

# 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

20

**Brèves**

22

**Rencontre**

- David Jeanmotte

24

**Actualité**

- Bougez pour mieux vieillir

27

**Réseau Solidaris**

- Le 8 mars, journée internationale de lutte pour les droits des femmes
- L'assistance digitale 2.0
- Le service infirmier : des professionnels pour votre santé
- Une prise en charge globale grâce au Centre de Coordination

32

**Agenda**
**SOLIDARIS MAGAZINE**  
**TERRITOIRE DE NAMUR**
**Responsable d'édition** : R. Hautier

**Impression** : Remy Roto

**Mise en page** : H. Pesser

**Rédaction** : K. Balthazard, J. Jandrain, N. Piérart,  
 A. Rasseau, N. Lazzaro

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](http://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.


**Frédéric Hennaut**

 Secrétaire général Solidaris  
 Territoire de Namur

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](http://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](http://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](http://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](http://www.genrespluriels.be) et sa brochure et sur [www.sofelia.be](http://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 <sup>1</sup> ? 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 <sup>2</sup>.

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 <sup>3</sup>, 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](https://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 !



<sup>1</sup> Larousse

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

<sup>3</sup> 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 soi<sup>1</sup>. 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 CSD<sup>1</sup>. 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**

<sup>1</sup> 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€<sup>1</sup>.

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

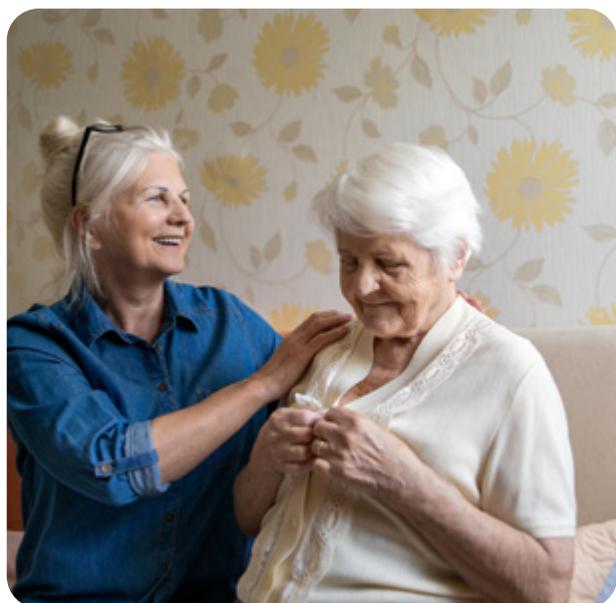
Il importe d'augmenter le revenu disponible des retraités. Cela implique de garantir un taux de remplacement à 75% du salaire moyen et de revenir à la retraite à 65 ans après 40 années de carrière. Pour financer ces mesures, Solidararis défend la mise en place d'une "Dotation vieillissement-santé" structurelle.

### → 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 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.



# 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 concernées<sup>1</sup>. 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](http://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'OMS<sup>1</sup> 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<sup>er</sup> 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 !

**PROMO!**

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



# 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**

## Précompte sur les indemnités d'invalidité :

### Report de la mesure au 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> janvier 2025, l'application de cette mesure a été reportée au 1<sup>er</sup> 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 :**

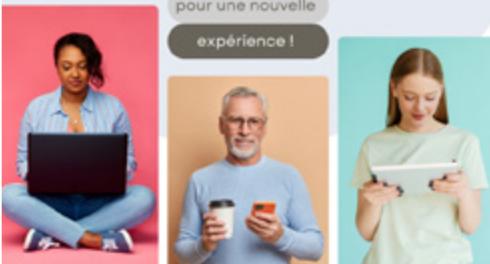
- Historique des consultations
- **Résumé de santé personnalisé**
- Visualisation de vos vaccinations
- **Projet Anticipé de Vie et de Soins (PAVS)**



**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](http://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.

● ● ●

# Bougez pour mieux vieillir : le secret de votre autonomie !

**Vieillir en pleine forme ? C'est possible, en intégrant quelques mouvements au quotidien. Avec l'âge, il est naturel de constater des changements physiologiques qui peuvent affecter la mobilité et l'autonomie. Pourtant, l'activité physique régulière reste un outil précieux pour contrer les effets du vieillissement et préserver sa qualité de vie. Pourquoi et comment continuer à bouger ? Tentative de réponse avec Cédric Lehance et Pr. Didier Maquet.**

Cédric Lehance est préparateur physique, kinésithérapeute et Maître de conférences à l'Université de Liège au sein du Département des Sciences de l'activité physique et de la réadaptation. Didier Maquet est Professeur à l'Université de Liège au sein du Département des Sciences de l'activité physique et de la réadaptation. Ensemble, ils ont développé le projet « Citoyen en mouvement pour ma santé » avec pour objectif d'offrir aux citoyens en situation de vieillissement ou porteurs d'une affection chronique la possibilité de pratiquer une activité physique adaptée à leurs possibilités, grâce au soutien et aux conseils d'une équipe spécialisée dans le sport-santé.

## Le vieillissement a des impacts sur la mobilité

Le vieillissement s'accompagne souvent d'une diminution naturelle de la masse musculaire (aussi appelée sarcopénie), d'une réduction de la densité osseuse et d'une baisse des capacités cardio-respiratoires. Selon une étude publiée dans le *Journal of Geriatric Physical Therapy* (2021), ces changements augmentent le risque de chute, de fragilité et de perte d'autonomie. Des recherches ont néanmoins démontré qu'une activité physique adaptée peut inverser ou freiner ces effets.

Comme le souligne Cédric Lehance, l'activité physique ne se limite pas à la pratique d'un sport. Elle inclut des mouvements faciles d'accès comme marcher, jardiner, faire le ménage ou prendre les escaliers... L'Institut Flamand « Gezond leven » a ainsi développé le Triangle d'activité physique, un outil qui permet d'introduire plus de mouvement dans notre quotidien.



## 30 minutes de marche par jour suffisent pour améliorer votre santé

L'activité physique stimule non seulement les muscles, mais également le système nerveux, et contribue ainsi à améliorer l'équilibre, la coordination et la force. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les adultes devraient pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour ou 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, incluant des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre.

Pour certaines personnes qui n'ont jamais pratiqué de sport, cet objectif peut parfois sembler difficile à atteindre. Pour Didier Maquet, se mettre en mouvement est déjà bénéfique ! Grâce à une pratique régulière et progressive, la personne pourra, à terme, maximiser les bénéfices et améliorer sa condition physique.

Jeanne, 72 ans, témoigne : « J'ai commencé la gymnastique douce il y a cinq ans. Aujourd'hui, je me sens beaucoup plus stable sur mes jambes. Je peux encore jardiner et faire mes courses seule, ce qui est essentiel pour moi. »

## Des bienfaits au-delà du physique

Les activités physiques en groupe jouent un rôle crucial dans la santé mentale des personnes âgées. Rejoindre des cours collectifs ou des clubs sportifs permet de créer du lien social, de réduire l'isolement et de lutter contre la solitude.

Une étude publiée dans *Aging & Mental Health* (2019) a montré que les seniors qui pratiquent une activité de groupe éprouvent une amélioration significative de leur bien-être émotionnel et une baisse des symptômes d'anxiété et de dépression.

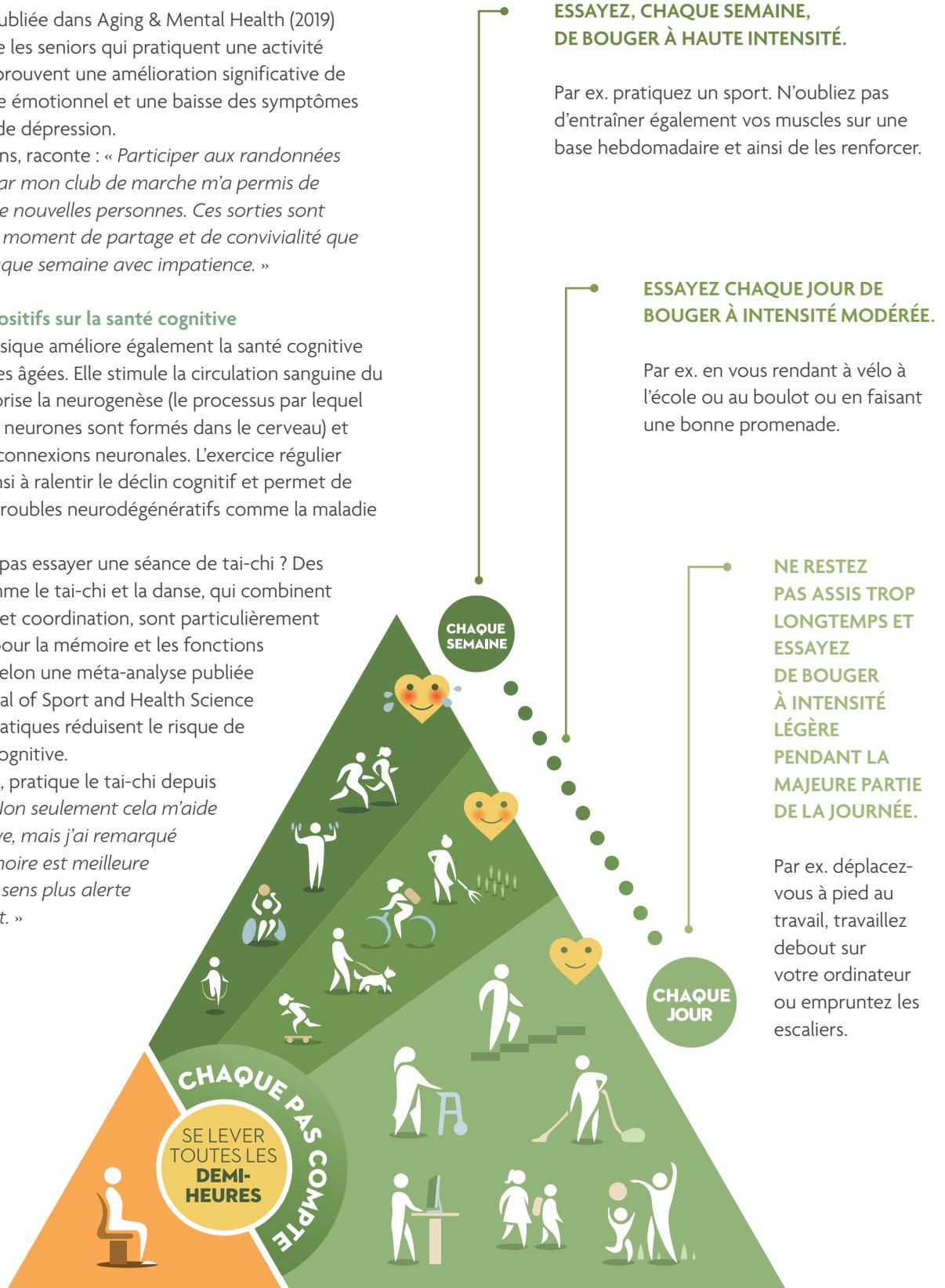
Bernard, 74 ans, raconte : « *Participer aux randonnées organisées par mon club de marche m'a permis de rencontrer de nouvelles personnes. Ces sorties sont devenues un moment de partage et de convivialité que j'attends chaque semaine avec impatience.* »

### Des effets positifs sur la santé cognitive

L'activité physique améliore également la santé cognitive des personnes âgées. Elle stimule la circulation sanguine du cerveau, favorise la neurogenèse (le processus par lequel de nouveaux neurones sont formés dans le cerveau) et renforce les connexions neuronales. L'exercice régulier contribue ainsi à ralentir le déclin cognitif et permet de prévenir les troubles neurodégénératifs comme la maladie d'Alzheimer.

Pourquoi ne pas essayer une séance de tai-chi ? Des activités comme le tai-chi et la danse, qui combinent mouvement et coordination, sont particulièrement bénéfiques pour la mémoire et les fonctions exécutives. Selon une méta-analyse publiée dans le *Journal of Sport and Health Science* (2020), ces pratiques réduisent le risque de dépression cognitive.

Maria, 70 ans, pratique le tai-chi depuis trois ans : « *Non seulement cela m'aide à rester active, mais j'ai remarqué que ma mémoire est meilleure et que je me sens plus alerte mentalement.* »





### Quelques conseils pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien

1. **Consulter un professionnel** : Avant de commencer une nouvelle activité, il est conseillé de demander l'avis d'un médecin afin de s'assurer de votre aptitude à la pratique d'activité physique et de l'absence de contre-indication. Un kinésithérapeute ou un professionnel en activité physique pourra ensuite réaliser avec vous un bilan personnalisé et vous recommander une activité adaptée à vos objectifs ;
2. **Privilégier des activités adaptées** : La marche, la natation ou le yoga sont des activités idéales pour les seniors. Elles sollicitent le corps en douceur tout en renforçant la souplesse et l'endurance ;
3. **Intégrer l'exercice dans les activités quotidiennes** : Incorporez des mouvements simples dans votre routine quotidienne, comme prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, ou faire des étirements lorsque vous êtes assis ;
4. **Définir des objectifs réalisables** : Fixez-vous des objectifs atteignables pour éviter la frustration et maintenir la motivation. N'oubliez pas de célébrer les petites victoires pour entretenir votre motivation et continuer à persévérer ;
5. **Rejoindre un groupe** : Participer à des cours collectifs comme le tai-chi ou l'aquagym peut être stimulant et vous permettre de créer du lien social.

### Activ' Et vous ? La clé de votre autonomie !

Enfilez une tenue confortable et vos baskets, et venez découvrir comment introduire plus de mouvement dans votre quotidien ! Profitez d'une journée pour prendre soin de vous et améliorer votre qualité de vie.

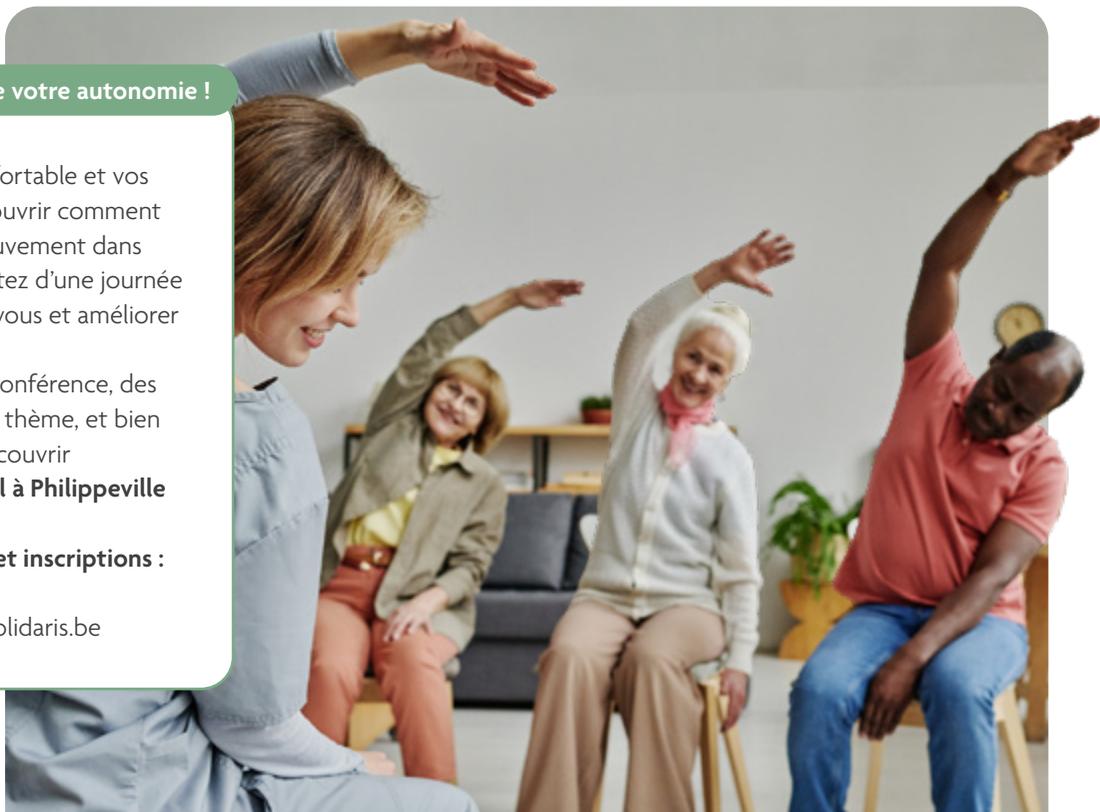
Au programme : Une conférence, des ateliers, des marches à thème, et bien d'autres surprises à découvrir

**Rendez-vous le 12 avril à Philippeville (Rue de France, 35)**

**Programme complet et inscriptions :**

081 777 225

communication325@solidaris.be



# 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](http://www.jeveuxavorter.be) et [www.abortionright.eu](http://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](http://www.soralia.be)

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

## HÉROÏNESCOPE - 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](mailto:soralia@solidaris.be)

Plus d'infos sur [www.soralia.be](http://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 p.34** ou en scannant le QR Code



# L'assistance digitale 2.0



## L'assistance digitale, c'est quoi ?

C'est un système dit « intelligent » ou « intuitif » qui analyse de manière régulière, à l'aide de capteurs connectés, les données relatives aux activités journalières de la personne. En cas de situation anormale, ils peuvent déclencher l'alerte. Cette alerte est alors gérée par une équipe de centralistes qui interviennent, en cas de problème, 24h/24 et 7j/7.

## Un dispositif non intrusif

Cet assistant digital vise à sécuriser le quotidien des seniors et/ou personnes vivant seules et en perte d'autonomie sans pour autant s'immiscer dans leur vie privée. Le type d'appareil est choisi en fonction du degré d'autonomie de la personne. Celui-ci est installé après une évaluation d'un-e ergothérapeute. Il complète un processus d'accompagnement global tel qu'une aide familiale, un kiné ou une infirmière.

## Tenté-e par l'expérience ?

La CSD recherche des personnes pour tester le dispositif et c'est 100% gratuit jusqu'à la fin du projet !

Pour pouvoir en bénéficier, vous devez remplir au moins un de ces critères :

- Être âgé-e de plus de 65 ans et bénéficier de l'APA (Aide aux personnes âgées) ;
- Être âgé-e de plus de 65 ans et bénéficier d'un service d'aide aux familles ;
- Être en situation de handicap (handicap reconnu par l'AViQ ou le SPF Sécurité sociale) ;
- Et vivre seul-e dans un logement privé, social ou solidaire.

## Pour tester ce dispositif

1. Appelez le 081/777.100 et précisez que votre appel concerne « l'assistance digitale » ;
2. Notre équipe prendra en charge votre demande et fixera un rendez-vous avec un-e ergothérapeute ;
3. Un-e ergothérapeute se rendra à votre domicile pour évaluer vos besoins ;
4. Un-e technicien-ne prendra ensuite le relais pour installer le dispositif à votre domicile ;
5. Un suivi de l'assistance digitale sera assuré via des appels et des visites.



# Le service infirmier : des professionnels pour votre santé

## L'équipe d'infirmier-e-s et d'aides-soignantes de la CSD vous accompagne pour vos soins :

- Toilette, soins d'hygiène
- Injections : sous-cutanée, intramusculaire, intraveineuse
- Insuline, glycémie et accompagnement du patient diabétique
- Suivi des patients en soins palliatifs
- Sondage, lavement, irrigation vaginale, cystocath (sonde sus pubienne)
- Soins de plaies : ulcère, escarre, post-opératoire, retraits de sutures
- Alimentation : entérale, parentérale
- Dialyse péritonéale
- Traitement : semainier, administration, gouttes, pommade, bandes ou bas de contention
- Trachéostomie, colostomie, urétérostomie
- Port à cath ou de la chambre implantable : retrait de chimiothérapie
- Vaccination
- Hospitalisation à domicile (HAD) : antibiothérapie

## Les compétences de notre équipe pluridisciplinaire s'adaptent à vos besoins spécifiques :

- Infirmière relais en diabétologie : éduquer au soin autonome reprenant la prise en charge globale du patient ;
- Infirmière relais/référente en soins de plaies : évaluer, traiter et créer des plans de soins pour les patients souffrant de plaies complexes ;

- Infirmière en soins palliatifs : accompagner le patient en fin de vie et sa famille en étroite collaboration avec le médecin traitant et l'équipe palliative de seconde ligne.

L'équipe, formée en continu, est dédiée à assurer votre bien-être et à répondre aux différents besoins de santé en collaboration avec le médecin traitant et tout autre prestataire d'aides et de soins. Notre mission est d'améliorer votre qualité de vie dans le confort de votre domicile.

**Notre service est disponible 24 heures/24 et 7 jours/7 au 081/777.100.**

### Modalités pratiques :

- Une prescription médicale (hors toilette et soins de plaies) est obligatoire ;
- Toute prolongation de soins nécessite une nouvelle prescription ;
- La présentation de la carte d'identité est nécessaire.

### Le + de Solidaris :

Pour les patients affiliés à la mutualité Solidaris et en ordre de cotisation complémentaire, le ticket modérateur n'est pas appliqué.



# Une prise en charge globale grâce au Centre de Coordination

Vous rencontrez des difficultés dans la vie de tous les jours ? Vous sortez de l'hôpital ? Vous ressentez le besoin de bénéficier d'une ou plusieurs aides ?

Notre Centre de Coordination assure une prise en charge globale de vos besoins afin de veiller à votre qualité de vie, dans votre lieu de vie.

Toutes les interventions du service sont gratuites, quelle que soit votre appartenance mutualiste.

## Nos missions :

- Analyser vos besoins et proposer des solutions adaptées
- Informer des différents services existants sur le territoire
- Préparer votre retour à domicile après une hospitalisation, un séjour en maison de repos, en centre de réhabilitation
- Améliorer la coordination entre les différents prestataires et faciliter le relais avec le réseau
- Assurer la centralisation des demandes et la mobilisation de services internes et externes
- Collaborer avec des indépendants conventionnés : kinésithérapeutes, pédicures, ergothérapeutes, coiffeurs...

Le travail du service de Coordination permet la mise en place d'un plan de soutien multidisciplinaire et d'un suivi personnalisé, continuellement adapté selon l'évolution de vos besoins.

## Nos points forts :

- Encadrement personnalisé et rapide
- Chaque coordinatrice et/ou coordinateur intervient sur un territoire précis

## Territoire couvert :

Le Centre de Coordination couvre toute la Province de Namur ainsi que la Botte du Hainaut.

**Plus d'infos :** 081/777.100 ou [csd.namur@solidaris.be](mailto:csd.namur@solidaris.be) ou [www.csdnamur.be](http://www.csdnamur.be)

Service agréé (A27) et subventionné par l'AVIQ (Agence pour une Vie de Qualité).



# UNE MÉDECINE DE QUALITÉ AU TARIF CONVENTIONNÉ

## Le CSN, c'est :

- + 60 prestataires
- + 30 disciplines médicales  
et paramédicales
- + 3 polycliniques : Gembloux,  
Philippeville et Saint-Servais
- + Prise de sang et prélèvements

## Nos consultations :

- Médecine générale
- Dentisterie - Orthodontie
- Ophtalmologie
- Dermatologie
- Gynécologie - Sénologie (mammotest)
- Psychologie
- Pédicurie/Podologie
- ...

Un rendez-vous peut vous être proposé rapidement  
au **081 777 000** ou sur **www.csn-solidaris.be**

## Latitude Jeunes

### Hors de prix, le permis de conduire ?



Pas avec Drive Mut, votre aide à la conduite dans le cadre de la filière libre !

- Cours théoriques : **45€ pour 20 heures** données par des instructeurs professionnels brevetés (cours accessibles aux affiliés de Solidaris mutualité uniquement).
- **45€ pour 1 heure de cours** (soit 67,50€ pour un cours pratique d'1h30).

**Réservation** sur [www.drivemut.be](http://www.drivemut.be) ou au 02 515 06 31

Retrouvez toutes les sessions 2025 en scannant ce QR Code :



## Séjours résidentiels 2025

Tu brûles d'impatience à l'idée de choisir tes prochaines vacances ? Découvre nos séjours encadrés par notre équipe d'animation pour partager des expériences inoubliables sur : [www.lesassociationsolidaris.be/vacances](http://www.lesassociationsolidaris.be/vacances)  
Ou scanne ce QR Code



## Formation Babysitting

Tu as minimum 14 ans ? Tu aimes le contact avec les enfants ? Rejoins notre formation babysitting et intègre notre team de babysitters !

Thèmes abordés pendant la formation :

- Le développement de l'enfant
- Les besoins de l'enfant
- Les dangers domestiques
- Les jeux et bricolages
- ...

Modalités pratiques : 24 heures de théorie et minimum 2 x 16 heures de stage pratique. Ouvert à tous.

### À Philippeville :

- Les 05 & 06 mars et 28 juin 2025
- Les 23 et 24 octobre 2025 et 24 janvier 2026

### À Saint-Servais :

- Les 03 & 04 mars et 21 juin 2025
- Les 20 & 21 octobre 2025 et 17 janvier 2026

**Tarif** : 35€

**Réservation** : 081/777.199 ou [latitudejeunes.namur@solidaris.be](mailto:latitudejeunes.namur@solidaris.be)

## Stages multi-activités 2025

Explorer, partager, rencontrer ! Latitude Jeunes vous propose une multitude d'activités aussi fun les unes que les autres durant les congés scolaires.

**Réservation** : 081/777.198 ou latitudejeunes.namur@solidaris.be

## À qui s'adresse ces stages ?

Les stages de Latitude Jeunes s'adressent aux enfants de **2,5 ans à 14 ans**.

À l'exception de Saint-Servais, qui accueille les enfants de **6 à 14 ans**.



**Horaire ?** Les stages ont lieu de 7h30 à 17h30 (début des activités à 9h jusque 16h).

**Prix ?** 55 € pour une semaine complète et 44 € pour les semaines de 4 jours.

**Le + de Solidaris** : Solidaris rembourse à ses affiliés 6 €/jour avec un maximum de 25 jours/an.

Période de stages	Dates	Couvin	Hasière	Mettet	Phillippeville	Saint-Servais	Walcourt
Vacances de printemps	du 28/04 au 02/05**	✓	✓	✗	✓	✓	✓
	du 05 /05 au 09/05	✓	✓	✗	✓	✓	✓
Vacances d'été	du 07/05 au 11/07	✓	✓	✗	✗	✓	✓
	du 14 /07 au 18/07	✓	✓	✗	✗	✗	✓
	du 21/07 au 25/07*	✗	✓	✗	✓	✗	✓
	du 28/07 au 01/08	✗	✓	✗	✓	✓	✗
	du 04/08 au 08/08	✓	✗	✓	✓	✓	✗
	du 11/08 au 15/08*	✓	✗	✓	✓	✓	✓
	du 18/08 au 22/08	✓	✓	✗	✓	✓	✓
Congé d'automne	du 20/10 au 24/10	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	du 27/10 au 31/10	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* : Semaine de 4 jours

## Soralia

### Une mobilisation pour réclamer plus d'égalité

À l'occasion de la journée internationale de lutte pour les droits des femmes qui aura lieu le 08 mars, l'asbl Soralia mettra en place une multitude d'ateliers, d'actions et d'évènements pour mobiliser et réclamer toujours plus de justice et d'égalité.

#### Tour d'horizon des actions prévues en Province de Namur !

##### À Namur :

- Atelier slam et scène ouverte pour déclamer publiquement les droits des femmes ;
- Action en collaboration avec le Siréas - tables rondes et échanges entre le public et des expert-e-s sur les questions du travail et du genre ;
- Participation à la manifestation du 08 mars à Namur organisée par le Collectif 08 mars. Ensemble, on est plus fort.e.s, allons manifester !
- Ateliers de création de pancartes pour visibiliser nos revendications lors de la manif !

##### À Philippeville :

Quinzaine des droits des femmes du 11 au 25 mars au Centre Culturel de Philippeville.

Cette année, une série d'évènements (exposition animée, ateliers, concerts, conférences...) se succèderont durant 15 jours sur le thème du plaisir féminin !

##### À Viroinval :

Le 8 mars, embarquez à bord du train des femmes ! Une après-midi remplie d'activités pour petits et grands (village associatif, jeux, théâtre, quizz...) afin de questionner l'invisibilité des femmes !

Départ de Mariembourg : 13h00

Retour de Treignes : 17h00

**Gratuit** - Infos et inscriptions : Centre culturel Action-Sud de Nismes - 060 /31.01. 60

##### À Andenne :

Marche exploratoire à partir du Centre Culturel d'Andenne le dimanche 02 mars.

#### Plus d'infos :

Rendez-vous sur la page Facebook « Soralia Namur » ou contactez-nous via [soralia.namur@solidaris.be](mailto:soralia.namur@solidaris.be) ou au 081/777.182.





## Vos remises

En tant qu'affilié à Solidaris, vous bénéficiez de :

- Séjours VTF France : remise de **10%**
- Séjours villages partenaires : remise de **5%**
- Séjours à l'étranger : remise de **5%** (hors suppléments et taxes)
- **Adhésion VTF offerte** (au lieu de 44€)

Découvrez l'ensemble de nos offres sur notre site [www.vtf-vacances.com](http://www.vtf-vacances.com) ou via notre brochure

(gratuite sur demande)



**Pas encore client chez nous ?**

Vous pouvez bénéficier d'une **offre de bienvenue\***

**Déjà client ? Pensez à l'offre parrainage !\*** Conditions en agence



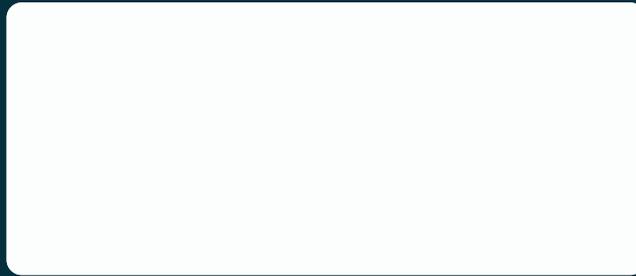
## Découvrez aussi nos séjours groupe avec transport & accompagnateur

- Nieuport, Bourbonne-les-Bains
- Nos nouveautés : Majorque et Le Portugal (Algarve)

Programmes détaillés sur demande

**Nos agences sont à votre disposition**

**VTF Bruxelles** Rue du Midi 120 | 1000 Bruxelles • 02 546 14 10  
**VTF Charleroi** Place Vauban 24 | 6000 Charleroi • 071 30 25 27  
 ou [resabelgique@vtf-vacances.com](mailto:resabelgique@vtf-vacances.com)



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 ROUEUF

