

Solidaris

Magazine

DOSSIER

L'inclusion, TOI + MOI + EUX = NOUS

**Votre santé
mérite
le meilleur**



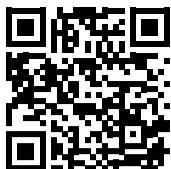
Rencontre
David Jeanmotte

Ne restez pas seul face aux
troubles alimentaires

Votre Solidaris magazine en version **INTERACTIVE !**

Découvrez le
premier numéro !

Scannez ici !



- Dossier
- **Mutualité**
- Santé
- Assurances
- Brèves
- Rencontre
- Actualité

Des liens avec l'information sur la santé
et le monde mutualiste : **Ma Vie en +** et
solidaris-wallonie.be



Une version enrichie avec vos rubriques et
articles préférés mais aussi des vidéos,
des podcasts, des animations visuelles...



Une lecture fluide et
interactive sur PC,
tablette et smartphone

PAPIER ou DIGITAL ?

Optez pour la version digitale de vos courriers et de votre magazine via l'application Solidaris,
votre guichet en ligne e-Mut, un contact en agence ou un appel au Contact Center.

Vous recevrez alors votre magazine quatre fois par an par mail.

Si vous préférez la version papier,
vous continuerez à recevoir votre magazine deux fois par an par voie postale.

4

Dossier

L'inclusion, toi + moi + eux = nous

10

Mutualité

- La maison de repos, une solution abordable ou un luxe ?
- Au cœur des métiers de la mutualité, les assistants sociaux
- Ne restez pas seul face aux troubles alimentaires
- Stress, angoisse, anxiété... Parlons-en !

16

Santé

- Fruits et légumes de saison : un choix santé incontournable
- Le tabac, un enjeu pour la planète autant que pour la santé
- Souriez, vous êtes mieux couvert

20

En bref

22

Rencontre

- David Jeanmotte

24

Réseau

- Drive Mut une aide à la conduite au meilleur prix !
- Dans les coulisses de l'aide à domicile
- L'aide familiale : un soutien indispensable pour une vie meilleure
- Le 8 mars, journée internationale de lutte pour les droits des femmes
- Regards de femmes

30

Agenda réseau**SOLIDARIS MAGAZINE****TERRITOIRE DE MONS - WALLONIE PICARDE****Responsable d'édition** : S. Choquet**Secrétariat de rédaction** : J. Naniot**Rédaction** : K. Balthazart, J. Jandrain, N. Piérart, A. Rasseau**Mise en page** : H. Pesser, F. Ghislain**Impression** : Remy Roto

Tous les avantages et services de ce magazine sont présentés de façon synthétique. Pour connaître les conditions détaillées, rendez-vous sur www.solidaris-wallonie.be ou dans nos agences. Pour bénéficier de ces avantages et services, vous devez être en ordre de cotisations complémentaires.

La concertation, plus que jamais comme solution

En tant qu'acteur incontournable de la gestion de l'assurance maladie, Solidaris partage les objectifs de viabilité financière de la sécurité sociale et de retour au travail déposés par le gouvernement Arizona. Son inquiétude porte davantage sur les mesures choisies pour atteindre ces objectifs : femmes, travailleurs précaires, pensionnés et malades de longue durée risquent de voir leur situation se détériorer.

Pour mieux répondre aux besoins de la population, Solidaris espère pouvoir compter sur une certaine continuité au sein du ministère de la Santé. Comme les autres mutualités, elle entend continuer à jouer son rôle de partenaire fiable et constructif.

Son objectif est clair : aider les personnes à reprendre le chemin du travail sans mettre en péril leur rétablissement. Mais aussi, faire entendre des propositions concrètes pour résoudre les difficultés que rencontrent chaque jour les citoyens, et continuer à prodiguer services et conseils aux milliers de personnes qui lui font confiance.

La situation budgétaire est catastrophique, le contexte politique est sombre. Dans ce climat, la concertation sociale apparaît plus que jamais comme l'outil incontournable pour parvenir à une meilleure adéquation entre les moyens alloués et les besoins réels du secteur de la santé.

Si nous voulons réellement construire un système de soins de santé à la hauteur des attentes et des défis de demain, ce n'est qu'ensemble que nous y parviendrons.

Sébastien Choquet

Secrétaire général Solidaris
Territoire de Mons - Wallonie picarde



Dossier

L'inclusion,

TOI + MOI + EUX = NOUS

Au sein de notre société, les facteurs générateurs d'inégalité sont multiples ; ils sont presque aussi nombreux qu'il y a d'hommes et de femmes : genre, langue, origine ethnique, âge, maladie, handicap, religion, orientation sexuelle, politique... Lorsqu'ils se combinent, ils ont la fâcheuse tendance à se renforcer. Et si on tentait l'inclusivité pour que nos différences ne deviennent pas source d'inégalité ? Comment ? En levant les obstacles à l'accessibilité pour tous à la santé, aux droits, aux services sociaux, à l'emploi, à l'enseignement... L'inclusivité, c'est un principe d'égalité de droits, c'est un tremplin pour une dynamique participative de tous les citoyens. C'est penser et faire ensemble pour mieux vivre ensemble. Pour illustrer ce nécessaire exercice démocratique, nous avons pointé 4 facteurs générateurs d'inégalité et d'exclusion : le handicap, le genre, l'âge et l'illettrisme.



L'inclusion

un concept profitable à tout le monde

Difficile de parler d'inclusion sans évoquer la question du handicap. En effet, la diversité des situations de handicap demande de penser notre société différemment ! Construire une société plus inclusive, c'est permettre à tout le monde (avec ou sans handicap) de participer pleinement à la vie en société selon le principe d'égalité des droits.

Ne pas confondre inclusion et intégration

La Belgique a ratifié la Convention des Nations Unies aux droits des personnes handicapées en 2009. Dans l'article 19, les Etats signataires reconnaissent à toutes les personnes en situation de handicap le droit de vivre dans la société avec la même liberté de choix que les autres et s'engagent à prendre des mesures efficaces et appropriées pour les aider à bénéficier de ce droit. On est alors dans **une logique d'inclusion** et non plus d'intégration : la personne en situation de handicap n'est plus une personne passive qui demande de l'aide mais une personne qui dispose de droits et de devoirs au même titre que chaque citoyen. Un autre regard qui change tout ! Avec l'intégration, la société dans son ensemble ne change pas, c'est à la personne en situation de handicap de s'adapter ou se réadapter par l'intermédiaire de structures spécifiques.

L'inclusion, elle, cherche à transformer la société pour la rendre accessible à l'ensemble de la population.

Des handicaps pluriels

Pour appréhender ce principe d'inclusion, il faut également changer notre idée, souvent réduite, du handicap. Le handicap est un sujet complexe et en constante évolution. Nous le percevons généralement sur base des apparences alors que **80% des handicaps sont invisibles** et se déclinent sous différentes formes : troubles psychiques, handicap intellectuel, maladies rares ou chroniques, troubles de l'apprentissage, handicap physique ou sensoriel... Les personnes en situation de handicap représentent environ 15% de la population. Améliorer leur inclusion dans la société, est également profitable à l'ensemble de la communauté. Par exemple, en augmentant l'accessibilité et la mobilité de ces 15%, on améliore leur qualité de vie, mais cet effort est bénéfique pour tous, car des aménagements comme des rampes d'accès, des transports adaptés ou des espaces publics mieux conçus facilitent finalement la vie de tout le monde.

C'est un exemple, mais les possibilités sont infinies. Si l'inclusion comprend, bien évidemment, l'accessibilité des espaces publics (transports, bâtiments...), elle se conçoit également dans tous les aspects de la vie et ce dès le plus jeune âge, à la crèche ou à l'école, dans les entreprises... (accès à l'information, Internet...). Construire une société plus inclusive est profitable à tout le monde, c'est aussi travailler au Vivre ensemble !

Retrouvez plus d'infos sur le site d'Esenca (association de Solidaris pour l'inclusion des personnes en situation de handicap) www.esenca.be



En 2025, Solidaris renforce son offre d'assurance complémentaire pour garantir une meilleure inclusion des personnes en situation de handicap

Pour les activités des jeunes en situation de handicap, **Solidaris rembourse jusqu'à 740€/an/enfant dans les frais de :**

- Séjours résidentiels hors période scolaire : **jusqu'à 400€**
- Accueils à la (demi-)journée, plaines et stages hors période scolaire : **jusqu'à 300€**
- Classes de dépaysement en période scolaire (classes de mer, neige, vertes, voyages scolaires) : **jusqu'à 40€.**

Plus d'infos : www.solidaris-wallonie.be/avantages/activites-jeunesse

Pour les activités sportives des personnes en situation de handicap, **Solidaris intervient dans les frais d'inscription à un club sportif :**

Jusqu'à **70€/an** pour les -18 ans
Jusqu'à **60€/an** pour les 18 ans et plus

Plus d'infos sur www.solidaris-wallonie.be/avantages



Et sur [Ma vie en plus](#) :

“Handicap invisible” : Qui ? Quoi ? Comment ?

LA DIVERSITÉ

Une richesse pour la société

De nos jours, les discriminations liées au genre sont encore bien réelles et sont multiples. Car la question de genre ne se limite pas aux inégalités hommes/femmes. Elle s'étend bien au-delà et couvre une notion trop peu connue : l'identité de genre. Cette désinformation nourrit les clichés et les préjugés et accroît les discriminations auxquelles sont particulièrement exposées les personnes transgenres. S'informer pour changer de paradigme, comprendre et agir c'est s'engager dans la voie de la diversité... de l'inclusion en somme !

De l'importance des mots

Comprendre la terminologie et l'utiliser de façon adéquate est un bon départ pour appréhender la question des transidentités. L'identité de genre se définit comme le genre auquel une personne s'identifie, qu'il soit ou non celui qui lui a été assigné à la naissance. Différentes terminologies mettent en évidence la pluralité des identités de genre : cisgenre (personne qui s'identifie au genre qu'on lui a assigné à la naissance), transgenre (personne qui ne s'identifie au genre qu'on lui a assigné à la naissance ou se questionne), aggenre (personne qui ne s'identifie à aucun des genres). La transidentité ne se limite pas à une représentation binaire homme/femme. Beaucoup de personnes ne se retrouvent plus dans un modèle binaire du genre, elles se définissent comme bigenres, de genre fluide, non binaires... Il existe donc une multitude d'identités de genre et une multitude de façons d'exprimer son identité. Il n'y a donc pas qu'une transidentité et tous les parcours sont différents.



Plus d'informations via le site www.genrespluriels.be et sa brochure et sur www.sofelia.be pour les questions liées à la vie relationnelle, affective et sexuelle et le dossier LGBTQIA+ (QR Code).

Un autre regard

Si les mentalités commencent à changer, les personnes trans et, au-delà, toute la communauté LGBTQIA+, sont encore trop souvent confrontées à des discriminations, des stéréotypes et des violences dans des domaines aussi variés que la santé, le travail, l'éducation, les démarches administratives.

L'inclusion véritable implique bien plus que de la tolérance. Il est primordial de garantir la même dignité, le même droit aux opportunités, le même respect à chaque individu. Pour lutter contre les discriminations et les déconstruire, il faut avant tout pouvoir les identifier. Tout le monde, à son niveau, a un rôle à jouer pour faire évoluer les mentalités et mettre en place les bonnes pratiques.

Celles-ci commencent par une attitude respectueuse et bienveillante dans les contacts sociaux : être à l'écoute et reconnaître les particularités de chaque individu. Dans le milieu du travail, des politiques de non-discrimination doivent être mises en place pour garantir l'égalité des chances. Les lois doivent également évoluer dans ce sens... Il existe une multitude de façons d'agir mais il est surtout essentiel de promouvoir un véritable changement culturel. Une société inclusive est une société sans privilège. Elle n'érige pas de normes, elle s'adapte aux besoins, spécificités et différences de tout le monde. La diversité est sa richesse !

Solidaris s'engage pour la diversité

Votre mutualité travaille au quotidien à la création d'un environnement plus inclusif. Un groupe de travail destiné à améliorer l'accueil et le suivi administratif des personnes transgenres a été créé. Cette initiative a été prolongée par une formation professionnelle aux transidentités et intersexuations.

Tu ne fais pas ton âge...

Un compliment ?



Qu'est-ce que l'âge si ce n'est la durée écoulée entre la naissance et une date donnée ¹ ? Entre un fait objectif -le nombre des années- et un ressenti purement subjectif, il y a un vaste terrain propice à l'âgisme. Affublé du plus dangereux des suffixes -celui qui désigne une doctrine, une idéologie...- l'âge devient source de discrimination. L'âge passe alors du bel âge ou de l'âge tendre, à l'âge de raison, l'âge ingrat, l'âge mûr, l'âge avancé, le grand âge...

Selon Liages, l'association du réseau Solidaris qui représente et défend les droits des personnes âgées, l'âgisme englobe toutes les discriminations fondées sur l'âge, les préjugés et stéréotypes largement banalisés. C'est une discrimination qui ne touche pas que les personnes âgées; tout le monde peut en être victime.

Vieillir, la belle affaire ?

L'âgisme est massivement véhiculé par les médias, la publicité, la mode et le cinéma où l'on assiste à la marginalisation voire à l'invisibilisation des personnes de plus de 50 ans, et plus encore des femmes.

Dans notre société sexiste et patriarcale, le vieillissement des hommes est toujours mieux perçu. Les femmes sont davantage reléguées à la lutte contre les fuites urinaires et les rides dans les campagnes publicitaires. Liages a récemment publié à ce propos une étude montrant le lien étroit entre le sexisme et l'âgisme dans la perception du vieillissement féminin ².

L'âgisme fait partie du langage courant ; nous utilisons tous des expressions que l'on considère à tort comme des compliments : tu ne fais pas ton âge, tu es encore bien pour ton âge. Qu'essaie-t-on de sous-entendre par-là ? Que faire son âge, c'est mal ? Qu'avoir l'air plus jeune, ce serait plus positif ?

Nous avons tendance à infantiliser les personnes âgées, à leur parler plus fort, moins vite, plus simplement. Comme l'a écrit si justement Bernard Pivot « *Sans m'en rendre compte, j'étais entré dans l'apartheid de l'âge* ».

Les jeunes ne sont pas épargnés. De "tu n'as plus l'âge", à "tu n'as pas l'âge", il n'y a qu'un pas.

Nombreux sont les stéréotypes réducteurs et nuisibles à leur rencontre également : manque d'expérience, de maturité, dépendance aux technologies... L'âgisme s'exprime à travers nos mots mais aussi nos comportements. Qui n'a jamais pesté à propos d'une personne âgée qui fait ses courses le week-end ou prend les transports en commun aux heures de pointe ?

Pas sans conséquences

Les conséquences de l'âgisme sont largement sous-estimées. L'Organisation Mondiale de la Santé évalue à 6,3 millions le nombre de cas de dépression chez les victimes de l'âgisme. Elle considère qu'une personne qui a une vision négative du vieillissement a une espérance de vie de 7,5 ans plus courte que celle qui en a une vision neutre ou positive !

Les seniors brisent les codes

Bien sûr, la révolution grise est en marche, des modèles aux cheveux blancs sont propulsés au-devant de la scène fashion, de plus en plus de seniors, les granfluenceurs ³, cartonnent sur Tik Tok ou Insta... mais est-ce suffisant ? Pour ouvrir la voie à un monde plus inclusif et libre de toute forme de préjugés liés à l'âge, il faut continuer à sensibiliser et à remettre en question cette construction sociale discriminante. Liages s'y emploie et milite pour une société inclusive du vieillissement et des personnes vieillissantes.

Retrouvez plus d'infos sur liages.be, sur  [LaisseLesRidesTranquilles](https://www.instagram.com/LaisseLesRidesTranquilles) et sur

Ma vie en 
solidaris.be

- L'âgisme : c'est quoi ?
- Lutter contre l'âgisme !



¹ Larousse

² <https://www.liages.be/wp-content/uploads/2020/08/Etude-Hypersexualisation-des-jeunes-filles-et-sous-sexualisation-des-vieilles-femmes.pdf>

³ Quand les grands-parents deviennent influenceurs. Contraction de grands-parents et d'influenceurs

Quand on n'a pas les **MOTS**...

Lorsque les compétences pour la lecture, le calcul ou l'écriture sont défailtantes, c'est tout le quotidien qui est chamboulé : payer ses factures, lire un livre, comprendre un courrier administratif, parcourir le journal de classe de son enfant... Ces situations « simples » de la vie courante peuvent se révéler très complexes voire impossibles...

Fracture sociale...

En Fédération Wallonie Bruxelles, on estime que l'illettrisme touche au minimum 10% de la population adulte. Il s'agit pour la plupart de personnes qui ont été scolarisées mais qui, pour différentes raisons (sociales, familiales...), sont sorties du système sans les acquis de base nécessaires pour pouvoir s'adapter et participer activement à la vie sociale. Ces quelque 300.000 personnes passent souvent à côté de droits et de services fondamentaux et se retrouvent victimes d'exclusion sociale.

Qu'elles tentent la débrouille ou qu'elles dissimulent leur situation, toutes les interactions basées sur l'écrit sont pour elles source de souffrance : sentiment de honte, anxiété, repli sur soi, isolement. L'illettrisme est un frein à l'emploi, aux relations sociales, à la participation citoyenne, à la transmission culturelle à ses enfants...

On ne peut l'appréhender sans tenir compte des déterminants sociaux. Le mouvement d'éducation permanente Lire et Ecrire ainsi que les associations actives sur le terrain de l'alphabétisation en témoignent : la plupart de leurs apprenants sont confrontés à de grandes difficultés économiques. Pauvreté et inégalité sociale sont à la fois la cause et la conséquence de l'exclusion.

...et numérique

On pourrait imaginer que l'essor du numérique simplifie la vie des personnes illettrées. Ce n'est pas le cas. La généralisation de la digitalisation les exclut davantage

et les isole de pans entiers de la vie quotidienne avec des conséquences non négligeables en termes d'accès à l'éducation, à la santé, à l'administration, à leurs droits... Mais ce phénomène d'exclusion est bien plus important qu'il n'y paraît. Le manque de maîtrise de l'outil numérique, que l'on appelle l'illectronisme, ne touche pas uniquement les personnes en situation d'illettrisme. Il concerne près de 40% des Belges !

L'accès inégal à l'outil informatique, la complexité des logiciels, des applis, la fermeture des guichets physiques, l'absence de contacts en face-à-face ou téléphoniques et d'alternatives qualitatives aux services numériques sont autant d'éléments qui accentuent cet isolement.

Un cercle vicieux à briser

L'illettrisme -tout comme sa version numérique constituent un frein à l'autonomie et à la réalisation de soi¹. Il engendre un handicap, il stigmatise et marginalise les personnes qui en souffrent. Viser l'autonomie, l'insertion durable et la prévention de l'exclusion sont les seuls moyens pour briser ce cercle vicieux. C'est une question de droits et de dignité humaine.





job day

Solidaris

14 mars
Baudour

Nombreux postes dans les métiers de l'enfance, la santé
et des services ! (CSD, Solea et Les Jours paisibles)

Donnez du sens à votre talent !



Plus d'infos et inscription:
agenda.leforem.be



Solidaris forem

La maison de repos, une solution abordable ou un luxe ?

Nos aînés disposent-ils des moyens suffisants pour payer leur séjour en maison de repos ?

C'est la question à laquelle Solidaris a souhaité répondre, sept ans après sa première étude sur leur coût réel.

Après avoir passé au crible près de 4.000 factures de résidents, ses constats sont édifiants.

Ils soulèvent plus que jamais la question de l'accessibilité financière des maisons de repos.

En Belgique, le modèle d'hébergement et de soins des personnes âgées dépendantes repose largement sur les maisons de repos. De réformes en crise sanitaire, ce secteur a connu de nombreux bouleversements ces dernières années. Dans sa récente étude, Solidaris dégage 2 grandes tendances.

Les maisons de repos sont de plus en plus chères

En Wallonie et à Bruxelles, le coût mensuel moyen d'un séjour en maison de repos est de 1.989€¹.

C'est en région bruxelloise qu'il faut déboursier le plus : 2.084€ en moyenne, contre 1.850€ en Wallonie. La province du Hainaut est la moins chère avec un coût moyen de 1.679€.

Si, comme dans 75% des cas, le senior opte pour une chambre individuelle, la facture peut grimper jusqu'à 1.904€ en Wallonie et 2.198 € à Bruxelles.

A ces montants, il faut ajouter les frais qui ne figurent pas sur la facture : frais de coiffure, achat de médicaments ou produits d'hygiène pris en charge par la famille, nettoyage du linge personnel...





Les revendications de Solidaris

Soucieuse de garantir l'accessibilité des maisons de repos à nos aînés, Solidaris identifie 3 leviers d'action.

→ Les prix

Solidaris revendique l'instauration d'une facture maximale basée sur les revenus du résident ainsi qu'une meilleure accessibilité aux données sur les frais d'hébergement et les suppléments.

→ Les pensions

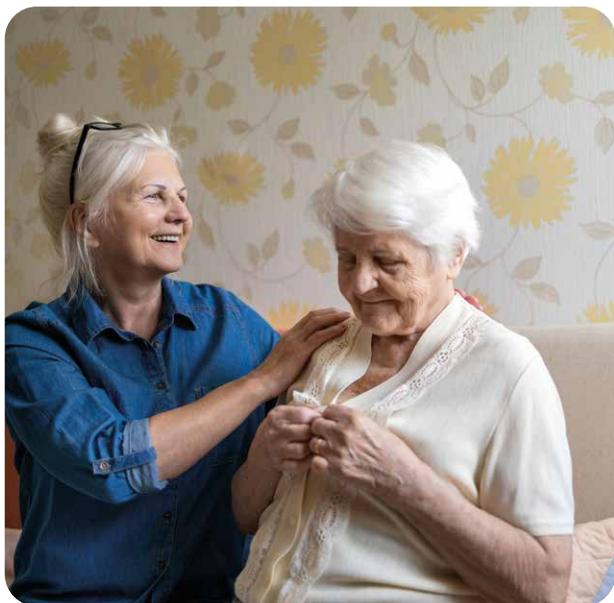
Il importe d'augmenter le revenu disponible des retraités. Cela implique de garantir un taux de remplacement à 75% du salaire moyen et de revenir à la retraite à 65 ans après 40 années de carrière. Pour financer ces mesures, Solidaris défend la mise en place d'une "Dotation vieillissement-santé" structurelle.

→ Les politiques du vieillissement

La question des lieux de vie des seniors doit prendre en considération la diversité des situations et des attentes tout en leur garantissant un socle de droits fondamentaux : vieillir dans la dignité, être considérés comme des citoyens à part entière et disposer de solutions adaptées à chaque étape de la vie. Les maisons de repos sont une solution parmi d'autres. Même rendues accessibles, elles ne peuvent répondre seules à la diversité des besoins des personnes en perte d'autonomie. C'est pourquoi Solidaris souligne qu'il faut créer, entre le domicile et la maison de repos, un continuum incluant toutes les formes de logement possibles.



Découvrez l'étude complète sur le site de l'Institut Solidaris



Au cours des 9 dernières années, **le coût d'un séjour en maison de repos a augmenté de près de 40% !**

Le secteur commercial enregistre quant à lui une hausse d'environ 50%, ce qui en fait le secteur le plus cher.

A Bruxelles, l'écart avec le secteur public, qui est le moins coûteux, est de plus de 500€.

Les pensions ne permettent plus de payer la facture

Sans surprise, l'explosion du prix des maisons de repos engendre des conséquences graves sur leur accessibilité : leur coût moyen est supérieur au montant brut de la pension de plus de 75% des retraités bruxellois de plus de 69 ans et de près de 50% des retraités wallons. Elles sont inabordables pour la plupart des retraités !

L'étude montre que même les chambres les moins chères restent inaccessibles pour les retraités les plus défavorisés.

Quant aux femmes, dont la pension brute est en moyenne plus basse que celle des hommes, elles sont davantage encore exposées à la précarité et à l'incapacité de trouver une solution en cas de perte d'autonomie.

Au cœur des métiers de la mutualité

Les assistants sociaux



Chaque jour, des milliers de personnes sont aidées par leur mutualité. Saviez-vous que vous pouvez, vous aussi, bénéficier d'une aide sociale gratuite ?

Les Centres de Service Social de Solidaris offrent un accompagnement en matière de législation sociale. Cela peut concerner des thématiques aussi variées que le handicap, les aides sociales, les maladies professionnelles, le logement, les tarifs sociaux, et bien plus encore. Bénédicte et Christopher, assistants sociaux, partagent leur quotidien.

Quel est le rôle d'un assistant social au sein de la mutualité ?

Bénédicte : Nous jouons essentiellement un rôle de soutien administratif, d'accompagnement et d'écoute.

Christopher : On peut aider les gens dans de nombreux domaines liés à la mutualité mais aussi hors mutualité, c'est très large. Cela va de la perte d'autonomie temporaire, à la demande d'allocation de handicap, et plus encore.

Quels sont les plus grands défis rencontrés dans votre métier ?

Christopher : Nous travaillons sur des matières liées à la mutualité, mais pas seulement. Les bénéficiaires attendent de nous qu'on les informe sur les options et qu'on les conseille, et parfois cela demande de jongler entre plusieurs législations. C'est complexe mais notre plus-value est d'avoir une vue assez transversale.

La numérisation complique aussi les choses : les publics précarisés ou âgés n'ont pas toujours accès aux outils numériques, et vu que certains organismes ne sont plus joignables en direct, ils se tournent vers nous. Il arrive souvent que les gens viennent avec des questions sur des matières qu'on ne maîtrise pas (matières purement juridiques, assurance voiture, prêt pour une maison...) car les gens ne savent plus vers qui se tourner.

On fait toujours de notre mieux pour leur répondre ou au moins pour les orienter vers un service spécialisé lorsque cela n'entre pas dans nos compétences.

Bénédicte : Je pense qu'il est aussi bon de rappeler que les assistants sociaux sont là pour accompagner dans les démarches mais que nous ne sommes pas ceux qui peuvent décider d'accorder des droits ou non. Nous dépendons d'autres organismes, ce qui peut parfois être une source de frustration pour nos bénéficiaires.

Une expérience marquante où vous avez eu l'impression de faire la différence ?

Christopher : À mes débuts, j'ai accompagné une dame âgée avec de grosses difficultés d'autonomie et une très petite allocation. En analysant sa situation, j'ai découvert qu'elle pouvait bénéficier d'un autre régime d'allocation, ce qui lui a permis de bénéficier de 300 € supplémentaires. Grâce à cela, Madame avait la possibilité de financer des aides à domicile qu'on a pu mettre en place avec l'aide de la CSD¹. Cela m'a marqué parce que c'était un de mes premiers cas où j'ai eu l'impression de vraiment changer la vie de cette personne.

Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui souhaite se lancer dans ce métier ?

Christopher : Il faut beaucoup d'empathie et bien sûr, avoir la fibre sociale. Quand j'étais étudiant, je ne m'attendais pas à ce que le métier d'assistant social au sein d'une mutualité soit aussi complexe : il y a énormément de matière à maîtriser.

Bénédicte : C'est un métier enrichissant : aucune journée ne se ressemble !



Contactez le service social
de votre région

Centre de service social : un soutien sur mesure pour faire valoir vos droits

Des questions sur vos droits ? Besoin d'aide dans vos démarches ? Le centre de service social de Solidaris vous informe, vous conseille et vous accompagne sur une multitude de sujets : travail, statut d'invalide, handicap, pensions, logement, allocations, et bien plus encore ...

Du simple renseignement à l'analyse de situations plus complexes, nos assistants sociaux sont à votre écoute et vous apportent la réponse la plus adaptée à vos besoins.

Ouvert à tous, affiliés ou non, le centre de service social vous accueille gratuitement sans rendez-vous et en toute confidentialité. Venez nous rencontrer dans l'une des 13 permanences réparties sur notre territoire de Mons-Wallonie picarde.



Retrouvez nos permanences sociales ainsi que l'ensemble de nos points de contact sur www.solidaris-wallonie.be/contact ou sur l'app **Solidaris**

Antoing

Grand rue, 69
068/84 88 03
Mardi et jeudi de 8h30 à 12h30

Ath

Rue du Fort, 48
Lundi et mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30
Mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h30

Baudour

Espace Louis Caty
Rue Louis Caty, 135
068/84 88 68
Mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 12h30

Blaton

Rue de la Station, 106
068/84 88 06
Lundi de 8h30 à 12h30

Boussu

Rue Neuve, 20
068/84 88 72
Mardi et jeudi de 8h30 à 12h30

Colfontaine

Rue de la Perche, 120
068/84 88 33
Lundi et mardi de 8h30 à 12h30

Comines

Rue Chemin de Fer, 1
068/84 88 96
Mardi de 10h30 à 12h30

Dour

Pl. Emile Vandervelde, 5
068/84 88 47
Mercredi de 8h30 à 12h30

Frameries

Avenue des Nouvelles Technologies, 24 · 068/84 85 11
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30

Mons

Boulevard Gendebien, 6
068/84 84 69
Mercredi et jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30
Vendredi de 8h30 à 12h30

Mouscron

Rue du Val, 2 · 068/84 86 98
Lundi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30
Du mardi au vendredi de 8h30 à 12h30

Péruwelz

Pl. du Foyer Péruwelzien, 47
068/84 88 10
Jeudi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 16h
Vendredi de 8h30 à 12h30

Tournai

Rue Barre St-Brice, 20
068/84 84 68
Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30
Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30



Ne restez pas seul face aux TROUBLES ALIMENTAIRES

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) touchent une part importante de la population, en particulier les jeunes. En Wallonie, 15 % de la population présente des signes de TCA, avec 18 % d'adolescentes concernées¹. Des solutions existent pour celles et ceux qui en souffrent et qui souhaitent évoluer vers un mieux-être durable : un trajet de soins multidisciplinaire.

Ces troubles s'installent de manière insidieuse et peuvent avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale. Ils s'accompagnent souvent de détresse psychologique, de perte d'estime de soi et de risques accrus de complications graves à long terme. Heureusement, en étant bien accompagné, il est possible de reprendre le contrôle de sa santé.

Le trajet de soins "Troubles alimentaires"

Un accompagnement multidisciplinaire personnalisé

Le trajet de soins 'troubles de l'alimentation' s'adresse aux patients de 0 à 23 ans atteints d'un trouble du comportement alimentaire : anorexie mentale, hyperphagie boulimique, boulimie. Il repose sur la collaboration de différents professionnels : médecin généraliste, psychologue/orthopédagogue clinicien, (pédo)psychiatre, diététicien spécialisé, médecin spécialiste en médecine interne. Le trajet de soins peut s'étaler sur une durée de 12 mois maximum et est intégralement pris en charge par la mutualité.

Dès que les premiers signes de troubles alimentaires apparaissent, parlez-en à votre généraliste. Celui-ci pourra établir son diagnostic et évaluer la nécessité de débiter le trajet de soins. En fonction de vos besoins, il identifiera les professionnels de santé à intégrer au trajet de soins et, ensemble, ils réaliseront un plan de traitement adapté aux réalités du patient.

Pourquoi opter pour un accompagnement structuré ?

Dans le cadre du trajet de soins, les prestataires de soins collaborent au mieux-être du patient, ce qui offre de nombreux avantages : un suivi personnalisé, la fixation d'objectifs clairs et raisonnables, des résultats plus efficaces sur le long terme et une réduction des risques de rechute.

Prendre sa santé en main, dès les premiers signes, vous permettra de limiter les effets sur le long terme. Ce processus est essentiel pour éviter que des troubles temporaires ne se transforment en pathologies graves, parfois irréversibles.



Pour en savoir plus sur le trajet de soins "troubles de l'alimentation" parlez-en à votre médecin traitant ou consultez le site de l'INAMI.

STRESS, ANGOISSE, ANXIÉTÉ... Parlons-en !



En 2024, parler de santé mentale ne devrait plus être tabou. Pourtant, beaucoup hésitent encore à exprimer leur mal-être, souvent par peur du jugement ou par méconnaissance des solutions disponibles. Ignorer ces signaux peut mener à des troubles plus graves... Comme pour une blessure physique, il vaut mieux intervenir le plus vite possible !

Des solutions accessibles à tous

Stress, angoisse, anxiété, solitude... Lorsqu'ils ne sont pas pris en charge, ces sentiments peuvent s'aggraver jusqu'à engendrer un profond mal-être, voire des pathologies plus graves. En parler constitue un premier pas vers le mieux-être. Si se confier à son entourage est souvent un bon point de départ, cela ne suffit pas toujours. **Les psychologues et orthopédagogues cliniciens conventionnés** jouent alors un rôle essentiel : écouter, évaluer et proposer des solutions adaptées à chaque situation.

Bonne nouvelle : les consultations sont désormais accessibles à tous !

Pour les moins de 24 ans, jusqu'à 10 séances individuelles chez un psychologue ou orthopédagogue clinicien conventionné sont entièrement gratuites. Les séances en groupe sont quant à elles illimitées.

A partir de 24 ans, la première séance est gratuite et les suivantes bénéficient de l'intervention si un traitement plus intensif est jugé utile par le psychologue/ orthopédagogue clinicien. Le nombre de séances est laissé à l'appréciation du prestataire de soins lors de la première séance, qui établira, si nécessaire, un plan de traitement.

Des ateliers pour renforcer le lien social

Des **interventions communautaires** sont aussi proposées, pour des grands groupes (minimum 10 personnes), dans des lieux de proximité comme des écoles, des maisons de quartier ou des salles de sport. Ces ateliers, animés par des professionnels, offrent un espace pour apprendre à gérer les symptômes issus d'un malaise psychologique. Accessibles sans inscription préalable, ces ateliers encouragent l'échange, le lien social et l'apprentissage de techniques utiles au quotidien.

La santé mentale est un droit pour tous ! Que ce soit pour vous ou pour un proche, osez franchir le premier pas : parlez-en et découvrez les solutions accessibles près de chez vous



Pour plus d'infos :
www.parlonsen.be



Fruits et légumes de saison :

un choix santé incontournable



Manger sain, ce n'est pas juste une tendance, c'est LA base pour être en pleine forme. Et pour une alimentation équilibrée, les fruits et légumes sont les superstars ! Mais pour qu'ils révèlent tous leurs bienfaits, encore faut-il les consommer en bonne quantité et au bon moment de l'année.

La santé ne se résume pas à l'absence de maladies. Elle est influencée par une multitude de facteurs sociaux et environnementaux, tels que l'environnement, les revenus, le logement ou encore l'éducation. Ces déterminants non-médicaux de la santé influencent directement nos conditions de vie et, par conséquent, notre bien-être. Parmi eux, on retrouve aussi l'alimentation, un pilier fondamental.

5 fruits et légumes par jour ?

Une des clés pour une alimentation équilibrée ? Manger des fruits et légumes ! Ces aliments regorgent de vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, des éléments essentiels pour **renforcer le système immunitaire, réguler le transit intestinal et prévenir les maladies chroniques.**

Pour garantir à notre corps des apports suffisants, l'OMS¹ recommande **5 fruits et légumes par jour, soit environ 400g à répartir sur les repas de la journée.** Mais il ne s'agit pas seulement de manger des fruits et légumes en grande quantité, il est aussi important de varier les types et les couleurs pour une alimentation vraiment équilibrée. Pour certains, intégrer des fruits et légumes dans les repas du quotidien n'est pas une évidence : manque de temps, d'envie, de budget, ou d'idées pour cuisiner.

Heureusement, il existe des solutions simples :

Variez les modes de cuisson : faites-les sauter, rôtir, cuisez-les à la vapeur ou encore, servez-les crus... Chaque option révèle des goûts et des textures différentes !

Jouez avec les assaisonnements : soyez créatifs et utilisez des herbes fraîches, des épices (cumin, paprika), du citron, du vinaigre ou des sauces pour rehausser les goûts.

Utilisez des garnitures : fromage râpé, noix, graines... ajouteront une touche gourmande et/ou croquante à vos plats.

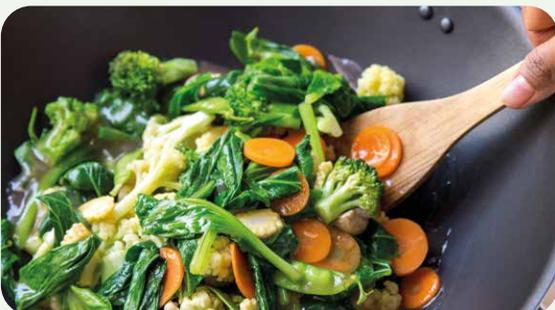
Ajoutez des fruits dans les plats salés : ajoutez des fruits à vos salades ou poêlées pour y apporter une touche d'originalité.

Faites des chips ou frites de légumes : transformez les patates douces, betteraves ou courgettes en frites/chips maison, avec vos épices préférées.
Succès garanti, même chez les plus petits !

Intégrez des légumes dans les desserts : intégrez des légumes comme les courgettes, les carottes ou les patates douces dans vos pâtisseries pour une version plus saine et moelleuse. Faites-nous confiance, vous ne sentirez quasiment pas la différence !

Ajoutez des légumes dans vos plats habituels : omelettes, quiches, gratins, purées ou cakes salés... sont des plats dans lesquels il est très simple d'intégrer des légumes.

Prenez de l'avance : si c'est le temps qui vous manque, prenez l'habitude de préparer à l'avance vos repas ou quelques portions de légumes à ajouter dans vos assiettes.



Oui, mais belges et de saison !

Si vous mangez des fruits et légumes, et qu'en plus ils sont locaux et de saison, c'est que vous avez déjà tout compris ! Manger de saison est bénéfique pour votre santé, l'environnement et votre porte-monnaie. Etant récoltés à maturité, ils sont **plus savoureux, riches en nutriments et souvent moins chers**. De plus, en choisissant les produits de votre région, vous soutenez les producteurs locaux et réduisez l'empreinte écologique.

Un peu d'inspiration...

Pour vous aider à les intégrer dans votre alimentation, Solidaris met à votre disposition un **calendrier des fruits et légumes de saison**. Cet outil indique ce qu'il est préférable de consommer chaque mois et vous propose des recettes adaptées aux saisons.



Vous pouvez vous le procurer gratuitement dans nos agences lors des actions de nos Chargés de Prévention et Promotion de la Santé.



Et ce n'est pas tout !
Nous avons même filmé la réalisation des recettes. Découvrez-les chaque mois sur **Ma Vie en +**

LE TABAC, un enjeu pour la planète autant que pour la santé

L'impact du tabac est multiple et dépasse les seuls enjeux de santé. Déforestation, pollution de l'eau, émission de CO2... La cigarette pèse lourd, non seulement sur le corps, mais aussi sur notre environnement. Découvrez une réalité souvent méconnue de l'industrie du tabac.

Le tabac, on l'associe surtout aux dégâts qu'il cause sur la santé : maladies respiratoires, cardiovasculaires ou encore cancers. Pourtant, ses effets dévastateurs ne s'arrêtent pas à nos poumons. Les conséquences environnementales sont nombreuses et préoccupantes :



600 millions d'arbres abattus par an

L'industrie du tabac est à l'origine de 5 % de la déforestation mondiale. En effet, la culture du tabac nécessite beaucoup de terres, souvent au détriment des forêts.



22 milliards de tonnes d'eau par an

La production de tabac est gourmande en eau. Cette consommation excessive peut aggraver les pénuries dans les régions où l'eau est déjà une ressource précieuse.



84 millions de tonnes de CO2 émises chaque année

L'empreinte carbone de la production, de la transformation et du transport du tabac équivaut à l'empreinte annuelle du Pérou !



Environ 4.500 milliards de filtres à cigarettes dans la nature chaque année

Ces filtres, composés de microplastiques et de substances toxiques, peuvent mettre jusqu'à 15 ans à se dégrader complètement, tout en contaminant les sols et les eaux.

Les dégâts de cette industrie ne s'arrêtent pas au tabac. Les cigarettes électroniques, qui contiennent des plastiques et des batteries au lithium, deviennent une nouvelle source massive de déchets sans solution de recyclage. Leur impact sur l'environnement est considérable. C'est un défi majeur individuel mais aussi collectif. Prendre conscience de ces enjeux, c'est déjà faire un premier pas vers un avenir plus durable pour tous.

Connaissez-vous le parcours tabac de Solidaris ?

Chez Solidaris, les agents de prévention sont là pour répondre à vos questions sur le tabac, que vous souhaitiez arrêter ou non. Lors d'entretiens personnalisés, en présentiel ou par téléphone, ils vous orienteront vers des ressources adaptées à votre situation.



Rencontrez-les lors de nos actions en agence d'avril à juin ou parlez-en à nos conseillers.



Souriez, vous êtes mieux couvert !

En 2025, Optio Dentis fête ses 10 ans ! Pour marquer cette décennie au service de votre santé bucco-dentaire, notre assurance évolue et vous offre encore plus d'avantages, le tout à un prix toujours aussi compétitif. Garantir votre sourire et votre tranquillité d'esprit reste notre priorité absolue.

Une couverture encore plus avantageuse pour nos 10 ans

Solidaris Assurances frappe fort pour cet anniversaire en proposant des améliorations exclusives de son assurance dentaire. Grâce à celle-ci, vous bénéficiez de remboursements renforcés, adaptés à vos besoins et à votre budget. Parce que chez nous, la santé bucco-dentaire doit être accessible à toutes et à tous, sans exception.

Découvrez les nouveautés au 1^{er} janvier 2025 :

Un meilleur remboursement des trois premières années : 350€-650€-1.250€ pour un accompagnement évolutif de vos soins dentaires.

Un plafond fixé à 1.400 € dès la quatrième année : une couverture qui s'améliore avec le temps.

Une offre améliorée pour l'orthodontie des enfants, jusqu'à 1.250€ : parce que leur sourire nous importe dès le plus jeune âge.

Une intervention en cas d'accident : jusqu'à 5.000 € remboursés sans condition de stage préalable pour vous protéger dans les situations imprévues.

Les petits plus d'Optio Dentis

Notre assurance dentaire propose des conditions attractives qui font la différence :

Gratuité pour les enfants de 0 à 6 ans : la prévention commence au plus tôt.

Sans limite d'âge à la souscription : une assurance ouverte à tous, à tout moment de votre vie.

Sans franchise

Aucun questionnaire ni examen médical : une adhésion simple et rapide.

Valable dans plusieurs pays : Belgique, Allemagne, France, Pays-Bas et Luxembourg.

De plus, profitez d'un tarif préférentiel en combinant votre contrat dentaire avec nos assurances hospitalisation et maladies graves. Et si vous souscrivez avant 45 ans, vous bénéficierez d'une prime encore plus attractive.

Prêt à sourire en toute sérénité ?

Que vous soyez déjà assuré ou que vous désiriez souscrire, Optio Dentis est conçue pour répondre à vos attentes.



N'attendez plus pour découvrir tous les avantages de cette assurance et scannez simplement le QR code.

Votre sourire mérite le meilleur : optez pour Optio Dentis !

Précompte sur les indemnités d'invalidité :

Report de la mesure au 1^{er} janvier 2026

Actuellement, un précompte professionnel est déduit des indemnités de maladie uniquement pendant la première année d'incapacité de travail.

Cela changera bientôt pour toutes les mutualités: si vous êtes en incapacité de travail depuis plus d'1 an, un précompte professionnel, dépendant de votre situation, pourrait également être appliqué sur vos indemnités d'invalidité. Grâce à cette mesure, selon votre situation, vous paierez moins d'impôts.

Prévue initialement au 1^{er} janvier 2025, l'application de cette mesure a été reportée au 1^{er} janvier 2026.



Plus d'infos en scannant le QR Code



N'oubliez pas d'apposer une vignette rose sur chacun des documents que vous nous transmettez.

En effet, dès réception, vos documents sont scannés. Cela nous permet de vous identifier directement et de traiter efficacement vos demandes.



Commandez vos vignettes via notre formulaire en ligne **en scannant ce QR Code** ou via notre application mobile



MyGOV.be, l'administration à portée de main !

Vous avez droit à des avantages sur base de vos statuts sociaux (BIM, GRAPA, RIS, personne en situation de handicap...) ou c'est le cas de l'un de vos enfants ? Une nouvelle possibilité s'offre à vous pour toujours avoir sous la main la preuve de vos statuts sociaux en les enregistrant **dans votre portefeuille digital MyGOV.be**.

Cette solution facile et pratique vous permettra de retrouver rapidement tous vos documents officiels en un seul endroit.

Concrètement, c'est dans la partie Guichet de MyGOV.be et sous la rubrique "protection sociale" que vous pouvez demander la liste de vos statuts sociaux et ceux de vos enfants jusqu'à 12 ans.

En matière de protection sociale, cette nouveauté vient s'ajouter à la possibilité d'obtenir la carte isi+ électronique de vos enfants.



Plus d'infos en scannant le QR Code

Nouveau look pour le portail patient du Réseau Santé Wallon

Mis en ligne il y a 10 ans, « l'espace privé patient » centralise les données santé de chaque patient ayant consenti au partage de celles-ci. Il permet aux professionnels de la santé qui le soignent d'avoir une vue globale et immédiate sur sa santé.

Outre un lifting bien mérité, de nouvelles fonctionnalités sont désormais disponibles :

Une expérience utilisateur améliorée avec une interface plus intuitive.

Une accessibilité en toutes circonstances, sur tous vos appareils (ordinateur, tablette, smartphone).

Les fonctionnalités traditionnelles, enrichies par des nouveautés :

- Historique des consultations
- **Résumé de santé personnalisé**
- Visualisation de vos vaccinations
- **Projet Anticipé de Vie et de Soins (PAVS)**



N'attendez pas d'être malade, découvrez le portail et gérez votre dossier santé en quelques clics !

Votre outil simplifié pour accéder à vos documents de santé

Nouveau look,
pour une nouvelle
expérience !



Protégez votre bébé avant sa naissance !

Le vaccin contre le VRS est enfin remboursé



Le VRS (virus respiratoire syncytial) est une infection des voies respiratoires qui touche principalement les nourrissons de moins d'un an. Il circule en période hivernale et peut évoluer en pneumonie ou en bronchiolite allant parfois jusqu'à l'hospitalisation. Selon Sciensano, 7.000 cas d'infection par le VRS sont

enregistrés chaque année en Belgique. Un médicament préventif pour le bébé est déjà remboursé depuis 2024. Mais il existe un autre moyen de lutter contre ce virus: **un vaccin administré pendant la grossesse**. Une fois la maman vaccinée, le médicament préventif ne sera plus nécessaire. Bonne nouvelle pour les futurs parents, depuis janvier 2025, **les femmes enceintes bénéficient du remboursement du vaccin maternel si l'accouchement est prévu pendant la saison du VRS (de septembre à mars)** sous accord du médecin-conseil. Il est à souligner qu'un seul traitement est remboursé : soit le vaccin pour la mère, soit le médicament pour le bébé. Une nouvelle mesure pour protéger un maximum de bébés mais aussi réduire la pression sur les hôpitaux.



**N'hésitez pas à en parler à votre médecin !
Plus d'infos en scannant le QR Code**

Un pass dans l'impasse

prévient le suicide et soutient les indépendants en détresse



“Un pass dans l'impasse” propose les services de professionnels avec pour objectifs la prévention du suicide (enfants, adolescents, adultes) et l'amélioration de la santé mentale des indépendants. Cette association met à votre disposition différents services : suivi psychologique et social pour les personnes ayant des idées suicidaires, soutien des proches de personnes suicidaires, accompagnement du deuil après suicide, soutien spécifique pour les indépendants et entrepreneurs en détresse, formations et sensibilisations, interventions en milieu scolaire ou professionnel. Elle propose son soutien dans ses **9 antennes de consultations en Wallonie** : Charleroi, La Louvière, Liège, Louvain-la-Neuve, Marche-en-Famenne, Mons, Namur (Belgrade et Saint-Servais) et Tournai. En janvier dernier, Un pass dans l'impasse a ouvert un nouveau site de consultations au cœur de **Bruxelles** - (Rue du Midi 118-120).

Pour toute prise de rendez-vous ou toute question, vous pouvez joindre Un pass dans l'impasse via le numéro unique: **081/777.150**

Plus d'infos sur www.un-pass.be



David Jeanmotte

« Retrouver le bien-être passe par le respect de son corps »

On connaît David Jeanmotte pour son caractère haut en couleurs et son énergie débordante. Si vous vous demandiez s'il est le même en dehors des plateaux télé, la réponse est un grand oui ! Sans tabou et avec générosité, il s'est prêté au jeu de l'interview pour partager son incroyable parcours de transformation.

David, vous avez beaucoup parlé de votre récente perte de poids. Qu'est-ce qui vous a poussé à adopter un mode de vie plus sain ?

Le déclencheur a été quand on m'a annoncé ma participation à l'émission Fort Boyard. J'avais 117 kilos à l'époque, et sachant que cette aventure était intense physiquement, je ne pouvais pas y aller dans cet état. On me l'a annoncé en mars, et l'émission était prévue pour mai. J'avais donc trois mois pour me préparer, dégonfler et me remettre au sport. J'ai donc pris une décision radicale, j'ai éliminé le sucre du jour au lendemain. Quand je dis sucre, je parle des féculents, du pain, du sucre blanc... Tout ! Le seul aliment sucré que je consommais, c'était un kiwi pour la vitamine C. Le matin, je prenais trois citrons à jeun. Si j'avais une petite faim, j'avais toujours dans mon sac des oléagineux ou des tomates cerises. J'ai aussi éliminé tout ce qui sort du pis de la vache, et j'ai commencé à me faire des salades matin, midi et soir. À côté de ça, j'ajoute un peu de poulet ou de thon. Rien de transformé, juste du brut ! Et beaucoup d'eau !

Vous avez été accompagné dans ce changement ?

Oui, par mon médecin. Et tout va bien : ma tension est excellente et mon corps n'est plus en surcharge. Quand on mange des aliments bruts, la digestion est plus rapide et moins fatigante. Mon corps me remercie : je n'ai pas faim, je suis en pleine forme, et je me tiens mieux.

Le sport a-t-il joué un rôle dans votre transformation ?

Absolument ! Je me suis mis à la piscine. La première fois que j'y suis allé, j'ai fait dix longueurs et j'étais essoufflé. J'y suis retourné le lendemain et j'en ai fait 15, puis 20... Aujourd'hui, je nage une heure sans effort, je me sens bien. D'ailleurs, c'est devenu un besoin, je suis contrarié quand je n'ai pas ma séance. Quand tu fais du sport, ton corps te remercie en produisant de la dopamine, et tu te sens bien.

Et si vous faites un excès ?

Mon corps gère beaucoup mieux les excès. Hier, par exemple, j'ai fait un gros repas avec des amis et on a bu un bon coup, mais je me suis levé frais et en forme alors que les autres dorment encore. Je me suis même fait plaisir en mangeant 2 dames blanches que j'ai savourées sans culpabiliser. Mais en temps normal, je donne de bonnes choses à manger à mon corps, je l'hydrate bien et ça fait toute la différence...

Quels effets avez-vous observés sur votre apparence et votre bien-être ?

Mes cheveux ne sont plus plats, mes ongles sont solides et ma peau est lisse comme celle d'un homme de 35 ans, alors que j'en ai 52 ! Et ça, en tant que maquilleur, je peux me permettre de le dire parce que je peux te donner l'âge d'une personne rien qu'en regardant sa peau. Mon énergie est revenue, et je me trouve beau. Quand on se trouve beau, ça joue directement sur l'estime de soi. En pantalon, je suis passé de la taille 52 à la taille 44, j'ai perdu une taille de chaussures... Du coup je me suis coupé les cheveux et je me suis relooké pour ce nouveau corps. Je n'essaye plus de cacher mon ventre avec mes vêtements ou d'autres choses que je n'aime pas, les vêtements glissent sur moi.

Quel a été le plus grand défi à surmonter ?

Je ne parlais pas de défi. Quand on entre dans cette dynamique, tout semble s'aligner. En changeant mon énergie et mes vibrations, j'ai attiré de nouvelles opportunités. Même mon entourage et mes projets professionnels ont évolué.

Selon vous, y a-t-il un lien entre apparence et bien-être ?

À 100 % ! Quand on se trouve beau, on se sent mieux, on se tient différemment, et tout s'aligne. Mais le bien-être va au-delà de l'apparence. Il naît de l'esprit. Lors de mes relookings, je passe des heures à écouter les personnes, à soigner leurs blessures mentales. Quand l'esprit se libère, le corps suit. Ça ne s'achète pas en grande surface : c'est un travail personnel, profond.

Avez-vous quelques conseils pour travailler son apparence sans passer par la case relooking ?

Bien sûr ! Tout commence par la posture et des vêtements bien ajustés. Une culotte ou un soutien-gorge mal adapté peut ruiner une silhouette. Une fois qu'on s'habille selon sa morphologie, on se sent mieux. Attention à ne pas tomber dans les excès comme la chirurgie ou les stéréotypes : mieux vaut miser sur une hygiène de vie équilibrée et un entretien physique régulier.



TAC AU TAC

Le dernier film qui vous a fait rire aux larmes ?
Mars Attacks.

Votre meilleure façon de remonter le moral ?
Aller à la piscine.

Une chanson qui vous fait danser ?
Tous les classiques avec un bon rythme, même La Danse des Canards (rires) !

Votre plat préféré pour vous remonter le moral ?
Une dame blanche. Hier, j'en ai mangé deux, et c'était un vrai moment de plaisir (rires).

Le plus beau compliment qu'on puisse vous faire ?
Un simple merci pour quelque chose que j'ai fait. C'est mon moteur.

Votre dernier fou rire, c'était à cause de quoi ?
Je n'ai pas de fous rires mais plutôt des plaisirs... des joies intérieures.

● ● ●

Drive Mut

une aide à la conduite au meilleur prix !



L'asbl Drive Mut propose des cours de préparation au permis théorique et un accompagnement professionnel à l'obtention du permis pratique en filière libre, dans un esprit de prévention et de sécurité routière.

La prévention au cœur de la démarche de Drive Mut

Nos cours s'inscrivent dans le cadre de la filière libre et s'articulent autour d'un module de sensibilisation à la conduite responsable. Développé par **Latitude Jeunes**, il bénéficie donc de sa connaissance du public jeune et de son expertise en termes de prévention. Le module met l'accent sur les comportements à risques qui tuent, handicapent ou blessent encore trop souvent comme le démontrent les statistiques de la route. **90%** des accidents de la route en Belgique sont dus à des comportements inadaptés. En 2023, la route a encore fait **45.243 victimes, dont 501 décès*** (Source Statbel). Les **jeunes adultes (18-24 ans)** sont les plus souvent impliqués dans les accidents en raison de leur manque d'expérience

Accès au permis de conduire pour tous

Favoriser l'accès au permis de conduire est le deuxième objectif de Drive Mut. En effet, le pourcentage de jeunes sans emploi ne disposant pas d'un permis de conduire est important (19.9% des 15-24 ans au 3e trimestre 2024), alors que la possession du permis de conduire est un sésame pour obtenir un emploi. L'assistance à l'obtention du permis à un prix démocratique participe à l'insertion socioprofessionnelle des jeunes et au-delà à leur bien-être social. En passant par Drive Mut, les futurs conducteurs bénéficient d'un réel accompagnement professionnel par des instructeurs de conduite brevetés, à un prix accessible !



Pour plus d'infos,
calendrier des formations et inscription en ligne

Choisir Drive Mut c'est un plus... TÉMOIGNAGES !

« J'ai inscrit mon fils à une session de cours théoriques pendant les congés scolaires, il a passé son examen théorique le mardi suivant et l'a réussi du premier coup ! Les nombreux tips reçus l'ont bien aidé ! Après, il a eu quelques heures de leçons pratiques avec un super moniteur ! C'était rassurant pour nous et pour lui d'avoir des conseils d'un pro et une voiture adaptée à prix abordable.... Il va passer son permis en avril 2025 et je vais lui reprendre quelques heures juste avant son examen pour le mettre davantage en confiance. » - **Nathalie**

« Très bonne expérience de cours théoriques. Un professeur à l'écoute qui nous explique les plus gros points à retenir. L'ambiance entre participants très agréable aussi. Les cours à distance sont bien organisés. Je recommande fortement ces cours qui m'ont appris beaucoup de choses et, au besoin, le professeur est disponible même si la formation est terminée. » - **Anne-Marie**

« Suivre ces cours chez Drive Mut m'a vraiment aidée. Cela m'a permis de corriger certaines fautes, de recevoir d'autres conseils et astuces ainsi que de me concentrer sur ce que je devais encore améliorer. Le moniteur était vraiment bienveillant, de très bons conseils. Il m'a aidée et ce bien plus que l'auto-école où j'ai été avant. Je recommande vraiment sincèrement Drive Mut. » - **Océane**

PROMO!

De -30% à
-40%*
SUR VOS ACHATS
durant tout le mois
de mars





Dans les coulisses de l'aide à domicile

Derrière chaque intervention d'aide à domicile se cache... un assistant social. Laetisia Mazzarino et Cédric Lefrancq font partie de l'équipe d'assistants sociaux de la Centrale de Services à Domicile de Mons-Wallonie picarde. Le temps d'un entretien, ils nous ouvrent les portes de leur métier et de leur cœur sur leur engagement dédié au bien-être à domicile.

L'assistant social, un acteur clé du maintien à domicile

Laetisia à Baudour et Cédric au Pays des Collines sont unanimes : leur rôle est déterminant dans l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie.

Quelles sont les particularités de votre métier dans le secteur de l'aide à domicile ?

Cédric : Nous avons la particularité de proposer non pas un avantage matériel ou une allocation, comme le fait par exemple l'assistant social d'un CPAS, mais l'aide d'un ou plusieurs prestataires : aide-familiale, garde répit, garde malade, aide-ménagère. Je rencontre chez elles les personnes qui font appel à la CSD, j'évalue leurs besoins, je coordonne les interventions, j'explique le fonctionnement de nos services, je détermine le prix en fonction de la situation financière et sociale du bénéficiaire, j'oriente si nécessaire vers d'autres services (Service social de la mutualité, CPAS...).

Laetisia : Nous effectuons notre mission au travers du personnel de terrain, en soutien aux bénéficiaires et à leur famille. Mais ce n'est que la partie visible de l'iceberg car au-delà de la mission première de **l'assistant social**, nous avons d'autres casquettes. Nous sommes aussi **les managers** de l'équipe de prestataires. Nous sommes à l'écoute de leurs difficultés, de leurs besoins sur le terrain, nous tentons d'y apporter des solutions par une formation, une bonne répartition de la charge de travail...

Cédric : Nous sommes également **des planificateurs**, nous avons la responsabilité des horaires du personnel mais aussi des prestations chez nos bénéficiaires. La présence d'aide est parfois quasi vitale. Nous sommes à l'intersection entre nos équipes et nos bénéficiaires.

Quelles sont les démarches pour bénéficier de vos services ?

Laetisia : Les personnes attendent souvent d'être dépassées par la situation d'un parent âgé ou d'être complètement en détresse... Il suffit de téléphoner ou d'envoyer un mail à la CSD ou encore de s'adresser à un conseiller de la mutualité. Avec nos équipes, nous apportons une aide « sur mesure », adaptée à la situation. Tous les métiers du domicile sont différents, ont leur spécificité mais sont complémentaires. Une aide familiale n'effectue pas le travail d'une aide-ménagère et inversement. Nous travaillons en équipe, nous portons le projet ensemble.

Qu'est-ce qui est le plus difficile dans votre métier ?

Laetisia : Pour moi, c'est la solitude des bénéficiaires.

Cédric : Pour les équipes et pour moi-même, cela demeure l'accompagnement en fin de vie.

Et le plus agréable ?

Nos deux interlocuteurs sont unanimes, c'est un métier passionnant, on ne s'ennuie jamais, on apprend tous les jours. Oui oui oui, ils encouragent les jeunes à se lancer dans cette profession. Elle a beaucoup de sens. On s'y sent utile au bien-être des personnes en perte d'autonomie.

CENTRALE DE SERVICES À DOMICILE

Contactez-nous au 068 848 444
315.csdmwp@solidaris.be
www.csdwalloniepicarde.be

L'aide familiale

un soutien indispensable pour une vie meilleure

Dans notre société en constante évolution, le rôle de l'aide familiale est plus que jamais essentiel. Ce métier au cœur de l'humain est cependant encore souvent méconnu du grand public. Découverte d'une profession indispensable.

L'aide familiale est une alliée précieuse pour les personnes en perte d'autonomie, qu'il s'agisse de personnes âgées, de personnes malades ou encore de familles confrontées à des situations difficiles. Son rôle est multiple : accompagner dans les tâches quotidiennes tout en assurant l'autonomie et le maintien à domicile, offrir une présence rassurante et répondre aux besoins spécifiques de chaque individu. Parmi ses missions, on retrouve par exemple la préparation des repas, l'entretien du logement et du linge, les courses mais aussi, l'accompagnement administratif. Elle assure également une présence active régulière auprès du bénéficiaire grâce à une écoute attentive : « c'est gratifiant de pouvoir aider les personnes à domicile et de voir qu'elles nous accordent énormément de confiance », précise Loredana, aide familiale à la CSD Mons - Wallonie picarde.

La CSD Mons - Wallonie picarde : une référence en la matière

La Centrale de Services à Domicile de Mons - Wallonie picarde est un acteur incontournable dans le domaine de l'aide et des soins à domicile. Avec une équipe de près de 406 aides familiales compétentes et engagées, la CSD accompagne chaque année des milliers de familles sur le territoire de Mons-Borinage et de la Wallonie picarde et garantit un accompagnement personnalisé et de qualité.

Quand et pourquoi faire appel à une aide familiale ?

Plusieurs situations peuvent amener à solliciter une aide familiale :

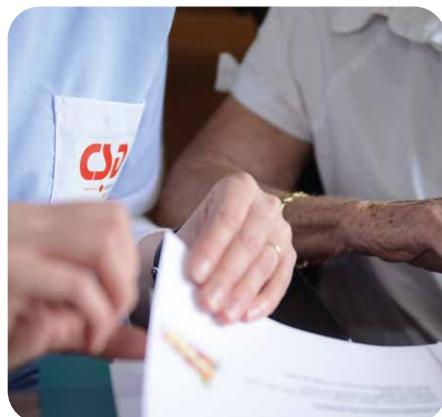
- Une personne âgée qui commence à perdre en autonomie.
- Une maladie ou un accident qui rend les gestes du quotidien difficiles.
- Une famille confrontée à un imprévu, comme une grossesse difficile ou un deuil.
- Un besoin temporaire d'assistance après une hospitalisation.

En faisant appel à une aide familiale, les bénéficiaires ne reçoivent pas seulement une aide pratique : ils gagnent en sérénité et en dignité.

Le métier d'aide familiale est bien plus qu'une simple profession, « j'aime me sentir utile, aider les gens c'est dans mon caractère. J'aime constater que les choses changent après mon passage. Ce changement, cela peut-être un sourire », explique Loredana. Avec la CSD, ce métier prend tout son sens : une aide concrète, humaine et adaptée, pour permettre à chacun de vivre dignement chez soi.

Comment nous contacter ?

Nous sommes joignables 24h/24 au 068 848 444



Le 8 mars, journée internationale de lutte pour les droits des femmes



Les Nations Unies ont instauré officiellement le 8 mars en tant que journée internationale des droits des femmes en 1977 ! Depuis lors, cette date est devenue le rendez-vous incontournable des féministes qui se mobilisent partout dans le monde pour rappeler que le combat pour l'égalité entre les femmes et les hommes est encore loin d'être gagné. Aujourd'hui, dans un contexte difficile marqué par la montée de l'extrême droite, ce rappel semble encore plus indispensable !

Pourquoi une journée de lutte pour les droits des femmes ?

Malgré certaines avancées, les femmes et les jeunes filles continuent de subir sexisme, discriminations, violences, exclusion sociale et économique. Selon les Nations Unies, plus de 60 % des personnes les plus pauvres sont des femmes. On estime qu'environ une femme sur trois dans le monde subit des violences physiques et sexuelles au cours de sa vie. L'accès à l'éducation et à la santé est toujours une grande source d'inégalités dans de nombreux pays. La représentation féminine dans les fonctions de pouvoir et de décision est encore et toujours limitée. C'est un constat, la montée de l'extrême droite notamment en Europe, est clairement une menace pour les droits des femmes comme en atteste le recul des droits en termes d'accès à l'avortement dans certains pays (Pologne, USA).

Nos associations se mobilisent

Pour Sofélia (Fédération des Centres de Planning Familial du réseau Solidarist) le 8 mars prochain est l'occasion de rappeler ses revendications pour améliorer l'accès à l'interruption volontaire de grossesse (IVG). La Fédération demande aux parlementaires de suivre les recommandations du rapport des experts académiques d'avril 2023, comme, notamment, l'allongement de 12 à 18 semaines de grossesse du délai légal dans lequel il est possible d'avorter et la suppression du délai de réflexion obligatoire de 6 jours entre l'entretien préalable et l'IVG.

Pour Sofélia il est important de souligner qu'interdire l'avortement n'en diminuera jamais le nombre mais le rendra clandestin et risqué pour la vie et la santé des personnes en demande.

Plus d'infos : www.jeveuxavorter.be et www.abortionright.eu

Soralia vous donne rendez-vous !

Dans le cadre de cette journée de lutte pour les droits des femmes, Soralia (mouvement féministe solidaire du réseau Solidarist) organise plusieurs événements.

RÉSISTANCES

Du 6 au 8 mars - 3 jours de rassemblements féministes culturels et engagés au Tiers-Lieu « Le Monty » à Genappe.

Au programme : ciné-débat, ateliers militants, arpentage, spectacle...Et bien d'autres choses encore !

Infos et inscription : www.soralia.be

Une organisation de Soralia Brabant wallon, Le PAC, Les Equipes Populaires et le CNCD 11.11.11

HÉROÏNOSCOPE LA VRAIE HISTOIRE DES FEMMES

Le 11 mars à Bruxelles (Tour à Plomb)

Pendant longtemps, des femmes extraordinaires ont été invisibilisées, absentes des récits historiques. Soralia décide de mettre en lumière ces femmes lors d'une journée riche en découvertes...

Inscription : soralia@solidaris.be
Plus d'infos sur www.soralia.be

SAVE THE DATE !

Soralia et Sofélia vous invitent à marcher pour les droits des femmes à **Bruxelles le 8 mars**.



Votre antenne régionale Soralia vous propose également diverses activités et actions.



Pas un jour sans que l'actualité ne nous inonde d'exemples de remises en cause ou de régressions des droits des femmes. Un peu partout, des femmes s'érigent en remparts telles des résistantes pour sensibiliser et préserver leurs droits. Sur le territoire de Mons-Wallonie picarde, pas moins de 3 comités Soralia ont (re)vu le jour l'an dernier : à Antoing, Quiévrain et Tournai. Nous avons tendu notre micro à ces militantes locales.

Un comité dynamisant dans la capitale du Pays blanc !

Le contact, **Mélanie Mory** l'apprécie. Son métier de factrice et son mandat d'échevine lui donnent l'occasion de s'investir pour les citoyens de sa ville. C'est probablement ce qui l'a motivée à mettre sur pied, il y a environ un an, un comité local Soralia à Antoing. Du dynamisme, elle en a à revendre ! Et c'est cette énergie qu'elle insuffle avec succès à la vie associative locale. Avec les femmes de son comité, elle aime organiser des rencontres et des activités pour recréer du lien et redonner vie à Antoing. Pari gagné pour Mélanie et son équipe avec une programmation qui séduit toutes les générations.

J'ai toujours eu besoin de m'engager

Tel le phénix, le comité Soralia de Quiévrain a repris vigueur début 2024 sous l'impulsion de **Mélissa Urbain**. L'engagement, Mélissa est tombée dedans dès son jeune âge chez Latitude Jeunes, le mouvement de jeunesse de Solidararis. « *J'ai toujours*

eu besoin de m'engager. Je me suis toujours révoltée contre les inégalités, je ne supporte pas l'injustice ».

Mélissa évoque un voyage en Egypte avec sa maman, un voyage au cours duquel la misère des enfants l'a chamboulée. Aujourd'hui, la précarité elle y est aussi confrontée dans sa commune. « *J'ai le besoin de faire changer les choses, à ma mesure. C'est le sens de mon engagement ».*

Militer au sein d'un comité Soralia, c'est une continuité, cela va de soi pour elle. Jeune maman et responsable RH, elle est sensible au bien-être des femmes, des enfants, des mamans solos. La sensibilisation au dépistage du cancer du sein occupe aussi une place de choix et de cœur au sein de la programmation du comité. L'objectif est d'encourager les femmes à devenir actrices de leur santé, c'est aussi un hommage à celles qui sont parties et à celles qui luttent contre cette terrible maladie.

Le comité multiplie les activités et les projets sur l'entité, à Quiévrain, Baisieux et Audregnies. « *C'est symbolique pour les dames de mon comité de se réunir dans les locaux de Solidararis, elles sont fières de la confiance que leur accorde la mutualité ».*

Pour ses 45 ans de présence dans l'entité, le comité mettra les petits plats dans les grands avec en point d'orgue la santé des femmes, des rendez-vous pour marcher, soutenir une cause et récolter des produits d'hygiène féminines en faveur de femmes précarisées. Rendez-vous le 16 avril

pour une marche intergénérationnelle au départ d'Audregnies.

La défense des droits des femmes, c'est tous les jours

Aline Straputicari et **Christine Deside** sont 2 femmes engagées dans la vie associative tournaïenne, 2 femmes à l'écoute des autres femmes.

Infirmière en santé communautaire et enseignante en haute école, Aline est sensible à la recrudescence de la précarité des femmes et de la violence conjugale depuis la pandémie. « *Je rencontre trop de femmes victimes de précarité qui doivent jongler entre vie familiale et professionnelle, travaillant à temps partiel, obligées de cumuler plusieurs jobs pour s'en sortir, qui ont des difficultés à trouver un logement, un accueil pour leurs enfants... En tant que mère célibataire, j'ai moi-même rencontré certaines de ces problématiques. C'est donc aussi pour le futur de ma fille que j'avais envie de m'engager ».*

Fin novembre 2024, elles créent leur comité, un espace de rencontres ouvert aux femmes et aux hommes de tout âge. Leur constat est sans appel : « *Avec la montée des extrêmes, les droits des femmes sont menacés partout dans le monde, chez nous aussi. La défense de nos droits, cela doit être un combat quotidien. Au vu de l'actualité, c'est judicieux de visibiliser notre inquiétude. C'est ce que mettra en évidence notre comité ce 15 mars lors de notre 1^{er} café philo, avec la participation de Mme Ludivine Dedonder ».*



Centre de planning familial



Évènements et activités

Agenda complet et formulaires de demande sur www.lesassociations-solidaris.be

Enfants et adolescents

Accueil quotidien et Ecole des devoirs - Mons

En période scolaire dès la fin des cours et jusqu'à 19h30

• Accueil quotidien

Les enfants de 2,5 à 6 ans sont accueillis au Boulevard Gendebien, 6 à Mons du lundi au vendredi. Les enfants de 6 à 12 ans sont accueillis au Boulevard Gendebien les lundi, mardi, jeudi et vendredi et à l'Ecole Achille Legrand le mercredi. Écoles partenaires : Achille Legrand, les Canonnières et l'Athénée Royal de Mons. Les enfants fréquentant d'autres écoles sont les bienvenus mais doivent être déposés dans nos locaux.

• Ecole des devoirs

Au Boulevard Gendebien n°6 à Mons du lundi au vendredi de 15h30 à 18h30 et le mercredi à partir de 12h30. Notre école de devoirs assure l'encadrement des enfants de la 5^{ème} primaire à la 2^{ème} secondaire. Nous profitons du mercredi après-midi pour leur proposer des activités créatives, ludiques ou culinaires. Selon la météo, nous organisons des sorties en ville.

Inscription obligatoire. Tarif "Accueil quotidien" : 3,5€ par enfant pour un accueil de moins de 3h et 5€ par enfant pour un accueil de plus de 3h. Tarif "École des devoirs" : 2,5€ par journée de présence.

Accueil extrascolaire Solea

068 848 492 - extrascolaire.solea@solidaris.be

Stages créatifs - Mons et Frameries

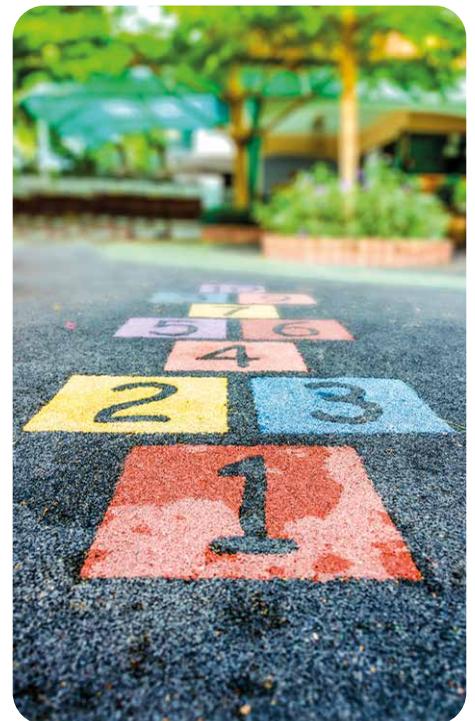
Périodes de congés scolaires

L'asbl Solea organise des stages créatifs à Mons et Frameries pour les enfants de 2,5 à 12 ans. À Mons, l'accueil est prévu de 7h30 à 17h30 et à Frameries de 8h00 à 17h00. Les activités se déroulent de 9h00 à 15h30 autour d'une thématique hebdomadaire. À Mons, les enfants de 2,5 à 6 ans sont accueillis au 6, Boulevard Gendebien et les 6-12 ans à l'Ecole Achille Legrand sur la Place de Béguinage. À Frameries, les enfants de 2,5 à 8 ans sont accueillis à l'Ecole Calmette (entrée Rue des Templiers).

Inscription obligatoire.

Accueil extrascolaire Solea

068 848 492 - extrascolaire.solea@solidaris.be



Les + de Solidaris

- Intervention pour l'école des devoirs **jusqu'à 110€/an** de remboursement.
- Intervention pour les stages enfants et adolescents **jusqu'à 150€/an** de remboursement et **jusqu'à 300€/an** pour les jeunes en situation de handicap.

Pour les affiliés à la mutualité Solidaris Wallonie en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire, cet avantage est calculé et déduit directement à l'envoi de la facture.

Stage - Mouscron**Du 5 au 11 juillet, du 14 au 18 juillet, du 28 juillet au 1^{er} août et du 4 au 8 août**

Pour les 3 à 15 ans : animations ludiques, sportives et créatives. Une thématique d'animation sera définie pour chaque semaine par nos jeunes volontaires encadrants. Plus d'infos à venir !

Rue du Val, 10 à Mouscron

Tarif : 55€ / semaine (hors avantage voir "les + de Solidaris")

Latitude Jeunes MWp

068 848 496 - latitudejeunes.mwp@solidaris.be

Séjour en auberge de jeunesse - Malmédy**Sport et Fun - Du 12 au 19 juillet pour les 10 à 15 ans**

Située aux portes des Hautes Fagnes, Malmédy est le paradis des amoureux de la nature, des randonnées et des sports extérieurs. Durant ton séjour, tu dépasseras tes limites : tir à l'arc, tyrolienne, piscine, chasse aux trésors ainsi que de nombreuses autres activités. Une découverte fun et sportive de la région ardennaise !

Tarif : 285€ (avantage affilié Solidaris : réduction de 35€/nuit soit 245€ de réduction sur le séjour (prix plein 530€))

Latitude Jeunes MWp

068 848 496 - latitudejeunes.mwp@solidaris.be

Stage - La ferme - Ath**Du 22 au 25 juillet et du 28 au 31 juillet**

Pour les 6 à 12 ans, de 8h à 17h. Enfile tes bottes et viens découvrir la vie à la ferme et ses animaux !

Ferme expérimentale et pédagogique - Carah

Rue de l'Agriculture, 301 à Ath

Tarif : 60€ / semaine (hors avantage voir "les + de Solidaris")

Latitude Jeunes MWp

068 848 496 - latitudejeunes.mwp@solidaris.be

**Séjour au Lys Rouge - Coxyde****Summer party - Du 26 juillet au 2 août pour les 6 à 17 ans**
Voyage, voyage - Du 2 au 9 août pour les 6 à 17 ans

Le temps d'un séjour, viens t'amuser et découvrir les joies de la mer. Entre activités sportives, ludiques et créatives, tout sera mis en place pour un séjour inoubliable !

Pour les 6-11 ans : piscine, visite du moulin, du musée du Pain et du biscuit, pêche aux crevettes, activités et animations en lien avec le thème ainsi que la visite du Boudewijn Seapark.

Pour les 12-17 ans : cuistax, piscine, pêche aux crevettes, minigolf, activités et animations en lien avec le thème ainsi que la visite du parc Plopsaland.

Tarif : 220€ (avantage affilié Solidaris : réduction de 35€/nuit soit 245€ de réduction sur le séjour (prix plein 465€))

Latitude Jeunes MWp

068 848 496 - latitudejeunes.mwp@solidaris.be

Séjour à la Roseraie - Péruwelz**La forêt enchantée - Du 17 au 22 août pour les 5 à 10 ans**

Le centre de vacances « La Roseraie » est le point de départ idéal pour découvrir les joies de la faune et de la flore d'une région qui regorge de curiosités à visiter ! Tu découvriras l'histoire du cuir en visitant son musée, le parc naturel des plaines de l'Escaut et sa biodiversité, ses différentes sources naturelles. Tu pourras aussi faire un plongeon dans la piscine pour te rafraîchir ! Le tout, accompagné d'activités sportives et créatives qui t'enchanteront.

Tarif : 130€ (avantage affilié Solidaris : réduction de 35€/nuit soit 175€ de réduction sur le séjour (prix plein 305€))

Latitude Jeunes MWp

068 848 496 - latitudejeunes.mwp@solidaris.be



La brochure des séjours 2025 de Latitude Jeunes est en ligne. Découvrez toute la programmation en scannant le QR code



Formation à l'animation en centre de vacances À partir du 28 mars

Tu as envie de te lancer dans une chouette formation à l'animation en centre de vacances ? L'ASBL Latitude Jeunes te propose une formation pour apprendre des techniques d'animation, vivre des expériences enrichissantes en groupe, encadrer des enfants/jeunes en stage et en séjour. Cette formation constitue un atout pour ton avenir, tu obtiens un brevet reconnu par la Fédération Wallonie Bruxelles. La formation alterne différents modules (théorie et stages pratiques) répartis sur deux ans.

Condition : avoir 16 ans au plus tard le 28 mars
Tarif : 650€ pour l'ensemble des modules de formation (avantage affilié Solidaris : jusqu'à 500€ de réduction sur l'ensemble de la formation)

Latitude Jeunes MWP

068 848 496 - latitudejeunes.mwp@solidaris.be

Adultes

À la rencontre de Soralia - Tournai

Les 20 mars, 17 avril, 15 mai et 12 juin de 13h30 à 15h30

Un jeudi par mois, Soralia vous propose une animation.

Le 20 mars : atelier ménopause pour comprendre les changements du corps, apprendre à prendre soin de sa santé et voir la ménopause comme une étape naturelle et positive de la vie.

Le 17 avril : après-midi jeux de société pour améliorer notre citoyenneté et découvrir des alternatives fun et féministes.

Le 15 mai : initiation au dessin Tangle, une méthode facile et relaxante pour dessiner avec des formes et des motifs. Pas besoin de savoir dessiner !

Le 12 juin : stéréotypes de genre, ces idées toutes faites sur les hommes et les femmes. Mais est-ce juste ? Participez à une animation interactive pour en discuter.

Maison des Solidarités

Quai du Luchet d'Antoing, 3/3 - Tournai

Participation gratuite

Soralia Wapi - 0494 848 413 - Christine Deside

Fruits et légumes de saison dans votre agence mutualiste

14 mars à Frameries, 24 mars à Ath, 27 mars à Mouscron,
3 avril à Mons, 10 avril à Tournai et 17 avril à Baudour

Découvrez notre calendrier pratique pour adopter une alimentation de qualité et durable ! Chaque mois, trouvez des fruits et légumes de saison, une recette simple à tester et des astuces pour mieux consommer.

Participation gratuite

Soralia MB - 068 848 498 - soralia.mwp@solidaris.be



Le sucre dans notre alimentation

Conférence le 25 mars de 19h à 21h

Ateliers les mardis 22 avril, 27 mai et 24 juin

Conférence : Le sucre est essentiel à notre organisme, il fournit l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement. Néanmoins, les excès peuvent entraîner de nombreux problèmes de santé. Quels sont ses dangers ? Quel type faut-il privilégier ? L'intégrer dans une alimentation équilibrée ?

Ateliers : 3 soirées pour discuter et apprendre à réduire sa consommation de sucre.

Les 22 avril et 27 mai de 19h à 21h : on s'y prend comment ?
Le 24 juin de 18h30 à 21h : atelier culinaire - BBQ et desserts pauvres en sucre. Plus d'infos sur notre page Facebook : Comité Local Soralia Frasnes.

Salle de l'Envol

Place de Buissenal à Frasnes-lez-Anvaing

Tarif : conférence gratuite, ateliers 5€ / séance

Soralia WAPI - 0479 725 835 - isabelle.sturbaut@gmail.be

Patates positives - Herseaux

Initiez-vous au crochet et semez la positivité !

Les jeudis 24 avril, 22 mai, 19 juin et 3 juillet de 14h à 16h

Découvrez les bases du crochet en réalisant des "patates positives", ces petites créations remplies d'ondes positives qui seront ensuite distribuées à des personnes en quête d'un sourire ou d'un message réconfortant. Pour accompagner vos créations, nous proposons un atelier d'écriture, pour laisser libre cours à votre plume. Aucune expérience requise ! Matériel fourni. Plus d'infos sur notre page Facebook.

Asbl Maux à mots

Av. des Fougères, 2 à Herseaux

Gratuit

Soralia WAPI

Inspire et Tangle - Tournai

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 juin de 18h30 à 21h

Découvrez une méthode simple et apaisante pour dessiner avec des formes et des motifs. Cette activité ne nécessite aucune compétence en dessin, elle est conçue pour vous offrir un moment de détente et de bien-être.

Salle CMT - Rue de Cordes, 8 à Tournai

Soralia Wapi - 068 848 498 - soralia.mwp@solidaris.be



Seniors sur le web

Les lundis à Ath et les jeudis à Tournai

Vous en avez assez d'être en décalage avec le monde numérique ? Rejoignez notre atelier pour acquérir plus d'autonomie et améliorer vos compétences.

Module 2 à Tournai : les jeudis 13, 20, 27 mars, 3, 10, 17 et 24 avril de 10h à 13h.

Module 3 à Ath : les lundis 12, 19 et 26 mai, 2, 16, 23 et 30 juin de 9 à 12h.

Tournai : Maison de la Culture - atelier partagé 3 (1^{er} étage)
Av. des Frères Rimbaut, 2

Ath : Centre Solidaris - salle Aristote - Rue du Fort, 48
Tarif : 31€ / module

Inscription obligatoire

Liages MWp - 068 848 493 - liages.mwp@solidaris.be

Ciné-débat - Tournai

Un jeudi par mois de 14h à 16h30

Découvrez un film ou un documentaire sur une thématique actuelle. Après la projection, nous en discutons.

- **Le 27 mars : Mon crime de François Ozon (2023)**
- **Le 24 avril : Jaffa, la mécanique de l'orange de Eyal Sivan (2009)**
- **Le 22 mai : Melody de Bernard Bellefroid (2014)**
- **Le 26 juin : Maria Montessori (2024)**

Maison des Associations - Rue de la Wallonie, 25 à Tournai
Tarif : 5€ / séance (comprenant eau, café et morceau de tarte)

Liages MWp - 068 848 493 - liages.mwp@solidaris.be



Les assiettes du monde - Mouscron

Les 11 mars, 15 avril, 13 mai et 17 juin de 10h à 13h30

Vous êtes en situation de handicap et vous aimez cuisiner ? Vous avez envie de découvrir des plats venant des 4 coins du monde ? Vous souhaitez découvrir comment le handicap est vécu dans d'autres pays ? Partageons un moment convivial autour d'un repas préparé ensemble.

Maison de Jeunes La Ruche - Rue de la Marlière, 251 à Mouscron

Tarif : 5€ / atelier

Esenca MWp - 068/848 497 - esenca.mwp@solidaris.be

Formation Digistar

Du 20 mai au 3 juillet

Vous souhaitez comprendre les concepts de base du numérique, apprendre à utiliser les outils et les plateformes, créer et gérer du contenu en ligne, connaître les bonnes pratiques de sécurité et de confidentialité sur Internet ? Cette formation est pour vous !

Gratuit

Déclics Emploi

068 848 986 - declics.emploi@solidaris.be

Week-end au Lys Rouge - Coxyde

Du 8 au 10 mars, du 19 au 21 avril, du 7 au 9 juin et du 8 au 10 novembre

3 jours et 2 nuits en pension complète. Soirée dansante et repas gastronomique lors de chaque week-end.

Tarif : 170€ (le transport en car n'est pas compris)

Liages MWp - 068 848 493 - liages.mwp@solidaris.be

Séjour au Lys Rouge - Coxyde

Du 28 juin au 5 juillet, du 23 au 30 août, du 30 août au 6 septembre, du 6 au 13 septembre et du 13 au 20 septembre

Transport en car au départ de vos régions, 8 jours/7 nuits en pension complète, un repas gastronomique avec soirée dansante, balade en petit train.

Du 28 juin au 5 juillet : visite de la brasserie Saint-Bernardus avec dégustation.

Du 23 au 30 août : visite du sanctuaire De Zonnegloed, refuge pour animaux sauvages à Oostvleteren et visite de la biscuiterie Jules Destrooper avec dégustation.

Du 30 août au 6 septembre : journée entre Nieuport et Diksmude avec un dîner-croisière sur l'Yser. Promenade à travers les boyaux de la mort.

Du 6 au 13 septembre : visite et après-midi découverte au Casino de Middelkerke. Tentez votre chance lors d'un moment convivial.

Du 13 au 20 septembre : shopping et découverte de Nieuport.

Tarif : du 28 juin au 5 juillet : 710€, du 23 au 30 août : 690€, du 30 août au 6 septembre : 700€, du 6 au 13 septembre : 670€, du 13 au 20 septembre : 640€. Les prix sont mentionnés par personne, sur base d'une chambre double. Supplément chambre seule : 20€ / personne / nuit
Supplément petit chien : 3€ / jour

Liages MWp - 068 848 493 - liages.mwp@solidaris.be

Demande d'informations

Esenca MWp



Liages MWp



Latitude Jeunes MWp



Soralia MB et Wp



Solea



CONSEILLEZ À VOS PROCHES LA MUTUALITÉ LA PLUS COMPLÈTE



RECEVEZ
UN CHÈQUE
CADEAU DE
10€

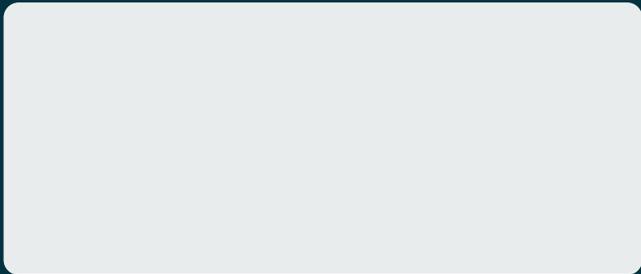
**Vous êtes affilié chez Solidaris ?
Parrainez vos proches !**

Montrez-leur tous les avantages de Solidaris pour les convaincre. Vous recevrez un chèque-cadeau d'une valeur de 10€. Et vos amis seront beaucoup mieux couverts.



www.solidaris-wallonie.be/faq/parrainage

 **Solidaris**
mutualité



22-23-24
AOÛT 2025
NAMUR

LES SOLIDARITÉS

ZAHO DE SAGAZAN

HELENA ✦ HOSHI ✦ SANTA ✦ KYO

THE AVENER ✦ GHINZU ✦ dEUS

BON ENTENDEUR ✦ YODELICE

ADÉ ✦ ALDEBERT ✦ CHARLES

LUCKY LOVE ✦ RORI ✦ SAULE ✦ STYLETO

SOLANN ✦ YANNS ✦ YOUSSOUPHA ✦ ...

LA CASA ✦ ANIMATIONS ENFANTS ✦ ARTS URBAINS ✦ VILLAGE DES ASSOCIATIONS

LESSOLIDARITES.BE

Mise en page : scalp.agency - illustration: EMMANUEL ROEUF



parentia

La Libre

