



## Land-Art.

Le groupe des grands s'est inspiré d'oeuvres d'art pour créer la leur dans les bois.

p.16-17

## conseils utiles pour poisson rouge

Voici des idées pour s'occuper durant le confinement

p. 26-27



## Les juniors créent leurs marionnettes

Fehmi, à base de chaussettes, a créé des marionnettes avec les juniors

p.20-21



## L'enseignement spécialisé me faisait peur

Une maman témoigne du parcours de son enfant dans l'enseignement spécialisé.

p. 8-9

# Édito

Bonjour à tous et à toutes.

Voici notre journal du mois d'avril.

Il nous est important malgré l'actualité, malgré le confinement de continuer à communiquer avec vous. Même si la majorité de nos travailleurs sont confinés chez eux, ils continuent à préparer au mieux la reprise de nos activités dès qu'il en sera possible. A l'heure actuelle, nous ne savons pas encore quand nous pourrons reprendre nos activités. Nous vous tiendrons au courant au fur et à mesure de l'évolution de la situation.

Sachez également, que nos travailleurs sociaux sont présents du lundi au vendredi dans nos bureaux afin d'assurer une permanence téléphonique ou par mail. Fehmi, quant à lui assure une permanence à l'atelier du mardi au jeudi et le samedi.

Nous continuons également à communiquer des informations, des idées de bricolages ou d'occupation, ... via notre page Facebook « Inseraction asbl ». Nous y diffuserons des vidéos pour réaliser des bricolages à la maison avec les enfants ainsi que des vidéos d'exercices physiques pour garder la forme.

Vous trouverez dans ce journal le récit des dernières activités réalisées par notre équipe éducative ainsi que divers témoignages recueillis par les travailleurs sociaux.

Du côté de la permanence psychosociale, Ahmed interviewe Ghazi, un jeune arrivé de Syrie, il y a quelques années.

Coralie retranscrit les propos d'une maman qui a vécu l'expérience de l'orientation dans l'enseignement spécialisé de l'un de ses enfants. Elle nous confie ses craintes mais elle nous parle aussi des progrès de son enfant.

Quant à moi, je vous donne quelques conseils pour vivre le confinement le mieux possible.

Au niveau des activités éducatives, Ali résume l'activité Land art réalisée avec le groupe des grands.

Roxan partage avec vous l'initiation à l'équitation faite avec les grands durant les vacances de carnaval.

Fehmi raconte l'atelier réalisation de marionnettes avec les juniors.

Je vous laisse découvrir le reste.

Je vous souhaite une bonne lecture.

A bientôt à Inser'Action.

**Steve**  
**Responsable pédagogique**

# Sommaire

<b>Page 2</b>	<b>Edito</b>
<b>Page 4 à 9</b>	<b>Permanence psychosociale</b>
<b>Page 4-5</b>	A la maison, que faire?
<b>Page 6-7</b>	Entretien avec un jeune usager
<b>Page 8-9</b>	L'enseignement spécialisé me faisait peur
<b>Page 10 à 12</b>	<b>Quelques photos de nos activités</b>
<b>Page 13 à 15</b>	<b>Horaire des activités éducatives</b>
<b>Page 16 à 27</b>	<b>Côté activités éducatives</b>
<b>Page 16-17</b>	Land-art
<b>Page 18-19</b>	Le point bleu de Saint-Josse
<b>Page 20-21</b>	les juniors créent leur marionnette...
<b>Page 22-23</b>	EDD online
<b>Page 24-25</b>	Initiation à l'équitation
<b>Page 26-27</b>	conseils utiles pour poisson rouge

# Permanence psychosociale

## A la maison, que faire?.

Vivre ensemble, sous le même toit, avec son conjoint et ses enfants est généralement une expérience positive. Toutefois, cela est ponctué par des moments où chacun se retrouve seul ou avec ses amis, ses collègues. En effet, nous allons travailler, les enfants sont à l'école ou chez des amis. Nous sommes peut-être seuls à la maison en étant parents au foyer. A un moment, parmi ces moments familiaux et collectifs, chacun a son moment, sa bulle à lui où il peut respirer.

Toutefois, aujourd'hui, et pour les prochaines semaines, nous sommes comme à l'arrêt, coupés physiquement du monde extérieur pour la plupart. En effet, le Corona virus nous oblige à suivre les précautions fédérales, rester à la maison, ne sortir que pour de rares occasions et que celles-ci soient fondées. Même s'il est conseillé de prendre l'air et de faire de l'exercice, ce n'est pas toujours facile de le faire en ville.

Il est difficile de vivre cloîtrés, à plusieurs 24h sur 24 sous le même toit.

Il n'est donc pas toujours facile, en tant qu'adulte de gérer ses émotions, angoisse, irritabilité, énervement qui sont autant d'émotions auxquelles nous devons faire face mais également nos proches, conjoint et enfants.

Justement, qu'en est-il des enfants ? Que comprennent-ils de la situation ? Comment éviter les débordements à la maison ?

Nous recevons des informations sur l'actualité, sur le confinement, la maladie, sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire. A cela, s'ajoutent également des fausses informations véhiculées par les réseaux sociaux comme par exemple l'importance de se raser la barbe pour les hommes pour éviter la propagation. Il n'est pas facile de faire la part des choses parmi toutes ces informations.

« Les enfants peuvent aussi se sentir submergés par la quantité de nouvelles anxiogènes et notre propre accablement en tant qu'adulte. La fermeture des écoles, s'abstenir de donner des bisous, être privés de plaines de jeux, éviter de rencontrer ses grands-parents pour les protéger... impactent et bouleversent le quotidien généralement organisé et protégé de nos enfants 1».

Il est important d'expliquer la situation aux enfants en utilisant des mots adaptés à leur âge afin de leur permettre de s'approprier ce qui se passe et de l'intégrer dans leur réalité au quotidien.

Il est essentiel que l'enfant puisse s'exprimer sur ce qu'il ressent, ses sentiments, ses inquiétudes, en passant par le langage ou par d'autres biais comme le dessin. Il est primordial de laisser cet espace de parole. Si un enfant ressent que ses parents sont angoissés, il ne s'autorisera pas de s'exprimer sur ses propres angoisses.

1 <https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs>

# Permanence psychosociale

Rassurez-vous, il n'est pas nécessaire d'avoir réponse à tout : « l'essentiel c'est d'autoriser la question de l'enfant, la mise en mots. Cela contribuera à augmenter sa confiance en lui, son empathie. Expliquer que le confinement est décidé pour protéger chacun et tout le monde est un bon point de départ ». Respecter les différents rythmes de vie est également essentiel, les heures de lever et de coucher, les heures des repas afin de ne pas perturber le rythme des enfants surtout des plus jeunes

Les enfants doivent également continuer à être stimulés. Prendre un temps quotidien pour revoir les leçons, faire des exercices sur les matières les plus délicates pour eux. Cela pourra éviter qu'ils ne perdent leur acquis. Vous pouvez toujours également nous contacter sur notre page Facebook : inseraction asbl où nous mettons régulièrement des liens vers des exercices scolaires à réaliser et des contenus pédagogiques. Les parents des élèves de notre école des devoirs peuvent contacter Richard pour obtenir des exercices ou des orientations. Réaliser des jeux à la maison permet de passer le temps, de stimuler les enfants et de jouer ensemble. Cela développe le côté créatif et imaginaire des enfants.

Je vous propose quelques sites reprenant plusieurs jeux de société à créer simplement à la maison avec les enfants :

<https://www.teteamodeler.com/jeux-de-societe-a-fabriquer>  
[\[societe-a-fabriquer.html\]\(https://www.marieclaire.fr/idees/des-jeux-de-societe-a-fabriquer.1129832.asp\)  
<https://www.marieclaire.fr/idees/des-jeux-de-societe-a-fabriquer.1129832.asp>](https://www.montremoicoment.com/loisirs-sports/7-jeux-de-</a></p></div><div data-bbox=)

La lecture est également importante et développe les aspects cognitifs et l'imaginaire des enfants. Vous pouvez également trouver des contes sur internet à partager avec vos enfants ou même des contes audio comme sur ces pages par exemple :

<https://souffleurdereves.com/histoires-enfants/>  
<https://www.lineleprof.com/sites-intéressants/coin-lecture-et-écouter-une-histoire/>  
<http://www.stephyprod.com/conte/>

Ce ne sont bien sûr que des exemples. Il en existe de nombreuses autres. Enfin, l'exercice physique est également primordial. Bouger tant que faire se peut même en restant à la maison. Sortir faire de l'exercice est autorisé même recommandé tout en respectant les consignes de sécurité et en évitant les lieux publics, ce qui nous l'entendons n'est pas toujours évident. De même, il est nécessaire de continuer à avoir une alimentation saine pour les grands comme pour les petits. Si vous avez besoin de conseils, d'avis ou simplement de parler, vous pouvez toujours nous contacter sur notre page Facebook, ou par téléphone au 02/217.53.78. ou au 02/218.58.41.

Courage à vous et soyez prudents.

**Steve**

# Permanence psychosociale

## Interview d'un jeune usager..

Je souhaiterais vous parler ce mois-ci d'un jeune arrivé en Belgique en 2015.

Ghazi vient de fêter ses 18 ans. Il habite en Belgique depuis 2015. Il est venu avec ses parents, frères et sœurs fuyant la guerre en Syrie.

Lorsque j'ai commencé à travailler avec la famille, je ne connaissais pas encore Ghazi.

Ghazi est en 4<sup>ème</sup> année professionnelle en option mécanique.

**Alors dis-moi Ghazi, lorsque j'ai rencontré ton papa, il venait pour se mettre en ordre administrativement. Tu étais au courant de notre existence ?**

Oui, je savais que vous aidiez papa avec les papiers, la mutuelle, le cpas et tout...

**En effet car dès votre arrivée, il y'avait un certain nombre de choses à mettre en place et ce n'était pas évident pour ton papa.**

Oui je me souviens que lorsqu'il rentrait de chez vous, il était soulagé d'avoir réglé des choses qui le préoccupaient.

**Mais toi, on ne te voyait pas... Tu sais que nous avons deux bureaux à Inser'action ? Tu sais ce que l'on fait dans l'autre bureau ?**

Ah non, je ne savais pas.

**Pourtant tu as habité la rue Saint-François...**

Je n'ai jamais fais attention. C'est la même chose que ton travail ?

**Non non ! Mes collègues de l'atelier sont éducateurs et s'occupent des activités éducatives avec les enfants. Nous avons une école des devoirs, une école de natation, des activités éducatives,...**

Ah d'accord, je ne savais pas mais j'en ai pas besoin.

**Sinon quelle est la chose la plus difficile pour toi une fois arrivé en Belgique ?**

La langue !

**Pas le temps ? la vie est aussi différente ici non ?**

La langue est le plus difficile... même si cela fait 6 ans que j'habite Bruxelles, c'est toujours difficile pour moi.

**Je comprends... Mon seul conseil est de continuer à pratiquer et non seulement à l'école car ce sera toujours difficile si tu parles français à l'école et que le reste du temps tu parles arabe avec les amis, la famille ...**

# Permanence psychosociale

Oui j'essaye !! Mais ce n'est pas facile...  
ça va beaucoup mieux maintenant  
mais c'est toujours difficile

**Mais en Syrie, vous étudiez aussi  
un peu le français non ?**

Oui on commence le français et l'anglais en  
secondaire mais nous n'avons que quelques  
heures de cours par semaine et ce n'est  
vraiment pas poussé pour apprendre à parler.

**Sinon tu as encore des amis et/  
ou famille en Syrie ?**

Non pas vraiment. J'ai un seul ami qui  
est encore là-bas mais avec qui je n'ai  
pas vraiment de contacts réguliers.

**Ah d'accord, je vois... Dis-moi Ghazi, as-tu  
déjà pensé à orienter chez nous des amis  
et/ou famille qui étaient en difficulté ?**

Oui bien sûr ! J'ai déjà conseillé à mon  
cousin de passer vous voir car il avait

un problème avec son école.

**Ah oui, je pense que je vois de qui tu parles !**

**J'ai une dernière question, donc sans  
parler de l'aide proposée à ton papa, si je  
me souviens bien, je t'avais accompagné  
pour ton inscription en secondaire  
puis il y a eu le changement d'école et  
d'option et cet été nous avons trouvé une  
autre école car il n'y avait plus de place  
dans ton option. Maintenant je t'aide  
dans tes démarches auprès du CPAS.  
Es-tu satisfait de l'aide proposée ?**

Bien sûr et c'est pour cela que lorsque  
mes oncles ou cousins ont des difficultés,  
nous les envoyons chez vous.

**Merci Ghazi pour cet entretien... et à bientôt.**

**Ahmed**

# Permanence psychosociale

## L'enseignement spécialisé me faisait peur...

Dans le cadre de la permanence psychosociale nous sommes souvent sollicités pour des demandes concernant la scolarité.

L'orientation en enseignement spécialisé est un gros sujet amenant souvent des débats mais pour ce que j'observe dans ma pratique il y a en effet parfois des orientations dites « abusives » mais il y a aussi des enfants qui sont parfois en souffrance en restant plusieurs années dans une école ordinaire qui ne peut pas spécialement s'adapter à leurs besoins spécifiques.

En ce qui concerne les orientations dites abusives ce sont par exemple les cas où l'école force un peu la main aux parents en profitant de leur « ignorance » du système car ceux-ci ne savent pas qu'ils ont le choix ou en proposant des orientations pour lesquelles l'enfant n'a pas spécialement de troubles d'apprentissage ou de retard mais un manque de pratique de la langue française entraînant des difficultés.

Nous pouvons parfois observer dans le sens contraire, des parents qui savent que le choix leur revient et qui ne veulent pas du tout entendre parler de l'enseignement spécialisé, ce qui a parfois comme conséquence qu'un enfant soit totalement perdu à l'école et continue de passer de classe en classe en accumulant le retard, en étant mis à part en

classe car malheureusement même si le professeur veut aider il se retrouve démuni, pas outillé pour pouvoir gérer les difficultés d'un ou plusieurs enfants dans sa classe. Cela peut être très dur pour un enfant, cela risque de créer une aversion de l'école, de la baisse d'estime de soi, de la colère, du stress, etc.

Ce mois-ci, je voulais vous raconter l'accompagnement réalisé auprès d'une maman dont le fils avait des difficultés scolaires et où l'orientation en enseignement spécialisé se profilait. La maman nous avait sollicité dans un premier temps concernant les difficultés scolaires de l'enfant pour du soutien scolaire, nous étions également en contact avec le professeur et les différents intervenant psychosociaux. Un bilan multidisciplinaire a été réalisé, j'ai également accompagné la maman au rendez-vous pour pouvoir expliquer les résultats du bilan.

L'enseignement spécialisé de type 8 était recommandé. Du coup, avec la maman nous avons visité différentes écoles afin qu'elle puisse découvrir, se renseigner etc. Au final, l'enfant est inscrit et fréquente depuis quelques mois sa nouvelle école.

J'ai pris récemment des nouvelles et sa maman m'explique qu'au début, il lui a fallu un temps d'adaptation, il pleurait parfois, ne voulait pas toujours travailler mais par la suite cela s'est bien passé.

Au premier bulletin, le professeur a dit qu'il travaillait bien, qu'il avait changé, qu'il ne pleurait plus, qu'il parlait avec les autres, qu'il écoutait et se mettait au travail seul.

# Permanence psychosociale

La maman explique que le professeur travaille vraiment de manière adaptée au rythme des enfants, ils n'ont pas beaucoup de devoirs, les méthodes d'apprentissages sont adaptées. Il y a maximum 12 élèves par classe.

Son fils est très content, il voit la logopède à l'école, tout est centralisé, ce qui est beaucoup plus facile pour la maman qui courrait avant à gauche et à droite. Il y a des sorties, des ateliers, ils vont à la piscine.

Il y a de la communication entre le professeur et les parents, le journal de classe est bien rempli ce qui est très important pour la maman, c'était un point qu'elle regrettait dans l'ancienne école et sur lequel elle avait insisté lors des visites des potentielles futures écoles : la collaboration école - parents.

Pour le bulletin ce ne sont pas des points mais des lettres avec des commentaires ce qui est mieux aussi car c'était dur pour la maman et certainement pour le fils aussi de voir du rouge ou des mauvaises notes avant dans le bulletin car les points ne suivaient pas à cause de ses difficultés. Il y a un bus qui vient le chercher et le redéposer. Il se lève et se prépare et part prendre le bus content. Avant, elle était stressée à l'idée d'aller le chercher et de le retrouver en pleurs.

En résumé, le fils est content et la mère soulagée, plus à son aise.

Avant elle m'explique qu'elle avait peur de l'enseignement spécialisé, elle ne comprenait pas vraiment ce qu'était le type 8 etc. « J'étais inquiète que mon fils se retrouve avec des

enfants malades, avec des handicaps lourds car ce n'est pas là sa place mais cela m'a rassurée de voir qu'il était avec des enfants qui avaient des problèmes de langage comme lui.

J'avais peur quand j'entendais qu'il n'y a pas de devoir, pas de notes etc. maintenant je dis aux autres parents qui rencontrent des difficultés dans l'enseignement ordinaire qu'il ne faut pas avoir peur, que mon fils dans cette école en tout cas est mieux et qu'il travaille bien. »

Elle voit vraiment l'évolution de son fils au niveau du langage : il parle mieux, il travaille mieux, il raconte ses journées, il devient plus autonome, avant il voulait toujours que sa mère reste à côté de lui pendant qu'il travaillait pour l'école maintenant il travaille seul.

Mme explique que le cheminement avant l'inscription a été compliqué surtout pour faire le bilan, pour avoir rendez-vous avec des spécialistes c'est compliqué, il y a beaucoup d'attente et c'est grâce au Centre de santé mentale le Méridien qu'elle a pu avoir un rendez-vous pour le bilan. Mme dit qu'elle a beaucoup couru mais que pour le bien de son enfant, cela valait la peine. Je suis contente de voir que pour cette famille cela va mieux et Mme était contente aussi qu'on ait pu l'accompagner dans ses démarches.

A bientôt

**Coralie**  
**Assistante sociale**

## Quelques photos de nos activités



initiation à l' équitation...

## Quelques photos de nos activités



Les grands lors de l'activité street art



Les grands à la patinoire

## Quelques photos de nos activités



Land-art dans les bois



Un hike sous la neige pour les grands

# **Voici le calendrier du mois d'Avril 2020**

Ce calendrier reprend les horaires des activités éducatives du mois, affichez-le à un endroit bien visible afin de ne rien rater des activités de vos enfants.



Découverte de Bruxelles et de son art de rue pour les grands

**Avril 2020**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		<p><b>01</b></p> <p>Pas d'activité, Confinement</p>	<p><b>02</b></p> <p>Pas d'activité, Confinement</p>	<p><b>03</b></p> <p>Pas d'activité, Confinement</p>	<p><b>04</b></p> <p>Pas d'activité, Confinement</p>
<p><b>06</b></p> <p>Vacances de Pâques Pas d'activité</p>	<p><b>07</b></p> <p>Vacances de Pâques Pas d'activité<sup>0</sup></p>	<p><b>08</b></p> <p>Vacances de Pâques Pas d'activité</p>	<p><b>09</b></p> <p>Vacances de Pâques Pas d'activité</p>	<p><b>10</b></p> <p>Vacances de Pâques Pas d'activité</p>	<p><b>11</b></p> <p>AMO FERREE</p>
<p><b>13</b></p> <p>f2R2 AMO FERREE</p>	<p><b>14</b></p> <p>Vacances de Pâques Pas d'activité<sup>0</sup></p>	<p><b>15</b></p> <p>Vacances de Pâques Pas d'activité<sup>0</sup></p>	<p><b>16</b></p> <p>Vacances de Pâques Pas d'activité<sup>09H</sup></p>	<p><b>17</b></p> <p>Vacances de Pâques Pas d'activité<sup>0H</sup></p>	<p><b>18</b></p> <p>AMO FERREE</p>
<p><b>20</b></p> <p>A définir</p>	<p><b>21</b></p> <p>A définir<sup>0</sup></p>	<p><b>22</b></p> <p>A définir</p>	<p><b>23</b></p> <p>A définir</p>	<p><b>24</b></p> <p>A définir</p>	<p><b>25</b></p> <p>A définir</p>
<p><b>27</b></p> <p>A définir</p>	<p><b>28</b></p> <p>A définir</p>	<p><b>29</b></p> <p>A définir</p>	<p><b>30</b></p> <p>A définir</p>		

# Côté activités éducatives

## Land-art

Durant le mois de mars, nous avons accueilli au sein de nos différents groupes Yassine G. qui fait son stage chez nous dans le cadre de ces études d'éducateur spécialisé psycho-éducatif ».

Dans le cadre de son stage, il a dû animer une activité sur la créativité, c'est tout naturellement qu'il nous a proposé une initiation au monde du Land'Art.

Au départ de 2 mots (créativité et Land'art), les jeunes devaient associer des idées. C'était une vraie surprise, les jeunes se sont pris au jeu assez rapidement. Nous avons eu notamment comme chouette association : réaction, émotion, partage, couleurs, matériaux... Autant dire que l'activité démarrait sur de bonnes bases. Nous nous sommes rendus dans un parc et les jeunes avaient comme consigne de réaliser une œuvre d'art, selon des dessins proposés initialement, avec les matériaux à leur disposition dans ce parc.

Le Land'art est défini par ses pionniers comme étant : « une tendance de l'art contemporain, utilisant le cadre et les matériaux de la nature (bois, terre, pierres, sable, rocher, etc.). Le plus souvent, les œuvres sont à l'extérieur, exposées aux éléments, et soumises à l'érosion naturelle; ainsi, certaines ont disparu et il ne reste que leur souvenir photographique et des vidéos. »

Voici quelques témoignages des jeunes qui ont participé à cette initiation :

- Ilias B. 14ans,

J'ai particulièrement aimé cette activité bien que de manière générale je ne suis pas trop emballé à l'idée de faire une activité créative, mais ici, ce n'était pas le cas.

Au départ, nous avons pioché une épreuve ou il a été demandé à notre équipe de concevoir une table à l'aide des éléments qui se trouvaient dans les alentours.

En ce qui me concerne, j'ai participé à différents niveaux de la conception, pour trouver les matériaux nécessaires pour confectionner notre « table Land'art », et ce fut une vraie réussite !

-Ilias A. 17 ans, cette activité était très enrichissante d'un point de vue compétence, elle nous appris à nous débrouiller seuls avec les ressources que nous avons autour de nous. Le fait d'avoir travaillé en équipe dans laquelle chacun occupe une place pour mener à bien la consigne de départ à fait que tout le monde était impliqué, investi dans ce qu'il entreprenait.

D'un point de vue général, c'était une très bonne activité et le point fort de celle-ci est qu'elle nous laissait notre imagination s'exprimer librement.

Merci, pour vos témoignages et à bientôt.

**Ali Abba**

**Educateur**

## Côté activités éducatives



Construction d'une oeuvre d'art en pleine nature

# Côté activités éducatives

## Le point bleu de Saint-Josse.

Après tant d'années d'attente, Inser'Action a enfin repris ses marques aux Bains de Saint-Josse.

Il faut savoir que la piscine de Saint-Josse est la perle bleue des habitants du quartier. Du plus petit au plus grand, tout le monde dans la commune a une histoire avec cette piscine. Mon premier cours de natation s'est déroulé dans cette piscine avec Inser'Action. Et me voilà maintenant devenu responsable de l'école de natation. Mais pour en arriver là j'ai dû me forger beaucoup d'expérience et les éducateurs m'ont appris beaucoup de choses. Après plusieurs années d'expérience accumulée, Inser'action m'a proposé de suivre une formation pour obtenir un brevet en tant que moniteur initiateur dans le milieu aquatique. Et j'ai réussi avec succès. Et d'ailleurs s'il y a des jeunes qui sont intéressés par cette formation, ils pourront venir me voir et je les informerai volontiers.

Comment sommes-nous organisés ?

Nous accueillons les enfants à partir de 4 ans et ce jusqu'à 18 ans. Les cours de natation sont organisés les mardis et les jeudis entre 16h30 et 19h. L'équipe est composée de Roxan, Fehmi, Valentin, Abdelmounaim et Félix. Roxan est à l'accueil et prend les présences. Fehmi et Valentin s'occupent du grand bassin et Abdelmounaim et Félix du petit bassin. Et moi je suis un peu partout soit au bord de l'eau soit en dehors pour superviser

l'ensemble. J'essaye d'être polyvalent.

Pour revenir aux différents groupes...

Il y a 3 niveaux d'accoutumances qui nagent les mardis et 3 autres les jeudis de 16h30 à 18h.

Les groupes des bonnets Bleus, niveau moyen, s'entraînent les mardis de 17h00 à 18h30.

Les groupes des Oranges, Roj et Man quant à eux nagent les jeudis de 17h00 à 19h.

Pour chaque niveau il y a des exercices adaptés. Les moniteurs font de leur mieux afin que l'ensemble des nageurs progressent bien.

D'ici quelques semaines, si l'actualité nous le permet, nous organiserons une cérémonie au cours de laquelle nous remettrons les brevets pour récompenser les nageurs de leurs efforts.

Pour conclure, je recommande à toutes les personnes de pratiquer la nage. Il y a plusieurs avantages physiques comme par exemple le renforcement des muscles, le renforcement de la capacité pulmonaire, le renforcement des os et surtout cela stimule l'humeur. De nos temps, les personnes sont grandement stressées voir angoissées et nager est un bon moyen de se libérer de tout cela.

Prends ton maillot et viens nous rejoindre...

**Engin**

## Côté activités éducatives



Remise des mérites sportifs pour nos nageurs réguliers



# Côté activités éducatives

## Les juniors créent leur marionnettes

Comme vous le savez je viens de commencer à travailler à Inser'Action Beyza le groupe des juniors (4 à 6 ans) et les castors (7 à 11 ans) du samedi.

Pour cette première journée chez les juniors, j'ai décidé de créer avec eux nos marionnettes. Pourquoi des marionnettes ? Car je pense que c'est un bon outil de communication avec les plus petits.

Les enfants ont bien accroché et chaque semaine, ils demandent des nouvelles de leurs marionnettes. J'ai décidé de garder les marionnettes à l'atelier afin de pouvoir les utiliser durant les semaines à venir. Celles-ci serviront non seulement pour la communication, mais aussi pour les retours au calme en fin d'activité.

Durant ces moments plus posés, nous travaillerons différents aspects via cet outil.

Premièrement, nous pourrions travailler sur les différentes émotions avec des petites mises en scène. Ces mises en scène serviront pour traiter les différentes situations vécues à l'école par les enfants. Par exemple, les disputes durant les récréations, le partage des jouets entre les enfants, les problèmes rencontrés à l'école ou même l'empathie comme ne pas laisser quelqu'un seul dans la cour.

J'ai aussi fait une pièce de théâtre en carton avec son rideau. Les enfants plus timides pourront utiliser cela pour augmenter leur confiance en soi. La confiance en soi est une chose très complexe, mais aussi importante dans notre vie.

Il n'est pas facile de toujours pouvoir s'exprimer devant les autres, c'est pour cela que grâce à cet outil, je vise aussi l'expression orale et la confiance en soi des enfants.

Il y a bien évidemment plusieurs objectifs que cet outil peut développer. Par exemple, développer l'imaginaire de l'enfant, apprivoiser ses peurs, développer le langage ou même stimuler les sens de l'enfant comme le toucher.

Durant l'atelier, chaque enfant a choisi un nom pour sa marionnette. Janet a choisi le nom Rose pour sa marionnette tandis que Noah a choisi bonbon.

C'est aussi un atelier bricolage un peu spécifique, car ils ne pourront pas les ramener à la maison. Il fallait donc trouver les bons mots afin de leur faire comprendre que c'est un mal pour un bien.

J'espère sincèrement que cet outil leur servira dans leur vie et que nous pourrions atteindre tous les objectifs cités précédemment.

**Fehmi .**

## Côté activités éducatives



# Côté activités éducatives

## EDD Online.

Alors qu'un seul mot est sur le bord de toutes les lèvres et que nous traversons ensemble une période d'incertitude, Inser'Action confirme que l'on n'aime pas l'inaction.

Fermetures de lieux récréatifs, fermeture des écoles, interdiction de rassemblement, confinement... Tant de mesures à la mesure du défi qui nous attend.

Afin de ne pas laisser les jeunes seuls face à cette situation délicate et en vue de les préparer à la fin de l'année qui elle, se rapproche quoi qu'il arrive, nous avons fait un choix.

Le choix de coûte que coûte les aider, quitte à faire quelques incartades à notre mode de fonctionnement habituel.

Nous avons lancé il y a peu notre « EDD ONLINE », car malgré la place (trop) importante que prend le numérique dans notre vie, nous nous rendons compte des possibilités qu'il permet dans ces moments d'isolement certain...Il nous est donc venu une réflexion...Les réseaux sociaux sont des outils et comme tout outil, son utilisation dépend de celui qui le manie.

A l'instar de ce qui se déroule dans les universités du pays, nous nous sommes dit que le télétravail imposé par les mesures de restriction ne nous empêchait pas de travailler...

Certaines écoles du secondaire s'y sont mises aussi en donnant régulièrement aux jeunes, via les nouvelles technologies, des devoirs, travaux et dossiers afin de continuer à consolider les apprentissages, faute de pouvoir continuer à former les élèves en classe.

Les jeunes ne sont pas seuls, c'est pourquoi nous avons mis en place chaque matinée, une permanence de soutien scolaire.

Tous les matins de semaine, de 10h à 12h30, les jeunes peuvent nous appeler sur le GSM et sur Skype afin de recevoir informations et conseils.

aider au mieux dans la réalisation de leurs exercices ou travaux scolaires. Pour ce, il suffit de nous joindre à la permanence et de planifier une séance.

Un autre outil que nous développons en ce moment est notre page Facebook où nous avons récemment créé des groupes privés où les jeunes peuvent garder contact entre eux, discuter mais aussi avoir accès à toutes les informations et communiqués officiels de manière à toujours savoir où l'on en est...ONE, Fédération Wallonie-Bruxelles, enseignement, toutes les informations qui leur seraient importantes, dont notamment la date de réouverture des écoles, y seront publiées régulièrement.

Un livre, un documentaire, c'est une opportunité de grandir.

## Côté activités éducatives

Un canal dédié aux ressources de cours y a été ouvert où seront régulièrement mises des vidéos, documentaires et reportages sur les différents apprentissages et les matières scolaires comme « Le mystère des mathématiques », « l'histoire de la virologie et de la vaccination », « Cosmos... » mais aussi des liens d'ouvrages et de livres...Ebooks de poésie, sites d'exercices et de fiches théoriques de mathématique et autres...Je vous invite à venir faire un tour dans cette section très instructive.

La liste de documentaires ne manquera pas de s'étayer avec les jours qui passent et il y aura toujours quelque chose d'intéressant à visionner.

A tous, je vous souhaite de voir le verre presque plein avant le verre à moitié vide, profitons de ces instants pour se retrouver en famille, échanger avec nos proches et parfaire nos connaissances en consolidant nos savoirs.

Voici surtout pour les jeunes de l'École Des Devoirs d'Inser'Action et pour clôturer cet article les contacts de notre projet « EDD ONLINE » :

Téléphone EDD :  
0471.29.77.59

Facebook :  
Inseraction asbl - Groupes - EDD

Skype :  
Inser'Action - EDD ONLINE  
live:.cid.a7a442d849ebbc34

E-mail :  
rlepez@inseraction.be

Car l'exception confirme la règle et qu'une fois n'est pas coutume...Tous à vos smartphones !

**Richa**



# Côté activités éducatives

## L'équitation.

Pour le dernier jour des vacances de carnaval, j'avais envie de proposer une activité assez exceptionnelle. Quelques membres du groupe des grands m'avaient précédemment demandé s'il était possible de faire une initiation à l'équitation ce à quoi j'avais réfléchi et que finalement, nous avons pu mettre en place.

Nous nous sommes donc rendus à Baulers. Le trajet fût conséquent car nous avons dû marcher de la gare de Nivelles jusqu'aux écuries du Marronnier où s'est déroulée l'initiation. Nous en avons profité pour découvrir un nouvel environnement.

A notre arrivée, nous avons été accueilli par Muriel qui est la propriétaire et la responsable de l'écurie.

Elle nous a fait faire une visite de l'endroit, les jeunes ont pu voir comme le lieu était grand. Il contient une trentaine de boxes et plusieurs prairies ainsi qu'un grand manège. Elle nous a expliqué qu'au total, elle possède près de 40 chevaux. Certains sont présents pour être montés et faire des balades, d'autres pour travailler et faire des exercices de voltige.

Avant de commencer quoi que ce soit avec les chevaux, nous nous sommes arrêtés pour que Muriel nous informe des règles de sécurité et du respect qu'il fallait avoir lors de l'initiation.

Pour commencer, elle nous a informés qu'il ne fallait jamais passer derrière un cheval,

ils ont les yeux sur les côtés de la tête et ils n'ont pas la possibilité de la tourner assez que pour voir ce qu'il se passe derrière eux. Ils peuvent donc prendre peur et donner un coup de sabot, ce qui peut être très dangereux.

Muriel a aussi pris soin de demander aux jeunes de rester calme avec les chevaux, de ne pas faire de mouvements brusques, de ne pas crier ou autre et de se faire accompagner d'un éducateur s'ils avaient la moindre crainte. De cette manière, aucun danger ou problème ne survient.

Muriel a aussi expliqué que les animaux sentent généralement ce que l'humain ressent, si nous sommes angoissés, le cheval le sera aussi, de même, si la peur est présente, le cheval ne sera pas en confiance. Il faut donc veiller à gérer ses émotions.

Elle a ensuite sorti les chevaux des écuries et elle les a attachés le long des boxes, les jeunes ont pu les caresser, les brosser, les nourrir et avoir un vrai premier contact avec eux. Certains jeunes étaient paniqués, d'autres étaient plus à leur aise. Finalement, tous ont pu s'habituer au contact avec un cheval.

Ensuite, Muriel a préparé les chevaux, elle les a scellés, bridés et nous nous sommes rendus dans le manège. Elle a expliqué aux jeunes comment gérer le cheval. Il suffit de donner une petite pression avec les talons au niveau du ventre pour le faire avancer et une simple traction sur la bride pour qu'il s'arrête.

## Côté activités éducatives

Et enfin... Le moment tant attendu est arrivé ! Les jeunes ont enfin pu monter sur les chevaux !

Les jeunes ont pu faire de la marche, aller au trot, et pour certains plus à leur aise, aller au galop. Pour apprendre encore mieux à gérer la montée à cheval, Muriel a fait des exercices de slalom, de longe, etc.

Le but de cette initiation était d'une part de développer l'autonomie et la responsabilisation des jeunes, d'une autre, de vaincre leurs peurs, d'apprendre à gérer leurs émotions. Les jeunes ont pris une certaine confiance en eux et en plus de

cela, ils ont fait preuve de concentration et de volonté. Ils ont été patients avec l'animal, avec eux-mêmes et envers les autres. Ils ont été respectueux avec autrui et avec l'environnement qui les entourait. Ils ont pris conscience de l'implication et de l'engagement que demande l'équitation.

Les jeunes étaient plutôt satisfaits de cette expérience et je suis très heureuse d'avoir pu organiser une activité de ce type.

**Roxan**



# Côté activités éducatives

## Conseils utiles pour poissons-rouges.

Cela fait maintenant, à l'heure où j'écris ces lignes, une dizaine de jours que nous nous retrouvons pour la plupart enfermés dans notre bocal...Et il s'avère que notre nid douillet prend maintenant des allures incertaines. N'étant pas au bout de nos peines, il faut encore s'occuper quelques temps avant que la vie ne puisse lentement reprendre son cours « comme si de rien n'était ».

Les mauvaises habitudes ont en effet la vie dure et coincé dans un espace confiné, on tombe vite dans les travers...24 tours de bocal par jour dans la même direction retournent le cerveau...pensez à changer de sens régulièrement.

Nous avons une chance dans notre malchance, le trafic routier se trouve grandement diminué sur Bruxelles...j'en viens à entendre les oiseaux qui chantent lorsque j'ouvre la fenêtre le matin. Et vous, entendez-vous ce chant habituellement réservé aux zones rurales ou aux chanceux qui habitent à proximité d'un parc ?

Continuez-vous de vous lever tôt afin d'arpenter votre espace vital, appartement ou maison ?

Quel plaisir de se réveiller avec le soleil de printemps, toutes fenêtres ouvertes pour un bon bol d'air frais...savez-vous qu'ouvrir grand et ventiler 15 minutes chaque jour

amenuise le risque d'allergies, évitez les nez qui coulent en plus de gonfler à bloc le système immunitaire ? Certains disent que nous en avons maintenant bien besoin...

Une gymnastique est un bon moyen de s'activer, pourquoi ne pas s'essayer à un peu de yoga ou une séance de mise en forme ? Merci Fehmi pour tes inspirations dans ce domaine...pour ceux qui ne les ont pas vu, regardez ses tutos, ils regorgent d'idées !

Ma maman me disait toujours, pour avoir les idées claires, rien de mieux que de dépoussiérer son grenier...Ranger son espace de vie, sa chambre, permet de se recentrer tout en se mettant doucement en mouvement et quel plaisir d'entamer sa journée dans un espace dégagé, libre propice au travail et à l'imagination car ordonner son lieu de travail c'est ordonner ses idées.

La matinée est aussi propice à la concentration, quoi de mieux qu'un peu de lecture pour commencer la journée ? Ou quelques exercices de français et de langues ? Des mathématiques...car plus tôt on se met au travail, plus vite l'on peut profiter du reste de la journée...mangeons notre pain gris avant notre pain blanc comme dit l'adage.

Connaissez-vous les vertus de la sieste ? Il est prouvé que 20 minutes de sieste équivalent à plusieurs heures de sommeil nocturne. Les enfants en ont besoin, mais tous pouvons profiter de ses bienfaits...tout comme la relaxation ou écouter de la musique classique, il y en a pour tous les goûts.

## Côté activités éducatives

. Prenons un peu de temps pour nous car du temps, dans notre bulle, nous l'avons.

En après-midi, pourquoi ne pas viser plutôt une activité créatrice comme le dessin, la peinture ou le bricolage... ? On serait étonné de ce que les enfants peuvent faire de quelques bouts de cartons, un peu de ficelle et quelques bouchons... Quand d'autres nous ont déjà démontré leur potentiel créateur en matière de dessin comme Ziad ou Mohammed. Le théâtre est pour certains une vocation expressive fantastique, n'est-ce pas Mehdi, Rania, Lina... profitez-en pour répéter vos textes et vos expressions corporelles artistes de la scène !

Pensons aussi aux jeux de société pour vos soirées, quoi de mieux pour passer

un peu de temps en famille et renouer du lien autour d'une rivalité temporaire nouée sur un plateau de jeu ?

Ritualiser nos journées, ne pas se perdre dans les jours de la semaine, s'essayer à tout ce dont on a rêvé de faire sans en avoir le temps... garder des moments studieux, des moments de rêve et d'imaginaire, des moments pour créer, développer un peu chaque partie de son cerveau mais aussi de son corps,...se retrouver en famille, prendre soin de soi et des autres, voici le conseil que je donnerais au poisson-rouge dans son bocal en attendant que le méchant chat CoVid-19 ne s'en aille...

**Richard**





### Utilisation des photos et textes présents dans le journal

Tous les textes, documents pdf, illustrations, photos, logos présents dans ce journal appartiennent à l'asbl Inser'Action. Toute utilisation doit être autorisée.

Nous avons, dans la mesure du possible, demandé aux personnes représentées sur les photos leur accord. Toute personne figurant sur une photo peut demander le retrait du cliché de nos pages en adressant une simple demande au secrétariat dont l'adresse est reprise ci-dessous.

Les photos présentes sur le site et dans le journal ne sont qu'illustratives et non exemplatives. Toute ressemblance entre les personnes qui s'y trouvent et les situations décrites serait purement fortuite et involontaire.

### Inser'action asbl

Permanence sociale/ Secrétariat

48, rue Saint-François

1210 Saint-Josse.

022185841

Email:

[inser.action.asbl@skynet.be](mailto:inser.action.asbl@skynet.be)

### Atelier

10, rue Saint-François

1210 Saint-Josse.

022175378

Email:

[inser.action.asbl@skynet.be](mailto:inser.action.asbl@skynet.be)

Site: [www.inseraction.be](http://www.inseraction.be)

Avec le soutien du programme Cohésion Sociale de la Commission Communautaire Française

