

# Le p'tit Journal en Couleurs

## La Parentalité



# Sommaire

Edito ..... Page 3

## Notre dossier : La parentalité :

- La Communication ..... Page 4

- Parentalité et sport ..... Page 6

- Le Burn-out parental ..... Page 8

- Précarité et parentalité ..... Page 10

## Rubrique prévention :

- la vaccination de vos enfants : ..... Page 12

Où trouver de l'aide à Ixelles ..... Page 14

Petit jeu ..... Page 15

Témoignage de Marie-Angèle ..... Page 16

Les news de la maison médicale ..... Page 17

Fonctionnement de la maison médicale ..... Page 18

Groupe de parole: Votre avis nous intéresse ..... Page 20

Agenda ..... Page 22

## *Edito :*

*Bonjour à tou.t.e.s,*

*En l'année 2017, nous comptons 577 enfants parmi nos patients. La parentalité nous concerne tous, c'est pourquoi votre Maison Médicale vous propose une édition du P'tit Journal à ce sujet.*

*Bien qu'être parent représente une source inépuisable d'amour et de joie, cela peut également être une expérience à base de sentiments, de doute et de dépassement.*

*En effet, on ne devient pas parent du jour au lendemain, il est donc normal de se sentir démuni face à certaines difficultés.*

*En espérant pouvoir répondre à quelques-uns de vos questionnements, nous aborderons des thèmes à traits médicaux comme la question des vaccins, la place de l'activité physique dans la vie des enfants, la communication entre parents et enfants ou le burn out parental.*

*En vous souhaitant une agréable lecture et en espérant avoir un retour de votre part.*

*Anaïs Louvet (kiné)*

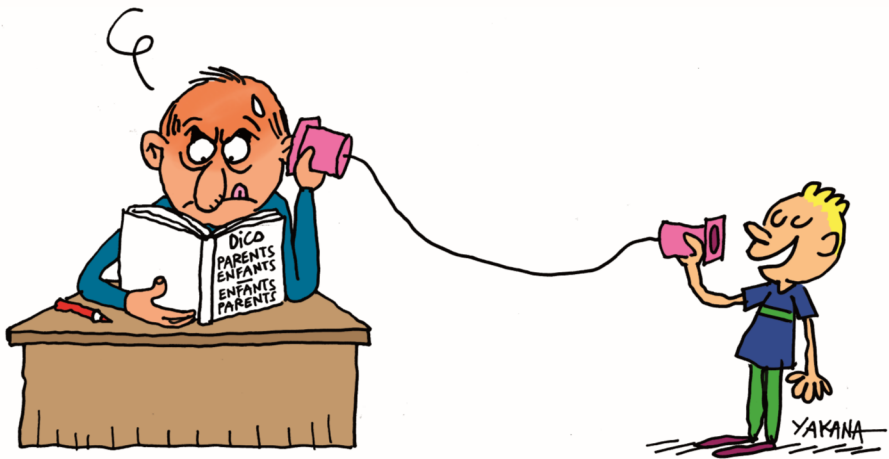
## La Communication :

La communication est essentielle, elle est ce qui permet d'être en relation avec les autres et de s'épanouir dans la société. Toute l'éducation d'un enfant lui sera transmise et donc communiquée par son entourage. Pas étonnant, dès lors, que la communication soit un sujet si vaste et que la littérature abonde. Il est parfois difficile de faire le tri entre les différents conseils et les méthodes suggérées. Ce qui me semble important c'est de se faire confiance, de se renseigner et d'adopter ce qui vous paraît le plus adapté pour vous et votre enfant. Je voulais dans ce court article vous présenter quelques pistes concrètes pour

faciliter la communication avec les jeunes enfants :

**Se rendre plus disponible**, s'asseoir quelques minutes auprès d'un enfant après l'école ou au couché lui permettra de s'adresser à vous plus facilement. Il lui sera plus difficile de venir se confier s'il doit vous interrompre dans une de vos tâches quotidiennes.

**Poser des questions plus précises** permet de délier les langues. Si vous connaissez son emploi du temps et les prénoms de ses copains profitez-en pour lui demander s'il a joué avec untel ou untel à la récré, ou ce qu'il a fait en cours de gym. Vous obtiendrez sans doute plus de détails qu'avec un "Comment ça a été l'école aujourd'hui ?"



L'enfant n'a souvent pas les mots pour exprimer ses émotions. Ce qui le pousse à agir plutôt qu'à s'expliquer, en pleurant ou en faisant une crise par exemple. Pour l'aider **vous pouvez reformuler** ce qu'il dit ou ce qu'il fait pour vous assurer que vous avez bien compris.

**Trouver des outils ou des jeux** qui servent de médias peut faciliter le dialogue.

Il existe, par exemple, des petites cartes qui représentent des émotions afin de demander comment il se sent (il y en a à imprimer sur [bougribouillons.fr](http://bougribouillons.fr)).

**Partager votre expérience ou vos souvenirs d'enfance** peut rassurer votre enfant. S'il a peur le soir par exemple vous pouvez lui raconter ce qui vous faisait peur à vous quand vous étiez petit et comment vous avez fait pour vous débarrasser de vos craintes. Il sera rassuré de savoir qu'il n'est pas seul et content que vous partagiez votre expérience avec lui.

**S'intéresser à ses activités** et à ce qu'il fait à l'école lui permettra de sentir que c'est important pour vous et lui donnera plus envie de s'investir.

**La communication est verbale et surtout non verbale** et l'enfant y est fort sensible. C'est à dire que si

vous affirmez que vous êtes calme mais qu'en réalité vous êtes nerveux, votre corps et votre gestuelle risquent fort de vous trahir et de semer la confusion dans l'esprit de votre enfant. Il est parfois plus judicieux d'exprimer vos émotions sans, toutefois, les lui faire porter. Par ex : Je suis un peu énervé parce qu'il y avait du monde sur la route mais ça va passer.

**Ne pas trop insister si vous sentez que votre enfant se braque**, il vaut mieux reporter une discussion qu'entrer en conflit. " J'ai l'impression que quelque chose ne va pas, j'espère que tu pourras m'en dire plus tout à l'heure pour que je puisse t'aider"

**Accueillir ce qu'il vous raconte sans juger ses émotions.** S'il est triste pour quelque chose qui vous semble futile, essayez de l'aider à trouver une solution qui lui convienne et n'insistez pas sur le fait que ce n'est pas grave.

**Mettre en valeurs ses compétences et ses qualités.** Les compliments donnent confiance en soi et mettent de bonne humeur. Pendant le dîner vous pouvez, par exemple, demander à chacun de faire un compliment ou de dire quelque chose que son voisin a fait de bien dans la journée.

Aurélie Vandenbroucke  
(psychologue)

## Parentalité et sport

Soutenir, encourager, valoriser l'enfant est essentiel à son développement.

Sport collectif ou individuel, l'essentiel est que l'enfant découvre le sport dans lequel il trouvera du plaisir.

La pratique sportive offre un environnement propice aux apprentissages essentiels du développement physique de l'enfant (schéma corporel, latéralisation, limite du corps, équilibre, santé) et favorise l'estime et la confiance en soi.

Outre le bien-être physique de l'enfant, le sport contribue également à son développement psychologique et social, puisqu'il l'incite à sortir de son environnement familial, à se faire de nouveaux amis, se confronter à de nouvelles règles et figures d'identifications.

Pour un jeune enfant, jouer est aussi vital pour lui que respirer. L'enfant joue et imagine librement.

Laisser l'enfant libérer son énergie, courir, sauter, grimper, bouger est essentiel.

Variez les activités physiques pour que l'enfant sollicite tous les muscles afin de développer les bases de la coordination musculaire et, au-delà de cela, favorisez les apprentissages

intellectuels tels la lecture ou l'écriture. L'enfant a besoin d'être encouragé dans un climat émotionnel sécurisant, doté de règles claires, pour s'affirmer et accepter de perdre.

Les ludothèques sont des lieux qui participent à l'éveil des enfants, à l'acquisition d'apprentissages et à l'épanouissement personnel tant des enfants que des autres membres de la famille. Les ludothèques permettent aussi aux parents de s'impliquer dans des activités agréables et valorisantes qui contribuent également au renforcement des liens familiaux et sociaux. (à Ixelles, Rue Merce-lis 13).

Les plaines de jeux sont des endroits merveilleux pour les tous jeunes enfants (Rue Renier Chalon, La petite Suisse, av d'Italie, rue du Bourg-mestre ...).

Entre 6 et 9 ans, l'adulte qui soutient l'enfant appréciera ses efforts et valorisera ses succès ; l'échec éventuel ne sera supportable que s'il est compensé par des réussites. Un cadre solide et fiable rassurera les enfants. Trouvez un équilibre entre apprentissage, autonomie et besoin de sécurité. Sur-tout pas de taquineries et de moque-ries qui ont un effet dévastateur pour l'enfant car il ne comprend pas le se-cond degré. Son émotion est toujours à prendre au sérieux.



Pour les enfants de fin d'école primaire-début du secondaire, il y a des grands écarts de développement physique et comportemental et la difficulté pour les parents sera de tenir compte de ces différences de maturité pour gérer un sport d'équipe par exemple. Certains jeunes seront timides, et d'autres auront la volonté de se mettre en avant et d'écraser les autres, ce qui est bien souvent plus un signe de malaise que de confiance en soi. Le regard que l'adulte a, sa

parole, la considération qu'il accorde au pré-ado participant à la construction de l'estime de soi.

Avec la maturité, les jeunes se confrontent à leurs limites physiques, ils doivent renoncer à des illusions, comme celui d'être un sportif de haut niveau par exemple.

Sportivement et Parentalement  
Vôtre,

Geneviève Gyselinx (kiné)

# Le Burn-out Parental

Depuis la fin des années 70 on parle beaucoup de burn-out professionnel. C'est un phénomène qui touche de plus en plus de travailleurs et qui se présente par un épuisement émotionnel, physique et psychologique. Il se traduit par un désengagement, une perte de motivation et des signes physiques tels que fatigue chronique, trouble du sommeil, tensions musculaires.

Plus récemment, des équipes de psychologues parlent de burn-out parental. Si le burn-out parental est différent du burn-out professionnel, il se présente de manière un peu similaire.

## C'est quoi le burn-out parental ?

Le principal symptôme du burn-out parental est un sentiment d'épuisement qui perdure dans le temps. En avoir marre, être fatigué, épuisé et craquer, cela arrive à tous le monde, mais généralement sur une courte durée. Dans le burn-out parental, l'épuisement est immense. Les parents ne parviennent plus à assumer leur rôle de parents. L'épuisement est physique, psychologique et cognitif et amène à une distanciation affective avec ses en-





fants. Après avoir fait le minimum : repas, trajet... le parent n'a plus le courage d'en faire plus, comme écouter son enfant, s'intéresser à ce qu'il vit. Il perd l'épanouissement dans son rôle de parent avec le sentiment d'être mauvais, l'envie de tout abandonner et la culpabilité qui l'accompagne. Les conséquences d'une telle situation peuvent être graves pour la santé du parent, pour le couple pour l'enfant.

### Les origines possibles du burn-out parental

Nous vivons dans un monde extrêmement exigeant, compétitif où l'individu doit réussir dans tous les domaines de sa vie, travail, couple, enfant, développement personnel. Il devient difficile de concilier vie professionnelle et familiale dans ce rythme effréné.

Nous vivons aussi dans une société où la pression sociale n'a jamais été aussi forte sur les parents. Etre un bon parent est devenu une obligation. Eduquer un enfant avec bon sens ne semble plus suffire. Les recommandations pour bien élever son enfant sont de plus en plus nombreuses et certains parents s'épuisent pour répondre à un idéal qui n'existe pas.

### Que faire ?

Mettre des mots sur ce qu'on vit, oser en parler.

Demander de l'aide dans son entourage ou dans le milieu professionnel.

Faire le deuil du parent parfait.

Consulter les sites qui en parlent et qui proposent des soutiens aux parents en difficulté.

Ecouter des témoignages, se nourrir des expériences et des idées des autres.

Certaines mutuelles proposent des séances de groupe pour aborder cette difficulté.

La Ligue des familles lance une campagne : « Parents à bout ».

Près de chez nous, l'asbl Re-Resources Enfances offre un espace parentalité subventionné par la CoCof.

Sophie Clément (médecin)

## Précarité et Parentalité

Vous avez sûrement entendu cette chanson : « Bruxelles ma belle. » Malheureusement ce n'est pas pour tout le monde, Loin s'en faut, comme le prouvent ces chiffres alarmants :

Un Bruxellois sur trois vit en dessous du seuil de pauvreté.

Un cinquième de la population de 18 à 64 ans perçoit une allocation d'aide sociale ou une allocation de chômage.

60% des ménages bruxellois sont des personnes isolées ou des familles monoparentales.

Bruxelles compte 30% de familles mo-

noparentales dont 86% ont à leur tête une femme !

C'est le paradoxe de notre Région de produire beaucoup de richesse (18% de la richesse de la Belgique) en ayant une population si pauvre.

On comprend bien l'impact que cette précarité a sur le bien être de nos familles.

Elle a des conséquences évidentes sur l'alimentation, la qualité du logement, et l'éducation. Mais en plus elle cause un épuisement des parents (on parle de « Burn out parental ») n'arrivant plus à faire face à toutes leurs difficultés quotidiennes.



L'ONE (L'Office de la Naissance et de l'Enfance) signale voir de plus en plus de parents stressés, fatigués, ne trouvant plus d'équilibre entre vie familiale et vie professionnelle, n'arrivant souvent plus à nouer les deux bouts car surendettés.

Tout parent s'efforce d'offrir le mieux à ses enfants, et ne plus y arriver culpabilise beaucoup de parents, aggravant encore leur épuisement.

Dans ce contexte comment aider ces parents en souffrance ?

Tout d'abord il faut cesser de les stigmatiser. Au contraire il faut leur offrir des espaces de partage où ils peuvent trouver du soutien afin d'améliorer l'estime de soi et les capacités d'agir. Un tel lieu existe à Ixelles « La Margelle ». Vous trouverez les coordonnées dans la page « Réseau » de ce journal.

Mais au-delà de l'aide que l'on peut trouver et qui est très utile, il faut aussi, en tant que citoyen, remettre en question la société dans laquelle nous vivons.

Le modèle social que nous avons construit en Europe à la sortie de la deuxième guerre mondiale était basé sur la solidarité. Nous avons créé une sécurité sociale protectrice qui avait amélioré considérablement le bien

être et la santé de nos populations.

Avec les années 80, la déferlante néolibérale s'est mise à détricoter ce modèle, et ce processus s'est encore accéléré depuis la crise financière de 2008. A la place de la solidarité c'est la compétition qui règne en maître. Comment expliquer qu'une telle pauvreté existe à Bruxelles alors que jamais autant de richesses n'ont été créés ? Tout simplement parce que les politiques menées par les Etats sont de plus en plus au service des multinationales et des banques. Les cadeaux ainsi faits aux plus riches se font à partir de coupes dans les budgets sociaux ( allongement de l'âge de la pension, réduction des allocations de chômage , privatisation de la santé etc..).

Plus les riches s'enrichissent plus les pauvres s'appauvrissent : c'est la logique capitaliste !

Résoudre la pauvreté, lutter pour les droits au logement, à l'éducation, à la santé, c'est lutter pour la justice sociale, c'est à dire une redistribution équitable des richesses.

C'est notre responsabilité de citoyen, de parent, de se mobiliser pour ce changement de société si nous voulons vivre dans un monde durable et solidaire.

**Alain Devaux**  
(médecin)

## La Rubrique Prévention : la vaccination des enfants :

Faire subir neuf piqûres à son bébé durant ses 15 premiers mois, ça peut être difficile à accepter pour des parents. Pourquoi lui infliger ça ? Est-ce que ça vaut vraiment la peine de le vacciner ? Ce sont des questions que beaucoup de parents se posent.

D'abord, qu'est-ce qu'un vaccin ? Un vaccin est un médicament qui contient des parties d'un microbe ou le microbe entier rendu inoffensif. On l'injecte à une personne en bonne santé afin que son système immunitaire prépare des défenses contre

le microbe en question. Si le vrai microbe est rencontré un jour, le corps sera déjà protégé et la personne ne tombera pas malade. Les scientifiques ont créé des vaccins contre des maladies qui ont des conséquences potentielles graves. Il n'y a aucun intérêt à se vacciner contre le rhume !

Selon l'OMS, les vaccins permettent d'éviter 2 à 3 millions de décès chaque année. Ils ont permis de diminuer drastiquement la fréquence de certaines maladies : la poliomyélite, presque éradiquée dans le monde, la diphtérie et le tétanos, la rougeole, etc. Cependant, beaucoup de ces maladies n'ont pas disparu complètement ! Des enfants meurent encore de la rougeole ou de la coqueluche dans nos pays. On voit encore des cas de tétanos ou de diphtérie chez nous.



Même si certaines maladies sont devenues extrêmement rares en Europe, on peut toujours les rencontrer via les voyages et les migrations.

Tous les vaccins ne permettront pas de faire disparaître la maladie qu'ils préviennent. Certains diminuent le risque de l'attraper, comme le vaccin contre la méningite qui ne cible que la méningite de type C, celle qui était la plus fréquente avant l'arrivée du vaccin. D'autres vaccins vont diminuer la gravité de la maladie : le vaccin contre le pneumocoque diminue le risque de faire une infection grave et potentiellement mortelle, mais pas le risque de faire une simple otite.

On vaccine très tôt dans la vie d'un enfant parce que c'est à cette période qu'il est le plus fragile et le plus susceptible de décéder de la rougeole, de la coqueluche, etc. Il faut faire plusieurs injections répétées parce que son système immunitaire est moins efficace (on doit lui faire plus de rappels pour qu'il se souvienne du microbe).

La vaccination est aussi bénéfique pour l'ensemble de la communauté. Un enfant qui a un problème immunitaire ne peut pas recevoir le vaccin contre la rougeole par exemple. Mais si toutes les personnes qu'il côtoie sont vaccinées, personne ne pourra lui transmettre le virus !

Sont-ils sans danger ? Les vaccins peuvent causer de la fièvre (c'est normal, ils provoquent une réaction du système immunitaire) et de la douleur au point d'injection. Très rarement, ils peuvent provoquer une réaction allergique (beaucoup plus rarement que certains antibiotiques !). Tous les vaccins mis sur le marché sont testés avant leur mise sur le marché pour évaluer leur sécurité. Par la suite, on continue à analyser les données pour être certains de leur inoffensivité et de leur utilité. Les recommandations faites par les autorités changent alors en fonction des résultats. Un jour, sûrement, le vaccin contre la polio fera partie du passé...

Laurie Charles (médecin),

## OU TROUVER DE L'AIDE A IXELLES ?

### « La Margelle » :

C'est un lieu ouvert aux tout-petits de 0 à 3 ans, accompagnés d'un adulte qui leur est familier.

C'est un espace de jeux, de parole, d'échanges où l'on rencontre d'autres enfants et d'autres parents.

On peut s'y rendre sans rendez-vous et rester le temps que l'on souhaite.

Ouvert le lundi de 14.30 à 17.30 et du mercredi au vendredi de 9h à 12h.

Rue Renier Chalon, 17 à Ixelles ; 0473/ 61.51.20.

### Le centre d'action sociale globale pour les familles :

Spécialisé dans les questions de sécurité sociale, soutien, accompagnement.

Avenue Emile de Beco, 109 ; 02/ 505.58.00

### Perspective Jeunesse :

Activités de prévention. Information, soutien

Chaussée d'Ixelles, 144 ; 02/ 512.17.66

### Le CLAS ( contrat local à l'accompagnement à la scolarité) :

Service gratuit de soutien à la scolarité (difficultés à l'école)

Rue Gray, 221 ; 02/ 643. 65. 62

### La Ligue des Familles :

Offre de nombreux services et soutiens aux familles

Avenue Emile de Beco, 109 ; 02/ 507 72 11

### Le centre de Guidance pour Enfants et Familles :

S'adresse aux enfants entre 2 ans et 20 ans ayant des difficultés psychologiques, soutien des familles.

Rue Sans Souci, 114 ; 02/515. 79. 01

# Jeu des différences

Trouve les 7 différences entre les 2 images.



1) le satellite en bas à gauche est penché de l'autre côté, 2) la fusée en bas droite sur la pelouse a disparu, 3) le cratère en bas à gauche a disparu, 4) le deuxième bâtiment orange en bas à gauche a disparu, 5) l'étoile en haut à gauche a disparu, 6) l'arbre en bas à droite a disparu, 7) le cratère en bas à droite est vers le bas.

## Témoignage de notre grand-mère: Marie Angèle, bénévole à la maison médicale

Je suis une mamie heureuse de 75 ans avec 7 petits-enfants de 9 à 27 ans. Il n'y a pas de mode d'emploi pour devenir des grands-parents parfaits. Très tôt j'ai découvert le caractère de chacun lorsqu'ils étaient bébés: un dormeur, un chahuteur, ceux qui ne dormaient pas dans un lit, un autre qui faisait sa sieste dans mes bras.

Ce que je préfère avec eux, c'est la rencontre individuelle et le dialogue, par exemple un bon souper préparé ensemble, accompagné de discussions philosophiques ou autres, ou encore la réalisation d'un travail manuel: petit déménagement, entretien du jardin, débouchage d'un évier ou autre bricolage. Nous aimons aussi les jeux de société, apprendre le scrabble ensemble et suivant le rythme de chacun.

Eux m'apprennent des manœuvres informatiques, et là ils sont très forts. Avec eux je dois rester à l'écoute et m'adapter aux nouvelles technologies. Ceci est très enrichissant de part et d'autre.

Une séance de cinéma, musée, spectacle ou théâtre suivant les affinités sont aussi au programme. Mais ce n'est pas tout, nous les grands-parents nous ne devons pas critiquer les parents. Cependant chez moi il y a certaines règles à respecter: ne pas grimper sur les fauteuils, vider son assiette, être poli, ne pas crier.

Ceci est un témoignage personnel mais il existe parfois des situations très difficiles à cause de divorces, séparations, familles recomposées, maman seule, je n'en parlerai pas ici; Il existe des structures spéciales pour ces problèmes familiaux.

Pour conclure: le dialogue est très important avec chacun, et je terminerai par

"BEAUCOUP D'AMOUR ET DE TENDRESSE"

Marie Angèle (accueillante)



## Que de mouvement à la Maison Médicale :

Comme vous l'avez peut-être vu, il y a de nouvelles têtes chez nous :

Et oui **Anaïs Louvet** et **Adrien Kamieniecki** sont deux remplaçants kinés qui sont avec nous pour quelques mois,

**Fatima El Ayadi** et **Nadine Pirson** sont aussi là pour des remplacements à l'accueil,

**Aline Teseï** notre nouvelle médecin qui vient faire sa spécialisation en médecine générale, reste avec nous pour un an.

Souhaitons leur la bienvenue !!!

Sinon la docteur **Laurie Charles** et l'infirmière **Clémentine Thebaux** ont été engagées définitivement pour rejoindre l'équipe .



# Petits rappel sur le fonctionnement de votre maison médicale au forfait :

Le forfait est un contrat qui lie trois parties : Le patient, la maison médicale et la mutuelle.

Ce contrat précise les obligations et les droits des différentes parties :

- ✦ La MAISON MEDICALE : s'engage à fournir les soins de médecine générale, kinésithérapie et infirmiers, nécessaires aux patients.
- ✦ La MUTUELLE : s'engage à verser chaque mois à la maison médicale une somme forfaitaire pour chaque patient abonné.
- ✦ Le PATIENT : s'engage à consulter la maison médicale pour les soins de médecine générale de kinésithérapie et infirmiers.

**La maison médicale ne rembourse pas les soins de médecine générale, kinés et infirmiers effectués par des prestataires extérieurs à la maison médicale.**

**En cas de sortie d'hospitalisation, il est important d'appeler la maison médicale pour tous passages prévue par l'infirmière ou le kiné.**



*Vous avez un nouveau bébé à la maison ?*

**FELICITATION !**

*Pour une prise en charge efficace, veuillez INSCRIRE  
VOTRE ENFANT à la Maison Médicale, dès qu'il a ses  
vignettes de la mutuelle.*

## VOTRE AVIS NOUS INTERRESSE !

La maison médicale a pour projet de mettre en place un groupe de parole autour de la parentalité et/ou de la famille. Nous profitons de la parution du petit journal pour vous demander ce que vous en pensez :

- ◆ Êtes-vous intéressé par la création d'un groupe d'échange, de discussion au sein de la maison médicale ?

Oui tout à fait :  Moyennement :  Non pas du tout :

- ◆ Si non, avez-vous d'autres propositions qui vous intéresseraient ? .....

- ◆ Est-ce que ce thème autour de la parentalité et de la famille vous donnerait envie d'y participer ?

Oui tout à fait :  Moyennement :  Non pas du tout :

- ◆ Sous quelle forme imaginez-vous un tel groupe ?

- Discussion libre sur un thème choisi en début de séance :
- Discussion libre sur des sous-thèmes prévus à l'avance
- Conférence sur un sujet particulier avec un intervenant externe suivie d'un débat
- Ciné-débat
- Autre.....

- ◆ A quel moment seriez-vous le plus susceptible d'être présent :

En matinée de quelle heure à quelle heure?.....

En après-midi de quelle heure à quelle heure ?.....

En début de soirée à partir de quelle heure?.....

- ◆ Quels thèmes plus spécifiques autour de la parentalité ou de la famille vous intéressent ?

(Par ex : faire face aux difficultés scolaires de mon enfant, comment me faire obéir ? Fatigué d'élever seul mes enfants? Survivre à une séparation, la contraception à l'adolescence,...)

.....  
.....

- ◆ Pensez-vous qu'un tel groupe doit:

- Garder les mêmes participants sur une période définie
- Rester ouvert à tous à chaque rencontre en fonction des différents thèmes

Merci de remettre les sondages dans la boîte prévue à cet effet dans la salle d'attente.

Ces groupes seront encadrés par : Aurélie Vandenbroucke (psychologue) et Malen Munoz (Assistante sociale)

# Agenda des activités de la maison médicale

## Activité piscine : Pour les femmes,

- tous les mardis à 15h30,
- et les vendredi à 8h30, dans une piscine privée
- Inscription à l'accueil

## Café au féminin :

- Le vendredi 25 janvier 2019, le thème est encore à décider.

## Potajadot : Votre potager urbain au Parc Jadot

- Rencontre des jardiniers les 3emes mardi du mois : à 19h30 à la maison médicale, formule auberge espagnole.

## Dépôt de **paniers bio** à la MM

- chaque vendredi. Infos, inscription et commande : [www.agricouvert.be](http://www.agricouvert.be)

## Cycle de méditation :

- **Un prochain cycle sera organisé en janvier 2019**

**POUR CONNAITRE LES DERNIERES ACTUALITES CONCERNANT NOS ACTIVITES,  
CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET [www.couleurssante.be](http://www.couleurssante.be) OU**

**PASSEZ UN COUP DE FIL A L'ACCUEIL 02/640.59.33**