Horta et Saintenoy. Notre guide de l'association Arkadia nous en révélera tous les secrets.

- Le vendredi 14 mars, 21 mars ou 28 mars à 14h
- Ixelles
- 16 €

Maison Van Buuren - Focus Gustave Van de Woestyne

Découvrez le Musée & Jardins van Buuren, joyau de l'Art déco érigé en 1928. Son intérieur intégralement préservé abrite une collection d'œuvres d'art exceptionnelle, dont « La table des Enfants » de Gustave Van de Woestyne (1881-1947), récemment

restaurée. Le musée possède la plus grande collection de cet artiste belge, dont les œuvres symbolistes et expressionnistes se distinguent par leur ligne pure et leurs harmonies rares de couleurs. La visite guidée par Mme Dubuisson nous fera aussi découvrir d'autres artistes de Laethem comme Minne, Permeke ou de Smet.

- Le vendredi 4 avril, 11 avril ou 18 avril à 10h ou à 11h30
- Uccle
- 20 €



Saint-Trond... à vélo !

Départ en train vers 8h30 pour Saint-Trond. À vélo, nous parcourons 20 km à travers la Hesbaye : villages charmants, châteaux majestueux et vergers en fleurs. Le guide nous contera l'histoire de cette région riche en patrimoine. À midi, repas typique (3 services), suivi d'une visite guidée piétonne du centre historique : Hôtel de Ville, Église Notre-Dame et Abbaye. Prix incluant location de vélos, balades guidées et repas (hors transport A/R).

- Le mardi 22 avril à 9h
- Saint-Trond
- Avec votre propre vélo (rdv sur place) : 70 €
- Location vélo musculaire : +15 €

Le quartier Notre-Dame-aux-Neiges et l'ancien siège Unilever

Un quartier paisible aux allures de petit Paris, jalonné des places Barricades, Liberté et du Congrès. Urbanisé en 1874 par Jules Anspach, il a conservé une remarquable qualité architecturale éclectique. Mme Dubuisson nous fera découvrir ses trésors, dont l'ancien siège Unilever, œuvre de Paul Saintenoy.

- Le mardi 13 mai, 20 mai ou 27 mai à 14h
- Bruxelles
- 10 €



Marches et balades

Gaasbeek

Jeudi 06/02/25 à 14h

- **Départ** : Café, Arconateplein 26, 1750 Lennik
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : bus De Lijn R42 direction Leerbeek, arrêt « Gaasbeek OLV Kerk »
- **Organisation** : Paul Haesebrouck et Denise Van Den Eycken

Berchem-Sainte-Agathe

Jeudi 13/02/25 à 14h

- **Départ** : rendez-vous devant la taverne. Parking Basilix Shopping, Av. Charles-Quint 420, 1082 Berchem-Sainte-Agathe
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : venez en train, tram ou bus, arrêt « Gare de berchem » ou « Berchem-Shopping »
- **Organisation** : Willy Noiret et Chantal Neiryck

Lennik

Jeudi 20/02/25 à 14h

- **Départ** : Place de Lennik, devant la statue du cheval. Markt 1750 Lennik
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile.
- **Accès** : bus De Lijn R42 direction Leerbeek, arrêt « Sint-Kwintens-Lennik Marktplein »
- **Organisation** : Arlette Triest et Daniel Bertoldo

Auderghem

Jeudi 27/02/2025 à 14h

- **Départ** : Centre sportif Adeps, Chaussée de Wavre 2057, 1160 Auderghem
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : Métro 5, tram 8 ou bus 41 arrêt « Herman-Debroux », ou bus 72 arrêt « Adeps ».
- **Organisation** : Gaston Van Assche et Françoise Colle

Liedekerke

Jeudi 06/03/2025 à 14h

- **Départ** : Café Daatmet, Houtmarktstraat 146 >> Sportlaan, 1770 Liedekerke
- **Distance** : ± 10 km & ± 7km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : bus De Lijn R15 direction Denderleuw Station, arrêt « Liedekerke Dorpsplein » puis 750 m à pied
- **Organisation** : Denise Van Den Eycken et Paul Haesebrouck

Lennik

Jeudi 13/03/2025 à 14h

- **Départ** : Café Schaekels, Nellekenstraat 42, 1750 Lennik
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : bus De Lijn 128, arrêt « Sint Kwintens Lennik Weg Borchtlombeek » puis 20' à pied.
- **Organisation** : Chantal Neiryck et Françoise Colle

Remarques importantes

- Le programme complet des marches et balades (chaque jeudi jusqu'en juin 2025) peut être obtenu auprès de nos bénévoles lors des marches et balades ou en nous téléphonant au 02 546 14 94 ou par email (sacademie.asbl@solidaris.be). Il est également téléchargeable sur www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie.
- La cotisation annuelle (valable jusqu'en juin 2025) pour la participation aux marches et balades est fixée à 5 €. Après règlement de la cotisation, les marches et balades sont gratuites sauf stipulation contraire (marche à thème, visite avec entrée payante, etc.)
- La carte est la même pour les marches et les balades. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire pour y participer.
- La cotisation annuelle est à payer au bénévole (sur place). Une carte de marche vous sera alors délivrée, vous donnant peut-être la chance de remporter un prix lors du repas de clôture des marches et balades, le 19 juin 2025 !
- Pour le bon déroulement des marches et balades, les organisateurs demandent que les participant(e)s soient munis de chaussures adaptées à cette activité. Pour ceux et celles qui désirent prendre leur chien, celui-ci doit impérativement être tenu en laisse.
- Les marches et balades requièrent une bonne condition physique. La vitesse moyenne des marches s'élève à 4,5 km/h et celle des balades à 4 km/h.





Activités sportives

Anderlecht

AQUAGYM

Piscine du CERIA,
rue des grives, 51
• le jeudi à 16h45

GYMNASTIQUE DOUCE

École P7,
rue L. De Swaef, 38
• le lundi à 17h30

Le Châlet,
rue de Sévigné, 1A
• le mercredi à 9h25
• le mercredi à 10h25
(niv.2)

Berchem-Sainte-Agathe

GYMNASTIQUE DOUCE

Omnisports,
rue des Châlets, 1
• le mardi à 10h30

Bruxelles

GYMNASTIQUE DOUCE

Bd Lemonnier, 41 (2^e étage)
(sonnette Pierson)
• le mercredi à 11h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Bd Lemonnier, 41 (2^e étage)
(sonnette Pierson)
• le mardi à 9h30
• (Qi gong)
• le jeudi à 9h15
• (Qi gong)
• le jeudi à 10h30
• (Qi gong)
• le jeudi à 11h45
• (Taiji quan)

YOGA

Bd Lemonnier, 41
(2^e étage)
(sonnette Pierson)
• le mercredi à 12h45

Etterbeek

GYM DOUCE

Karys Dance,
rue Louis Hap, 58
• le mercredi à 11h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Karys Dance,
rue Louis Hap, 58
• le mercredi à 9h
(Qi gong)
• le mercredi à 10h
(Taiji quan)

Evere

AQUAGYM

Piscine « Triton »,
av. des Anciens

Combattants, 260
• le mardi à 14h30
ou 15h30

GYMNASTIQUE DOUCE

Complexe sportif,
av. des Anciens
Combattants, 260
• le jeudi à 15h30

Forest

GYMNASTIQUE DOUCE

Motion Factory,
av. des Sept Bonniers, 68
• le jeudi à 14h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Motion Factory,
av. des Sept Bonniers, 68
• le jeudi à 15h

Ganshoren

GYMNASTIQUE DOUCE

Solidaris Brabant,
rue J. De Greef, 2
• le mardi à 14h
• le jeudi à 10h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,
rue J. De Greef, 2
• le mardi à 9h30
• le mardi à 10h45
(Taiji quan)

YOGA

Solidaris Brabant,
rue J. De Greef, 2
• le mardi à 15h15

Ixelles

GYMNASTIQUE DOUCE

Square du Vieux Tilleul, 11
(1^{er} étage)
• le vendredi à 9h30
ou 10h45

Solidaris Brabant,
chée de Vleurgat, 23
• le lundi à 16h30
• le mercredi à 10h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,
chée de Vleurgat, 23
• le lundi à 14h

YOGA

Solidaris Brabant,
chée de Vleurgat, 23
• le jeudi à 14h30

Jette

GYMNASTIQUE DOUCE

Casa Veronica,
av. Capart, 13B
(sonnette « Casa Veronica »
à l'entrée de garage)
• le mercredi à 16h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Casa Veronica,
av. Capart, 13B
(sonnette « Casa
Veronica » à l'entrée
de garage)
• le mercredi à 15h

Laeken

GYMNASTIQUE DOUCE

Solidaris Brabant,
rue de Wand, 93
(salle arrière)
• le lundi à 10h ou 11h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,
rue de Wand, 93
(salle arrière)
• le jeudi à 10h30
• le vendredi à 10h30

Molenbeek

AQUAGYM

Complexe sportif
Louis Namèche,
rue Van Kalck, 93

- le lundi à 15h
- le jeudi à 15h

GYMNASTIQUE DOUCE

Complexe sportif
Louis Namèche,
rue Van Kalck, 93

- le lundi à 16h15

TAÏJI QUAN/QI GONG

Complexe sportif
Louis Namèche,
rue Van Kalck, 93

- le vendredi à 15h30

Saint-Gilles

GYMNASTIQUE DOUCE

Pianofabriek,
rue du Fort, 35

- le vendredi à 11h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Pianofabriek,
rue du Fort 35

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

Schaerbeek

AQUAGYM

Neptunium,
rue de Jérusalem, 56-58

- le jeudi à 12h30

GYMNASTIQUE DOUCE

École de danse Vibrato,
av. Gustave Latinis, 38

- le mardi à 10h

TAÏJI QUAN/QI GONG

École de danse Vibrato,
av. Gustave Latinis, 38

- le jeudi à 10h



YOGA DOUX

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

- le lundi à 16h30

Uccle

AQUAGYM

Piscine Longchamp,
square de Fré, 1

- le jeudi à 15h35

GYMNASTIQUE DOUCE

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

- le vendredi à 9h15

TAÏJI QUAN/QI GONG

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

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

YOGA

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

- le lundi à 14h

Woluwe-Saint-Lambert

GYMNASTIQUE DOUCE

Poséidon,
av. des Vaillants, 2

- le lundi à 14h

Woluwe-Saint-Pierre

GYMNASTIQUE DOUCE

Fitnastic,
rue du Duc, 54

- le vendredi à 9h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Fitnastic,
rue du Duc, 54

- le mercredi à 11h



Inscription obligatoire

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

Conditions d'inscription

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

Le cours se paie :

- soit 5 € à la séance directement au moniteur/monitrice (hors entrée de piscine).
- soit avec un abonnement valable de janvier à juin coûtant 75 € (soit 20 séances pour le prix de 15 séances), qui s'achète uniquement à notre accueil en cash jusqu'au 24 janvier (un abonnement par cours).

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). La prochaine saison commencera le 1^{er} septembre 2025.

Ateliers pêcheus

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

Cyber Club

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

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

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

- Cycle 1 : les mercredis du 5 février au 11 juin
- Cycle 2 : les vendredis du 7 février au 13 juin
- De 9h à 12h (hors congés scolaires francophones)
- 40 €

Scrabble : le jeu des mots

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

- Les vendredis du 7 février au 13 juin de 10h à 12h (hors congés scolaires francophones)
- 20 €

Initiation au Pilates

Le Pilates est une technique de renforcement du corps qui travaille les muscles en profondeur, qui délie les articulations et amène une sensation de bien-être intense. En cinq séances,



nous apprendrons les bases de cette méthode douce, adaptée à tous les niveaux de mobilité. Vu son succès, l'initiation sera la même que celle proposée au précédent programme.

- Les lundis du 10 mars au 7 avril de 10h à 11h
- 30 €



Danse en ligne : rythme et bonne humeur

Contrairement à la plupart des danses qui se pratiquent en couple, cette danse peut se danser seul(e), mais elle a la particularité de se danser en groupe ! La danse en ligne ne requiert ni partenaire ni grand apprentissage, du moins pour suivre les pas de base. Patricia Bodart, une habituée de nos cours, vous guidera le temps de 5 séances.

La danse en ligne améliore la condition physique, l'équilibre et la souplesse, tout en apportant joie et bonne humeur. Ce cours permettra notamment de se préparer pour notre séjour consacré aux danses en lignes (voir page ...)

- Les mardis du 11 mars au 8 avril de 13h à 14h15
- 35 €

Club de whist

Si les cartes vous tiennent à cœur, c'est l'occasion de rencontrer des adversaires (et/ou partenaires) et de passer avec eux de grands moments en toute convivialité autour du

whist ! Nous jouerons ensemble en 7 séances sous sa forme « à la couleur » avec 52 cartes.

- Les mardis du 11 mars au 22 avril de 9h à 12h
- 20 €



Aquarelle

Suite au succès des éditions précédentes, nous vous proposons à nouveau un stage d'aquarelle.

Aquarelliste-paysagiste depuis plus de 12 ans, Sidney Comeyne partagera sa passion avec vous. Pas besoin de savoir dessiner ou peindre pour participer à ces ateliers, il faut juste se munir de ses pinceaux et de son crayon, le reste du matériel étant fourni sur place. Pendant ces cinq séances, vous acquerrez l'essentiel pour débiter à l'aquarelle ou vous perfectionner.

- Les mardis du 11 mars au 8 avril ou les mercredis du 12 mars au 9 avril, de 9h à 12h
- 60 €



Création théâtrale : le sel de la vie

Un atelier théâtral, en création collective, pour débutants et passionnés, où nous travaillerons la voix, le souffle, le rythme, la mémoire et l'imagination, les mots et les idées. En 5 séances, nous mettrons en scène des moments de vie que nous

chérissons, dans un cadre bienveillant et créatif. Guidés par la comédienne et pédagogue Eve Gilmet, cet atelier a pour objectif d'explorer diverses formes théâtrales à partir du texte « Le sel de la vie » de Françoise Héritier, un thème qui aborde les moments précieux de la vie.

- Les vendredis du 21 mars au 18 avril, de 10h à 12h
- 55 €



Randonnées à vélo

Se retrouver en petit groupe (12 max.) pour faire des randonnées à vélo de 40 à 60 km à un rythme abordable pour tous et toutes (+/- 15 km/h de moyenne), guidés par un accompagnateur bénévole : en voilà un beau programme pour profiter du printemps ! Une occasion idéale pour savourer la nature, le calme et le beau temps, tout en pédalant ! Nous circulerons principalement sur des pistes cyclables, des routes de campagne et des chemins. L'important est la cohésion, l'esprit de groupe, la bonne entente, pas la compétition. À emporter : sa bonne humeur, son pique-nique, de quoi s'hydrater, un vélo en bon état et son kit de réparation en cas de crevaison. Les vélos électriques sont les bienvenus à condition qu'ils respectent l'allure des vélos musculaires. Soyez certain(e) de pouvoir tenir la distance. En cas de pluie annoncée, la balade sera annulée la veille.

Bénévoles : P. Beeckmans, J-P Blacks, W. Noiret.

- 5€ par randonnée à vélo

> Bruges – Damme – Sluis – Bruges

- Le mardi 25 mars de 10h30 à 17h
- Distance : 55 km
- Difficulté : niveau 1 sur 5, parcours principalement plat.

> Rhode St Genèse – Waterloo – Rhode St Genèse

- Le mardi 15 avril de 10h30 à 17h
- Distance : 45 km
- Difficulté : niveau 3 sur 5, pentes modérées

> Anderlecht – Ronquières – Anderlecht

- Le mardi 27 mai de 10h30 à 17h
- Distance : 66 km
- Difficulté : niveau 1 sur 5, parcours principalement plat.

> Atomium – Kapelle op den bos – Atomium

- Le mardi 17 juin de 10h30 à 17h
- Distance : 58 km
- Difficulté : niveau 1 sur 5, pistes cyclables, sentiers, principalement plat



Mortels Cafés

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

Au Café spécial « euthanasie »,

il sera question des conditions d'application de la loi aujourd'hui, des aspects pratiques, des modalités pour introduire une déclaration anticipée...

- Le vendredi 28 mars de 9h à 12h
- 5 €

Au Café spécial « funérailles »,

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

- Le mardi 8 avril de 13h à 16h
- 5 €

Mes démarches administratives sur ordinateur ou tablette

Simplifiez-vous la vie et apprenez à réaliser vos démarches administratives en ligne ! En une matinée, vous vous familiariserez avec l'application « ItsMe » sur votre smartphone. Vous pourrez ainsi à l'avenir effectuer vos opérations bancaires, gérer votre pension, vos taxes et votre assurance sans quitter votre maison ! Eric De Brant, notre animateur hors pair, vous démystifiera les services administratifs numériques lors de cette session interactive. Ne manquez pas cette occasion de vous sentir à l'aise avec le monde numérique...

- Le lundi 7 avril de 9h à 12h
- 10 €

Pâtes fraîches maison, l'Italie dans nos assiettes

En une matinée, apprenez à préparer des pâtes maison sans machine, plus précisément des orechiette et gnocchetti (Pouilles et Sardaigne) ! Après une brève introduction, place à la pratique. Nous préparerons ces pâtes assis autour d'une table, en toute convivialité. Les gestes manuels, répétitifs, nous inviteront en effet à la méditation et à la papote. Ensuite, place à la dégustation avec également deux sauces de saison au menu !

- Le mardi 15 avril de 10h à 13h30
- 60 €

Gala annuel

Bloquez la date et inscrivez-vous déjà pour notre gala du **jeudi 5 juin 2025** ! Un bon repas, un thé dansant et la découverte en primeur des activités de la rentrée 2026 !

- Le jeudi 5 juin 2025
- 30 € (le prix comprend l'apéritif, le repas 3 services, le café et l'animation dansante)
- Sippelberg (Métro Osseghem)

Séjours

Nos séjours, qu'ils soient axés autour de la santé, du sport, de la culture ou de l'engagement, sont tous encadrés et dotés d'un programme original !



Circuit en Géorgie

Mai 2025

Voici un circuit culturel au départ de Tbilissi qui vous mènera à la découverte de magnifiques paysages caucasiens. Histoire, patrimoine et nature seront les maîtres mots de ce séjour itinérant.



Randonnée au Cantal

Mai 2025

Située au Sud du parc naturel des Volcans d'Auvergne, la station du Lioran vous accueillera pour un séjour de randonnée pédestre dans de vastes espaces verts aux criques et cascades de toute beauté.



Thermalisme en Slovénie

Juin 2025

Les sources d'eau chaude de Laško, à 80 km de Ljubljana, sont connues depuis l'Antiquité pour leurs vertus en matière de pression artérielle, d'inflammation des articulations et d'altération des os et des muscles. Proposée pour la 4e fois, cette destination est réclamée par beaucoup de participants.



City-trip à Budapest

Septembre 2025

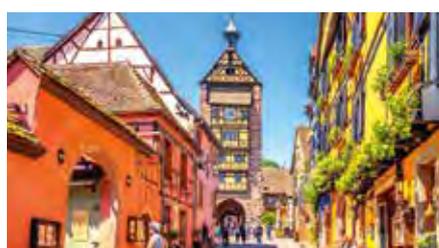
Voici un city-trip pour découvrir la « perle du Danube ». Si vous plongerez dans son passé douloureux, vous découvrirez aussi la capitale bouillonnante qu'elle est devenue aujourd'hui : entre son parlement et le quartier juif, entre la Place des héros et les thermes Szechenyi, Budapest n'a pas fini de vous séduire.



À vélo à la mer

Septembre 2025

Pour la première fois, nous organisons une escapade de 2 nuits à vélo depuis Bruxelles en direction de la mer, avec une étape à Gand et le retour en train. Logement insolite, ambiance sportive et décontractée, une aventure proposée en collaboration avec notre club de rando à vélo !



Escapade automnale en Alsace

Octobre 2025

Nous vous proposons pour notre escapade automnale, qui allie traditionnellement patrimoine local et terroir, de découvrir l'Alsace à partir de Soultzeren à 30 km de Colmar et à 10 km de Munster. Strasbourg, Colmar, Kaisersberg, Gerardmer, le fameux château du Haut Koenigsbourg sont notamment au programme de cette escapade à ne pas manquer !



Danse en ligne dans le Var

Octobre 2025

Nous vous proposons pour la 1ère fois un stage de « Line Dance » (danse en ligne) d'une semaine à Roquebrune-sur-Argens, à 15 km de St-Raphaël, 40 km de St Tropez. Encadré par 4 moniteurs de danse, ce séjour est ouvert à tout le monde, qu'on soit néophyte, débutant ou déjà expérimenté ! Différents niveaux sont prévus ainsi que des bals le soir pour mettre en pratique ses acquis !



Thermalisme au Portugal

Novembre 2025

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

Pour plus de renseignements concernant ces séjours, n'hésitez pas à demander notre brochure « Séjours S'Académie » printemps – été 2025 au 02 546 14 94 ou à la télécharger sur www.solidaris-brabant.be/seniors-sacademie-asbl.

Les membres de Seniors Académie reçoivent la brochure automatiquement et ne doivent pas en faire la demande !

Fiche d'inscription

Devenir membre

Je désire devenir membre de S'Académie :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

.....

Code postal :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance :

.....

E-mail :

.....

Je veux recevoir la newsletter de S'Académie.

Collez ici une vignette de votre mutualité

Inscrivez-vous dès à présent :

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

Les inscriptions seront possibles à partir du **lundi 6 janvier 2025 dès 8h30**. 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) :

Thèmes du jeudi

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Rois & reines de Belgique | <input type="checkbox"/> le 13 février | <input type="checkbox"/> le 20 février |
| 2. Soins de santé en Belgique : vers un système anglo-saxon ? | <input type="checkbox"/> le 13 mars | |
| 3. Le Sein dévoilé | <input type="checkbox"/> le 20 mars | |
| 4. Poisons quotidiens : intoxiqués ou manipulés ? | <input type="checkbox"/> le 3 avril | |
| 5. Sur les traces du grand Jacques... Cochez votre choix d'activité d'après-midi | <input type="checkbox"/> le 10 avril, balade guidée
<input type="checkbox"/> le 10 avril, la Fondation
<input type="checkbox"/> le 17 avril, balade guidée | <input type="checkbox"/> le 17 avril, la Fondation
<input type="checkbox"/> le 24 avril, balade guidée
<input type="checkbox"/> le 24 avril, la Fondation |
| 6. Intelligence artificielle | <input type="checkbox"/> le mardi 20 mai | |

Mardis curieux

- | | | |
|---|--|--|
| 1. L'Église orthodoxe d'Uccle | <input type="checkbox"/> le 11 février à 14h
<input type="checkbox"/> le 11 février à 15h30 | <input type="checkbox"/> le 18 février à 14h
<input type="checkbox"/> le 18 février à 15h30 |
| 2. L'Ancienne manufacture Demeuldre-Coché ! Attention, les vendredis ! | <input type="checkbox"/> le 14 mars
<input type="checkbox"/> le 28 mars | <input type="checkbox"/> le 21 mars |
| 3. Maison Musée Van Buuren ! Attention, les vendredis ! | <input type="checkbox"/> le 4 avril à 10h
<input type="checkbox"/> le 4 avril à 11h30
<input type="checkbox"/> le 11 avril à 10h | <input type="checkbox"/> le 11 avril à 11h30
<input type="checkbox"/> le 18 avril à 10h
<input type="checkbox"/> le 18 avril à 11h30 |
| 4. Saint-Trond... à vélo ! | <input type="checkbox"/> le 22 avril | <input type="checkbox"/> avec votre propre vélo (rendez-vous sur place)
<input type="checkbox"/> avec vélo mécanique de location |
| 5. Le quartier Notre-Dame-aux-Neiges | <input type="checkbox"/> le 13 mai
<input type="checkbox"/> le 27 mai | <input type="checkbox"/> le 20 mai |

Ateliers pêchus

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Cyber Club | <input type="checkbox"/> débutant le 5 février | <input type="checkbox"/> débutant le 7 février |
| 2. Scrabble : le jeu des mots | <input type="checkbox"/> débutant le 7 février | |
| 3. Initiation au Pilates | <input type="checkbox"/> débutant le 10 mars | |
| 4. Danse en ligne | <input type="checkbox"/> débutant le 11 mars | |
| 5. Initiation au whist | <input type="checkbox"/> débutant le 11 mars | |
| 6. Aquarelle | <input type="checkbox"/> débutant le 11 mars | <input type="checkbox"/> débutant le 12 mars |
| 7. Création théâtrale | <input type="checkbox"/> débutant le 21 mars | |
| 8. Randonnées à vélo | <input type="checkbox"/> le 25 mars (Bruges - Damme - Bruges)
<input type="checkbox"/> le 27 mai (Anderlecht - Ronquières - Anderlecht) | <input type="checkbox"/> le 15 avril (Rhode st Genèse - Waterloo - Rhode .S G)
<input type="checkbox"/> le 17 juin (Atomium - Zemst - Atomium) |
| 9. Mortels Cafés | <input type="checkbox"/> le 28 mars café spécial « euthanasie » | <input type="checkbox"/> le 8 avril café spécial « funéraires » |
| 10. Démarches administratives sur ordinateur ou tablette | <input type="checkbox"/> le 7 avril | |
| 11. Pâtes fraîches maison | <input type="checkbox"/> le 15 avril | |
| 12. Gala annuel | <input type="checkbox"/> le 5 juin | |

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

Nom et prénom :

Téléphone :

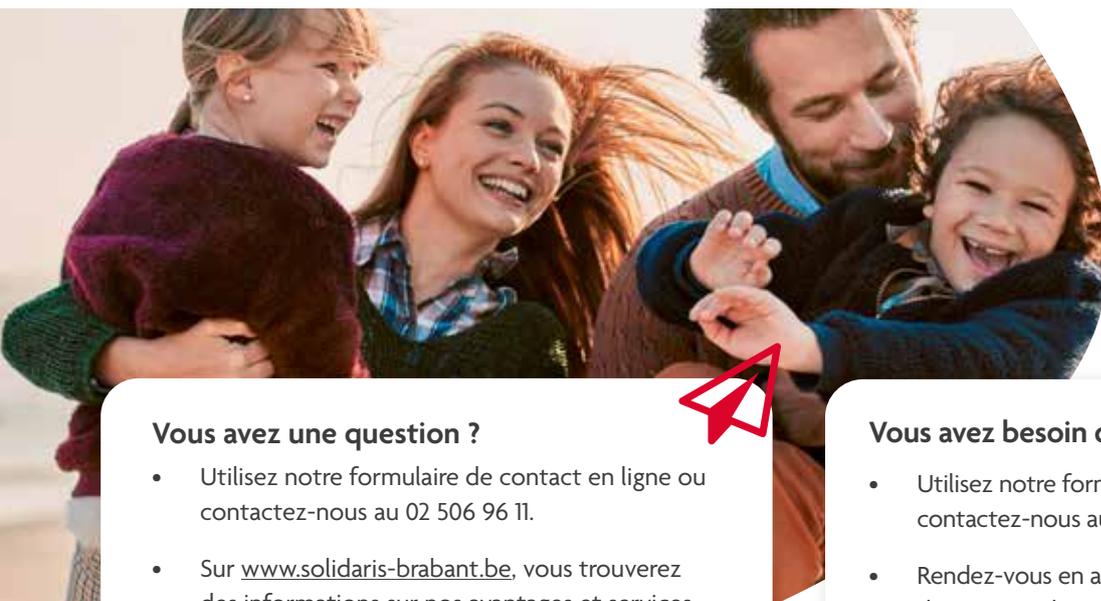
N° de membre S' Académie :

Signature :

E-mail :

Je veux recevoir la newsletter de S'Académie.

BELGIQUE
P.P.
BRUXELLES X
BC 9865



Vous avez une question ?

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

Vous avez besoin d'un conseil ?

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

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

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

Pour envoyer votre plainte, utilisez notre formulaire de contact sur www.solidaris-brabant.be, écrivez à notre service « Médiation et Qualité de service » (Rue du Midi 111 à 1000 Bruxelles) ou demandez un formulaire de plaintes papier dans l'une de nos agences.

Pour en savoir plus sur la procédure de traitement des plaintes, rendez-vous dans l'une de nos agences ou surfez sur www.solidaris-brabant.be.

Rejoignez-nous !

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

 **Solidaris
brabant**

**Des soins
accessibles
pour tous**