

Echo

Mutualiste – seniors



Quels aliments
pour des dents
saines ?



Résilience : comment
mieux aborder les
épreuves de la vie

Aidants proches,
faites-vous reconnaître !

À la recherche d'activités ?
Découvrez l'offre de
nos partenaires

3 Édito

4 News

Un petit aperçu de l'actualité de votre mutualité.

9 Comment faciliter l'accès aux soins en santé mentale ?

D'après les estimations, au moins un quart de la population belge fait face à des troubles mentaux à un moment de son existence. C'est pourquoi les autorités et les réseaux de santé mentale ont développé une offre de soins qui se veut la plus accessible possible.

18 Programme de la FNPH



Programme S'Académie

Echo Mutualiste Seniors Septembre 2024

Magazine d'information
édité par Solidaris Brabant

Éditeur responsable

Hans Heyndels
Rue du Midi 111, 1000 Bruxelles

Rédaction

Service MarCom
marcom.bra@solidaris.be

Conception et mise en page

Service MarCom

Photos

©Shutterstock

Impression

Dessain

Tirage

85.000 exemplaires

Édition

Seniors (à partir de 60 ans)
Édition Septembre 2024

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

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



Résilience : comment mieux aborder les épreuves de la vie

Ce n'est jamais gai de vivre un échec, mais cela fait inévitablement partie de la vie... Ce qui compte, après un échec, c'est la manière dont vous allez passer au-dessus. La résilience, c'est la capacité à rebondir après un échec, c'est trouver les ressources pour ne pas se laisser abattre par celui-ci. Mais comment développer cette faculté chez soi ?



Quels aliments pour des dents saines ?

Saviez-vous que ce que vous mangez influence la santé de votre bouche ? Certains aliments sont en effet nocifs pour les dents. Alors, en plus de se laver les dents, savoir ce que l'on peut manger et à quelle fréquence contribue à une meilleure hygiène bucco-dentaire.



Aidants proches, faites-vous reconnaître !

Les aidants proches, ce sont toutes ces personnes qui apportent régulièrement leur aide à un proche en perte d'autonomie, en dehors de toute rémunération ou contrat. Si c'est votre cas, faites-vous identifier. Votre rôle sera ainsi mis en lumière au sein de la société et vous pourrez peut-être bénéficier d'un congé indemnisé.



Chères lectrices, chers lecteurs,

Les circonstances dans lesquelles notre société évolue sont difficiles.

Le dernier scrutin suscite des sentiments mitigés. Dans un contexte de défis budgétaires majeurs, il s'agira de protéger et de renforcer la solidarité dans notre société là où c'est nécessaire.

Couper des milliards dans la sécurité sociale serait inacceptable et violerait 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.

La solidarité a été accueillie à bras ouverts lorsqu'il a fallu renflouer les banques avec de l'argent public. Il n'est pas acceptable qu'aujourd'hui cette même solidarité ne soit plus considérée que comme un coût, un problème à éradiquer.

Notre mutualité exige des soins de santé abordables et accessibles.

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

Les progressistes du Nord et du Sud du pays doivent unir leurs forces pour sauvegarder les piliers sur lesquels repose une société solidaire.

Notre pays dispose d'une sécurité sociale solide et, en particulier, d'une bonne assurance maladie qui garantit que la maladie n'entraîne pas la pauvreté et que nous ayons accès à des soins de qualité.

Une récente étude de l'OCDE fait état d'une espérance de vie des Belges supérieure à la moyenne européenne et d'un taux de mortalité lié au cancer et aux maladies cardiovasculaires inférieur à la moyenne européenne. Les dépenses publiques de santé par habitant nous placent au 8^e rang européen.

Tout cela, chers lecteurs, chères lectrices, est le résultat de plusieurs décennies de luttes sociales au cours desquelles des citoyens socialement engagés, impliqués dans les structures des mutualités et des syndicats, ont réussi à faire adopter par les responsables politiques des mesures de protection sociale efficaces, ancrées dans la législation et financées par la solidarité entre tous les citoyens.

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.

Nous avons précédemment dénoncé les profits excessifs de l'industrie pharmaceutique dans cette rubrique. Une étude réalisée par plusieurs universités montre que l'application d'un modèle de « Fair Price », c'est-à-dire une compensation équitable des efforts de recherche et de développement, permettrait, au niveau de notre seul pays, de dégager un budget structurel d'un milliard d'euros par an qui pourrait être investi dans la poursuite de la croissance de notre assurance maladie. Un milliard d'euros que le gouvernement ne devrait déjà pas aller chercher en réduisant les dépenses sociales !

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 de l'assurance maladie de 3 % au-dessus de l'inflation afin de garantir aux citoyens 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 affiliés.

J'espère que la période estivale vous aura permis de bénéficier de quelques moments d'insouciance.

Nous poursuivons nos efforts pour défendre vos intérêts.

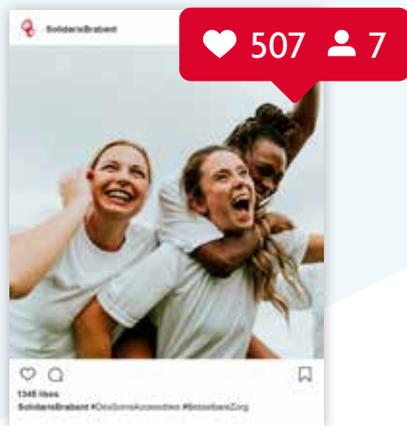
Hans Heyndels
Secrétaire général
21 juin 2024



**Des soins
accessibles
pour tous**

Solidaris Brabant

Un petit aperçu de l'actualité de votre mutualité.



Solidaris Brabant fait son entrée sur Instagram !

Suivez [@SolidarisBrabant](#) sur Instagram pour être informé(e) de toutes nos actualités, découvrir nos services, nos événements et ceux de nos partenaires. Plongez avec nous dans un univers rempli de conseils et d'actualités santé. Des concours excitants, pour de grands festivals entre autres, sont également au rendez-vous !

Vous vous rendez à l'hôpital ? Ayez le réflexe carte d'identité !

Vérifier l'identité du patient à l'hôpital est obligatoire depuis le 1^{er} avril 2024. Ainsi, lorsque vous vous rendez à l'hôpital, que ce soit pour une consultation ou une hospitalisation (en urgence ou non), n'oubliez pas de prendre avec vous votre carte d'identité.

Pourquoi est-ce devenu obligatoire ?

La vérification de l'identité du patient comporte plusieurs avantages :

- ➔ cela permet de garantir encore plus que vous recevez le bon soin, le bon traitement.
- ➔ cela permet d'éviter les erreurs médicales et de facturation.
- ➔ votre mutualité peut intervenir directement dans le paiement de vos frais médicaux. C'est ce que l'on appelle le système du tiers payant. Vous n'avez de cette façon plus de grosses sommes à avancer pour votre santé, ni d'attestations de soins à nous remettre !



©INAMI

Quelle carte d'identité est valable ?



Pour vous : carte d'identité électronique belge ou carte électronique d'étranger.



Pour votre enfant : kids-ID ou carte ISI+.

Réglez vos formalités en toute simplicité

Pour une gestion optimale de votre dossier, nous vous proposons de nombreux outils :

- ➔ Allez sur **e-Mut**, votre mutualité en ligne. Vous pouvez y consulter l'état d'avancement de vos demandes d'intervention, télécharger des documents de votre mutualité, consulter votre courrier, etc.
- ➔ Utilisez l'**app' « Solidaris Brabant »** pour vos démarches avec la mutualité.
- ➔ Déposez vos attestations de soins dans la **boîte aux lettres rouge** de l'une de nos agences.
- ➔ Utilisez notre **formulaire de contact** en ligne ou contactez-nous au **02 506 96 11**.



Vignettes roses : plus simples, mais toujours aussi utiles

Depuis juin 2024, vos vignettes roses Solidaris ont changé de look. Un changement qui rend les choses plus simples : vos nouvelles vignettes comportent moins d'informations à mettre à jour et restent donc valables plus longtemps.

À quoi servent les vignettes roses ?

Les vignettes roses nous permettent de vous identifier en un clin d'œil ! Grâce à elles, nous faisons directement le lien entre les documents que vous nous transmettez et votre dossier. Par ailleurs, l'écriture de votre médecin peut être difficile à lire, certains noms de famille sont fort répandus... et des erreurs peuvent survenir.

Apposer une vignette d'identification sur vos attestations de soins, vos documents liés à nos avantages, etc., nous permet donc de les traiter plus rapidement et avec plus de précision.

Les prestataires de soins de santé et les pharmaciens peuvent également vous identifier grâce aux vignettes. Si vous n'avez pas votre carte d'identité avec vous, vous pouvez présenter une vignette.

Qu'est-ce qui a changé ?

Depuis juin 2024, les informations suivantes ont été supprimées sur les vignettes roses :

- ⊖ votre adresse ;
- ⊖ le code de 2 x 3 chiffres qui contenait des informations sur votre statut, comme le statut BIM par exemple.

Vos nouvelles vignettes indiquent dorénavant uniquement :

- ✔ votre numéro d'affiliation à Solidaris Brabant + un petit T pour « Titulaire » ou un petit P pour « Personne à charge » ;
- ✔ votre nom + prénom ;
- ✔ votre numéro d'identification à la sécurité sociale (NISS) ;
- ✔ un code barre ;
- ✔ le grand chiffre 306 qui est le numéro d'identification de la mutuelle Solidaris Brabant.

Pourquoi ce changement ?

Comme votre adresse et votre statut sont susceptibles de changer, nous contrôlons systématiquement ces informations dans nos bases de données en ligne. C'est pour cette raison que votre adresse et votre statut n'ont plus besoin d'apparaître sur les vignettes.

Que devez-vous faire ?

Vous n'avez rien à faire ! Vos anciennes vignettes restent valables.

→ Si vous déménagez, vous n'avez pas besoin de commander de nouvelles vignettes. Les anciennes restent valables, même si votre ancienne adresse y figure toujours.

→ Votre droit à l'intervention majorée change ? Vous n'avez pas non plus besoin de commander de nouvelles vignettes. Votre mutualité, les prestataires de soins, les pharmacies... peuvent vérifier si vous avez droit ou non au statut BIM sur base de votre numéro d'identification à la sécurité sociale ou du code barre.

Résilience :

comment mieux aborder les épreuves de la vie

Ce n'est jamais gai de vivre un échec, mais cela fait immanquablement partie de la vie... Ce qui compte, après un échec, c'est la manière dont vous allez passer au-dessus. Si vous êtes capable de faire preuve de résilience, cela signifie que vous aurez la capacité de rebondir après un échec, que vous ne vous laisserez pas abattre par celui-ci. Si certain(e)s sont plus prédisposé(e)s que d'autres à être résilient(e)s, la résilience est une vertu qui peut s'apprendre. Et celle-ci contribuera grandement à améliorer votre bien-être mental.

Qu'est-ce que la résilience ?

Être résilient, c'est :

→ **S'adapter** de manière positive au stress ou aux échecs qui peuvent perturber l'équilibre personnel.

→ **S'adapter** de façon positive au stress ou aux échecs passe par le recours à des ressources personnelles et à des ressources externes, issues de son environnement.

→ **S'adapter** de façon positive permet de préserver ou de restaurer son bien-être mental.

Le processus de résilience peut être comparé à un ressort comprimé qui rebondit et retrouve son état original après la pression vécue.



L'état initial

Le ressort, qui représente le bien-être mental, est dans son état original.



L'échec

Le ressort se comprime sous le poids de l'échec. Le ressort peut être comprimé peu de temps ou longtemps, faiblement ou puissamment, de manière très sporadique ou répétitive... en fonction des événements que vous traversez.



Le processus de résilience

La fonction tampon dont vous pourriez faire preuve déterminera l'ampleur de l'impact de l'échec sur votre bien-être mental. En d'autres termes, il s'agit de savoir jusqu'où le ressort va se comprimer.



Une fois que le ressort cesse de se comprimer, l'événement a atteint son paroxysme, l'impact est à son maximum. Vient ensuite le moment crucial du basculement, qui ouvre la voie au rebond.

Les ressources

Deux types de ressources peuvent vous aider à mieux absorber le choc et à rebondir :

→ ressources internes : capacité à gérer son stress, à relativiser, à résoudre les problèmes...

→ ressources externes : réseau social, soutien psychologique...



Le résultat

Au terme du processus, le ressort revient au même niveau, voire dépasse son niveau d'origine. Votre bien-être mental est à ce moment-là rétabli, voire cet échec vous a fait grandir.



Toutefois, le retour à l'état initial échoue parfois ou peut s'avérer très difficile, par exemple si les échecs se succèdent ou en cas d'expérience particulièrement douloureuse ou traumatique. Dans ces moments-là, il est essentiel de rechercher un soutien extérieur supplémentaire.



Renforcer sa capacité de résilience

Tout commence par un échec

Le processus de résilience démarre avec l'expérience d'un échec. Cela peut paraître douloureux, et ça l'est en partie. Cependant, des études ont montré que la santé mentale des personnes qui avaient déjà traversé quelques échecs au cours de leur vie était généralement meilleure que celle des personnes qui avaient connu de nombreux échecs dans leur vie ou que celle des personnes qui n'en avaient connu aucun.

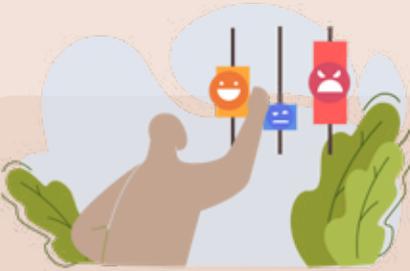
On peut expliquer cela par le fait de la résilience. Les quelques échecs connus et surmontés ont développé la capacité de résilience de ces personnes et ainsi, elles souffrent dans une moindre mesure des effets négatifs du stress dans leur vie, car elles ont déjà appris de par leurs expériences passées à s'en détacher.

À l'inverse, un nombre trop important d'échecs ou de difficultés est nuisible, car il devient difficile de se relever lorsque l'on est acculé(e) par des problèmes venant de toutes parts ou si ceux-ci sont trop fréquents.

Et ne pas connaître d'échecs du tout, comme l'explique le philosophe Charles Pépin, c'est ne pas évoluer, c'est rester figer dans ses certitudes. L'échec n'aboutit pas à un point de non-retour : il amène du changement, il nécessite de la créativité pour s'ajuster et se réinventer. **L'échec permet dès lors de mieux se connaître et mieux se connaître, n'est-ce pas là le secret de la réussite existentielle ?**

Que mettre en place ?

Pour être plus résilient(e), vous pouvez développer un certain nombre de compétences, dont une meilleure compréhension de vos émotions et de votre stress, votre capacité à relativiser et votre capacité à faire face aux échecs.



Mieux comprendre ses émotions et son stress

Vos émotions ou votre stress sont liés à quatre aspects : la situation elle-même, l'attention que vous lui portez, la façon dont vous la jugez et la façon dont vous y réagissez en fin de compte.

Que pouvez-vous entreprendre ?

- Aménagez tant que possible des situations acceptables et confortables pour vous. Une journée chargée vous attend et vous savez qu'elle va vous épuiser ? Prévoyez dans ce cas une soirée tranquille.

- Concentrez-vous sur le bon côté de la situation, et pas uniquement sur le mauvais. Le verre est-il à moitié plein ou à moitié vide ?
- Prenez du recul, analysez la situation différemment, sous un autre angle.
- Repensez à diverses situations compliquées de votre vie et réfléchissez à comment vous auriez pu agir différemment.
- La façon dont vous vous percevez dans une situation a de l'importance. Vouloir avoir le contrôle sur tout vous donnera une sensation d'échec accrue si les choses tournent mal, tandis qu'admettre que l'on peut se tromper vous permettra de vous juger moins sévèrement en cas de « ratage ».
- Certaines choses sont dans votre zone de contrôle, d'autres non. Ayez la sagesse d'accepter ce qui ne peut pas être changé et le courage de changer ce qui peut l'être.
- Reconnaissez les bienfaits du stress. Dans certaines situations, il peut vous sauver d'un danger.
- Des moments difficiles peuvent mener à du changement, du mieux. Par exemple, une relation peut évoluer positivement suite à une crise, si les deux personnes sont capables de mettre des mots sur ce qui a généré le conflit.
- Utilisez des techniques de respiration, comme la cohérence cardiaque, ou pratiquez la méditation pour vous calmer lorsque vos émotions vous emportent. Une séance de sport peut aussi être un bon défoir.



Apprendre à relativiser

Faire preuve de flexibilité vis-à-vis d'une situation, d'autres personnes ou de ses propres capacités permet de relativiser et être capable de relativiser est important pour le bien-être mental.

Quelques conseils pour ne pas rester bloqué(e) sur une situation problématique :

- Les techniques de respiration permettent de réagir de manière plus calme et plus sereine face à une tension, à un nœud.
- Pour trouver des solutions, des idées créatives, recherchez-en d'abord de nombreuses (*brainstorming*), puis gardez celles qui sont utiles.
- La marche (ou une autre activité physique qui demande peu d'attention) stimule les pensées. Vous pourriez dire vos pensées à voix haute lors d'une balade et les enregistrer, puis vous écouter à la maison et retenir les meilleures pistes.



Faire face aux échecs

Tout le monde fait des erreurs et ce n'est pas grave d'en commettre. Ce qui est important, c'est d'en tirer les leçons.

Quelques conseils peuvent vous mettre sur la voie :

- Admettez vos erreurs, ne les niez pas.
- Soyez indulgent(e) avec vous-même.
- Posez-vous des questions sur ce qui vient de mal se passer.
- Réfléchissez à une façon d'éviter cette erreur à l'avenir et élaborer un plan.
- Ne vous poussez pas à l'erreur. Vous cherchez à perdre du poids ? Cachez les collations de vos enfants au fond du placard et mettez en évidence les fruits.
- Listez les raisons pour lesquelles vous ne voulez pas refaire cette erreur.
- Il arrive à tout le monde d'être frustré(e), énervé(e) par les autres ou par soi-même. Essayez de rester calme, au risque de regretter vos réactions.
- Les autres ne peuvent pas lire dans vos pensées. Alors communiquez clairement, calmement et de manière directe. Si vous refoulez vos émotions trop longtemps, cela pourrait conduire à des explosions dont vous pourriez regretter les conséquences.

Né résilient(e) ?

La résilience d'une personne est en partie génétique et liée à sa personnalité, qui se forge durant l'enfance. Mais l'interaction avec le contexte social, l'environnement dans lequel baigne la personne, a également un impact important sur sa capacité de résilience.

Si une personne subit du stress chronique ou un incident à fort impact, il est sera plus difficile pour elle de faire preuve de résilience. Vivre dans une position sociale moins privilégiée ou être invalide, par exemple, affecte en permanence la santé mentale. La résilience d'une personne dans cette situation sera donc moins forte en cas d'exposition à de nouveaux facteurs de stress que

celle de personnes ne connaissant pas ce type d'entraves sous-jacentes.

Cependant, le message positif consiste à dire qu'il est possible de développer sa capacité de résilience, notamment avec les conseils donnés précédemment. Chacun et chacune d'entre nous possède des ressources, en soi et autour de soi, qu'il est possible d'aller activer en cas de coup dur. Ces ressources viendront soutenir le processus de résilience. Un processus qui permet de remonter la pente et de voir à nouveau, petit à petit, la vie du bon côté, tel un ressort qui rebondit.



Comment faciliter l'accès aux soins en santé mentale ?

D'après les estimations, au moins un quart de la population belge fait face à des troubles mentaux à un moment de son existence. Pour ceux qui vivent cette situation, trouver des soins appropriés en temps opportun s'avère parfois compliqué. Il est impératif que nous disposions d'une offre de soins en santé mentale accessible : où et comment la trouver ?

Si vous êtes concerné, la première étape consiste à discuter de vos problèmes mentaux avec quelqu'un de votre entourage. Bien que cela puisse parfois être difficile, c'est une démarche essentielle. Votre médecin généraliste, votre famille, vos amis, ainsi que les personnes de confiance dans votre milieu scolaire, professionnel ou associatif, peuvent vous apporter un soutien insoupçonné.

Cependant, quand votre réseau personnel ne suffit pas, vous pouvez vous orienter vers des professionnels de la santé mentale et cela peut s'avérer complexe pour plusieurs raisons : accès financier trop élevé, accès géographique difficile, accès à des soins spécialisés adaptés à votre demande trop réduit.

Les autorités et les réseaux de soins en santé mentale ont uni leurs forces par le biais d'accords afin de rendre l'offre de soins la plus accessible possible à tous ceux qui en ont besoin.

Cette offre permet à toute personne présentant des problèmes psychologiques légers à modérés de bénéficier d'une série de séances individuelles ou de groupes proposées à un prix abordable.

Quels types de soins (à partir du 1^{er} avril) ?

La mesure concerne la fonction d'interventions communautaires, la fonction de soutien psychologique de première ligne et la fonction de traitement psychologique de première ligne pour les problèmes légers à modérés.

➔ **La fonction d'interventions communautaires (fonction 1).** Il s'agit d'une forme de travail basé sur le lieu d'accroche avec des interventions qui s'adressent à des groupes dans la communauté où il peut y avoir ou non une demande de soins/un problème explicite. Les interventions

se concentrent sur l'autosoin, la résilience, et la psychoéducation. Ces interventions communautaires sont organisées en groupe, en fonction des besoins locaux identifiés.

➔ **La fonction de soutien psychologique de première ligne (fonction 2).** Cette fonction se concentre sur la clarification de la demande, la promotion de la santé mentale par le biais d'un soutien à la résilience, d'interventions psycho-éducatives pour la prévention et/ou la détection (précoce) de problèmes psychiques (présusés) encore à un stade précoce. Grâce à une série d'interventions généralistes à court terme, d'intensité légère à modérée, les symptômes et leur aggravation sont évités et l'individu et/ou son entourage sont renforcés dans leur résilience. Si, pendant et après l'intervention, il apparaît que des participants ont besoin d'un autre traitement psychologique et/ou d'un traitement plus intensif, le bénéficiaire sera orienté vers la fonction et la modalité les plus appropriées dans le cadre de la présente convention ou vers d'autres formes de soins répondant à ses besoins.

➔ **La fonction de traitement psychologique pour les problèmes légers à modérés (fonction 3).**

Ce traitement est axé sur un assésment de la demande, si elle n'est pas déjà réalisée, en vue d'un traitement à court terme des bénéficiaires et fixe des objectifs cliniques qui vont au-delà du renforcement de la résilience tel que visé aux 2 points précédents.

Une séance auprès d'un psychologue ou orthopédagogue clinicien conventionné à un réseau est également remboursable parce qu'elle est prise en charge par l'INAMI. Dans chaque catégorie, le nombre de séances est plafonné.

Pour qui ?

Chacun peut, à un moment donné de sa vie, faire face à une fragilité psychologique quel que soit son âge.

Afin de mieux répondre aux besoins particuliers de chacun, les réseaux de soins en santé mentale sont organisés en fonction des types de soins et également de 2 catégories d'âge. Vous avez ainsi la possibilité de faire appel :

- ➔ au réseau « enfants et adolescents » jusqu'à l'âge de 23 ans inclus ;
- ➔ au réseau « adultes » à partir de 15 ans.

De plus, ces 2 catégories d'âge se chevauchent pour garantir une offre encore plus adaptée aux jeunes de 15 à 23 ans, leur permettant de choisir le réseau de soins qui correspond le mieux à leurs besoins à une période de transition où les problèmes de santé mentale peuvent émerger. Les conditions ne sont toutefois pas cumulatives.

Combien payez-vous ?

La majeure partie du prix est directement couverte via le système du tiers payant. Vous ne payez que la partie à votre charge, le ticket modérateur :

- ✔ Pour une **séance individuelle** : 11 €, ou 4 € si vous bénéficiez de l'intervention majorée (BIM).
- ✔ Pour une **séance en groupe** : 2,5 €.

Au 1^{er} février 2024, le ticket modérateur est supprimé pour les moins de 23 ans inclus.

Pour les soins psychologiques de première ligne, la première séance individuelle est gratuite.

Le nombre et le type de séances auxquelles vous pouvez prétendre dépend de votre demande et vos besoins.

Où trouver les prestataires conventionnés ?

Vous pouvez consulter la liste des psychologues et des orthopédagogues conventionnés auprès de l'INAMI sur le site web du réseau de santé mentale de votre région :

- ➔ Contacter un réseau pour les enfants et adolescents (jusqu'à l'âge de 23 ans) :



- ➔ Contacter un réseau pour les adultes (à partir de 15 ans) :



Votre mutualité est également à votre disposition pour vous aider dans les démarches.

L'offre de cette convention s'inscrit en complémentarité à d'autres initiatives existantes impliquant des prestataires de soins de santé et des services qui proposent des consultations psychologiques comme les centres de planning familial, les services de santé mentale...

En outre, il y a aussi l'offre régulière de psychologues qui travaillent selon leurs propres tarifs. A noter que la plupart des mutualités interviennent en partie via leur assurance complémentaire. Le remboursement varie d'une mutualité à une autre.

Pour approfondir le sujet...

Vous trouverez via ce QR code plus d'informations sur les soins psychologiques de première ligne.





Quels aliments pour des dents saines ?

Saviez-vous que ce que vous mangez influence la santé de votre bouche ? Certains aliments sont en effet nocifs pour les dents. Alors, en plus de se laver les dents, savoir ce que l'on peut manger et à quelle fréquence vous permettra de mieux prévenir les affections bucco-dentaires telles que les caries ou l'érosion dentaire.

L'impact de l'alimentation

Les habitudes alimentaires peuvent être à l'origine de certaines affections buccales, dont les deux plus courantes sont les caries et l'érosion dentaire.

Les caries

Les caries, ces « petits trous » dans les dents, sont causées entre autres par l'ingestion de boissons ou d'aliments sucrés.

Les caries se développent de la façon suivante :

- ➔ *Après avoir mangé ou bu, des résidus restent dans la bouche. Ces résidus, mélangés à la salive, forment la plaque dentaire. La plaque dentaire se présente sous la forme d'une fine couche blanche/jaune qui se dépose sur les dents au fil de la journée.*
- ➔ *La plaque dentaire abrite des bactéries. Celles-ci transforment les sucres consommés en acides.*
- ➔ *À la longue, ces acides provoquent la dégradation de l'émail.*
- ➔ *Si ces attaques se répètent à de nombreuses reprises, des trous peuvent se former dans la couche d'émail.*

Il est donc important d'espacer sa consommation de sucre afin de laisser le temps à l'émail de se régénérer. D'autre part, il est conseillé de manger lentement et de privilégier les aliments durs, car cela augmente la production de salive. Or la salive permet de neutraliser l'acidité de la plaque dentaire et aide à restaurer l'émail des dents.



Quelques conseils pour prévenir les caries

- » Limitez le nombre de repas à 5 par jour. La consommation de boissons sucrées, y compris les sodas zéro et light, compte comme un repas !
- » Ne buvez que de l'eau entre les repas.
- » Vous venez de manger quelque chose de sucré, de collant ou d'acide ? Buvez un verre d'eau.
- » N'avez plus rien après vous être brossé les dents (à part de l'eau).



Aliments inoffensifs



Les aliments qui ne contiennent pas de sucres ajoutés sont inoffensifs pour les dents. Par exemple :



- ➔ légumes
- ➔ viande, poisson et certains substituts de viande
- ➔ noix et fruits secs
- ➔ eau, café et thé sans sucre
- ➔ soupe ou jus de légumes
- ➔ yaourt sans sucre

Aliments cariogènes

Les aliments cariogènes augmentent le risque de carie dentaire. Par exemple :



- ➔ boissons sucrées et jus de fruits
- ➔ bonbons, chocolat, biscuits, gâteaux...
- ➔ miel et sirop
- ➔ céréales, pain ou fruits secs avec du sucre
- ➔ fruits séchés (abricots séchés, raisins secs...) ou fruits au sirop

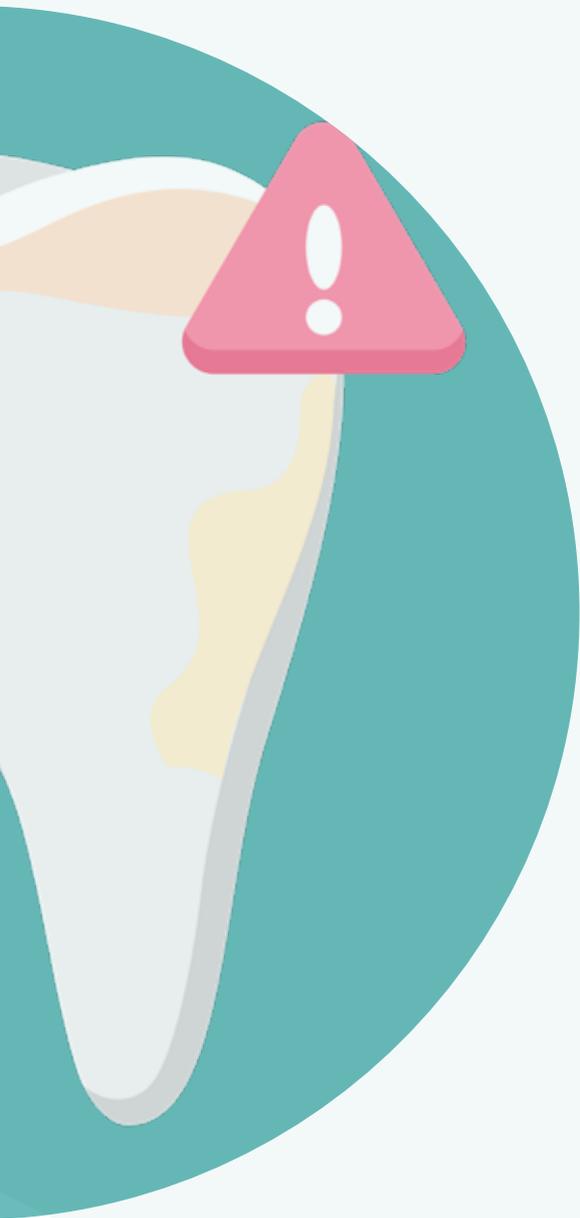
Aliments protecteurs



Ces aliments protègent les dents contre les caries. Par exemple :



- ➔ fromages à pâte dure
- ➔ lait
- ➔ produits laitiers sans sucres ajoutés
- ➔ chewing-gums sans sucres ajoutés ou chewing-gums au xylitol



L'érosion dentaire

L'érosion dentaire est provoquée par l'exposition de la dent à des acides, provenant notamment de la nourriture et des boissons. L'érosion dentaire entraîne une usure de l'émail. Les dents peuvent alors se décolorer, devenir plus sensibles ou plus fines. Ses conséquences sont irréversibles : il est impossible de « réparer » les dommages causés par l'érosion dentaire, car l'émail ne se reconstitue pas. Toutefois, il est possible d'en stopper l'évolution avec des gestes adaptés.

Quelques conseils pour limiter l'érosion dentaire

- » Évitez de manger des aliments acides, comme les bonbons ou le citron.
- » Privilégiez les boissons « inoffensives » pour la bouche, telles que l'eau et le lait.
- » Buvez de préférence votre soda ou jus de fruits en mangeant.
- » Si vous buvez une boisson sucrée, buvez-la en une seule fois. Évitez d'étaler sa consommation sur la journée.
- » Utilisez une paille pour votre soda, car elle réduira le contact de vos dents avec le sucre.
- » Avalez la boisson sucrée immédiatement et ne la remuez pas dans votre bouche.



Le cas particulier des fruits : les fruits sont bons pour la santé. Cependant, les fruits sont naturellement riches en sucres et certains d'entre eux sont également assez acides. Ils ne sont donc pas idéals pour les dents. Quelques conseils : consommez deux portions de fruits par jour (ou 250 grammes pour un adulte), évitez les fruits séchés (abricots séchés, raisins secs, etc.) et privilégiez les fruits durs aux compotes de fruits, car la mastication stimule les glandes salivaires.



Après avoir bu et mangé **des boissons ou des aliments sucrés ou acides**, attendez au moins une heure avant de vous brosser les dents. Se brosser les dents immédiatement aggrave les effets de ces aliments ou de ces boissons, car cela élimine les minéraux d'émail qui ont été dissous. Une fois éliminés, ils ne peuvent plus réincorporer l'émail de la dent.



Le lait, le fromage et les autres produits riches en calcium sont excellents pour les dents. Les produits laitiers sans sucres ajoutés peuvent éliminer les acides ou les sucres consommés et contiennent également du calcium et du phosphore. Ces minéraux empêchent la dissolution des tissus durs de la dent tels que l'émail.



Ne consommez pas de **boissons sucrées ou acides** avant d'aller vous coucher ou pendant la nuit. Lorsque l'on dort, la production de salive diminue et les dents sont donc moins bien protégées. Les sucres et les acides auraient alors le champ libre.

Quelques complications

Les affections bucco-dentaires, comme les caries, le déchaussement des dents ou les problèmes de prothèses dentaires peuvent provoquer des douleurs dans la bouche, un goût désagréable en bouche, des problèmes de mastication, etc. Pour prévenir ces affections, appliquez les bons conseils relatifs au régime alimentaire (voir-ci-dessus) et veillez à vous brosser les dents matin et soir. Si vous ressentez quelque chose d'anormal, consultez votre dentiste ou hygiéniste dentaire sans tarder.

Trouble de la mastication

Si vous avez des difficultés pour mâcher, il faudra probablement adapter votre alimentation et passer à des aliments plus mous ou liquides. Cependant, il doit s'agir d'une mesure temporaire, prise jusqu'à ce qu'une solution soit trouvée en concertation avec votre dentiste ou hygiéniste dentaire. En effet, la mastication présente de nombreux avantages, parmi lesquels : une expérience gustative de meilleure

qualité et de plus longue durée ; une production de salive accrue, favorable pour l'émail de vos dents ; et l'utilisation de muscles également sollicités pour la parole, qui assurent une bonne circulation sanguine vers votre cerveau.

En résumé

Les tissus dentaires ont besoin de suffisamment de temps pour se rétablir après avoir mangé ou bu. Par conséquent, **évit**ez de grignoter et **essayez de vous limiter à 5 repas par jour**.

Les aliments très nocifs pour vos dents sont les aliments et les boissons sucrés ou acides.

Soyez particulièrement vigilant(e) avec les sodas qui font « baigner » vos dents dans le sucre.

À l'inverse, certains aliments sans sucres ajoutés contribuent à protéger les tissus dentaires contre la formation de caries, comme le fromage, le lait, certains produits laitiers et les chewing-gums sans sucre.



Manger lentement et mâcher suffisamment est bénéfique, car cela favorise la production de salive qui permet de neutraliser l'acidité de la plaque dentaire.

Enfin, il est important de conserver une bonne hygiène bucco-dentaire et de **se brosser les dents** avec un dentifrice contenant du fluor (protection contre les acides) **deux fois par jour**. Utilisez également du fil dentaire.

Une visite annuelle de contrôle chez le dentiste est également indispensable. Cela permet de détecter les caries, l'érosion dentaire et d'éviter l'apparition d'éventuelles complications telles que des problèmes de mastication.

Votre mutualité intervient

Avoir accès à des soins dentaires abordables revêt une grande importance à nos yeux. C'est la raison pour laquelle notre mutualité prévoit de nombreuses interventions.

› Dentimut First

Notre mutualité rembourse intégralement le ticket modérateur des traitements préventifs et des consultations pour vos soins dentaires. Et ce, quel que soit votre âge ! Grâce à Dentimut First, vous bénéficiez également d'une intervention allant jusqu'à **1050 €** pour les couronnes, bridges, prothèses dentaires et implants.

› Dentimut Plus

Besoin d'une protection plus complète ? Choisissez Dentimut Plus, une assurance soins dentaires XXL spécialement prévue pour les membres de Solidaris Brabant.

› Diététique

Vous souhaitez améliorer votre alimentation ? Recevez jusqu'à **60 €** de remboursement par an pour vos consultations en diététique.

Vous cherchez un(e) diététicien(ne) ? Pensez à nos Centres médicaux César de Paepe qui proposent des soins au tarif conventionné.



Aidants proches, faites-vous reconnaître !

C'est une épouse qui, au quotidien, soutient son mari atteint d'un cancer. C'est un homme qui épaulé, jour après jour, sa femme devenue hémiplégique suite à un accident. C'est un fils qui aide sa maman de 95 ans qui ne sait plus se déplacer seule. C'est cette mère qui se dévoue corps et âme pour son grand garçon autiste. Ou c'est cette jeune fille de 17 ans qui s'occupe sans relâche de son frère en situation de handicap. Mais c'est aussi peut-être vous.

Mettre en lumière le travail accompli dans l'ombre

Les aidants proches, ce sont toutes les personnes qui apportent régulièrement leur aide à un proche en perte d'autonomie dans la sphère privée/domestique, en dehors d'une rémunération professionnelle ou d'une convention de volontariat. Si vous êtes dans le cas, sachez que **depuis le 1^{er} septembre 2020, le statut d'aidant proche est reconnu par la loi** et qu'il peut vous être octroyé peu importe votre situation (salarié, retraité, chômeur, etc.) ou votre âge (les mineurs sont inclus).

Vous faire identifier en tant qu'aidant proche permet de mettre en lumière le travail non rémunéré de soins et de suivi que vous accomplissez pour autrui. **Il est important de le faire, car cette forme de soins reste souvent sous-exposée, sous-évaluée et invisible.** Or, on estime qu'en Belgique, un adulte sur trois et un jeune sur cinq, âgé entre 11 et 18 ans, consacre plusieurs heures par semaine à un proche malade, âgé ou en situation de handicap, en plus de son travail ou de l'école.



À ce titre, les aidants proches font office de piliers indispensables dans le système de santé belge. Sans eux, sans vous, les équipes médicales, paramédicales et de suivi social seraient complètement dépassées. Les aidants proches assument à eux seuls, en dehors de toute structure ou encadrement, une part importante des besoins en « care » dans notre société.

Se faire reconnaître en tant qu'aidant proche permet dès lors d'accroître la visibilité de toutes les personnes qui, comme vous, prennent soin des autres au quotidien. Et **au plus les aidants proches seront reconnus, au plus leurs droits et les aides à leur égard se développeront.**

Deux types de reconnaissance

Pour vous faire reconnaître en tant qu'aidant proche, adressez-vous à votre mutualité. Suivant la situation dans laquelle vous et votre proche vous trouvez, vous obtiendrez soit une reconnaissance générale en tant qu'aidant proche, soit une reconnaissance octroyant des droits sociaux.

→ La reconnaissance générale

Pour obtenir la reconnaissance générale en tant qu'aidant proche, vous devez répondre aux conditions suivantes :

- votre proche a besoin de soins et de soutien en raison de son âge avancé, de son état de santé ou de son handicap.
- vous soutenez votre proche gratuitement et en dehors de tout contrat professionnel.
- vous entretenez une relation de confiance ou une relation affective ou géographique étroite avec la personne aidée.
- vous tenez compte des besoins et des souhaits de vie de la personne que vous aidez.
- vous êtes inscrit au registre de la population ou au registre des étrangers et vous résidez en Belgique.
- au moins un professionnel de la santé intervient dans les soins ou le suivi de votre proche.

Veillez noter que la reconnaissance générale du statut d'aidant proche a avant tout une valeur symbolique. Il permet de faire reconnaître votre travail bénévole et de sensibiliser la société à votre rôle, mais il n'ouvre pas le droit à un avantage social ou financier. Toutefois, il vous fera entrer dans un réseau empli de solidarité et d'humanité et il vous permettra de trouver de l'aide auprès de toute une série d'associations lorsque vous avez, vous aussi, besoin de souffler et de lever le pied.

→ La reconnaissance octroyant des droits sociaux

Cette reconnaissance, également accordée par votre mutualité, vous donne droit à un congé thématique indemnisé par l'ONEM. Une fois cette reconnaissance obtenue, elle est valable durant un an.

Pour avoir droit au congé aidant proche, vous devez répondre aux conditions de la reconnaissance générale et aux conditions **supplémentaires** suivantes :

- vous fournissez une aide et des soins continus ou réguliers à votre proche pendant au moins 50 heures par mois ou 600 heures par an.
- votre proche est reconnu comme « dépendant », le degré de dépendance étant défini par votre mutualité sur base de critères médicaux.
- la personne aidée réside en Belgique.

Si vous souhaitez bénéficier de ce congé, vous devez prendre contact avec **l'ONEM** et le service des **ressources humaines** de votre entreprise.

Quelques infos sur le congé aidant proche

- Allocation forfaitaire versée par l'ONEM (son montant n'est donc pas calculé en fonction de votre salaire).
- Possibilité de prendre 3 mois de congé à temps plein ou 6 mois à temps partiel.
- Congé non renouvelable mais cumulable avec d'autres types de congés (ex : congé parental).
- Congé pris en compte dans le calcul de la pension.
- Seuls 3 aidants proches par personne aidée peuvent bénéficier de ce congé.

Vous faire reconnaître en tant qu'aidant proche chez Solidaris Brabant

Pour ce faire, prenez contact avec notre Service social :

1. par téléphone au 02 546 15 12 (entre 9h et 12h) ;
2. en agence lors d'une permanence du Service social ou sur rendez-vous. La liste des permanences est disponible sur www.solidaris-brabant.be/fr/service-social.

Le Service social vérifiera votre éligibilité et vous fournira le document approprié (une déclaration que vous devrez remplir). Une fois ce formulaire réceptionné, la mutualité vous transmettra votre attestation de reconnaissance générale ou octroyant des droits sociaux.

Où trouver de l'aide ?

De nombreuses associations peuvent vous aider dans vos démarches pour obtenir le statut d'aidant proche, pour vous informer sur les solutions de relais ou sur les aides financières existantes (prime communale, prime de la Zorkgas pour les aidants proches), pour vous offrir du soutien, etc.



L'asbl Aidants Proches : il s'agit d'une association francophone œuvrant à Bruxelles, en Wallonie et de manière spécifique pour les aidants proches mineurs. Elle vient en aide à tous les aidants proches, quelle que soit la situation de dépendance du proche aidé, et informe les aidants proches sur leurs droits et les aides qu'ils peuvent mettre en place. Le but est d'être à l'écoute des aidants proches et d'identifier leurs propres besoins, afin de prévenir leur épuisement.

W : www.aidants-proches.be

T : 02 474 02 55 pour les aidants proches bruxellois ou 0491 90 50 48 pour les jeunes aidants proches.



Coponcho : association néerlandophone d'aidants proches de Solidaris, Coponcho fournit des informations sur les avantages sociaux, les droits et les soutiens existants pour les aidants proches, ainsi que sur l'offre en matière de santé et de soins à domicile pour le proche aidé. Coponcho organise aussi des sessions d'info et des groupes de paroles sur ces thématiques. L'inscription à Coponcho est gratuite et vous permettra de recevoir la newsletter, pleine de bons conseils !

W : www.coponcho.be

T : 02 515 02 63



Soins et services à domicile de Solidaris Brabant : des prestataires de soins se rendent au domicile de votre proche pour son suivi médical et une série de solutions vous sont proposées pour ne pas avoir tout à assumer vous-même : aide familiale, nettoyage, transport de personne à mobilité réduite, livraison de repas chaud à domicile...

E : soinsadomicile@solidaris.be

T : 078 15 60 20



Ciné-débat

« L'alarme de Louissette »

Autour de la projection du film « L'alarme de Louissette » (55 minutes - 2016), Seniors Académie du réseau Solidaris et l'ASBL Aidants Proches Bruxelles vous accueillent pour une séance d'information sur les droits et soutiens aux aidants proches. Que vous soyez aidé, aidant ou simplement curieux, vous êtes les bienvenus pour en apprendre plus sur ce sujet qui peut tous nous toucher.

 1^{er} octobre de 9h à 12h

 S'Académie, Rue du Midi 118, 1000 Bruxelles

 **Sur inscription** par e-mail à sacademie.asbl@solidaris.be

 02 546 14 94

 **Plus d'infos ?** Voir page 28.

Fédération nationale pour la promotion des handicapés ASBL

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

Que proposons-nous ?

Ateliers

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

Nous vous proposons les ateliers suivants :

- un atelier « Comme à la maison », un espace de rencontre autour de la créativité ;
- un atelier artistique où vous toucherez à la peinture, au dessin... ;
- un atelier radio où vous pourrez réaliser un podcast autour d'une jolie histoire.
- un atelier pâtisserie où vous découvrirez la pâtisserie sous toutes ses formes, couleurs, saveurs... Venez apprendre, et puis surtout déguster !

Excursions

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

Nos excursions sont généralement proposées le samedi en bus adapté.

Workshops

Nos workshops se présentent tantôt comme des moments de découverte de choses hors du commun, tantôt comme des moments d'amusement en groupe. Vous avez envie de découvrir la percussion africaine, tel que le djembé, ou simplement de jouer à des jeux de société ? Le choix est à vous !

Sorties culturelles

Vous aimez la culture et vous avez plutôt envie de passer quelques heures en petit groupe (± 10 personnes) ? Nos activités culturelles sont là pour vous.

Au programme : musée intéressant, *street art* surprenant ou expo sympa. Vous passerez une fois par mois un samedi enrichissant, en bonne compagnie.

Accompagnement aux loisirs adaptés

Envie d'occuper votre temps libre avec des activités divertissantes, de rencontrer de nouvelles personnes, d'apprendre à cuisiner, de faire du sport, de dessiner, de peindre... ? Nous pouvons vous accompagner dans votre recherche de loisirs adaptés. L'accompagnement est gratuit !



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

A FNPH asbl

Rue du Midi 111, 1000 Bruxelles

T 02 546 14 42

E fnph.bra@solidaris.be





Oreillers orthopédiques Sissel®

pour soulager votre mal de dos et vos douleurs cervicales



Promo prix
membre
94 €

Sissel® Classic Plus

L'oreiller anatomique réglable en hauteur pour un meilleur soutien des cervicales



Promo prix
membre
104 €

Sissel® Soft Plus

L'oreiller à mémoire de forme et réglable en hauteur pour retrouver un sommeil réparateur de qualité



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

Action valable du 01/09/2024 au 31/10/2024



Avec VTF, vivez des séjours inoubliables !

Villages de vacances, hôtels & résidences

Hiver 2025

Pensez à réserver vos vacances d'hiver et profitez de nos offres "1^{ère} minute"
Plus tôt vous réservez,
moins vous payez !

Nos avantages pour les affiliés Solidaris

- 10% dans nos villages VTF (hors villages partenaires)
- 5% de remise sur les villages vacances partenaires VTF
- 5% sur nos séjours à l'étranger
- Adhésion offerte

Vous ne savez pas où aller durant les vacances de la Toussaint ?

Vacances de Toussaint | Dernière minute
Gratuit - 6 ans avec animation et club enfants
et **jusqu'à -30%** sur les dernières disponibilités

Nos brochures sont gratuites.

N'hésitez pas à la demander dans une agence Solidaris ou dans votre agence VTF. Elle est également téléchargeable sur notre site web.

Notre agence belge est à votre disposition :

VTF Bruxelles – Rue du Midi 120 à 1000 Bruxelles
02/ 546 14 10 – vtfasbl@vtf-vacances.com





Domein WESTHOEK ★★★

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

Westhoek spécial

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

À partir de 334 €/personne*

- Supplément single : 42 € (pas de supplément en chambre standard)
- Enfant <12 ans : 48 €/enfant



Sunday's promo

- ➔ 3 nuits avec petit-déjeuner buffet
- ➔ Demi-pension
- ➔ Jour d'arrivée : dimanche
- ➔ Verre de bienvenue lors de votre arrivée

À partir de 234 €/personne*

- Supplément single : 28 €
- Enfant <12 ans : 36 €/enfant



*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



S'Académie ASBL



Programme



septembre 2024 – janvier 2025

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

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 Solidaris 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.



© pexels-cong-h

Les bienfaits des animaux de compagnie sur la santé

Conférence : Les animaux domestiques nous font rire, craquer, pleurer, nous rassurent, mais quels sont leurs véritables effets sur notre santé physique et mentale ? L'anthropologue et psychologue V. Servais dressera un bilan des études et des explications sur les bienfaits des animaux de compagnie (chiens, chats, oiseaux, etc.) et de la nature pour notre santé.

Repas : deux services au restaurant taverne *Brosella* (hors boissons).

Visite guidée : Le parc Maximilien, lieu associé à la question migratoire, se dévoilera à vous sous un tout autre jour à l'occasion de notre visite de sa ferme pédagogique. C'est aussi un centre dédié à l'environnement et au bien-être animal... un vrai petit miracle urbain de biodiversité ! (Trajets à pied)

- Le 3 octobre de 10h30 à 16h
- 30 €

© E. Linck, Sophie Taeuber and Hans Arp in front of puppets, 1918, Stiftung Arp e.V., Berlin/Rolandswerth



Comprendre l'art abstrait

Conférence : Cet automne, Bozar consacre une grande exposition à l'un des couples les plus mythiques de l'histoire de l'art : Hans Arp et Sophie

Taeuber-Arp, tous deux protagonistes de l'art abstrait. Avec Karin Debbaut, conférencière passionnée et passionnante, nous acquerrons les clés de lecture de ce courant majeur de l'art qui peut parfois laisser perplexe.

Repas : deux services au restaurant *Le Café de l'Opéra* (hors boissons).

Visite guidée : de l'exposition « Hans/Jean Arp & Sophie Taeuber-Arp. Friends, Lovers, Partners » au Bozar.

- Le 14 novembre ou le 28 novembre, de 10h30 à 16h
- 40 €



© pexels-lan-yao

Les mystères des gens du voyage

Conférence : Que sait-on vraiment des gens du voyage, Tsiganes, Roms, Manouches, Gitans, Yéniches et autres voyageurs ? En Belgique comme ailleurs, ils sont vus comme des étrangers de passage qui errent d'un lieu de halte à un autre, sans but précis. Cette conférence offre une plongée dans l'histoire, les migrations et les modes de vie des Tsiganes pour mieux comprendre cette population et les enjeux qui se posent à elle en ce début de XXI^{ème} siècle.

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

Film : Le documentaire « Spartacus et Cassandra » de Ioanis Nuguet (1h21' – 2015). Deux enfants de 6 et 11 ans, Spartacus et sa sœur Cassandra, sont arrivés de Roumanie en France avec leurs parents.

- Le 5 décembre de 10h à 16h
- 25 €

Conférence gesticulée : « J'habite, tu habites, ils spéculent... »

Conférence : Les loyers flambent, de plus en plus de personnes « vivent » en rue, des logements chics se construisent mais restent vides... que se passe-t-il dans nos villes ? Au cours de cette conférence gesticulée (mise en scène à la façon d'une pièce de théâtre) à succès, la conférencière Sarah De Laet abordera les problèmes de logement.

Repas : deux services au restaurant *Chez Léon*.

Animation : La journée continuera avec la présentation des témoignages, portraits photos et sonores de Simona et Jean-Michel : deux façons d'habiter la ville, de subir ou de résister, de survivre ou de s'adapter. Le RBDH (Rassemblement Bruxellois pour le Droit à l'Habitat) vous invite ainsi à aborder la question du droit au logement à Bruxelles de manière plus intime et humaine. Projection et écoute collective suivie d'un échange-débat.

- Le 12 décembre de 10h à 16h
- 20 €



Intelligence artificielle : enjeux, dangers et opportunités

Suite au succès de l'édition de mai dernier, nous proposons à nouveau cette journée à l'identique.

Conférence : Éric De Brant, féru de technologie et bénévole apprécié du Cyber Club S'Académie, nous parlera d'un thème actuel qui n'a pas fini d'interroger notre société : l'intelligence artificielle (IA), soit un ensemble de théories et de techniques visant à réaliser des machines capables de simuler l'intelligence humaine. Cette présentation n'a pas pour but de vous dire si l'IA est un

bien ou un mal pour l'humanité, mais de vous expliquer concrètement ce que c'est et comment ça marche, avec des exemples à l'appui.

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

Visite guidée : Il n'est pas toujours facile d'avoir une bonne idée de ce que l'avenir nous réserve. Avec la visite guidée du nouveau Campus de l'Innovation *Living Tomorrow* à Vilvorde, nous découvrirons à quoi ressemblera la vie après 2030. Six thèmes proches de nous (la mobilité, la ville, l'autonomie, la santé, la maison et le travail) seront abordés.

- Le mardi 17 décembre de 9h30 à 16h
- 45 € (inclus : l'autocar pour aller vers Vilvorde et retour jusqu'à la Gare du Nord)

Au cœur des maladies cardiovasculaires

Conférence : Les maladies cardiovasculaires sont, chez nous comme dans d'autres pays industrialisés, la première cause de mortalité. Notre conférencière, Mara Barreto, chargée de projets de Liège, présentera les facteurs de risque sur lesquels nous pouvons agir ainsi que les pathologies les plus fréquentes chez les seniors (hypertension artérielle, diabète, hypercholestérolémie...). Elle abordera également les caractéristiques physiques et les stéréotypes de genre pouvant avoir une influence sur la façon dont les patient(e)s atteint(e)s de maladies cardiovasculaires sont pris(es) en charge.

Repas : trois services au restaurant de l'école hôtelière *Les Éperonniers* (hors boissons).

Visite guidée : La Bourse de Bruxelles a réouvert au public après 3 ans de travaux de rénovation. Elle accueille aujourd'hui le nouveau « Belgian Beer World » (musée de la culture brassicole belge) que nous découvrirons, de même que le site archéologique Bruxella. Nous ferons également un passage obligé sur la très belle terrasse de toit.

- Le jeudi 16 janvier ou le 23 janvier, de 10h à 16h
- 30 €

Mardis curieux

Questions pour un piéton à Berchem-Sainte-Agathe

Un rallye, ce n'est pas seulement écouter sagement un guide parler sur un thème particulier. Un rallye, en tout cas tel que nous l'avons concocté, c'est un jeu ou plutôt une sorte de quizz qui jalonne un parcours pédestre étonnant ! Pas besoin d'être historien ou grand savant pour y participer, toutes les réponses sont à la portée d'un regard attentif ! Forts de nos éditions précédentes, nous vous donnons rendez-vous dans la commune de Berchem, dans le quartier de la place Schweitzer, pour un parcours plein de surprises.

- Le 1^{er} octobre à 14h
- Berchem-Sainte-Agathe
- 6 €



L'Émaillerie Belge : des baignoires d'antan à la BD

Quel est le point commun entre les plaques de signalisation du métro de Paris, une publicité pour une bière belge au bout du monde et votre plaque de rue ? Réponse : toutes ont sans doute été fabriquées à l'Émaillerie Belge, la dernière du Bénélux. Créée en 1923, elle a été reprise il y a quelques années par Vincent Vanden Borre qui nous guidera dans sa manufacture centenaire !

- Le 8 octobre ou le 5 novembre, à 10h
- Forest
- 12 €

La Maison Langbehn

Réalisée vers 1905 par l'architecte J. Van Hall, cette double maison offre au regard des passants une façade de style Art Nouveau rythmée et colorée. Avec notre passionnante guide Emmanuelle Dubuisson, vous

découvrirez le décor intérieur de cette demeure, fait d'un beau mélange de techniques et de matériaux.

- Le 8 octobre, le 5 novembre ou le 12 novembre, à 14h
- Schaerbeek
- 18 €

Les coulisses du Théâtre National

Érigé en 2004, le Théâtre National est un bâtiment lumineux et contemporain, aux lignes épurées. Première scène de la communauté francophone de Belgique, le Théâtre National nous propose de lever le voile sur l'envers du décor. Cette visite guidée est l'occasion rêvée de comprendre les métiers du théâtre et de plonger dans son histoire et son architecture, riches de plusieurs vies.

- Le 19 novembre ou le 26 novembre, à 14h
- Bruxelles
- 10 €

Le Palais des Académies

L'édifice de style néoclassique situé à l'Est de la Place des Palais nous ouvre ses portes pour une visite guidée exclusive. L'histoire du palais, son architecture, les œuvres d'art qu'il contient, les activités des Académies royales des Sciences, des Lettres et des Beaux-Arts, et tout particulièrement de Médecine, seront abordées.

- Le 3 décembre ou le 17 décembre, à 10h
- Bruxelles
- 10 €

Délicieuses traditions de fin d'année

De la Sainte-Catherine à l'Épiphanie, les fêtes chaleureuses et conviviales se succèdent pour nous faire oublier les rigueurs de l'hiver. Leurs origines, souvent très anciennes, nous rappellent nos liens avec la nature, les saisons et la famille. Cette balade guidée est l'occasion de retrouver le sens de ces traditions et d'en connaître l'histoire.

- Le 10 décembre ou le 17 décembre, à 14h
- Bruxelles
- 18 €, dégustation incluse



Marches et balades

Inscription et repas de rentrée !

Jeudi 05/09/24 à 9h

- **Départ** : Solidaris Brabant, place St-Job 9, 1180 Uccle.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **PAF** : 30 €, comprenant la cotisation annuelle aux marches et balades (5 €) ainsi que le repas (hors boissons).
- **Programme** : 9h inscriptions, 10h marche et balade, 12h30 repas (comprenant apéro, repas, dessert et café).
- **Organisation** : toute l'équipe, Gaston (marche) et Christine (balade).

Inscription obligatoire avant le 30/08/24 par téléphone au 02 546 14 94 ou par e-mail à sacademie.asbl@solidaris.be.

Auderghem

Jeudi 12/09/24 à 14h

- **Type** : balade
- **Départ** : entrée du Brico sur le parking du Carrefour, Bd du Souverain 240, 1160 Auderghem.
- **Distance** : ± 7 km (balade)
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : métro « Demey ». Tram 8 arrêt « Auderghem Shopping ».
- **Organisation** : Jacqueline Thissen.

Kobbegem

Jeudi 19/09/24 à 14h

- **Type** : marche et balade
- **Départ** : église Sint-Joris, Lierput 3, 1730 Asse.
- **Distance** : ± 11 km & ± 7 km
- **Difficulté** : facile

- **Accès** : bus De Lijn 213 et 214 direction Aalst, arrêt « Kobbegem », puis 2 km à pied.
- **Organisation** : Willy Noiret et Denise Van den Eycken.

Itterbeek/ Sint-Anna-Pede

Jeudi 26/09/24 à 14h

- **Type** : marche et balade
- **Départ** : café St Anna, Herdebeekstraat 174, 1701 Itterbeek.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : bus De Lijn 118 direction Schepdaal, arrêt « Sint Anna Pede Kerk ».
- **Organisation** : Chantal Neiryck et Françoise Colle.

Zennegat (Malines)

Jeudi 03/10/24 à 14h

- **Type** : marche et balade
- **Départ** : taverne, Zennegat 13, 2800 Malines (attention accès à la Zeenevaartstraat via la Hoge Weg uniquement).
- **Distance** : ± 10 km & ± 7 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : gare de Malines, puis bus De Lijn 500 direction Anvers, arrêt « Rumst », puis 2,5 km à pied.
- **Organisation** : Willy Noiret et Chantal Neiryck.

Oud-Heverlee

Jeudi 10/10/24 à 14h

- **Type** : marche et balade
- **Départ** : « De Zoete Bron », Maurits Noëstraat 15, 3050 Oud-Heverlee.

- **Distance** : ± 10 km & ± 7 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : gare de Louvain, puis bus De Lijn 337 direction Leuven Waver, arrêt « Zoete Waters ».
- **Organisation** : Denise Van Den Eycken et Paul Haesebrouck.

Remarques importantes

- Le programme complet des marches (chaque jeudi jusqu'en janvier 2025) peut être obtenu auprès de nos bénévoles lors des marches ou en nous téléphonant au **02 546 14 94** ou par e-mail (sacademie.asbl@solidaris.be). Il est également téléchargeable sur le site 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.).
- Il n'est pas nécessaire de s'inscrire pour participer aux marches et balades.
- La carte est la même pour les marches et les balades.
- 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 en juin 2025 !
- Pour le bon déroulement des marches et balades, les organisateurs demandent que les participants 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

QI GONG/TAÏJI QUAN

Bd Lemonnier, 41 (2^e étage)
(sonnette Pierson)

- le mardi à 9h30
- 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

QI GONG/TAÏJI QUAN

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

QI GONG/TAÏJI QUAN

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

QI GONG/TAÏJI QUAN

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

QI GONG/TAÏJI QUAN

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

QI GONG/TAÏJI QUAN

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

QI GONG/TAÏJI QUAN

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

QI GONG/TAÏJI QUAN

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

(à partir du 13 septembre)



QI GONG/TAÏJI QUAN

Pianofabriek,
rue du Fort 35

- le mardi à 13h30
(Qi gong)

(à partir du 10 septembre)

- le mardi à 14h30
(Taiji quan)

(à partir du 10 septembre)

Schaerbeek

AQUAGYM

Rue de Jérusalem, 56-58

- le jeudi à 12h30

GYMNASTIQUE DOUCE

École de danse Vibrato,
av. Gustave Latinis, 38

- le mardi à 10h

QI GONG/TAÏJI QUAN

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

QI GONG/TAÏJI QUAN

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

QI GONG/TAÏJI QUAN

Fitnastic,
rue du Duc, 54

- le mercredi à 11h

Inscription obligatoire

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

Conditions d'inscription :

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

Le cours se paie :

- Soit 5 € à la séance, directement au coach (hors entrée de piscine).
- Soit avec un abonnement valable de septembre à juin coûtant 125 € (soit 33 séances pour le prix de 25 séances) qui s'achète uniquement à notre accueil en cash jusqu'au 1^{er} octobre (un abonnement par cours).

Début et fin des cours

La saison 2024-2025 commence le 2 septembre 2024 et se termine le 30 juin 2025. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement francophone).

Ateliers pêcheus

Nos ateliers ont lieu au centre-ville de Bruxelles sauf la randonnée vélo.



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. Les thèmes abordés seront définis au gré des besoins des participants et surtout 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 25 septembre au 29 janvier (hors congés scolaires francophones)
- Cycle 2 : les vendredis du 27 septembre au 31 janvier (hors congés scolaires francophones) de 9h à 12h
- 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 participants. Au cours de 15 séances, des astuces et des conseils avec les lettres

« compliquées » vous seront données tout en jouant.

- Les vendredis du 27 septembre au 31 janvier (hors congés scolaires francophones) de 10h à 12h
- 20 €



Ciné-débat Aidants proches : « L'alarme de Louissette »

Nous connaissons tous une personne qui soutient son mari atteint d'un cancer, ou qui aide sa maman de 95 ans qui a du mal à se déplacer, ou qui s'occupe de son grand garçon autiste, ou qui... Les aidants proches, ce sont ces personnes qui apportent régulièrement leur aide à un proche en perte d'autonomie. Ils représentent plus de 12 % de la population en Belgique. Dans le cadre de la projection du film « L'alarme de Louissette » (55 minutes - 2016), l'ASBL Aidants Proches Bruxelles nous informera sur les droits des aidants proches et nous pourrons échanger ensemble au cours d'une séance de questions/réponses. Aidé, aidant ou simplement curieux, vous en apprendrez plus sur ce sujet qui peut tous nous toucher.

- Le mardi 1^{er} octobre de 9h à 12h
- 5 €



Boostez votre mémoire

Que vous présentiez d'éventuelles difficultés cognitives ou que vous souhaitiez simplement travailler votre mémoire et en apprendre davantage sur le fonctionnement

de votre cerveau, cet atelier en 5 séances est fait pour vous. C'est de façon collective et ludique que nous effectuerons un travail de vos fonctions mnésiques, exécutives et attentionnelles grâce à divers exercices et jeux guidés par une neuropsychologue.

- Les mardis du 1^{er} octobre au 12 novembre (hors congés scolaires francophones) de 13h30 à 15h30
- 90 €



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... Suite au succès des précédentes éditions, nous proposons à nouveau le même mortel café (contenu presque identique).

- Le vendredi 4 octobre de 9h à 12h ou le mardi 3 décembre de 13h à 16h
- 5 €

Au Café spécial « déclarations anticipées »,

nous discuterons de la possibilité de rédiger des documents qui permettent de préciser ses dernières volontés en matière de soins de santé et de fin de vie (refus de traitements, don d'organes, don du corps à la science, sépulture, etc.)

- Le vendredi 13 décembre de 9h à 12h
- 5 €



Atelier cuisine : la chrononutrition

La chrononutrition est une réorganisation de notre alimentation en fonction de notre horloge biologique. À chaque moment de la journée, nous sécrétons des neurotransmetteurs différents. Mais saviez-vous que ceux-ci peuvent être stimulés par ce que nous mangeons ? Cet atelier en deux séances avec la nutritionniste Marie de Giey nous expliquera, à travers la nourriture, comment être productif et efficace dès le matin, comment ne pas tomber de fatigue après notre repas de midi et comment être apaisé en soirée pour avoir une bonne nuit réparatrice. L'introduction théorique sera suivie d'un cours de cuisine (entrée, plat, dessert) et d'une dégustation.

- Les lundis 7 octobre et 14 octobre de 10h à 13h
- 90 €



Randonnée à vélo à Malines

Se retrouver en petit groupe (12 max.) pour faire une randonnée vélo à un rythme abordable pour tous (+/- 13 km/h de moyenne), avec un accompagnateur bénévole, expérimenté et positif, en voilà un beau programme pour profiter de la nature, du calme et partir à la découverte ! Nous circulerons principalement sur des pistes cyclables et des routes de campagne. 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 aussi certain(e) de pouvoir tenir la distance.

- Le mardi 8 octobre de 10h à 17h
- Distance : 60 km, Vilvorde - Malines - Vilvorde
- Degré de difficulté : 1 sur 5 (principalement plat)
- 5 €



Self-défense

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 vendredi 11 octobre de 9h à 13h
- 30 €



Initiation au 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 autour du whist en toute convivialité ! Nous jouerons ensemble en sept séances au whist sous sa forme « à la couleur » avec 52 cartes. Guidés par un bénévole chevronné, nous apprendrons les règles en s'amusant.

- Les mardis du 5 novembre au 17 décembre de 9h à 12h
- 20 €



Aquarelle

Suite au succès des éditions précédentes, nous vous proposons à nouveau un stage d'aquarelle. Aquarelliste-paysagiste depuis de longues années, Sidney Comeyne partagera sa passion avec vous. Vous n'avez pas besoin de savoir dessiner ou peindre pour venir à cet atelier. Munissez-vous simplement de vos pinceaux et de votre crayon, le reste du matériel sera fourni sur place. Pendant ces cinq séances, vous acquerez l'essentiel pour débiter à l'aquarelle ou vous perfectionner.

- Les mardis du 5 novembre au 10 décembre ou les mercredis du 6 novembre au 4 décembre, de 9h à 12h
- 60 €



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.

- Les lundis du 18 novembre au 16 décembre de 10h à 11h
- 30 €

Séjours

Nos séjours, quelle que soit leur vocation, sont originaux et bien encadrés !



La Saint-Sylvestre dans le Beaujolais

Décembre 2024

À 20 km de Lyon, Saint-Germain-au-Mont-d'Or vous accueille dans un hôtel de charme situé dans un parc de 2,5 ha pour la découverte du Beaujolais et le passage à l'an neuf ! Terroir et culture sont au programme de ce séjour de réveillon.



La Saint-Sylvestre à Lisbonne

Décembre 2024

Vous passerez le cap du Nouvel An dans un hôtel 5 étoiles, dans l'un des quartiers les plus emblématiques de la capitale portugaise. Ce séjour vous permettra également de visiter Lisbonne en profondeur. Entre ses musées, ses quartiers et ses

gourmandises, Lisbonne vous offrira une Saint-Sylvestre inoubliable !



En raquette en Savoie

Février 2025

À 1600 m d'altitude, le village de vacances « Les Balcons de Maurienne » à Montrichet-Albanne vous réserve de belles sorties en raquette, à la découverte de la Savoie. Des visites culturelles compléteront également l'aventure à la neige !



Grand circuit au Sri Lanka

Février 2025

Le grand circuit 2025 vous emmènera à la découverte du Sri Lanka. Lors de ce voyage grandiose, vous découvrirez la culture de l'ancienne Ceylan, ses traditions, ses religions, sa nature, ses épices et sa cuisine aux mille parfums.



Thermalisme en Lorraine

Avril 2025

Nous vous proposons cette année une cure thermale à la Villa Thermae de Nancy. Le Logement moderne est relié directement aux thermes et est implanté dans un parc au calme. En plus de la cure axée sur la rhumatologie, quelques excursions vous feront découvrir la Lorraine.

Pour plus de renseignements concernant ces séjours, n'hésitez pas à demander notre brochure « Séjours S'Académie. Automne - Hiver 2024-25 » au **02 546 14 94** ou téléchargez-la sur www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie.

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.

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

Thèmes du jeudi

1. Les bienfaits des animaux de compagnie sur la santé le 3 octobre
2. Comprendre l'art abstrait le 14 novembre le 28 novembre
3. Les mystères des gens du voyage le 5 décembre
4. Logement et spéculation le 12 décembre
5. Intelligence artificielle : enjeux, dangers et opportunités le **mardi** 17 décembre
6. Au cœur des maladies cardiovasculaires le 16 janvier le 23 janvier

Mardis curieux

1. Questions pour un piéton à Berchem le 1^{er} octobre
2. L'Émaillerie Belge le 8 octobre à 10h le 5 novembre à 10h
3. La Maison Langbehn le 8 octobre à 14h le 5 novembre à 14h
 le 12 novembre à 14h
4. Les coulisses du Théâtre National le 19 novembre à 14h le 26 novembre à 14h
5. Le Palais des Académies le 3 décembre à 10h le 17 décembre à 10h
6. Délicieuses traditions de fin d'année le 10 décembre à 14h le 17 décembre à 14h

Ateliers pêchus

1. Cyber Club débutant le 25 septembre débutant le 27 septembre
2. Scrabble : le jeu des mots débutant le 27 septembre
3. Ciné-débat Aidants proches le 1^{er} octobre
4. Boostez votre mémoire débutant le 1^{er} octobre
5. Mortels Cafés Café spécial « euthanasie » le 4 octobre Café spécial « euthanasie » le 3 décembre
 Café spécial « déclarations anticipées » le 13 décembre
6. Cuisine : la chrononutrition débutant le 7 octobre
7. Randonnée à vélo à Malines le 8 octobre
8. Self-défense le 11 octobre
9. Initiation au Whist débutant le 5 novembre
10. Aquarelle débutant le 5 novembre débutant le 6 novembre
11. Initiation au Pilates débutant le 18 novembre

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 :

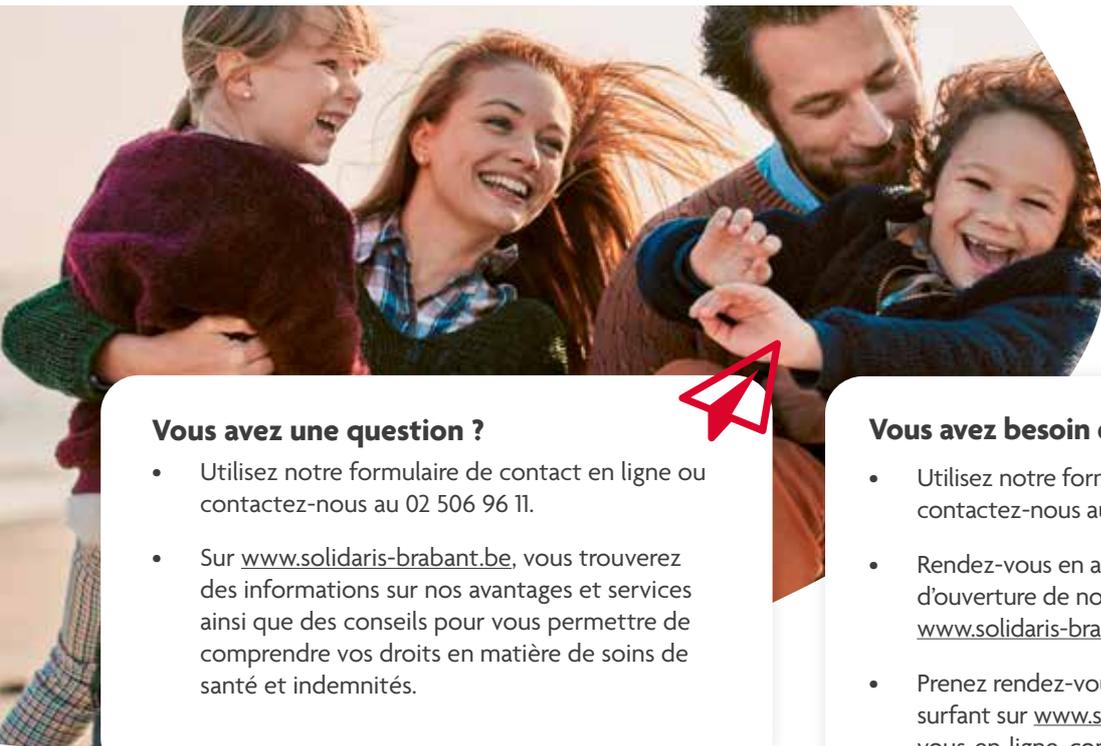
Téléphone :

N° de membre S' Académie :

Signature :

Email :

Je veux recevoir la newsletter de S'Académie.



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**