

# Solidaris

SANTÉ · ACTU · BIEN-ÊTRE

LA MÉCANIQUE DU

COEUR

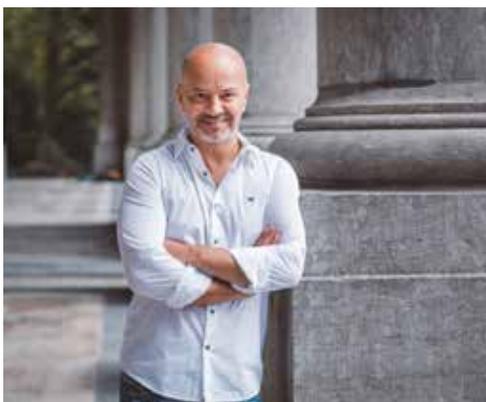


INTERVIEW

JÉRÔME DE WARZÉE



ÉDITION DE LIÈGE



<b>04</b>	<b>MUTUALITÉ</b>	Focus sur les indépendants	4 - 5
<b>06</b>	<b>RÉSEAU</b>	CSD : Des repas pas comme les autres Rejoignez le réseau Volontaires Solidaris	6 7
<b>08</b>	<b>MUTUALITÉ</b>	Un souci avec nos services ? Dites-le nous ! Solidaris aide vos enfants à grandir !	8 9
<b>09</b>	<b>DOSSIER</b>	<b>Dossier : La mécanique du cœur</b> <b>Protégez le cœur en 4 étapes :</b> Quand le cœur part en fumée... L'assiette au cœur des préoccupations ! I like to move it (move it) Cœur à vif <b>Notre santé, l'affaire de tous !</b>	<b>10</b> 12 - 15      <b>16</b>
<b>18</b>	<b>SANTÉ</b>	Le suicide, parlez-en, parlons-en !	18 - 19
<b>20</b>	<b>INTERVIEW</b>	<b>Rencontre avec Jérôme de Warzée</b>	<b>20 - 21</b>
<b>22</b>	<b>NEWS</b>	Melting pot Le Gala des Solidarités : Saison 4 !	22 - 23 24
<b>25</b>	<b>AGENDA</b>	Agenda des Associations	25

## ÉDITO



“Alors,  
pourquoi  
ne pas  
utiliser  
l’antidote  
lorsqu’on  
en connaît  
la formule ?”

### Il suffit parfois de quelques petits gestes...

Cette courte phrase pourrait être le fil rouge de notre dossier consacré aux maladies cardio-vasculaires. Aujourd’hui, elles constituent toujours la première cause de mortalité dans le monde et pourtant, elles ne sont pas inéluctables. En effet, leurs facteurs de risque sont connus (alimentation - stress - sédentarité - tabac), les comportements à adopter pour les atténuer aussi.

Alors, pourquoi ne pas utiliser l’antidote lorsqu’on en connaît la formule ? Tout simplement parce que chambouler ses habitudes, s’approprier de nouveaux gestes ou encore sortir de sa zone de confort n’est facile pour personne ! C’est en partant de ce constat que nous avons construit notre dossier autour de l’aspect préventif de cette problématique. Tout en guidant le lecteur pas à pas dans son parcours santé, il fourmille d’informations pratiques pour l’aider à modifier durablement son comportement.

Alors, si nous pouvons influencer notre santé en changeant nos habitudes, nos modes de vie, il n’est pas inimaginable d’influencer la santé collective avec tous ces petits gestes cumulés ! Ce processus n’est-il pas transposable dans d’autres domaines ? Le combat pour le climat, par exemple, ne s’inscrit-il pas dans cette dynamique ? Nous sommes nombreux aujourd’hui à prendre conscience qu’il est urgent d’agir. Et, même si nos actes personnels pris séparément semblent dérisoires, cumulés, ils peuvent clairement influencer et changer notre modèle de société consumériste.

Car tout est lié ! Prendre soin de sa santé est bien plus qu’un acte individuel. Consommer mieux et moins, privilégier les produits locaux, bouger, marcher, en bref, changer notre manière de vivre, toutes ces petites «révolutions» modifient notre relation au monde et aident à remettre en cause certaines «valeurs» prônées par notre société de consommation.

Mais surtout elles contribuent de manière constructive à améliorer le «bien vivre ensemble» pour lequel Solidaris se mobilise au quotidien. Nous sommes tous des acteurs du changement... Et c’est en unissant nos forces que nous pourrions le provoquer !

**Pierre Annet,**  
Secrétaire Général

## SOLIDARIS MAGAZINE - ÉDITION PROVINCE DE LIÈGE

**Responsable d’édition :**  
Frédéric Fassotte

**Impression :**  
Imprimerie Remy Roto

**Rédaction :** Mélissa Martin, Karin Balthazart, Morgane Graas, Nathalie Pierart, Simon Vandamme, Isabelle Jenicot, le service Promotion de la Santé de Solidaris .

**Mise en page :**  
Hugues Pesser - Fabienne Heymans

REJOIGNEZ-NOUS SUR  
[WWW.SOLIDARIS-LIEGE.BE](http://WWW.SOLIDARIS-LIEGE.BE)

# FOCUS

## SUR LES INDÉPENDANTS

Depuis 2 ans, Pierre qui est ardoisier indépendant connaît des problèmes de dos. Récemment, il a appris qu'il ne pourrait bientôt plus poursuivre son activité professionnelle sans une intervention chirurgicale... Les indépendants, comme tous les travailleurs, peuvent rencontrer à travers leur parcours professionnel de nombreuses difficultés. Mais entre démarches administratives complexes et manque d'informations, il y a de quoi se sentir perdu ! Solidaris vous aide à y voir plus clair.



### SOINS DE SANTÉ

Les indépendants bénéficient de la même couverture en soins de santé que les travailleurs du régime général. Ils bénéficient donc des mêmes remboursements. Cependant, pour leur octroyer des droits l'année en cours, la mutualité doit vérifier deux ans en arrière s'ils sont bien en ordre de cotisations sociales.

Pour pouvoir être remboursé de ses soins de santé en 2019, Pierre, notre ardoisier, devra donc être en ordre de cotisations sociales en 2017.

### INCAPACITÉ DE TRAVAIL

Le délai de carence est la période pendant laquelle le travailleur indépendant est dans l'incapacité de travailler et qui n'est pas couverte par une indemnité compensatoire. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2019, ce délai est passé de 14 à 7 jours. Il est totalement supprimé si

l'indépendant est en incapacité pour une durée supérieure à 7 jours.

L'indemnité compensatoire est forfaitaire, octroyée du lundi au samedi, et calculée en fonction des revenus du ménage et de la situation familiale du travailleur indépendant.

Montants bruts au 1/07/2019 de l'indemnité d'incapacité de travail

	Incapacité de travail de - de 8 jours	Première année (par jour)	Après un an sans assimilation (par jour)	Après un an avec assimilation (par jour)
Avec charge de famille	-	60,86€	60,86€	60,86€
Isolé	-	48,71€	48,71€	48,71€
Cohabitant	-	37,35€	37,35€	41,76€

Pierre doit se faire opérer d'une hernie discale. Il sera en incapacité de travail pour une durée de 12 semaines. En tant qu'isolé, il bénéficiera donc pour la durée de son incapacité d'une indemnité de 3.507,12 € brut.

En cas de maladie, le travailleur indépendant doit adresser au médecin-conseil de sa mutualité un certificat d'incapacité de travail. Celui-ci doit obligatoirement mentionner une date de début et une date de fin ainsi qu'un diagnostic médical ! Attention : seul le document original est accepté. Les copies ne sont pas autorisées.

La date de signature du certificat d'incapacité de travail sera considérée comme étant le début de l'incapacité. Il est donc important de consulter le médecin dès les premiers symptômes !

Le certificat d'incapacité de travail doit être remis à la mutualité dans un **délai de 7 jours**.

Attention : en cas de retard, **une sanction de 10%** devra être appliquée sur tous les jours indemnisés qui précèdent la date de rentrée du certificat. Dans le cas d'une prolongation de l'incapacité de travail, le certificat devra impérativement être remis **dans les 48 heures**.

Pour bénéficier d'une indemnité compensatoire, le travailleur indépendant doit répondre à certaines conditions :

- Être en ordre de cotisations sociales.
- Ne pas avoir perdu la qualité d'indépendant dans les 30 jours précédant l'incapacité.
- Avoir cessé TOUTES activités professionnelles.

**Il est possible de reprendre partiellement une activité professionnelle moyennant un accord préalable du médecin-conseil.**  
**Demandez conseil auprès de votre mutualité !**

### CONGÉ DE MATERNITÉ

Les mamans indépendantes ont droit à 12 semaines de congé de maternité (ou 13 en cas de grossesse multiple). Trois semaines sont obligatoires, une semaine avant la naissance de l'enfant et deux après. En fonction de leur préférence, les 9 semaines restantes peuvent être prises consécutivement à temps plein ou en 18 semaines à mi-temps.

La rémunération compensatoire forfaitaire s'élève à 489,75 € par semaine à temps plein (montant brut au 01/07/2019).

Pour pouvoir bénéficier du congé de maternité, la première démarche à effectuer est d'adresser un certificat d'incapacité de travail au médecin-conseil de sa mutualité (voir plus haut).

### CONGÉ DE PATERNITÉ ET DE NAISSANCE

Le père ou le co-parent indépendant peut bénéficier d'un congé de naissance de 10 jours ou de 20 demi-jours. L'indemnité compensatoire forfaitaire s'élève à 81,63 € par jour entier (montant brut au 01/07/2019).

Quant au congé parental et de naissance, la demande doit être introduite auprès de la caisse d'assurances sociales, et non auprès de la mutualité, avant la fin du trimestre qui suit celui de la naissance.

### AIDE DU SERVICE SOCIAL

Si vous êtes indépendant à titre principal et rencontrez des difficultés financières qui vous empêchent de payer vos cotisations sociales, n'attendez pas de vous laisser submerger ! De nombreuses solutions existent (dispenses de cotisations, droit passerelle, ...) pour vous aider.

**Pour en savoir plus**, contactez notre service social au 04/341 63 20 ou [soc.liege@solidaris.be](mailto:soc.liege@solidaris.be).

## EN RÉSUMÉ :

La couverture en soins de santé et indemnités dépend du paiement des cotisations à la caisse d'assurances sociales.

- ✓ **Soins de santé** : Remboursements identiques que pour les travailleurs du régime général.
- ✓ **Incapacité de travail** : Indemnités compensatoires dès le premier jour si la durée de l'incapacité est supérieure à 7 jours.
- ✓ **Congé de maternité** : Min. 3 semaines, jusqu'à 13 semaines.
- ✓ **Congé de paternité et de naissance** : Jusqu'à 10 jours.

**Plus d'infos : 04 341 62 11**

# DES REPAS PAS COMME LES AUTRES !

**La Centrale de Services à Domicile vous propose une livraison de repas variés et équilibrés préparés par une équipe de professionnels.**



## ADAPTÉS À VOS BESOINS !

Les aides familiales de la CSD livrent vos repas à domicile. Ces derniers sont proposés par une équipe de médecins, de nutritionnistes et de cuisiniers du Centre Hospitalier du Bois de l'Abbaye (CHBA). Les menus se composent essentiellement de produits frais, locaux et issus de l'agriculture biologique. Ils sont conditionnés sous vide, dans des barquettes individuelles à usage unique. Celles-ci sont désormais biodégradables et se jettent aux déchets verts.

La CSD propose 28 menus Terroirs différents répartis sur 4 semaines. Pour satisfaire au mieux à vos besoins et vos envies, plusieurs déclinaisons sont possibles. Les plats « terroirs » sont en effet disponibles sans porc, en version végétarienne ou selon un régime ou des besoins précis<sup>1</sup>.

Le **nouveau catalogue** repas est disponible en ligne sur [www.csdliege.be](http://www.csdliege.be) ou sur demande par mail à [servicerepas.CSDLiege@solidaris.be](mailto:servicerepas.CSDLiege@solidaris.be)

## OÙ LIVRE LA CSD ?

La CSD distribue les repas sur toute la Province de Liège, sauf dans les communes : **Liège** (4000 – 4020 – 4030 – 4031 – 4032) - **Waremme** (4300) - **Flémalle** (4400) - **L'arrondissement de Verviers** (à l'exception de Trooz et Olne)

## COMMENT FAIRE ?

**Contactez la CSD au 04/338 20 20 pour introduire votre demande**

L'assistante sociale vous contacte dans les 48 heures ouvrables pour fixer une rencontre à votre domicile. Les prix sont calculés sur base des revenus du ménage.

## LA DISTRIBUTION DE REPAS : UN SERVICE SOCIAL !

A la CSD, les repas sont livrés par une aide familiale et non par un livreur, jamais un plat ne reste devant une porte fermée ! L'aide familiale prend le temps de mettre le repas au frais, l'occasion de s'assurer que tout va bien pour le(s) bénéficiaire(s).

<sup>1</sup> Pauvre en sel, diabétique, hypocalorique, hyperprotéiné, urémique, dialysé, dialysé diabétique, sans déchet, pauvre en lactose, sans gluten et sans lactose. Ils existent aussi dans différentes textures : viande coupée, moulue ou plat entièrement mixé.

“

## TÉMOIGNAGES

**Michel, 71 ans**

Je suis veuf et je ne sais pas cuisiner. Comme je ne suis soumis à aucun régime particulier, je reçois tous les jours le menu Terroir. Les plats varient toutes les 4 semaines. Je n'ai pas le temps de me lasser. Et lorsque quelque chose ne me plaît pas, comme les haricots, j'opte pour une alternative !

**Pierre, 34 ans**

Lors d'un accident de moto, je me suis cassé le bras droit. Je vis seul, donc impossible de me faire à manger. J'ai fait appel au service repas le temps de ma convalescence. J'en ai eu pour 6 semaines.

**Anne-Laure et Julien, 65 et 67 ans**

D'habitude, c'est ma fille qui apporte le souper à la maison. Mais lorsqu'elle part en vacances, nous faisons appel à la CSD. J'opte pour le menu Terroir avec un dessert, et Julien prend le menu régime avec du potage.

**Marie, 53 ans**

Cela fait plusieurs années que je suis diabétique. Je reçois chaque jour le menu diabétique. Mais suite à une visite chez le médecin, nous avons constaté que mon diabète est à nouveau déséquilibré. J'ai alors fait appel à la diététicienne de la CSD, qui m'a proposé de passer à la valisette santé. Grâce à la prescription de mon médecin traitant, je me la fais livrer à domicile toute la semaine. Lorsque mon diabète sera stable, j'espère repasser aux menus d'avant.

“

# VOUS AVEZ UNE IDÉE, DU TEMPS ?



## REJOIGNEZ LE RÉSEAU VOLONTAIRES SOLIDARIS !

**Dans une société hyperconnectée qui semble nous éloigner les uns des autres, certains «résistent» !**

**Cette résistance s'illustre notamment par des initiatives citoyennes que l'on voit fleurir en nombre.**

**Le besoin de se retrouver, d'échanger et de partager est plus que jamais d'actualité et le Réseau Volontaires Solidaris l'a bien compris !**

Depuis un peu plus d'un an, Solidaris a mis en place un réseau de volontaires. Comme l'expliquent, Véronique Fagan et Silvana Zilli, coordinatrices : « *Ces dernières années, de plus en plus de personnes revenaient vers la mutualité en proposant de consacrer du temps à des actions utiles et solidaires* ». Face à ces besoins et ces envies, Solidaris et ses Associations ont décidé de mettre à disposition des moyens matériels, des locaux et un accompagnement permettant de soutenir les porteurs de projet. Le Réseau Volontaires s'adresse donc à toutes celles et ceux qui ont du temps, des idées et qui

souhaitent s'investir ou participer à une activité. Comme le précisent nos 2 coordinatrices : « *Notre rôle est avant tout de permettre la rencontre des énergies, des motivations pour dans la foulée rassembler et aboutir à une action (non lucrative), c'est une manière de favoriser et promouvoir le vivre ensemble et les valeurs de solidarité.* »

Depuis sa création, le Réseau propose et soutient des projets très différents : **Atelier photos, repair couture, séances d'écrivain public, balade santé...** Les rendez-vous sont accessibles à toutes et tous à partir de 18 ans. C'est le mélange des gens et des genres qui fait la richesse de ces rencontres. Le tout dans un rythme en rupture avec celui imposé par le quotidien. Il n'y a pas d'obligation de production, pas de certificat, d'évaluation à l'issue de ces ateliers.

### APPEL À VOLONTAIRES !

Si les idées viennent essentiellement du public, Silvana et Véronique ne manquent pas d'envies ! En janvier prochain, elles initient des demi-journées «Soin de moi». L'objectif est de permettre à des femmes qui n'ont ni les moyens ni l'occasion de prendre soin d'elles, de bénéficier de soins et services de professionnels. Pour mener à bien ce projet, le Réseau est à la recherche de coiffeur- coiffeuse / coach qui travaillent l'image de soi / réflexologue/ manucure-pédicure/ esthéticien-ne social-e.

**Vous êtes étudiant-e, professionnel-le dans le secteur et vous souhaitez donner un peu de votre temps, contactez Silvana et Véronique au 04/ 220 56 79 [volontaires.liege@solidaris.be](mailto:volontaires.liege@solidaris.be)**

Ces 4 séances auront lieu dans les locaux du Réseau Volontaires (avenue Maurice Destenay 3, 4000 Liège) **les 13/01, 30/03, 8/06 et 13/10.**

**Infos et programme :** [www.solidaris-liege.be/volontaires](http://www.solidaris-liege.be/volontaires) – 04/220 56 79

# UN SOUCI AVEC NOS SERVICES ? DITES-LE-NOUS !



**Nos services ne répondent pas  
à vos attentes ?**

**Vous êtes insatisfait de l'accueil que vous  
avez reçu, du délai de traitement de votre  
dossier, d'une décision de notre mutualité  
ou d'une méthode  
de travail ?**

**N'hésitez pas à nous le faire savoir !  
Nous souhaitons répondre au mieux à  
vos besoins et mettons tout en œuvre  
pour vous offrir un service de qualité.  
Nous faire part de vos remarques nous  
permettra de nous améliorer.**

## **QUI PEUT NOUS CONTACTER ?**

Que vous soyez affilié(e) ou non, prestataire de service, organisation, etc. Vous pouvez toujours nous faire part de votre avis.

## **COMMENT VOTRE RÉCLAMATION EST-ELLE TRAITÉE ?**

1. Vous nous en faites part (procédure dans l'encadré)
2. Vous recevez un accusé de réception dans les 8 jours calendrier
3. Le service concerné traite votre demande
4. Vous recevez notre réponse définitive au plus tard dans les 45 jours calendrier.

Ces délais étant des maxima, nous nous engageons bien entendu à vous répondre dans les plus brefs délais.

## **COMMENT PROCÉDER ?**

Adressez-vous dans un premier temps au service en charge de votre dossier. Si vous n'obtenez pas satisfaction, vous pouvez alors nous envoyer vos remarques par écrit en utilisant le formulaire prévu à cet effet.

### **VOUS TROUVEREZ LE FORMULAIRE :**

- En ligne sur [www.solidaris-liege.be/contact](http://www.solidaris-liege.be/contact) (formule la plus rapide)
- En agence : Trouvez l'agence la plus proche de chez vous sur [www.solidaris-liege.be/agences](http://www.solidaris-liege.be/agences)
- Au siège de la mutualité (36, rue Douffet - 4020 Liège)

Votre demande ne doit pas être anonyme. Nous vous garantissons qu'elle sera traitée en toute confidentialité.

**Si vous souhaitez plus de renseignements sur la procédure**, contactez Vinciane Brockaert, Coordinatrice Qualité, par courrier à l'adresse de la mutualité ou via le formulaire de contact.

## **NOTRE RÉPONSE NE VOUS SATISFAIT PAS PLEINEMENT ?**

Dans ce cas, vous pouvez vous adresser au coordinateur de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes par email à [mediation@solidaris.be](mailto:mediation@solidaris.be) ou par courrier à l'adresse :

Union Nationale des Mutualités Socialistes  
Service Gestion des plaintes et Médiation  
Rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles

# SOLIDARIS AIDE VOS ENFANTS À GRANDIR !

Petits ou grands, vos enfants ont repris le chemin de l'école.

Une nouvelle année scolaire débute avec ses grandes joies et ses petits soucis. Solidaris est là pour vous aider !

## LA SANTÉ DE VOS ENFANTS N'A PAS DE PRIX

Avoir une bonne santé est une condition indispensable pour une scolarité réussie. C'est pourquoi Solidaris offre une protection optimale pour vos enfants **en remboursant les tickets modérateurs** de visites et consultations chez tous les médecins généralistes, spécialistes, kinés, dentistes, logopèdes et infirmiers (même en cas d'hospitalisation) de votre choix.

## BIEN DANS SON CORPS BIEN DANS SA TÊTE

Chez Solidaris, le bien-être de vos enfants est aussi très important. Et pour favoriser leur développement mental et physique, Solidaris intervient dans le frais de :

**Psychomotricité** : 375€/an (3,75€/séance : max 100 séances/an)

**Diététique** : 100€/an

**Consultations psychologiques** : 160€/an chez un psychologue agréé par Solidaris

## BIEN VOIR – BIEN PARLER – BIEN ENTENDRE !

### LE PASSEPORT POUR L'ÉCOLE

Parce qu'une mauvaise vue non corrigée peut perturber les études, parce que la maîtrise du langage est un élément clé de la vie en société et qu'un beau sourire est garant d'une bonne santé, Solidaris vous aide à supporter les frais de :

**Logopédie** : - Sans plafond avec l'accord du médecin conseil  
- Sans l'accord du médecin conseil, 520 € renouvelable 1 fois.

- **Rééducation audio-vocale** : 500€/an

**Lunettes et lentilles** : Pour les moins de 18 ans : 25€/an ( 50€/an) si l'achat est effectué dans un de nos magasins Optique Point de Mire.

**Orthodontie** : Remboursement des tickets modérateurs des séances de suivi sans plafond + 350€ pour les forfaits appareillage (+ 400€ en cas d'affections particulières)

## UN PETIT COUP DE POUCE POUR LES PARENTS

**Garde d'enfant malade à domicile** : Jusqu'à 945€/an

**Activ Jeunes** : Intervention de max 100€/an/ enfant dans les frais de stages, plaines de jeux, voyages scolaires et d'affiliation à un club sportif (à raison de 50€/an).

**Service Baby Sit'** : Prix préférentiel pour les affilié-e-s solidaris

## SOLIDARIS, UN RÉSEAU DE PARTENAIRES

**Latitude Jeunes** : Des activités extra-scolaires : ludothèque, école de devoirs, stages et séjours (en Belgique et à l'étranger). Un mouvement de jeunes et des formations à l'animation et de Baby sitter.

**Espace Différences** : Stages, ateliers, séjours et ludothèque adaptée pour les enfants en situation de handicap

**Drive-Mut** : Cours théoriques et pratiques d'apprentissage à la conduite.

**CSD** : Service de garde d'enfants malades à domicile  
04/338 20 20

Infos et conditions sur [www.solidaris-liege.be/avantages](http://www.solidaris-liege.be/avantages)

# LA MÉCANIQUE DU CŒUR

Au cinéma, dans la littérature le cœur inspire. Essentiellement associé à nos émotions et à l'amour, il s'emballe, bat la chamade, s'arrête même... Symboliquement, le cœur occupe une place centrale mais au-delà de cette image, comment préserver et entretenir ce muscle d'environ 250 grammes qui bat près de 100 fois par minute ?  
Pour le savoir, plongeons dans la mécanique du cœur !

## MALADIES CARDIOVASCULAIRES, C'EST GRAVE DOCTEUR ?

Aujourd'hui, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité en Belgique. Elles représentent 31.000 décès par an dont 9.500 causés par des accidents vasculaires cérébraux (AVC), 8.000 par un infarctus et 6.000 par une insuffisance cardiaque.

Les maladies cardiovasculaires constituent un ensemble de troubles affectant le cœur et les vaisseaux sanguins. Les infarctus et les accidents vasculaires cérébraux sont principalement dus au blocage d'une artère empêchant le sang de parvenir au cœur ou au cerveau.

# QU'EST-CE QUI DÉTERMINE LA SANTÉ DU CŒUR ?

## L'ÂGE

Plus l'organisme vieillit, plus il est exposé aux tracas cardiovasculaires. Ce n'est évidemment pas un passage obligé mais le risque est augmenté.

## LE SEXE

Avant l'âge de la ménopause, les femmes sont normalement protégées grâce à leurs hormones sexuelles. Cependant, cette protection peut-être affaiblie par certains facteurs (la contraception, de mauvaises habitudes de vie). Passé ce stade, le risque augmente chez les femmes et reste constant chez les hommes.

## LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

Avoir dans sa famille directe (père, mère, frère ou sœur, grand-père ou grand-mère) des personnes qui ont eu une maladie de cœur augmente le risque d'avoir un problème cardiaque avant 65 ans.

## LES HABITUDES DE VIE

Stress, tabac, sédentarité, alimentation déséquilibrée influencent l'état de santé général et cela vaut aussi pour le cœur !

Difficile de modifier l'âge, le sexe ou encore les antécédents familiaux. Les habitudes de vie sont les seuls éléments sur lesquels vous avez un pouvoir de changement. En effet, celles-ci ont un réel impact sur votre santé et particulièrement sur celle de votre cœur. Attention toutefois, modifier ses habitudes de vie, c'est vite dit... mais bien loin d'être vite fait !

## MODIFIER SES HABITUDES DE VIE !

Face à ces chiffres, on ne peut qu'être étonné du nombre de personnes présentant de hauts risques de maladies cardiovasculaires sans le savoir. Rassurez-vous, il est possible de prévenir jusqu'à 80% de ces maladies, d'éviter leur récurrence ou leur aggravation. Mais avant de se lancer tête baissée dans la mise en place de changements des habitudes de vie, un temps d'observation et de réflexion est nécessaire.

## LE MONDE NE S'EST PAS FAIT EN UN JOUR...

Changer un tout petit quelque chose peut déjà procurer une grande fierté. Rien ne sert de vouloir tout changer en une fraction de seconde ou de s'attaquer à toutes les habitudes simultanément, au risque de se décourager. Lancez-vous un défi qui vous semble réaliste pour commencer, c'est un premier pas vers une meilleure santé de votre cœur.

**Quel que soit votre objectif, n'hésitez pas à vous faire accompagner tant par vos proches que par des professionnels de la santé (médecin traitant, psychologue, diététicien, tabacologue...).**

## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1<sup>ère</sup> CAUSE DE MORTALITÉ



### BELGIQUE

11.000.000 d'habitants



**31.000** décès par an dus aux maladies CV

**9.500** AVC

**8.000** infarctus

**6.000** insuffisance cardiaque

**1.200.000** hypertendus connus  
**2.500.000** estimés

**650.000** diabétiques type II  
**250.000** diagnostiqués



**3.300.000** souffrant de surcharge pondérale ou d'obésité



**4.000.000** ayant une activité physique insuffisante



**2.800.000** fumeurs quotidiens

**5.000.000** ont trop de cholestérol  
**1.250.000** le savent

# PROTÉGEZ LE CŒUR EN 4 ÉTAPES !

## 1 - L'ASSIETTE AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS !

Une mauvaise alimentation représente une menace pour le cœur ! Il s'agit donc d'un équilibre à trouver entre le trop gras, le trop sucré et le trop salé en (ré)introduisant la qualité dans l'assiette.



### LE CHOLESTÉROL : le meilleur ennemi de nos artères

Indispensable à la vie, ce corps gras provient du foie (70%) et de l'alimentation (30%). En excès, il déclenche la formation de plaques qui, quand elles se fissurent, contribuent à la création de caillots à l'origine d'infarctus ou d'attaques cérébrales. Manger globalement moins gras, éviter les graisses d'origine animale, réduire sa consommation d'alcool et bouger suffisamment permet d'agir sur ce facteur de risque.

### L'ACIDE URIQUE : le nouveau cheval de bataille des cardiologues

Un taux excessif d'acide urique dans le sang est associé lui aussi à un sur-risque de maladies coronariennes et d'accidents vasculaires, en plus des complications bien connues que sont la goutte et les calculs rénaux. L'une des causes majeures est aussi à chercher dans notre assiette. Notre régime alimentaire occidental fait il est vrai la part un peu trop belle aux boissons alcoolisées, viandes grasses, abats, charcuteries et sucres.

### LE SEL : un tueur silencieux

Si le sel est utile, en excès, il favorise l'hypertension et retient l'eau dans l'organisme. Il est recommandé de ne pas en consommer plus de 5g par jour or, nous en consommons souvent plus du double. Traquons le sel caché dans les plats préparés, charcuteries, snacks, fromages et privilégions les fines herbes pour aromatiser nos plats.

### LE SUCRE : un autre tueur masqué !

En 1900, nous ne consommions pas plus de 2 morceaux de sucre par jour, aujourd'hui cette consommation est 20 fois supérieure !



## UNE EXPÉRIENCE TROP SUCRÉE...

Afin de dénoncer les méfaits de la présence excessive de sucres cachés dans des produits « sains », l'acteur-réalisateur australien, Damon Gameau, s'est livré à une expérience unique dont il a tiré un documentaire et le livre Sugarland. Pendant 60 jours, il a consommé l'équivalent de 40 cuillères à café de sucre par jour, trouvées dans nos aliments et boissons habituels : des yaourts avec peu de matières grasses, des barres de muesli, des céréales saines, des jus de fruits, des smoothies...

En 3 semaines, il a développé une stéatose hépatique (un foie gras). À la fin de son expérience, il avait développé un pré-diabète, un risque accru d'infarctus, une augmentation d'environ 11 cm de tour de taille et pris 8 kg !

Rappelons que l'OMS recommande aujourd'hui de ne pas consommer plus de 25 grammes de sucre « libres »<sup>1</sup> par jour, cela correspond à 6 cuillères à café ! Cela ne doit pas représenter plus de 10% de notre ration énergétique totale.



	Morceaux de sucre
1 canette 33cl de soda	6 à 7
1 portion de pizza	6 à 7
1 verre de vin ou de bière	5
1 whisky coca	12
1 cuillère à café de pâte à tartiner chocolat	2
1 bol de soupe industrielle	4
2 boules de glace	2 à 3
100g de chips	12

## En Belgique



adulte a un poids qui  
**constitue une menace pour le cœur**



enfant ou adolescent a un poids qui  
**constitue une menace pour le cœur**



diabétique  
**s'ignore**

**Voici quelques points de repère afin de vous situer par rapport à votre poids :**

**L'IMC** - L'excès de poids s'évalue via l'indice de masse corporelle (IMC). Cet indice correspond au poids (en kilos) divisé par la taille (en mètre) au carré.

**Exemple :** pour 63 kg et 1m 65, l'IMC est :  $63 / (1,65 \times 1,65) = 23,14$ .

	Maigreux	Poids sain	Surpoids	Obésité
IMC	18,5	18,5 et 25	25 et 29 ♀ 26 et 30 ♂	30

## QU'EST-CE QU'UN RÉGIME BON POUR LE CŒUR ?

Tous les professionnels de santé s'accordent et préconisent de limiter voire supprimer les produits transformés (alcools, charcuteries, sucreries, sodas, plats préparés) dans lesquels se cachent insidieusement sel, sucres et graisses qui amadouent nos palais. Si l'on sait avec certitude ce qui est défavorable, il est en revanche moins aisé de recommander un régime plutôt qu'un autre.

Cependant c'est le **régime méditerranéen** qui recueille le plus de faveurs car il semble parfaitement convenir à la santé du cœur. **Ses caractéristiques :** riche en fruits et légumes ; avec des céréales (plutôt complètes) ; contenant des légumineuses (lentilles, pois chiches) et des fruits à coque (amandes, noix) ; principale matière grasse : l'huile d'olive ; les volailles, poissons, œufs, fromages sont consommés.

<sup>1</sup> Selon l'OMS, les « sucres libres » regroupent les sucres ajoutés aux aliments + les sucres naturellement présents dans les jus de fruits et le miel.



## 2 - QUAND LE CŒUR PART EN FUMÉE...

On associe généralement les méfaits du tabac aux maladies pulmonaires. Et pourtant, le cœur est lui aussi concerné. En arrêtant de fumer, vous allez grandement soulager votre cœur, protéger vos artères et vos veines et permettre à votre sang de mieux amener l'oxygène à tous les organes de votre corps. En effet, fumer :

- Accélère le rythme cardiaque ;
- Augmente la pression sanguine, avec risque d'hypertension. Une tension trop élevée fatigue le cœur et abîme les artères... ;
- Diminue le taux d'oxygène dans le sang qui devient plus épais.

En résumé, fumer augmente les risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. L'arrêt du tabac présente des avantages immédiats et à long terme pour la santé.

### COMMENT SE FAIRE AIDER ?

Contactez des professionnels, les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu bénéficient d'un remboursement :

- Votre médecin généraliste ;
- Tabacstop : 0800 111 00 (de 15h à 19h, permanence gratuite d'information et de conseils relatifs au tabagisme et à son arrêt). Propose aussi un coaching en ligne via [tabacstop.be](http://tabacstop.be) ;
- Les centres d'aide aux fumeurs (caf) : [aideauxfumeurs.be](http://aideauxfumeurs.be) ;
- Les tabacologues : [tabacologue.be](http://tabacologue.be)

## LES + DE SOLIDARIS

### Solidaris rembourse\*

- Les traitements médicamenteux anti-tabac jusqu'à 25€/an
- Les thérapies alternatives (ostéopathie, chiropraxie, acupuncture, médecine manuelle) jusqu'à 60€/an
- 25% Du prix d'achat des produits homéopathiques et ce jusqu'à 150€/an.

\* Pour les affiliés en ordre d'assurance complémentaire



## 3 - I LIKE TO MOVE IT (MOVE IT)

Le cœur est un muscle et, pour garder la forme, il a besoin d'entraînement ! La sédentarité ne lui convient pas : trop peu sollicité, le cœur se contracte moins bien et perd de sa puissance.

Remettre du mouvement dans sa vie, c'est avant tout se «penser» actif. Bouger au quotidien, chaque fois que c'est possible : escaliers plutôt qu'ascenseur, marche plutôt qu'automobile, loisirs extérieurs plutôt qu'Internet ou console...

### QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR ?

Toutes les activités physiques qui permettent de bouger sont bonnes à pratiquer même si elles ne relèvent pas à strictement parler d'un sport.

### CE QUE LE CŒUR AIME ! 😊

Les activités physiques d'endurance: la marche, la marche nordique, le jogging (un test à l'effort est toutefois conseillé avant de le pratiquer, surtout passé la quarantaine), la natation, le vélo... Le yoga, le Qi-Gong et le Tai chi chuan sont connus pour leurs effets sur la souplesse musculaire et la gestion du stress. Ces activités sont aussi profitables à l'ensemble du système cardiovasculaire.

### CE QUE LE CŒUR AIME MOINS... 😞

Les sports qui nécessitent un déploiement de force considérable pour un faible déplacement musculaire comme le body-building ou des sports avec des efforts intenses et de brève durée (sprint, lutte, judo) mais aussi des sports de raquette (tennis, squash) et d'équipe (football, basket-ball).

### LA CLÉ : LA RÉGULARITÉ

Inutile de se lancer dans de grands programmes d'entraînement pour profiter des bienfaits de l'activité physique. Lorsque l'activité est modérée (c'est-à-dire qu'elle vous fait respirer un peu plus vite qu'à la normale sans vous empêcher de parler), 30 minutes par jour suffiront (par tranche de 10 minutes de préférence) et auront déjà des répercussions sur tout le métabolisme.

## 4 - CŒUR À VIF ?

L'influence du stress sur les maladies cardiovasculaires est largement documentée. Lors d'un stress, le débit sanguin s'accélère, la fréquence cardiaque augmente, les vaisseaux se contractent (ce qui élève la pression artérielle). Lorsque ce stress est ponctuel, la santé ne risque rien, le corps est parfaitement équipé pour y faire face. Mais lorsqu'il s'installe, le stress provoque un déséquilibre permanent qui, entre autres, fragilise le système cardiovasculaire.

### 7 conseils pour relâcher la pression !

- Clarifier ce qui vous stresse
- Reconnaître/accepter puis respecter vos limites
- Apprendre à faire face aux changements
- Reconsidérer le rapport au temps
- Prendre soin de votre sommeil
- Pratiquer une activité physique régulièrement
- Apprendre à gérer vos émotions

### RÉCONCILIER SA TÊTE ET SON CŒUR

La médecine moderne a étudié le fonctionnement du corps et des organes en leur appliquant les lois de la mécanique. Cette approche, si elle a permis de grandes découvertes scientifiques, reste trop limitée. Aujourd'hui, les recherches s'orientent vers une compréhension plus globale du corps et de la maladie ; reconnaissant qu'il est un tout, un système interconnecté entre muscles, système nerveux, hormones, pensées et émotions.

Les valeurs « du cœur » comme la gentillesse, la bienveillance et la solidarité ont de plus en plus de mal à trouver leur place dans nos sociétés régies par l'individualisme et la compétition. Pourtant ce sont des sentiments fondamentaux pour notre équilibre et notre bien-être. Peut-être est-ce aussi de cela que nos cœurs sont malades ? Un sourire, une attention, une marque d'amour ou d'amitié... ne dit-on pas que cela fait « chaud au cœur » ?

### PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE !

Si notre esprit et nos émotions influencent le rythme cardiaque, ce dernier a lui aussi une influence sur notre cerveau. C'est ce que les recherches médicales en neurologie et cardiologie ont prouvé en montrant les bienfaits de cette technique. Des pulsations cardiaques plus amples et régulières entraînent une meilleure oxygénation de tous nos organes et un meilleur fonctionnement de notre système immunitaire. Il semble que ces résultats positifs pour la santé soient obtenus après 5 minutes seulement de pratique de la technique, et ce pendant 5 heures... alors que 8 heures après une colère, notre immunité est encore affaiblie !



Concrètement, on dit qu'on entre en cohérence cardiaque lorsque le rythme respiratoire et les battements du cœur s'harmonisent, soit lorsque nous respirons (inspiration ET expiration) environ 6 fois par minute.

### COMMENT FAIRE ?

Inspirez et expirez à fond 2 ou 3 fois.

Focalisez ensuite votre attention sur la zone du cœur (mettez une main dessus par exemple). Respirez « par le cœur », c'est-à-dire en adoptant un rythme de respiration régulier, en visualisant votre cœur qui se gonfle à chaque inspiration et se vide à chaque expiration.

En même temps, évoquez un souvenir positif, une émotion agréable, un élan du cœur.

Revivez-le intensément en imagination. Lorsque le sourire s'installe spontanément sur vos lèvres, c'est signe que la cohérence cardiaque est établie.

Retenez « 365 » : pratiquez 3 fois/jour, 6 respirations/minute, pendant 5 minutes.



### BON À SAVOIR :

Sur youtube.com, recherchez « cohérence cardiaque », vous trouverez des vidéos d'entraînement.

# NOTRE SANTÉ, L'AFFAIRE DE TOUS !

Nous venons de passer en revue des pistes, une sorte d'itinéraire pour prendre soin de soi et protéger son cœur. Si nous pouvons agir sur certaines habitudes de vie, il est à contrario plus complexe d'agir sur d'autres facteurs. Parvenir à une meilleure qualité de vie et à un meilleur état de santé, c'est une responsabilité qui pèse sur de nombreuses épaules : le monde politique (en développant une véritable politique de prévention et de promotion de la santé), les industriels (en améliorant la qualité des produits commercialisés), les patrons (en favorisant un cadre de travail moins stressant)...

Face à ces défis de taille, Solidaris formule une série de recommandations à destination du monde politique notamment en matière d'alimentation en réclamant par exemple : des règles plus sévères visant à réduire sucres, sel et graisses dans les produits préparés, des étiquettes plus claires et lisibles... Outre ce rôle d'acteur social et citoyen, Solidaris vous fixe rendez-vous près de chez vous et vous propose de nombreux outils (brochures, cartes défis...) pour vous aider à prendre soin de vous et de ceux que vous aimez !

## POUR LA SANTÉ DE VOTRE COEUR

### Comptez aussi sur Solidaris et son Réseau

Parce que la prévention est l'élément clé d'une bonne santé cardiovasculaire, Solidaris et son réseau vous proposent une information pratico-pratique, dynamique et ludique !

**Quand ?** Le 8 octobre de 9 à 16h

**Où ?** La Clinique André Renard

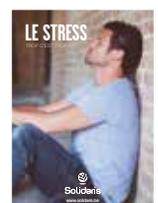
Rue André Renard, 1 - 4040 Herstal

**Plus d'infos ?** [reseau-solidaris-liege.be](http://reseau-solidaris-liege.be)



## DES BROCHURES

Pour les parcourir en ligne  
ou les commander :  
[solidaris-liege.be/publications](http://solidaris-liege.be/publications)



## DES CARTES POUR BOOSTER VOTRE MOTIVATION !

Lancez-vous un défi, un tout petit quelque chose à réaliser ce mois-ci.

Vous avez le choix du thème - alimentation, stress, tabac ou activité physique - et le choix d'un défi qui vous semble réaliste. Se lancer un défi, c'est sympa et c'est un premier pas vers une meilleure santé, surtout celle de votre cœur !

Solidaris vous donne un coup de pouce.

Téléchargez les « cartes défis » en ligne :  
[santeducoeur.be](http://santeducoeur.be)





**“JE ME BATS  
POUR DES VISITES  
CHEZ LE GÉNÉRALISTE  
TOTALEMENT  
REMBOURSÉES”**

**Marie Jacqueline,**  
Conseillère chez Solidararis

Plus d'infos :  
[www.solidaris-liege.be](http://www.solidaris-liege.be)

 **Solidaris**  
Votre santé mérite le meilleur

# LE SUICIDE, PARLEZ-EN, PARLONS-EN !

Sur le temps de votre lecture, 5 personnes seront mortes par suicide dans le monde<sup>1</sup>. La Belgique détient la triste huitième place du taux de suicide le plus élevé au monde, devant les Etats-Unis, la France ou encore l'Australie<sup>2</sup>. Comment combattre cette triste réalité ?



En Wallonie, chaque jour, 2 personnes mettent fin à leurs jours. Quel que soit l'âge, le sexe ou le contexte socio-économique, l'ensemble de la population peut être concerné par cette problématique. Selon les résultats d'une étude menée par l'AIGS<sup>3</sup>, le Wallon semble plus réticent à faire appel à l'aide formelle, soit l'aide apportée par des professionnels. Pourtant, dans le cadre professionnel ou privé, chacun peut avoir son rôle à jouer pour contourner cette difficulté. Ces défenseurs de la prévention du suicide, on les appelle « les sentinelles ». Par la formation à l'écoute et au souci de l'autre ou par l'implication personnelle et volontaire, elles pourront déceler et accompagner les personnes vulnérables en les dirigeant vers l'aide extérieure adéquate (lignes téléphoniques d'assistance, suivi psychologique...).

## « LE SUICIDE EST UN CHOIX PERSONNEL À RESPECTER ». FAUX !

Choix ou non-choix, le suicide est avant tout le résultat d'intenses souffrances devenues insupportables. La personne ne choisit pas de mourir mais cherche à ne plus souffrir. « La personne qui en parle ne se suicide pas » ... c'est également faux ! 80% des personnes décédées par suicide ont donné des signes précurseurs de leurs intentions ou en ont parlé avant de passer à l'acte. Déconstruire ces préjugés, c'est rompre l'isolement et améliorer l'accueil, l'écoute et la prise en charge des personnes présentant des idées suicidaires.

Pour briser ce repli sur soi, le souci de l'autre est important. Il faut prendre les devants, oser dire les choses et aborder la question des pensées suicidaires. Il faut cependant faire attention à la manière et ne pas banaliser la souffrance et les propos de la personne.



## 8 CENTRES À L'ÉCOUTE DANS TOUTE LA WALLONIE

Un pass dans l'impasse propose en ses 8 centres un accompagnement psychologique spécifique pour toute personne confrontée à la problématique du suicide, tant la personne elle-même que ses proches ou toute personne endeuillée. Ces centres sont des lieux d'écoute et d'échange sans jugement via des entretiens psychologiques et/ou un support social (aide dans la gestion administrative de la vie quotidienne, relais avec les administrations, démarches administratives et organisationnelles suivant un décès), mais aussi via la formation et la sensibilisation de professionnels pouvant être confrontés à des personnes suicidaires.

Parler de soi, de ses difficultés, s'avère souvent difficile. Beaucoup de personnes préfèrent se taire, en espérant s'en sortir seules ou en espérant des jours meilleurs. À Marche-en-Famenne, Liège, Namur, Charleroi, Louvain-la-Neuve, La Louvière, Mons et Tournai, une équipe de psychologues est prête à accueillir ces personnes en détresse et à entamer rapidement un accompagnement psychothérapeutique. Ce dialogue permet à la souffrance de s'exprimer et d'être entendue mais aussi de prendre du recul pour percevoir d'autres voies possibles.

## LE + DE SOLIDARIS

**Solidaris rembourse** 20€ maximum par séance chez un psychologue agréé par Solidaris, avec un maximum de 160€ par an<sup>4</sup>. Ce remboursement peut couvrir totalement un suivi psychologique de 8 entretiens individuels proposé par l'unique Centre de prévention du suicide et d'accompagnement en Wallonie.

## Centre de Prévention du Suicide et d'Accompagnement

Prise de rendez-vous au 081/777 150  
 info@lesuicide.be - lesuicide.be  
 Rue des Fontaines Roland, 29 - 4000 Liège

**Ligne d'écoute Télé-Accueil - 107**  
 (numéro gratuit, accessible 24h/24, 7j/7)

## CYCLE DE CONFÉRENCES

Vous souhaitez vous informer sur le sujet, comprendre et apprendre à réagir ou vous impliquer dans la prévention contre le suicide? Un pass dans l'impasse organise un cycle de conférences en Wallonie. Elles sont accessibles aux professionnels et non-professionnels et ce gratuitement, sur inscription au 081/777 878 ou via l'adresse mail [contact@info-suicide.be](mailto:contact@info-suicide.be).

### « Évitions que le harcèlement scolaire ne mène au suicide »

**Quand ?** Le jeudi 10 octobre 2019 de 19h à 21h  
**Où ?** À la Fondation Wallonne  
 Verte Voie 20, 1348 Ottignies –  
 Louvain-la-Neuve

### « Ados en détresse suicidaire : comment comprendre et réagir en tant que proche ? »

**Quand ?** Le jeudi 24 octobre 2019 de 19h à 21h  
**Où ?** À la Maison de l'Adolescent  
 Boulevard Zoé Drion 1, 6000 Charleroi

### « L'entre-deux chez les 18-30 ans : trop de choix, tu choisis ? »

**Quand ?** Le mardi 05 novembre 2019, de 19h à 21h  
**Où ?** À la Salle Fontaine de l'Auberge Simenon  
 Rue Georges Simenon 2, 4020 Liège

<sup>1</sup>Rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé sur la prévention du suicide - Septembre 2014

<sup>2</sup>Rapport de l'OCDE sur les taux de suicide mondiaux - 2016

<sup>3</sup>Association Interrégionale de Guidance et de Santé

<sup>4</sup>Pour les affiliés en ordre de cotisation complémentaire et ayant ouvert un DMG

# JÉRÔME DE WARZÉE

« Avant, on nous disait  
que ça faisait du bien  
de rire... Aujourd'hui  
on en a besoin ! »

Célèbre pour son humour caustique  
et ses textes sans tabou, Jérôme de  
Warzée, le leader du « Grand Cactus » se  
pose quelques instants pour nous parler  
de son travail et de notre société.

**DE COLUCHE À JÉRÉMY FERRARI, L'HUMOUR A SOUVENT ÉTÉ UN BEAU MOYEN DE FAIRE PASSER DES MESSAGES ET DE DÉFENDRE DES CAUSES. EST-CE IMPORTANT POUR VOUS DE FAIRE PASSER DES MESSAGES À TRAVERS VOS SPECTACLES ET VOS ÉMISSIONS ?**

J'ai pour habitude de dire que je ne suis pas un journaliste qui fait de l'humour ou un humoriste qui essaye de faire du journalisme. Je suis juste un humoriste qui est là pour faire rire. On dit de moi que je suis engagé parce que je dézingue beaucoup que ce soit les politiques ou les petits tracés du quotidien. Et par conséquent, certains estiment que j'ai une grande responsabilité, ce que j'estime ne pas avoir du tout. Je n'essaie pas de faire passer de message mais j'essaie juste de prendre le contre-pied et d'extrapoler les situations comme je les imagine. Et j'espère arriver à faire rire, tout simplement.

**ET VOUS VOUS OBLIGEZ DONC À RESPECTER UNE CERTAINE ÉGALITÉ « POLITIQUE » DANS VOS CHRONIQUES ?**

Oui tout à fait. J'essaie de faire très attention car au début de mes chroniques, on m'a reproché un manque d'équilibre dans les indignations. Aujourd'hui, je pense que personne ne peut dire que je tape plus sur la gauche ou sur la droite... Bon, sur le centre je tape moins mais il n'y en a plus... pardon pour le CDH (rires).

**ON VOUS CONNAIT À TRAVERS VOS TRAITS D'HUMOUR QUI NE SEMBLENT ÉPARGNER PERSONNE. MAIS EST-CE QUE VOUS VOUS INTERDISEZ DES SUJETS SPÉCIFIQUES OU DES CHRONIQUES SUR CERTAINES PERSONNALITÉS ?**

Non, je ne m'interdis rien. Ma seule limite... c'est la loi... évidemment... je tiens à mon travail aussi (rires). Quand

j'hésite, j'y vais... Je n'ai jamais été censuré et on ne m'a jamais demandé le texte de mes chroniques en amont de celles-ci. À la RTBF, j'ai une totale liberté de parole. J'en suis fier et j'y tiens beaucoup.

**ON A VÉCU UNE ANNÉE RICHE EN MOBILISATION (LES JEUNES, LES GILETS JAUNES) QUE RETENEZ-VOUS DE CES MOUVEMENTS ? QUEL CITOYEN ÊTES-VOUS, DU GENRE À MANIFESTER ET À ALLER DANS LA RUE ?**

Tous ces combats, je les comprends. Je pense que le mouvement des gilets jaunes est tout à fait légitime... surtout aujourd'hui. Mais cela ne doit pas m'empêcher d'en rire même si ce n'est pas évident. On ne me voit pas dans les manifestations même si je reçois énormément de sollicitations. Mais malheureusement, si je participe à l'une de ces manifestations, on va directement me cataloguer ce que je ne veux pas évidemment.

**ET QUE PENSEZ-VOUS DES MARCHES POUR LE CLIMAT ?**

Je les encourage à continuer. Ma fille d'ailleurs y a participé avant les élections. Ce que je ne comprends pas toujours c'est pourquoi cette thématique ne passe pas avant toutes les autres. Pour moi, le problème c'est que je ne suis pas prêt à perdre mon confort. Il faut être très très fort mentalement pour se dire que l'on va abandonner sa voiture ou ne manger que bio. Je trouve ça magnifique les personnes qui arrivent à passer au-dessus de leur propre matérialisme. Pour ma part, je n'y suis pas encore. Je reste persuadé que ce sont les politiques qui eux aussi ont l'entière responsabilité de ce qui se passe. Tant qu'on ne l'impose pas, cela ne changera pas. C'est à eux de prendre les décisions pour nous obliger mais ils ne le font pas.

**ET LA SOLIDARITÉ DANS TOUT ÇA... QUE SIGNIFIE CE MOT POUR VOUS ?**

La solidarité, j'essaie de l'appliquer notamment via mon métier d'humoriste. Avec les copains, on s'appelle entre nous, on s'entraide en essayant de se donner du travail. Dans le Grand Cactus par exemple, j'ai ramené tout le monde. Ce qui est en soi un élan de solidarité humoristique.

**PAS TROP DIFFICILE ALORS DE TRAVAILLER AVEC SES AMIS ?**

Pour être honnête, travailler en groupe pour l'écriture, je n'y arrive pas. Je dois toujours être au calme, j'ai besoin de ma concentration. Je ne sais pas écrire avec de la musique par exemple. Et c'est ma plus grande force, et certains me disent que c'est ma plus grande faiblesse, je dois écrire tout seul.

**ET EN TANT QUE SOLITAIRE SOLIDAIRE, COMMENT PRENEZ-VOUS SOIN DE VOUS ?**

Je prends soin de moi en essayant d'être toujours au taquet dans mon travail. Je retire une grande satisfaction des retours que me font les gens, dans la rue, sur les réseaux sociaux, etc. C'est quelque chose qui nous porte, moi et mes collègues humoristes.

Je suis même parfois dépassé par l'impact de mes propres chroniques. Par exemple, je reçois des messages de personnes qui me disent être malades mais qui « grâce à ce que je raconte » vont mieux... C'est complètement dingue alors que des chirurgiens mériteraient une statue tous les jours. Mais bon, faut pas « pêter plus haut que notre derrière » non plus... je ne fais que de l'humour...

Il y a 10 ans, on nous disait : "ça fait du bien de rire..." et maintenant... on nous dit : "on a besoin de rire..." Cela a beaucoup changé ! C'est la preuve que tout se durcit... et donc si je peux adoucir un peu notre société, moi je suis content... tout simplement.

# Melting pot News



## TÉLÉCHARGEZ l'App Solidaris !

Restez au courant de votre dossier, Solidaris vous propose une application pour smartphones qui vous facilitera la vie. Chez vous, au travail ou partout ailleurs !



### 3 fonctions principales :

- Consulter l'ensemble de vos remboursements
- Suivre étape par étape le traitement de vos remboursements eAttest grâce aux notifications.
- Commander vos documents : vignettes, enveloppes pré-adressées, certificat d'incapacité de travail, documents de voyage...

Connectez-vous très facilement et de manière sécurisée via Itsme (application qui vous permet de vous identifier)

### Vous souhaitez télécharger l'App Solidaris mais vous avez besoin d'aide ?

Rendez-vous en agence, nos conseillers vous aideront à installer cette application sur votre smartphone.



## RECOMMANDEZ SOLIDARIS À VOS PROCHES ET GAGNEZ UN CHÈQUE CADEAU DE 10€ !

Envoyez-nous les coordonnées d'un ami intéressé par notre offre, nous le contacterons pour un rendez-vous ! (le nombre de parrainage est illimité - sans obligation d'affiliation)

**Infos :** 04/341.75.72 - [FD.liege@solidaris.be](mailto:FD.liege@solidaris.be)  
[solidaris-liege.be/parrainage](http://solidaris-liege.be/parrainage)

Optique **Point**  
de Mire



EN OCTOBRE,  
NOUS LEUR OFFRONS  
UNE 2<sup>ÈME</sup> PAIRE  
DE LUNETTES !\*



Partenaire Solidaris

[WWW.OPTIQUEPOINTDEMIRE.BE](http://WWW.OPTIQUEPOINTDEMIRE.BE)

## À l'approche de l'hiver, boostez votre immunité avec la **VITAMINE D !**



L'alimentation à elle seule ne permet pas de couvrir tous nos besoins en vitamine D. Il faut donc recourir à des compléments et en particulier, chez les enfants, les ados et les personnes âgées.

### Pour et contre quoi agit-elle ?

La vitamine D régule le système immunitaire. Elle assure une protection contre les maladies du cœur, contre certains cancers. Il ne faut pas en manquer, car le déficit peut provoquer des fractures ou des troubles de croissance chez les enfants. Mais attention, en avoir trop peut être toxique ! Une simple prise de sang permet de définir le taux de vitamine D.

### Comment réguler son taux ?

- En mangeant équilibré et varié : poissons gras, lait, œufs, fromages, yaourts,...
- En jouant dehors, au soleil
- En prenant un complément alimentaire acheté en pharmacie.

Demandez conseil à votre pharmacien



## LES FPS - PARTENAIRES DU CYCLE FÉMINISTE DES GRIGNOUX

Tout au long de l'année, les Grignoux vous proposeront une sélection de films sur la réalité et le vécu de femmes (IVG, plaisir féminin, ... ) **Les FPS vous offrent des places !**

### FILMS PROGRAMMÉS EN 2019 :

#### Quand je veux, si je veux

(Séance du 8 octobre à 20h au cinéma Sauvenière) :

Ce documentaire laisse la parole à des femmes qui ont avortés. Une parole pour continuer à défendre ce droit sans cesse menacé.

#### #Female Pleasure (octobre) :

Le traitement de la sexualité féminine au XXI<sup>e</sup> siècle à travers 5 femmes, 5 pays et un même combat.

#### Mon nom est clitoris (novembre) :

Un dialogue sans tabous entre jeunes femmes autour de la sexualité féminine.

Découvrez les films du cycle et réservez vos places sur [Solidaris-liege.be/cyclefeministe](http://Solidaris-liege.be/cyclefeministe)

CINÉMA  
CYCLE  
FÉMINISTE



LES FPS VOUS OFFRENT  
DES PLACES



## 1 DIABÉTIQUE SUR DEUX S'IGNORE... PENSEZ AU DÉPISTAGE !

Dans le cadre de la Journée Mondiale de Lutte contre le Diabète, Solidaris vous propose des **tests de glycémie GRATUITS** et des informations santé !

### Où et quand :

#### Le mercredi 13 novembre (Tournée du BusMut)

09h15 - 10h45 : Awans, Rue de l'Eglise  
(parking Hall Omnisports)

11h15 - 12h00 : Oreye, Rue de la Cité  
(parking de l'école)

13h30 - 14h15 : Remicourt, Rue Nouvelle Percée

14h30 - 15h00 : Donceel, Place Magnée

15h15 - 15h45 : Stockay, Rond-point Reine Astrid

#### Le jeudi 14 novembre à Herstal

10h30 - 12h30 : Marché de Herstal (place Jean Jaurès)  
10h00 - 16h30 : Clinique André Renard (Hall d'entrée)

Téléchargez ou commandez notre brochure  
« Diabète : les clés pour se soigner » sur  
[solidaris-liege.be/publications](http://solidaris-liege.be/publications)

 **Solidaris**  
PRÉSENTE



La 1ère

VIVA BRUXELLES

4<sup>e</sup>  
ÉDITION

# Le Gala DES SOLIDARITÉS

21 OCT. 2019 • CIRQUE ROYAL • BRUXELLES

AU PROFIT DE **MÉDECINS DU MONDE**  
& **INFIRMIERS DE RUE ASBL**



ANGÈLE



GUILLERMO GUIZ



ROMÉO ELVIS



KODY



ALLEZ ALLEZ



LAURENCE BIBOT



ZAPPEUR  
PALACE



PABLO ANDRES



FARAH



CHICOS Y MENDEZ

ET BEAUCOUP D'AUTRES !

Après une 3<sup>ème</sup> édition exceptionnelle qui aura permis de récolter 20.000€ au profit des associations **Infirmiers de rue** et **Médecins du monde**, le Gala des Solidarités rempile pour une 4<sup>ème</sup> saison !

Le **21 octobre** prochain, Les Solidarités posent pour la première fois leurs valises dans la salle du somptueux **Cirque Royal** pour une soirée exceptionnelle placée sous le signe de la **chanson** et de l'**humour**.

De nombreux artistes parmi les plus talentueux et généreux de leur génération se partageront les planches. Tous nous font la promesse d'un fabuleux moment de convivialité !

Les bénéficiaires récoltés seront reversés aux associations Médecins du Monde et Infirmiers de Rue qui luttent au quotidien pour offrir aux SDF l'opportunité de retrouver le chemin de l'autonomie et de la réinsertion.

Cette édition ne dérogera pas à la tradition, **Marka**, en véritable Monsieur Loyal, rejoindra ces artistes d'exception sur scène et conduira cette soirée d'anthologie avec l'énergie et l'enthousiasme qu'on lui connaît.

Le Gala des Solidarités  
au CIRQUE ROYAL

21 octobre à 20h

Rue de l'Enseignement 81  
1000 Bruxelles

Rendez-vous sur le site  
[www.lessolidarites.be](http://www.lessolidarites.be)  
pour vous procurer les places  
(à partir de 22€, hors frais).

# ACTIVITÉS POUR ENFANTS & JEUNES

## LATITUDE JEUNES



**Contact :** 04/342 73 13 ou [latitudejeunes.liege@solidaris.be](mailto:latitudejeunes.liege@solidaris.be) - **Inscriptions :** [solidaris-liege.be/latitudejeunes](http://solidaris-liege.be/latitudejeunes)

De nombreuses activités se déroulent dans le bâtiment des Associations Solidaris dans le quartier Longdoz, près de la Médiacité, **Rue Edouard Remouchamps 2, 4020 Liège**

### LES ÉCOLES DE DEVOIRS RECRUTENT

Bienvenue aux passionnés, aux compétents dans des techniques artistiques, créatives, sportives, culturelles... Soutien et accompagnement aux devoirs, et animation d'ateliers avec des enfants et des adolescents.

#### Pour les enfants du primaire :

les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 15h à 18h à Liège-Longdoz et à Liège-Xhovémont (Boulevard Philippet, 9)

#### Pour les adolescents du secondaire :

les mercredis de 12h30 à 17h à Liège-Longdoz



**SERVICE BABY-SIT'**

Envie d'autres aventures ?

DES JEUNES FORMÉ-E-S ET ENCADRÉ-E-S POUR GARDER VOS ENFANTS EN TOUTE CONFIANCE ET SÉCURITÉ

**Solidaris** mutualité

[www.solidaris-liege.be/babysit](http://www.solidaris-liege.be/babysit)  
Un service de Solidarités géré par Latitude Jeunes

### ANNIVERSAIRES À LA LUDO

Envie de célébrer l'anniversaire de votre enfant dans un endroit hors du commun ? La ludothèque de Latitude Jeunes vous propose d'accueillir votre enfant et ses amis pour une après-midi ludique encadrée par des spécialistes du monde du jeu.

Groupe de maximum 10 enfants, âgés de 6 à 12 ans, accompagnés de maximum 2 adultes

Le samedi après-midi à Latitude Ludo (sur réservation)

**Prix :** 40€/groupe pour 3h d'animation

### EN ATTENDANT SAINT-NICOLAS

Une journée festive pour découvrir et tester les nouveaux jeux avant de se lancer dans les achats de fin d'année.

**Samedi 30 novembre 2019** à Latitude Ludo

**De 14 à 15h :** Escape Game pour enfants dès 8 ans

**Dès 14h :** Découverte des jeux

**Gratuit.** Collation offerte. Inscription souhaitée.

## STAGES, SÉJOURS ET ACCUEILS

### VACANCES DE TOUSSAINT ET NOËL

#### → ACCUEIL-VACANCES

Des activités sportives, créatives, des jeux, des excursions... dans le rythme des vacances.

**Dates :** Du 28 au 31/10/19 (4 jours - 1/11 férié)  
Du 23 au 27/12/19 (4 jours - 25/12 férié)  
Du 30/12/19 au 3/1/20 (4 jours - 01/01 férié)

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

**Lieux :** Latitude Jeunes (Rue E Remouchamps 2, 4020 Liège)  
Centre Culturel de Chênée - Annexe 3 (Rue de l'église 60)

**Age :** 4 - 12 ans (Chênée) - 2,5 - 5 ans (Liège Longdoz)

**Prix :** 8€/jour.

#### → STAGES JEUX À LA LUDOTHÈQUE

Des jeux de société mais aussi plein d'autres activités !

**Dates :** Du 28 au 31/10/19 (4 jours - 1/11 férié)  
Du 23 au 27/12/19 (4 jours - 25/12 férié)  
Du 30/12/19 au 3/1/20 (4 jours - 01/01 férié)

**Lieu :** ludothèque Latitude Jeunes, rue E. Remouchamps, 2 à Liège

**Age :** 6 - 14 ans - **Prix :** 50€/semaine

#### → AVENTURES À BIG L'ALLOUE CITY



Stages découverte équitation

**Dates :** Du 28/10 au 1/11/19  
Du 23 au 27/12/19 (4 j - 25/12 férié)

**Lieu :** Cercle équestre de l'Alloue, rue de l'Alloue, 8 à Flémalle.

**Prix :** 95€/semaine. Réduction de 10€ dès le 2<sup>e</sup> enfant.

**Age :** 3 - 12 ans - **Contact :** 04/250 36 44 ou [www.alloue.be](http://www.alloue.be)

## SÉJOUR SKI 2020 :

### CARNAVAL SOUS LA NEIGE EN ITALIE



**Âge :** 11 - 17 ans - **Dates :** du 22/02 au 29/02/2020

**Lieu :** domaine skiable de Sestola : 60 km de pistes (26 remontées mécaniques, 31 pistes), adaptées à tous les niveaux. Choix entre le ski et le snowboard.

**Logement :** hotel \*\*\* Nuevo Parco, chambres de 3 à 5 personnes.

**Prix :** 675€/740€. Votre avantage : 65€. Supplément 37€ pour l'option snowboard.

Le prix comprend le transport A-R en autocar, le séjours en pension complète, les assurances, l'encadrement de qualité assuré par des animateurs Latitude Jeunes, 5 jours de ski/snowboard, le skipass, le matériel de ski ou de snowboard et 4 heures de cours de glisse donnés par des moniteurs de ski agréés.

**Demandez la brochure vacances « Automne-hiver 2019-2020 » dans votre agence Solidararis ou surfez sur [www.solidaris-liege.be/associations](http://www.solidaris-liege.be/associations)**

### LIEU DE RENCONTRE ENFANTS-PARENTS



Socialisation douce et soutien à la parentalité;  
Un espace de jeu pour les enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un de leurs parents, grands-parents ou une personne référente.  
Plusieurs fois par an, des séances thématiques vous seront proposées.

**Dates :** les lundis et mercredis de 9h30 à 12h00

**Prix :** 1€/séance - 2€ pour les séances thématiques

**Lieu :** Latitude Jeunes, 2 rue E. Remouchamps (2<sup>ème</sup> étage), Liège. Non affilié-e-s Solidararis bienvenus.

**Accessible aux familles concernées par le handicap**

**Info & inscriptions :** 04/364.27.61 ou 63  
[petiteenfance.latitudejeunes.liege@solidaris.be](mailto:petiteenfance.latitudejeunes.liege@solidaris.be)

# ACTIVITÉS POUR ADULTES & SENIORS



De nombreuses activités se déroulent dans le bâtiment des Associations Solidaris dans le quartier Longdoz, près de la Médiacité, **Rue Edouard Remouchamps 2, 4020 Liège**

## ÉVÈNEMENTS

### → SPECTACLE : VAS-Y ACCOUCHE !

Accoucher, donner la vie ! Un acte bouleversant, intense, magique ! Dans nos contrées c'est aussi un des actes les plus médicalisés qui souvent dépossède les parents de ce moment unique. Un accouchement différent, c'est possible... Prenons un moment pour nous questionner et en discuter !

Le 30 novembre 2019 à 19h30 - Maison du peuple de Flémalle

**Infos & inscriptions :** 04 220 56 75 – mouvement.fps.liege@solidaris.be

Par les FPS de Liège

### → APÉROS FÉMINISTES

Apéros ouverts à toutes et tous [adultes] pour dénoncer les inégalités entre les hommes et les femmes, déconstruire les privilèges masculins, parler de la réaction adéquate à une attaque sexiste ou anti-féministe, s'exprimer,...

**Une fois par mois. - GRATUIT**

Maison des femmes d'ici et d'ailleurs (Rue Alfred Magis 16, 4020 Liège)

**Infos & inscriptions :** 04 342 24 22 - maisonsdesfemmes.liege@solidaris.be

Par le groupe BE CAUSE TOUJOURS

## STAGES ET ATELIERS

### → ATELIERS D'AUTODÉFENSE

Pour toutes les femmes - **Lieu :** Associations Solidaris· Longdoz

#### - Autodéfense Wendo Adultes

**Dates :** 06/10 et 20/10/2019 de 9h30 à 18h30 (2 jours)

**Age :** 15 ans et + **Prix :** 70 €/ 75 €

#### - Autodéfense Wendo Adolescentes

**Dates :** 10/11 et 17/11/2019 de 9h30 à 16h30 (2 jours)

**Age :** 12-14 ans - **Prix :** 75 €/ 80 €

#### - Gestion des émotions

**Dates :** 05/10 et 12/10/2019 de 9h30 à 18h30 (2 jours)

**Prix :** 70 €/ 75 €



#### - Autodéfense verbale

**Date :** 24/11/2019 de 9h30 à 18h - **Prix :** 40 €/ 45 €

**Infos & inscriptions :**

Asbl D-Clic : 0485/46 74 83 - wendo@skynet.be - www.wendo.be

Par les FPS, en collaboration avec l'asbl D-Clic

### → ATELIERS BIEN-ÊTRE

#### Ensemble prenons soin de nous !

Atelier pour les femmes sur le thème de la santé

**Séance d'information :** le 4/10 à 10h. Ateliers : 2 vendredis matin/mois.

Maison de l'Égalité des Chances et des Associations (Rue Lucien Defays 10, Verviers) - GRATUIT

**Infos & inscriptions :** 0497 55 49 68 - fps.verviers@solidaris.be

Par les FPS de Verviers

#### Et si on se disait « JE » ?

Pour travailler sur la confiance en soi.

**Age :** 18 ans et plus - **Prix :** 8 €

Centre de Planning Familial des FPS de Liège (Rue des Carmes 17)

**Infos & inscriptions :** 04/223 13 73 – cpf.liege@solidaris.be

Par le Centre de Planning Familial FPS de Liège

#### Faites circuler l'Énergie... Dansez !

**Date :** Le dimanche 8 décembre 2019 de 9h30 à 16h30

FPS (Rue E. Remouchamps 2, 4020 Liège - près de la Médiacité)

**Prix :** 20 €/ 25 €

**Infos & inscriptions :**

Asbl D-Clic : 0485/46 74 83 - wendo@skynet.be - www.wendo.be

Par les FPS de Liège, en collaboration avec l'asbl D-Clic

#### Gym douce Dames

Animé par une kinésithérapeute - Séances d'1h

**Liège** - FPS (Rue E. Remouchamps 2 - près de la Médiacité)

Lundi : 10h - 11h15 - 12h30 et vendredi : 10h - 11h15 - 12h30

**Waremme** - Salle La Bovinia (Rue Mignolet 78) - Mardi : 14h30

**Liège** - La Halte (Rue de la Casquette, 4) - Jeudi à 18h

**Prix** : 5,00 €/ 6,50 € par séance. Inscription & paiement par trimestre

**Infos & inscriptions** : 04 340 68 19 - associations.liege@solidaris.be

Par les FPS de Liège

### Soulager son dos

Animé par une kinésithérapeute - Connaître, soigner et entretenir son dos.

**Liège** - FGTB (Place Saint-Paul)

**Prix** : 40 €/ 46 € (Module de 5 séances)

**Infos & inscriptions** : 04/340 68 19 - associations.liege@solidaris.be

Par les FPS de Liège

### Balades Santé

Prendre un bol d'air dans les environs de Liège, en famille ou entre amis. Promenade d'environ 5 KM à un rythme détendu.

**Les derniers dimanches du mois de 10h à 12h.**

Le lieu de rendez-vous est connu 10 jours avant.

**Infos & inscriptions** : 04/340 68 19 - espaceseniors.liege@solidaris.be

Par les volontaires d'Espace Seniors.

## → CRÉATIVITÉ

### Atelier photo - GRATUIT

La photo est votre hobby ? Vous avez un projet artistique ou une thématique qui vous tente ? Venez participer à l'atelier proposé par un de nos volontaires compétents dans ce domaine.

**Dates** : les 2<sup>e</sup> dimanches du mois de 15h à 18 h. Modules de 6 séances dès le 10/11/2019

**Lieu** : Réseau Volontaires Solidaris (Avenue Maurice Destenay 3, Liège)

**Matériel requis** : votre ordinateur portable - clé usb.

**Infos & inscriptions** : 04/341 62 88 - volontaires.liege@solidaris.be

Par le Réseau Volontaires.



### Repair'Couture - GRATUIT

Atelier où on raccourci, rénove, transforme, répare les vêtements (sauf tirette jeans).

**Dates** : les 2<sup>e</sup> vendredi du mois de 10h à 12h30

**Lieu** : Réseau Volontaires Solidaris (Avenue Maurice Destenay 3, Liège)

**Infos** : 04/341 62 88 - volontaires.liege@solidaris.be

Par le Réseau Volontaires.

## VISITES DÉCOUVERTES

Une excursion par mois. Prochains rendez-vous :

**18/10 - La Meuse, le fleuve qui a changé nos vies**

**20/12 - Toutankamon - A la découverte du Pharaon oublié**

**Infos & inscriptions** : 04/340 68 19 - espaceseniors.liege@solidaris.be

Par les volontaires d'Espace Seniors.

## SÉJOURS VACANCES



### Les Vosges

#### La Féerie du verre et du cristal

Dates : du 28/11 au 29/11/2019

Prix : 250 € \*/300 € (+ 20 € suppl. single)

Votre avantage : 50 €

**Infos & inscriptions** : 04/ 340 68 19 - vacancesadultes.liege@solidaris.be

Par les volontaires d'Espace Seniors

## ÉCRIVAIN PUBLIC

Vous avez besoin d'aide pour comprendre un courrier, un formulaire administratif, une convocation, un bail... Ou écrire une lettre à votre famille...

**Dates** : Permanence tous les jeudis de 14h à 17h

**Lieu** : Réseau Volontaires Solidaris (Avenue Maurice Destenay 3, 4000 Liège)

**Infos** : 04/341 62 88

Par le Réseau Volontaires. En collaboration avec le PAC.

## LE RÉSEAU VOLONTAIRES SOLIDARIS RECRUTE

Le volontariat, le bénévolat, ça me parle ! Je veux être utile, devenir acteur, actrice d'un monde qui bouge...

### Nous cherchons des bénévoles :

- Pour animer nos ateliers de découverte informatique
- Pour « sOin de mOi » (1x par trimestre - manucure, massage crânien, réflexologie, et/ou coiffure)

**Contactez-nous** : 0476/ 99 75 64 - volontaires.liege@solidaris.be

## A LA MAISON DES FEMMES D'ICI ET D'AILLEURS

La Maison des femmes d'ici et d'ailleurs est un espace convivial ouvert aux femmes de tous horizons. Ce projet permet aux femmes d'élargir leur espace de vie et de relations, d'être actives dans la société où elles sont définitivement installées, de découvrir d'autres cultures, de communiquer avec d'autres femmes.

La Maison des femmes propose différentes activités telles que des cours d'alphabétisation et d'informatique mais aussi des ateliers cuisine, créatifs, théâtre...

**Infos & inscriptions** : 04 342 24 22- maisondesfemmes.liege@solidaris.be

Par les FPS de Liège.

# ACTIVITÉS POUR PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



**Informations et pré-inscriptions :** 04/341 63 06 - [solidaris-liege.be/asph](http://solidaris-liege.be/asph)

De nombreuses activités se déroulent dans le bâtiment des Associations Solidaris dans le quartier Longdoz, près de la Médiacité, **Rue Edouard Remouchamps 2, 4020 Liège**

## ATELIER DU MERCREDI

Activités diverses adaptées pour les enfants/jeunes avec et sans handicap.

**Public :** enfants et jeunes de 5 à 18 ans et plus répartis en 2 groupes en fonction de leurs besoins pour un meilleur accompagnement et plus d'amusement.

**2 horaires :** 14h-17h et 14h30-17h30

**Lieu :** Liège

**Prix :** 52€ pour les 5 à 12 ans

52€ pour les 13-18 ans \*

93€ pour les 13 -18 ans non affilié-e-s

**Inscription :** [espacedifférences.liege@solidaris.be](mailto:espacedifférences.liege@solidaris.be)

## ACTIV'TOI

Activités organisées par et pour les personnes avec handicap. Chacune mettra ses compétences, ses idées et ses talents au service du groupe. En début d'année, le groupe décide le projet et les activités qu'il désire mettre en place au cours de l'année.

**Lieu :** Liège - **Prix :** 60 € pour l'année

**Public :** Personne en situation de handicap de 18 ans et +

**Inscription :** [espacedifférences.liege@solidaris.be](mailto:espacedifférences.liege@solidaris.be)

## VOIX COM'UNE

Atelier où on apprend à communiquer et où on découvre le travail des animateurs radio, télévision, rédacteurs de journaux. On va à leur rencontre et on se met à leur place pour comprendre l'information et en parler. Mais aussi pleins d'autres choses comme par exemple des jeux et des sorties.

**Lieu :** Liège - **Date :** 12/10, un samedi par mois - **Prix :** GRATUIT

**Public :** personne en situation de handicap de 18 ans et +

**Inscription :** [asph.liege@solidaris.be](mailto:asph.liege@solidaris.be)



## STAGE ADULTE « DES CLICHÉS SANS CLICHÉ »

La photo te passionne ? Tu souhaites en découvrir plus sur les différentes techniques ? Tu veux t'essayer à la photographie durant les vacances d'automne ? Alors inscris-toi dès maintenant pour participer à ce stage. Tu auras l'occasion de créer une exposition photos et de devenir notre reporter-trice photos pour différents projets de notre association.

**Public :** à partir de 18 ans avec et sans handicap - **Lieu :** Liège

**Date :** du 28/10 au 31/10 de 9h à 16h - **PAF :** GRATUIT

**Inscription :** [espacedifférences.liege@solidaris.be](mailto:espacedifférences.liege@solidaris.be)

## L'ASPH RECHERCHE DES AUTO-REPRÉSENTANT-E-S

- Pour accompagner dans plusieurs réunions (commission communale consultative des personnes handicapées, commissions subrégionales de l'aviq...);
- Pour participer à plusieurs projets par exemple : améliorer l'accessibilité, promouvoir les droits des personnes en situation de handicap, sensibiliser le grand public...;
- Pour faire valoir leur expertise dans le handicap ou d'autres domaines ;
- Pour créer des projets, des stages et des ateliers en fonction de leurs besoins, leurs envies...

**Intéressé-e-s :** 04/341 63 06 - [asph.liege@solidaris.be](mailto:asph.liege@solidaris.be)

# FORMATIONS POUR ADULTES

## ÉCOLES FPS



### Intéressé par l'une de nos formations ?

La plupart de nos étudiant-e-s ont déjà commencé leur formation... Si vous voulez les rejoindre, n'hésitez pas à contacter nos secrétariats pour connaître les possibilités en fonction des places encore disponibles. D'autres formations commencent dans les semaines à venir. Il est encore possible de vous y inscrire !

**Liège :** Cuisine régionale wallonne :

Ateliers culinaires un mercredi sur deux – du 23/10/19 au 1/04/20

**Verviers :** CEB : mi-septembre

Restauration niveau 2 : en novembre\*

Orientation en Français : en novembre

**Découvrez toutes les formations que nous organisons sur le tout nouveau site des écoles : [www.ecolesfps.be](http://www.ecolesfps.be)**

POUR TOUTE INFORMATION :

**Ecole FPS de Liège** - [info@ecolesfps.be](mailto:info@ecolesfps.be)

- Quai du Longdoz 22 (pour les sections soins de santé) - Tél : 04/223 02 53

- Rue Darchis 20 (pour les autres formations) - Tél : 04/221 47 30

**École FPS de Verviers** - Pont Saint Laurent 16

[ecolesfps.verviers@solidaris.be](mailto:ecolesfps.verviers@solidaris.be) - Tél : 087/30 05 51

**Ecole FPS de Waremme et Hannut**

Avenue de la résistance 1 à Waremme - Tél : 019/32 52 32

\*Vous avez la possibilité d'accéder aux cours pendant l'année scolaire dans différents domaines à condition d'avoir quelques connaissances et/ou une expérience. Cela s'appelle la validation des compétences, renseignez-vous au secrétariat.

## RETRAVAILLER

### 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.

### Préformation en bureautique

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

### Triangle

Bilan de compétences et renforcement de compétences transversales, notamment le français.

### Module court d'orientation

Orientation professionnelle exclusivement individuelle.

8 entretiens de 2h répartis sur six semaines.

### Infos & inscriptions :

04/341 24 24 - [retravailler.asbl@skynet.be](mailto:retravailler.asbl@skynet.be) - [www.retravailler-liege.be](http://www.retravailler-liege.be)

## DÉCROCHER LE PERMIS?

Avec Drive Mut,  
c'est dans la poche !

- 35€ pour 20 heures de cours théorique
- 35€ par heure de cours pratique en filière libre (52,50€ pour un cours de 1h30)
- une sensibilisation aux dangers de la route
- un taux de réussite particulièrement élevé

Renseignez-vous :

en agence ou sur [drivemut.be](http://drivemut.be) ou au 02 515 06 31



## PROMOTIONS (jusque décembre inclus)



**269€**  
Prix PROMO

~~363€~~  
Prix public

### FAUTEUIL RELAX VITAL LAFUMA

Le fauteuil relax vital est idéal pour la relaxation.

- Sa position zero gravité permet aux jambes d'être positionnées légèrement au-dessus du niveau du cœur.
- Elle favorise la circulation du sang. Réduit la pression lombaire et aide à se relaxer.
- Revêtement imitation cuir
- Couleur Taupe



**7,50€**  
Prix PROMO

~~12€~~  
Prix public

### CANNE ALUMINIUM NOIRE

- Ergonomique
- Avec dragonne



**19€**

Prix PROMO

~~31,35€~~  
Prix public

### TABOURET DE DOUCHE ROND

- Tabouret matière plastique et aluminium.
- Hauteur : 35 x 53 cm.



**79€**

Prix PROMO

~~103,60€~~  
Prix public

### TENSIOMÈTRE VEROVAL DUO

Mesures du pouls et de la pression artérielle dans le bras entièrement automatiques. Effectue des mesures correctes, même en cas d'arythmies cardiaques. Des mesures d'une précision médicale grâce à la technologie DUO SENSOR

## PLUS D'INFOS ?

## Marchés de Noël en Alsace

Du 19 au 20 décembre 2019



2 jours / 1 nuit - en demi-pension  
 Visites comprises  
 Hôtel IBIS STYLES Colmar Nord\*\*\*  
**239€/pers. en chambre double (prix affilié Solidaris)**  
 60€ supplément single



## Carnaval de Venise

Du 23 au 27 février 2020



### Voyage accompagné

5 jours / 2 nuits - en demi-pension - Visites comprises  
 Hotel Nelson \*\*\* - Réservation avant le 1/10/19 (-20€)  
**539€/pers. en chambre double** - 65€ suppl. single  
 Affiliés Solidaris - 4%



## Gran Canaria

Du 27 mars au 03 avril 2020



8 jours / 7 nuits - All inclusive  
 Hôtel Aora Continental\*\*\*  
**950€/pers. en chambre double (prix affilié)**  
 Supplément single 250€



## Barcelone & Croisière MSC

Du 8 au 17 octobre 2020



### Voyage accompagné

Barcelone : 3J / 2N - Demi-pension - Du 8 au 10/10/2020  
 Croisière : 8J / 7N - Pension complète - Du 10 au 17/10/2020  
**1249€ /pers. en cabine double intérieure**  
**1410€ cabine double vue sur mer**  
**1570€ cabine double avec balcon**

