

INFOR FAMILLE

BRABANT WALLON ASBL

EDUCATION PERMANENTE

Septembre Octobre Novembre 2020



Rue Lambert Fortune 39 - 1300 Wavre
010/22 74 68 - pep@inforfamillebw.org

Du mardi au jeudi de 10h à 16h

EDITORIAL

Chers membres,

Voici la rentrée qui arrive avec, hélas, encore beaucoup d'incertitudes dans son sillage. Merci de lire bien attentivement ces pages pleines d'infos pratiques.

Les informations qui sont données dans ce bulletin sont susceptibles de modifications selon l'évolution de la crise sanitaire et les mesures officielles qui en découlent.

A ce jour, nous vous annonçons la reprise des cours de yoga dès le vendredi 4 septembre aux horaires habituels.

En ce qui concerne la gymnastique douce, la reprise est possible dès le 1^{er} septembre sauf contre-ordre de dernière minute des autorités communales qui gèrent le centre sportif.

Inscrivez-vous impérativement dès maintenant pour avoir accès à nos activités sportives. Aucun participant non inscrit au préalable ne sera accepté.

Pour les visites culturelles, vous trouverez notre programme dans ces pages. **La visite de septembre est annulée vu l'interdiction actuelle de réserver et de partager un repas de groupe.**

Des mesures d'hygiène spécifiques seront mises en place pour encadrer la reprise de nos activités afin d'offrir le cadre le plus sécurisé possible (voir les pages de ce bulletin).

Merci de bien vouloir prendre note de notre **nouvelle adresse email** ci-dessous.

Toute l'équipe vous souhaite une bonne rentrée et un petit grain de patience supplémentaire pour y faire face.

France



SOMMAIRE

○ Nos services	2
○ Informations pratiques	4
○ Ecrivain public	5
○ Visites culturelles	6
○ Gym douce	9
○ Cours de yoga !	9
○ Planning Familial	10

NOS SERVICES

Le centre est ouvert du lundi au jeudi de 10h à 16h.

Visites culturelles

une excursion par mois



Cours de gymnastique douce

le mardi de 9h à 10h et de 10h à 11h

le jeudi de 9h30 à 10h30



Ateliers de yoga

le vendredi de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h



Service « Ecrivain Public »

le mardi et le jeudi sur rendez-vous.



Pour toute information, appelez-nous au 010/22 74 68



Infor Famille Brabant Wallon asbl
39 rue Lambert Fortune – 1300 Wavre
Courriel : pep@inforfamillebw.org
Site : www.inforfamillebw.org
010/22 74 68

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour tous vos paiements, veuillez utiliser
le numéro de compte suivant :

BE25 0015 5794 4682

Communications :

Pour la gymnastique et le yoga

Nom de jeune fille

Gym douce/Yoga

Trimestre 1 ou 2 ou 3

Pour les excursions

Nom (de jeune fille pour les dames)

Destination

Cotisation

C'est le moment de renouveler votre cotisation annuelle. Celle-ci couvre une année scolaire, de septembre à juin. Elle s'élève à 15€ (25€ pour les couples). Elle est obligatoire pour l'inscription à la gym douce et au yoga, facultative pour les visites culturelles pour lesquelles il existe un tarif non membre (+5€ par journée d'excursion).



S'INSCRIRE À NOS ACTIVITÉS

Visites culturelles

**Les inscriptions aux excursions se font par e-mail ou par téléphone les mardis,
mercredis et jeudis de 10h à 16h.**

Merci de verser votre participation dans les 7 jours une fois votre inscription enregistrée.

Nous comprenons, bien sûr, qu'il puisse se présenter des cas de force majeure et des imprévus dans toute vie mais nous vous demandons de considérer votre inscription comme un engagement et d'éviter autant que possible les désistements qui nous posent de réels problèmes.

- Procédure d'annulation -

En cas d'annulation, il vous est loisible de vous faire remplacer par une personne de votre choix.

Toute annulation sans remplaçant entraîne l'obligation de payer les frais suivants : forfait de 5€ pour frais administratifs + les éventuels frais déjà engagés

En cas d'annulation de dernière minute ou si l'on ne se présente pas au départ, rien ne sera remboursé sauf en cas de force majeure. Par cas de force majeure, nous entendons un accident ou une maladie invalidants, une hospitalisation imprévue, la maladie grave ou le décès d'un proche, etc.

En cas d'annulation de dernière minute pour cas de force majeure, il sera demandé un forfait de 5€ pour frais administratifs + les éventuels frais déjà engagés.

Gym douce et yoga

Vous vous inscrivez pour une année. Si vous souhaitez ne pas vous réinscrire au trimestre suivant, merci de nous en avertir.

Deux séances de gym manquées par trimestre peuvent être récupérées **au cours du même trimestre**.

Une séance de gym manquée par trimestre peut être récupérée au cours de yoga et inversement.

COVID-19 : MESURES DE SÉCURITÉ DE NOS ACTIVITÉS

Il est impératif de s'inscrire pour avoir accès à nos activités sportives. Aucun participant non inscrit au préalable ne sera accepté.

Gym douce : mesures au centre sportif de Wavre (extraits)

- a. « Chaque jour un listing des participants à vos activités sportives doit être établi et conservé pendant 14 jours avant d'être détruit. Ce listing doit reprendre Nom-Prénom-mail/GSM des sportifs. Si certains sportifs ne veulent pas remplir le listing, l'accès aux infrastructures pour ces personnes n'est pas autorisé. (traçage)
- b. Le port du masque est obligatoire à partir du moment où les sportifs sortent de leur voiture jusqu'à ce qu'ils pratiquent leur activité sportive.
- c. Un sens giratoire et des accès spécifiques ont été mis en place dans les infrastructures intérieures pour éviter que les gens ne se croisent, il est indispensable de les respecter.
- d. Les vestiaires restent inaccessibles, nous vous invitons à demander à vos membres de venir en tenue sportive et de se laver chez eux.
- e. Le respect de la distanciation sociale reste de mise (1m50)
- f. Mise à disposition par les clubs de gel pour les sportifs

- g. Au niveau du nombre de personnes par surface sportive lors d'une activité encadrée, on reste à un maximum de 50 personnes avec un encadrant à condition que la distanciation sociale le permette (1m50 – 4m²/personne) (dans la salle d'arts martiaux, maximum 20 personnes avec un encadrant).
- h. Pour votre parfaite information, la ville de Wavre a engagé une firme de nettoyage pour les centres sportifs de Wavre et de Limal afin de compléter le nettoyage des concierges et essayer de répondre au mieux aux différentes normes en vigueur. »

Yoga : mesures à la Maison des Aînés

- Pas plus de 8 participants, animatrice non incluse, dans le local, aéré pendant et après l'activité.
- Port du masque requis au cours des déplacements dans le bâtiments mais pas durant la pratique du sport.
- Gel désinfectant à l'entrée du local.
- Pas de vestiaires sur place. Port de chaussettes ou sandales de gymnastique obligatoire.
- Le nettoyage des locaux a été renforcé en accord avec les règles sanitaires actuelles.

Visites culturelles

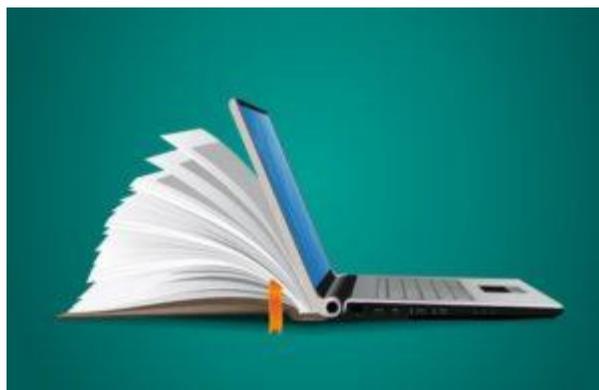
- Le port du masque est obligatoire dans les cars.
- En fonction des endroits visités, les mesures spécifiques vous seront communiquées au cas par cas.
- Les gestes « barrières » restent d'application.

SERVICE ÉCRIVAIN PUBLIC

Notre service **écrivain public** se tient toujours à votre disposition pour vous aider à :

- rédiger votre courrier personnel, officiel, administratif
- comprendre les termes des documents administratifs et/ou juridiques
- vous conseiller dans les démarches à suivre pour régler un problème et vous orienter vers les services utiles.

**Service pris en charge par une juriste.
Le mardi et le jeudi sur rendez-vous.
Tarif : 21€ (adaptable en cas de difficulté)**



Jeudi 24 septembre

OSTENDE

Mu.ZEE : Ensor et Spilliaert



Léon Spilliaert - Les galeries royales d'Ostende - 1908

«Ostende et James Ensor sont indissociablement liés. James Ensor aimait Ostende : la ville était sa muse et sa source d'inspiration. Il aimait (...) ses nombreux habitants, l'impétueuse mer du Nord, le carnaval qui chaque année colorait les rues... Le peintre Léon Spilliaert, de vingt ans son cadet, a lui aussi conjugué son nom avec la Reine des Plages. Ses pérégrinations nocturnes à travers la

ville et ses longues balades le long de la plage lui ont valu ses plus belles œuvres : sombres et mystérieuses ! Bien qu'artistes très différents, les noms d'Ensor et Spilliaert sont souvent cités d'un trait.»

Dédié à l'art du littoral et aux arts visuels du 19^e siècle à nos jours, Mu.ZEE nous accueillera pour une visite guidée de l'aile dédiée à ces deux grands artistes.

Le repas sera partagé dans un restaurant de la digue avant un après-midi libre à Ostende qui, selon la météo, vous offrira ses plages, digues, terrasses et promenades ou ses rues commerçantes animées, ses curiosités touristiques et tavernes sympas.



Informations pratiques

Nous voyagerons en autocar.

Rendez-vous devant le parking des Mésanges à 7h15.

Retour estimé : 19h30.

CETTE EXCURSION EST ANNULÉE.

NOUS ESPERONS POUVOIR LA REPROGRAMMER AU COURS DE LA SAISON.

Participation : Membres : 55€ / Non membres : 60€

Ce tarif couvre le transport, l'entrée du musée et la visite guidée, le dîner (boissons non incluses), l'assurance et le pourboire du chauffeur.

Inscription avant paiement :

Par téléphone au 010/22 74 68

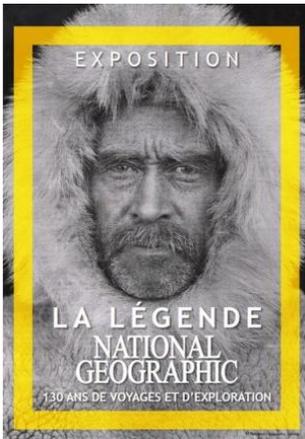
Par e-mail : pep@inforfamillebw.org

Jeudi 22 octobre

Abbaye de Stavelot

Expo : La légende du National Geographic Découverte de la ville

« National Geographic », le magazine mondialement connu de la géographie et de l'exploration qui nous a tous fait rêver devant ses photos à couper le souffle !



L'abbaye de Stavelot accueille l'exposition « La légende National Geographic, 130 ans de voyages et d'exploration » qui retrace les moments forts de ces aventures à travers une centaine de photos. Depuis 1888, un petit groupe d'aventuriers ont sillonné le monde, ses merveilles et ses mystères. Des hauteurs de l'Himalaya aux profondeurs des océans, ils ont exploré les mondes humain, animal et végétal et ont partagé leurs découvertes et leurs photos dans ce qui est devenu le célèbre magazine à la couverture bordée de jaune. C'est avec des guides que nous parcourons cette exposition qui retrace des événements majeurs du XX^e siècle sur notre belle planète.

Après le repas pris à Stavelot, l'après-midi sera consacré à la visite guidée de la petite ville, située aux pieds des Hautes Fagnes et connue pour son passé prestigieux et son abbaye au riche patrimoine culturel.

Informations pratiques

Nous voyagerons en autocar.

Rendez-vous devant le parking des Mésanges à 7h15.

Départ : 7h30. Retour estimé : 19h.



A l'heure où ces lignes sont écrites, le port du masque est obligatoire dans les cars et les lieux publics. Suivant l'évolution de la pandémie, cette activité pourrait être annulée ou modifiée.

Participation : Membres 58€ / Non-membres : 63€

Ce tarif couvre le transport, l'entrée de l'expo, les visites guidées, le café d'accueil, le dîner (boissons non comprises), l'assurance et le pourboire du chauffeur.

Inscription avant paiement :

Par téléphone au 010/22 74 68 Par e-mail : infor.famillebw@scarlet.be

Jeudi 19 novembre

Liège

« Warhol - The American Dream »

Repas



Andy Warhol, le pape du pop art

« Warhol - The American Dream Factory balaie la carrière de cet artiste parmi les plus influents du XXe siècle.

L'exposition rassemble les œuvres les plus célèbres d'Andy

Warhol, provenant des plus grands musées du monde et de collections privées de premier rang, tout comme des documents rares exposés pour la première fois. De quoi dessiner un portrait vivant de 40 ans d'histoire de cette Amérique dont l'artiste a su capter l'âme comme nul autre de ses contemporains. De quoi aussi faire battre le cœur de La Boverie au rythme des folles nuits de Manhattan, lorsque musiciens, poètes, acteurs et excentriques de tous bords se retrouvaient à la *Factory*. »

Après la visite guidée de l'expo, nous prendrons le repas ensemble dans une brasserie du centre. L'après-midi à Liège sera libre.

Informations pratiques

Rendez-vous avenue des Mésanges (à l'entrée du parking) à 8h. Retour estimé vers 18h.



A l'heure où ces lignes sont écrites, le port du masque est obligatoire dans les cars et les lieux publics. Suivant l'évolution de la pandémie, cette activité pourrait être annulée ou modifiée.

Participation : Membres : 58€ / Non-membres : 63€

Ce tarif couvre le transport, l'entrée et la visite guidée de l'exposition, le repas (boissons non incluses), l'assurance et le pourboire du chauffeur.

Inscription :

010/22 74 68 ou infor.famillebw@scarlet.be



----- COURS DE GYM DOUCE -----

*Améliorez votre souplesse
Renforcez votre plancher pelvien
et vos muscles abdominaux
Prenez soin de votre dos*

Le mardi de 9h à 10h et de 10h à 11h
le jeudi de 9h30 à 10h30
au centre sportif de Wavre.

TARIFS

Trimestre 1 (septembre-décembre) :

83€ pour 1 séance/semaine

155€ pour 2 séances/semaine

(+ 15€ de cotisation par année scolaire)

Cours animés par des kinésithérapeutes

Une séance d'essai gratuite

YOGA DE SAMARA

Un art du bien-être et de la santé



La pratique du Yoga de Samara, méditation en mouvement, favorise la libération du stress et de l'anxiété, et apporte une sensation de bien-être, de détente et de paix intérieure.

Le vendredi de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h

A la Maison des Aînés

Avenue Henri Lepage 5 à Wavre - Local au premier étage

Cours donné par une kinésithérapeute, formatrice agréée en pratique du Yoga de Samara®

Inscription par trimestre uniquement

Trimestre 1 (septembre-décembre) : 126€

(+ 15€ de cotisation par année scolaire)

Avec le soutien du CPAS de Wavre

Infos et inscriptions : 010/22 74 68

Centre de planning
familial et de
consultation
familiale et
conjugale

**INFOR
FAMILLE**
BRABANT WALLON ASBL

39 rue Lambert Fortune à 1300 Wavre - Tél : 010/22 46 96

Courriel : contact@inforfamillebw.org - Site : www.inforfamillebw.org

L'équipe de spécialistes de l'ASBL Infor Famille Brabant Wallon offre aux personnes, aux couples et aux familles un accueil, un accompagnement et des animations dans le domaine de la vie affective, sexuelle et relationnelle.

- CONSULTATIONS MEDICALES -

Contraception, test de grossesse, pilule du lendemain, dépistage IST, info IVG, grossesse, ménopause...

- CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES -

Difficultés affectives, relationnelles et/ou sexuelles telles que séparation, violences intrafamiliales, solitude, déprime...

Thérapies individuelles et familiales en toute confidentialité.

Adultes, ados et enfants.

- CONSULTATIONS SEXOLOGIQUES -

Problèmes liés à la vie sexuelle.

- CONSULTATIONS JURIDIQUES -

Informations en matière de divorce, séparation, droit des jeunes, droit familial, violences, IVG...

Consultations assurées par une juriste, dans la confidentialité et le pluralisme.

- CONSULTATIONS SOCIALES -

Renseignements, orientation et accompagnement en matière de mutuelle, CPAS, allocations familiales, IVG, violences familiales, chômage, etc.

TARIFS :

Consultations juridiques, psy, sexo, sociales : 21 €

Consultations médicales : 6 € + 2 vignettes mutuelle

1,50 € (BIM/OMNIO) + 2 vign.

26,80 € (sans vignette)



Centre agréé et subventionné par la Région wallonne