

ÉDITION DE LIÈGE

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 !

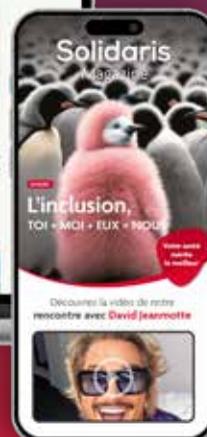


- Dossier
- **Mutualité**
- Santé
- Assurances
- Brèves
- Rencontre
- Actualité

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

9

Mutualité

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

14

Santé

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

17

Assurances

- Souriez, vous êtes mieux couvert

18

Brèves

20

Réseau Solidaris

- Le réseau Solidaris s'installe dans le quartier des Guillemins
- L'aide familiale : un soutien indispensable pour une vie meilleure

24

Rencontre

- David Jeanmotte

26

Actualité

- Drive Mut une aide à la conduite au meilleur prix !
- Le 8 mars, journée internationale de lutte pour les droits des femmes

28

Agenda**SOLIDARIS MAGAZINE****TERRITOIRE DE LIÈGE**

-

Responsable d'édition : F. Fassotte**Impression** : Remy Roto**Mise en page** : H. Pesser**Rédaction** : K. Balthazart, J. Jandrain, N. Piérart, A. Rasseau**A collaboré** : P. Timmermans

-

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.

**Pierre Annet**

Secrétaire général Solidaris
Territoire de Liège

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.



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**

¹ La Centrale de Services à Domicile

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 Solidararis

Soucieuse de garantir l'accessibilité des maisons de repos à nos aînés, Solidararis 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

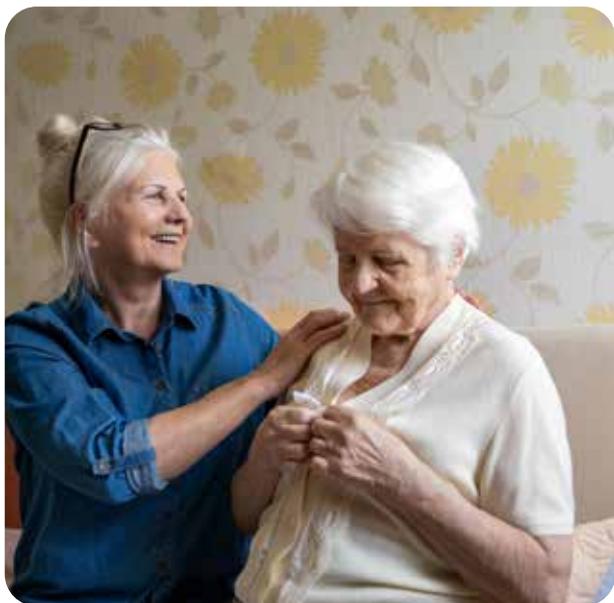
Il importe d'augmenter le revenu disponible des retraités. Cela implique de garantir un taux de remplacement à 75% du salaire moyen et de revenir à la retraite à 65 ans après 40 années de carrière. Pour financer ces mesures, Solidararis défend la mise en place d'une "Dotation vieillissement-santé" structurelle.

→ 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 Solidararis 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 Solidararis



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 inabordable 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.



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

PROMO!

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



Le réseau Solidaris s'installe

dans le quartier des Guillemins

Accessible en train, bus et bientôt tram, centre névralgique de l'activité urbaine, le quartier des Guillemins est un haut lieu de passage que le réseau Solidaris se devait d'investir ! C'est aujourd'hui chose faite avec **deux nouvelles implantations**.

Un magasin d'Optique Point de Mire flambant neuf

En novembre dernier, OPM a ouvert son 9^{ème} magasin en Province de Liège au cœur de l'écoquartier « Paradis Express » sur l'Esplanade Simone Veil.

Venez découvrir notre nouvelle implantation. Dans un nouveau concept au design élégant et raffiné, nos opticiens seront ravis de vous accueillir et de vous conseiller au mieux du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h et le samedi de 9h à 13h.



Plus d'infos sur www.optiquepointdemire.be
Notre magasin en images :
Scannez le QR Code



Ouverture d'une agence Solidaris

Le mardi 11 mars, une nouvelle agence Solidaris ouvre ses portes à deux pas des Guillemins.

Que vous soyez navetteurs ou riverains, notre nouvelle implantation a été pensée pour vous et votre confort.

Bureaux confidentiels, espaces dédiés aux médecins-conseil et aux assistants sociaux... le tout dans un cadre agréable et convivial.

Nos conseillers vous donnent rendez-vous au numéro 2-2, Allée Konrad Adenauer !



Horaires et infos
Scannez le QR Code



VOUS SORTEZ DE L'HÔPITAL ? VOUS AVEZ BESOIN DE SERVICES OU DE SOINS À DOMICILE ?

La CSD et son centre de coordination (service gratuit) mettent tout en place pour un retour serein !

**AIDE FAMILIALE
DISTRIBUTION DE REPAS
GARDE À DOMICILE
ERGOTHÉRAPIE**

**TRANSPORT
GARDE D'ENFANTS MALADES
LOCATION DE MATÉRIEL
TÉLÉVIGILANCE
SOINS INFIRMIERS
GARDE REPIT**



04 338 20 20 • 7j/7 & 24h/24 • www.csdliege.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 bien trop méconnu du grand public. Découverte de cette profession indispensable ainsi que des services proposés par la CSD Liège.

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 : « Notre métier c'est de l'humain avant tout. Nous sommes parfois les seules personnes que le bénéficiaire voit sur la semaine. La relation que l'on tisse avec lui est vraiment importante », précise Alexandra Foerster, aide familiale à la CSD Liège.

La CSD Liège : une référence en la matière

La Centrale de Services à Domicile de Liège est un acteur incontournable dans le domaine de l'aide et des soins à domicile. Avec une équipe de près de 650 aides familiales compétentes et engagées, la CSD accompagne chaque année des milliers de familles sur l'arrondissement de Liège-Huy-Waremme 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, « c'est une véritable vocation, je trouve beaucoup de sens et d'utilité à mon travail, c'est valorisant », explique Alexandra. Avec la CSD Liège, 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 - 7j/7 au : 04/338.20.20





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**

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 Solidaris) 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 Solidaris) 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 : **Plus d'infos en scannant le QR Code**

ACTIVITÉS POUR ADULTES & SENIORS

Nos activités se déroulent principalement dans les bâtiments suivants

ASSOCIATIONS SOLIDARIS LONGDOZ

Rue Ed. Remouchamps 2, 4020 Liège · près de la Médiacité

RÉSEAU VOLONTAIRES SOLIDARIS

Av. Maurice Destenay 3, 4000 Liège

Evènements

Cycloparade Féministe 2025

📍 LIÈGE 📅 8 MARS

Ne manquez pas notre rendez-vous annuel !

Infos : www.cycloparade.be

Ludocité 2025

📍 LIÈGE LONGDOZ 📅 19 MARS DE 13H À 20H

L'événement incontournable des Associations Solidaris de l'année ! Découvrez une multitude d'activités : jeux de société, de stratégie, d'action, atelier de peinture sur figurines, chasse au trésor et des héroïnes à chaque étage. Profitez également d'ateliers de création de jeux, d'une vente aux enchères ludique et, en clôture, "The Fool Game" : un blind test mêlant quizz déjantés et défis amusants. Venez en famille ou entre amis pour partager un moment convivial à ne pas manquer.

Gratuit / Certaines activités sur inscription.

Infos & inscriptions :

www.lesassociationssolidaris.be/ludocite



LA FÊTE DES JEUX
LUDO
CITÉ
 19 MARS · 13-20H · LIÈGE

JEUX À TOUS LES ÉTAGES
 15 animations différentes

ATELIERS VENTE AUX ENCHÈRES
 de création de jeux de jeux de société, de plateau...

THE FOOL GAMES
 Blind test, quizz et folie

Infos et réservations :
LESASSOCIATIONSSOLIDARIS.BE/LUDOCITE

Exposition, animations et ateliers

Witches, le renouveau des sorcières

VERVIERS - CENTRE TOURISTIQUE LAINE & MODE
DU 7/3 AU 10/5 1€ (Visites libres ou animées pour les groupes)

Tremblez, les sorcières sont de retour ! Pas une manifestation sur le droit des femmes sans un rappel à cette figure historique. Witches vise à établir un dialogue entre les sorcières d'hier et d'aujourd'hui, on y questionne sa représentation à travers les siècles et sa résonance actuelle.

De nombreuses autres activités sont proposées dans le cadre de l'exposition : ciné-débat, café politique, arpentage littéraire.

Programme complet : www.lesassociationssolidaris.be

Infos & inscriptions : 087 30 79 20 - info@aqualaine.be

Par Soralia Verviers et ses partenaires

Ciné-débat

Les Figures de l'ombre

SPA LE 12 MARS À 19H GRATUIT (sur réservation)

Infos & inscriptions : soralia.verviers@solidaris.be

Par Soralia Verviers et ses partenaires

Ateliers

Endométriose, changeons les choses !

SPA LE 14 AVRIL À 19H GRATUIT (sur réservation)

Des règles qui font mal, ce n'est pas normal !

Infos & inscriptions : soralia.verviers@solidaris.be

Par Soralia Verviers et ses partenaires

Les Tables de conversation de Villers-le-Bouillet

VILLERS-LE-BOUILLET - MAISON DES SOLIDARITÉS

Gratuit (sur réservation)

LE 18 MARS À 10H :

Héroïnoscope, la vraie Histoire des femmes

LE 15 AVRIL À 10H :

Médicament, ami ou ennemi

LE 13 MAI À 10H :

**Manque de places en milieu d'accueil :
SOS de parents en stress !**

Infos & inscriptions : philizin2@gmail.com

Par Soralia Liège et ses partenaires

Maternités d'ici et d'ailleurs

CENTRE DE PLANNING FAMILIAL SORALIA DE LIÈGE (RUE DES CARMES 17) LES JEUDIS 13/3 ET 15/5

GRATUIT (sur réservation)

Ce groupe de parole aborde la grossesse, l'accouchement et le post-partum, invitant les femmes de toutes cultures à partager leurs expériences dans un cadre respectueux.

Infos & inscriptions : 04 223 13 73 - cpf.liege@solidaris.be

Par le Centre de Planning Familial Soralia de Liège



Stages

Autodéfense Wendo

Liège Longdoz

Wendo de 12 à 14 ans : Dim 06/04 et 27/04

Autodéfense Wendo : Dès 15 ans - Dim 27/04 et 04/05

Autodéfense verbale : Dim 16/03

45 € (stage en 1 jour) - 95 € (stage en 2 jours)

Infos & inscriptions : Asbl D-Clic : 0485 46 74 83
wendo@skynet.be - www.wendo.be

Par Soralia, en collaboration avec l'asbl D-Clic

Stage

Gym douce Dames

LIÈGE - LONGDOZ WAREMME

Liège - Soralia (Les Associations Solidaris - Longdoz)

Lundi ou vendredi : 10h, 11h15, 12h30

Waremmes - Salle La Bovinia

Mardi : 14h30

Inscription & paiement par trimestre

Infos & inscriptions :

04 341 62 88 - associations.liege@solidaris.be

Par Soralia, animées par une kinésithérapeute

Séjours Vacances pour adultes

Notre catalogue de séjours est disponible.
Parmi ceux-ci nous vous proposons :



Du 10 au 12 avril : **City-trip en Bourgoigne**

Du 2 au 4 mai : **Week-end rando-cool à Bouillon**

Du 11 au 18 mai : **Thermalisme à Bourbonne**



Du 23 au 24 juin : **City-trip in Vlaanderen**

Du 3 au 5 octobre : **City-trip à la Côte d'Opale**

Retrouvez tous nos séjours sur

www.rvs-liege.be

Infos : 04 341 62 88 – volontaires.liege@solidaris.be

Par le Réseau Volontaires Solidaris

Atelier Mortel café

📍 LIÈGE 📅 14 AVRIL ET 8 MAI 2025 - 13H30-16H - (Gratuit)

Le Réseau Volontaires vous invite à déguster un Mortel Café « spécial euthanasie ». Il s'agit d'un moment de rencontre et d'échange éclairant sur les conditions d'application de la loi, les aspects pratiques, les déclarations anticipées...

Infos & inscriptions :

04 341 62 88 - associations.liege@solidaris.be

En collaboration avec Liages

Ateliers intergénérationnels

Les mercredis petits-enfants et grands-parents

📍 LIÈGE - 14H-16H30 🕒 AGE 5-11 ANS ET LEUR(S)
GRAND-PARENT(S) 💰 7€ / par personne

📅 5 AVRIL 2025 - **V'la l'printemps !**

Atelier créatif autour du printemps. Lecture d'histoires et jeux de société en lien. Confection d'un délicieux goûter à manger ensemble.

📅 10 mai 2025 : **Qui a volé le blé ?**

Un parcours jeu de piste ludique dans certains quartiers de Liège où vous devrez résoudre l'énigme : Qui a volé le blé ?



Autour de la lecture pour grands-parents et petits-enfants 📍 LIÈGE

📅 12/4 ET 14/6 DE 14H À 16H00 💰 GRATUIT

🕒 AGE 5-7 ANS ET LEUR(S) GRAND-PARENT(S)

Plusieurs moments, tous différents, rassemblant grands-parents et petits-enfants, autour de la lecture. Mais aussi des animations ludiques et créatives en lien avec ces histoires.

Excursion intergénérationnelle

En route pour Mondo Verde

📍 PAYS-BAS 📅 LE 28 JUIN 2025

🕒 AGE DÈS 5 ANS ET LEUR(S) GRAND-PARENT(S)

Grands-parents, emmenez vos petits-enfants pour découvrir ce parc à thème qui vous fera voyager dans de nombreux pays.

Infos & inscriptions :

04 341 62 88 - volontaires.liege@solidaris.be

Par le Réseau Volontaires Solidaris

ACTIVITÉS POUR ENFANTS & JEUNES

ASSOCIATIONS SOLIDARIS LONGDOZ

Rue Ed. Remouchamps 2, 4020 Liège

INSCRIPTIONS

www.latitudejeunes-liege.be

CONTACT : 04/342 73 13

latitudejeunes.liege@solidaris.be

A CHÊNÉE (Rue de l'église 60) :



Les Ecureuils

L'accueil-vacances pour les 4 à 12 ans

Un fil rouge tout au long de la semaine, une ambiance selon la saison !

 Du 5 au 9/5 / Du 7 au 11/7 / Du 14 au 18/7 / Du 22 au 25/7

 Garderies de 7h30 à 9h et de 16h à 18h
Activités de 9h à 16h

 Centre culturel de Chênée

 12 €/jour (inscription à la journée)

AU LONGDOZ (Rue Remouchamps) :



Les Renards

Le stage multi-activités pour les 6 à 12 ans

Bouger, sauter, jouer, dedans, dehors, selon un programme varié et adapté à l'âge. **Certaines semaines tournent en particulier autour du jeu de société !**

 Du 28/4 au 2/5 / Du 5 au 9/5 / Du 7 au 11/7
Du 14 au 18/7 / Du 22 au 25/7 / Du 28/7 au 1/8
Du 4 au 8/8 / Du 11 au 14/8

 Garderies de 7h30 à 9h et de 16h à 18h
Activités de 9h à 16h

 Latitude Jeunes, rue E. Remouchamps 2, 4020 Liège
(au 2^e étage)

 70€/semaine (56€ en cas de semaine de 4 jours)

AU LONGDOZ (Rue DEVEUX)



100% ados

Le stage multi-activités pour les jeunes de 12 à 15 ans

Parfois plus artistique, parfois plus sportif, toujours cool, original et participatif.

 Du 28/4 au 2/5 / Du 5 au 9/5 / Du 7 au 11/7
Du 14 au 18/7 / Du 22 au 25/7 / Du 28/7 au 1/8
Du 4 au 8/8

 Activités de 9h à 16h

 Latitude Jeunes, rue Deveux, 4020 Liège

 90€/semaine (72€ en cas de semaine de 4 jours)

Retrouvez la programmation
des vacances jeunesse sur
www.lesassociationssolidaris.be/vacances
ou dans nos nouvelles brochures !

→ **AVANTAGE JEUNES**
pour les affiliés Solidaris !

Pour les plaines
(accueil-vacances et stages) :
6€ d'intervention par jour
(max 25 jours/an).

Pour les séjours :
35€ d'intervention par nuit
(max 8 nuits/an).



Séjours

Le Lys Rouge

📍 COXYDE **AGE** 6 À 12 ANS

🏠 5 JOURS : 675 € - 4 JOURS : 465 €

(PENSION COMPLÈTE, TRANSPORT EN CAR DEPUIS HERSTAL)

Du 12 au 19 juillet 2025 : Initiation au char à voile

Du 12 au 19 juillet 2025 : Moments fun à la mer

Du 19 au 25 juillet 2025 : A la conquête des océans

La Limonaderie

📍 MODAVE **AGE** 9 À 13 ANS

🏠 425€ (PENSION COMPLÈTE, TRAJET PAR VOS PROPRES MOYENS)

Du 26 juillet au 2 août 2025

A la recherche du trésor du château de Modave

Le Chat Botté

📍 DE HAAN **AGE** 6 À 12 ANS

🏠 530€* (PENSION COMPLÈTE, TRANSPORT EN CAR)

Du 20 au 27 juillet 2024 : Poisson chat et chat perché

Atelier

Les Mercredis à la Ludo

📍 LIÈGE 📅 MERCREDIS DE 14H À 17H **AGE** 6-12 ANS

🏠 2€ (3 H) - INSCRIPTION POUR LE SEMESTRE

Découvrez notre nouvelle activité ! Vos enfants pourront participer à des ateliers créatifs, jouer à des jeux captivants, profiter de jeux en plein air, et chaque participant recevra un goûter.



Espace privilégié pour les petits de 0 à 3 ans accompagnés d'un de leurs parents. Ouvert au public, les lundis et vendredis matin de 9h30 à 12h. Accueil assuré par une professionnelle de la petite enfance. Espace de jeux, de jouets, de livres... appropriés et adaptés aux tout-petits. Les familles concernées par le handicap sont les bienvenues.

Lieu : Associations Solidaris Longdoz

Infos : petiteenfance.latitudejeunes.liege@solidaris.be

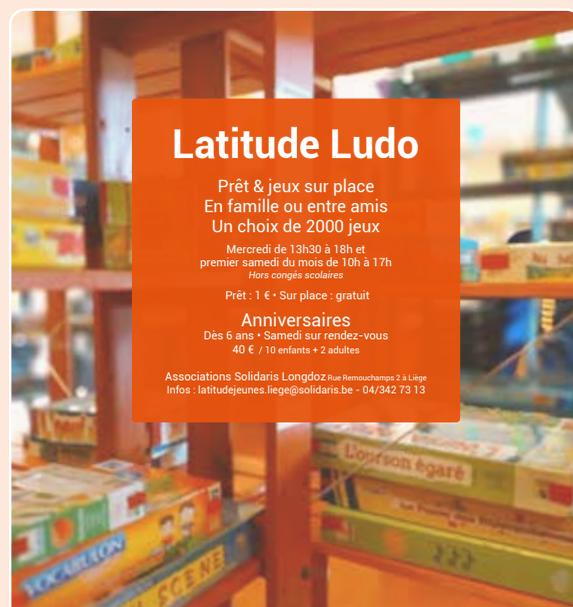


Service aux familles

Baby-Sitting : Nouveau fonctionnement

Inscrivez votre famille dans le Service baby-Sit' et recevez des propositions de baby-sitters formés près de chez vous.

Inscription au service et infos pratiques sur notre site : www.latitudejeunes-liege.be



Plus d'infos sur : www.latitudejeunes-liege.be

LATITUDE
JEUNES
réseau Solidaris

ACTIVITÉS POUR PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Toutes nos activités sont ouvertes aux personnes avec et sans handicap.

Nos activités se déroulent principalement dans le bâtiment suivant

ASSOCIATIONS SOLIDARIS LONGDOZ

Rue Ed. Remouchamps 2, 4020 Liège

INSCRIPTIONS :

04/341 63 06 (en matinée) - www.esenca-liege.be

Ateliers

Pep's Kids

📍 LIÈGE 📅 LE MERCREDI DE 14 À 17H DE SEPTEMBRE À JUIN (HORS CONGÉS) 🏠 AGE 5-12 AVEC OU SANS HANDICAP

📍 87€ (13 séances)

Les SAM

📍 LIÈGE 📅 LES SAMEDIS 22/3, 5/4, 31/5 ET 21/6

🏠 AGE 13-18 AVEC OU SANS HANDICAP 📍 80€ (4 séances)

Anim' d'un jour au Solidaris Day

📍 LIÈGE 📅 LES JEUDIS 22/5, 12/6, 26/6, 3/7, 7/8, 14/8 DE 10H À 12H ET LE 17/8, DIMANCHE DU SOLIDARIS DAY

🏠 AGE DÈS 18 ANS AVEC OU SANS HANDICAP 📍 GRATUIT

Tu souhaites découvrir le monde de l'animation : créer des animations, apprendre à les animer, rejoins cet atelier ! Tu pourras ensuite animer l'activité le jour du Solidaris Day qui aura lieu le 17/08. Le jour du Solidaris Day, un sandwich, une boisson et un défraiement pour les animateurs d'un jour sera prévu.

STAGES ET SÉJOURS D'ÉTÉ

Stages

Voyage dans l'espace

📍 LIÈGE 📅 DU 7/7 AU 11/7/2025 🏠 AGE 5-12 ANS AVEC OU SANS HANDICAP 📍 88 € (5 JOURNÉES)

Monte dans la fusée Esenca et part à la conquête de l'espace avec une équipe d'astronautes au top ! Découvre les secrets de l'univers grâce à des activités créatives.

Les Continents

📍 LIÈGE 📅 DU 4/8 AU 8/8/2025 🏠 AGE 5-12 ANS AVEC OU SANS HANDICAP 📍 88 € (5 JOURNÉES)

Bouger sur un rythme latino, t'initier au sport préféré des australiens, découvrir l'art japonais, la cuisine africaine... Une semaine pour faire le tour du monde, vivre des aventures et t'amuser grâce à des activités dynamiques, créatives et ludiques.

Au fil de soi

📍 LIÈGE 📅 DU 11/8 AU 14/8/2025 🏠 AGE 13-18 ANS AVEC OU SANS HANDICAP 📍 72 € (4 JOURNÉES)

Pendant 4 jours nous allons apprendre à mieux se connaître grâce à l'art. Photo, peinture, sculpture, danse... Découvre un tas de techniques artistiques pour réaliser ton autoportrait. Incroyable vecteur d'expression, ce stage est là pour égayer ton été en bonne compagnie.

Séjours

L'île mystérieuse à Butgenbach

📍 CENTRE WORRIKEN 📅 DU 20/7 AU 2/8/2025 🏠 AGE 11-18 ANS AVEC OU SANS HANDICAP 📍 710 € (7 journées - Pension complète. Pas de transport organisé)

Un séjour fun et sportif au bord d'un lac pour vivre de nouvelles aventures.

Evasion nature à Maasmechelen

📍 CENTRE REINE FABIOLA 📅 DU 19/7 AU 25/7/2025 🏠 AGE DÈS 18 ANS AVEC OU SANS HANDICAP 📍 695 € (7 journées - Pension complète. Pas de transport organisé)

Rejoins-nous pour un séjour en pleine nature pour un retour à l'essentiel.

FORMATIONS POUR JEUNES ET ADULTES

Ecole Soralia (FPS) de Liège
Quai du Longdoz 22
(pour les sections soins de santé)
04/223 02 53

Ecole Soralia (FPS) de Liège
Rue Darchis 20
(pour les autres formations)
04/221 47 30

Ecole Soralia (FPS) de Verviers
Pont Saint Laurent 16
087/30 05 51

Ecole Soralia (FPS) Waremme et Hannut
Av. de la Résistance 1 à Waremme
019/32 52 32

NOUVELLES OUVERTURES DE COURS !

Ecole Soralia, Quai du Longdoz, 22 à Liège :

Passerelle Ambulancier-ère AMU vers ATNUP

(Ambulancier-ère de Transport Non Urgent de Patients)

Formation de mars à octobre.

Infos : 04 223 02 53 - **Séance d'info :** 20/03 à 17h00

Ecole Soralia, rue Darchis, 20 à Liège :

Accueillant-e extrascolaire

Formation de mars à juin. **Infos :** 04 223 13 74

Préparation au secondaire supérieur et qualifiant

Formation de mars à juin. **Infos :** 04 225 74 50

DÉCOUVREZ NOS ÉCOLES LE 28 MAI 2025 (13H À 18H) !

Journée de découverte des métiers et formations des écoles

LIEGE - Entretiens personnalisés

- Rue Darchis 20 – 4000 LIEGE - **Infos :** 04/223.68.61

- Quai du Longdoz 22 – 4020 LIEGE - **Infos :** 04/223.02.53

Portes ouvertes des sections habillement-décoration-artisanat

LIÈGE

- Rue sur la fontaine 47-49 – 4000 LIEGE - **Infos :** 04/223.13.74

WAREMME Grand-axhe (Salle Noss Mohone)

- Rue Gaston Gaspard - 4300 Waremme - **Infos :** 019/32.52.32

Journée classes ouvertes des formations de l'école de VERVIERS

- Pont St Laurent 16 / 1^{er} étage à Verviers - **Infos :** 087/30.05.51

DECOUVREZ TOUTES NOS FORMATIONS !

www.ecoles-soralia-liege.be

Préparez déjà votre rentrée de septembre en participant aux séances d'information !

Ecole Soralia, Quai du Longdoz, 22 à Liège :

- Aide familial-e - Aide soignant-e - **Séance d'info :** 27/06 à 13h30

- Infirmier-ère (pour les 1^{ères} années) - **Séance d'info :** 19/06 à 9h30

Ecole Soralia, Avenue de la Résistance 1a à Waremme :

- Aide soignant-e - **Séance d'info :** 04/06 à 9h

- Auxiliaire de l'enfance - **Séance d'info :** 19/06 à 13h30



Retravailler est un Centre d'Insertion Socio Professionnelle (CISP) de Soralia offrant diverses formations pour (ré)intégrer le monde du travail, se réorienter ou dynamiser votre carrière.

Avec une expertise de plus de 25 ans, Retravailler vous place au cœur de votre projet, offrant un accompagnement personnalisé pour que vous soyez l'acteur ou l'actrice de votre réussite.

Bilan de compétences

Orientation professionnelle : construction d'un projet professionnel, initiation aux techniques de recherche d'emploi, aide à l'assertivité et à l'estime de soi... Séances collectives et entretiens individuels.

Bureautique

Apprentissage des logiciels bureautiques les plus utilisés (Word, Excel, Powerpoint...), accompagnement de projet, comprend un stage d'un mois en entreprise.

Stimul'actions

Point sur ses compétences et construction d'un projet professionnel. Séances collectives et entretiens individuels, comprend un stage de deux semaines en entreprise.

Confront'actions

Définition d'un projet professionnel, construction d'un plan d'action pour atteindre ses objectifs et confrontation au marché de l'emploi. Suivi individuel, comprend une journée d'immersion en milieu professionnel. 8 semaines. Contactez-nous pour connaître les dates des prochaines séances d'information.

Infos & inscriptions :

04/341 24 24 - info@retravailler-liege.be

www.retravailler-liege.be



Agence de Voyages

Amplitours

réseau Solidaris

Amplitours des voyages « sur mesure »

www.amplitours.be  

À PARTIR DE
1.610€
/PERS/ CABINE
DOUBLE



Majestueuse Croisière sur le Danube

Du 24 au 29 octobre 2025 – 6 jours / 5 nuits
à bord du M/S Vivaldi 5* - Pension
complète - Visites comprises

À PARTIR DE
195€
/PERS/
CH DOUBLE



WEEK-END à Paris Sur les traces d'Emily in Paris

Du 07 au 08 juin 2025 - AUTOCAR
2 jours/1 nuit

À PARTIR DE
1.760€
ALL INCLUSIVE



Soins
COMPRIS !

Remise en forme (Bulgarie - Albena - Mer Noire)

Du 29/05 au 12/06/2025 - AVION
Hôtel Laguna Beach ****

Dancing Queen à Londres «SPÉCIAL ABBA»

À PARTIR DE
765€
/PERS/
CH DOUBLE



Du 9 au 11 novembre 2025

2 nuits Hôtel Crown Plaza King Cross****

Concert ABBA Voyage Mamma Mia la comédie musicale

La surprenante Colombie

À PARTIR DE
3.990€
/PERS/
CH DOUBLE



Départ le 30 octobre 2025 - 15 jours/13 nuits

La Fête des Morts le 2 novembre

À PARTIR DE

1.950€

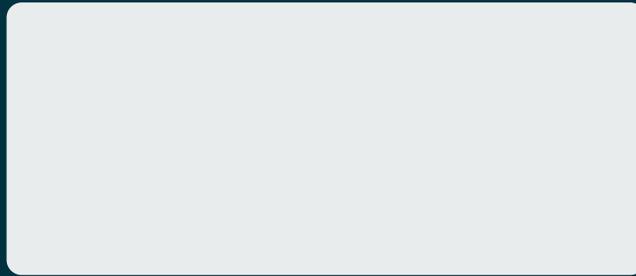
/PERS/
CH DOUBLE

La Slovénie authentique

Du 25/05 au 02/06/2025 - 9 jours/8 nuits - Avion
Circuit découverte – 1 journée en Istrie/Croatie
Pension complète (visites et entrées comprises)
Single + 450€

Réservation au **04/340 50 40** ou par mail **amplitours@solidaris.be**

SC Amplitours - réseau Solidaris - Rue Douffet, 36 à 4020 Liège - TVA : BE 0432.560.711 - RPM Liège - LIC A1190



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 : scalpaagency - illustration: EMMANUEL ROUEUF

