



## Présentation.

Mais qui est la nouvelle jeune fille qui travaille à Inser'Action ? Venez la découvrir !

p. 4 - p. 5

## Le pouvoir du sport

Que nous dit Félix à propos du sport ? Et le vélo ?

p. 12 - p. 13



## Les vacances de Pâques...

Venez lire nos articles sur nos activités de Pâques, commençons avec Yousra et les castors.

p. 24 - p.25

## Les bénévoles, « ces héros extraordinaires »

Mais qui sont-ils ? Que font-ils ?

p. 38 - p. 40



# Édito

Madame, monsieur, chers parents,  
chers enfants, chers amis,

Vous avez entre vos mains votre journal favori, le mensuel d'Inser'action !

Au sommaire de ce mois-ci, quelques retours sur les activités que nous avons organisées pendant les vacances de Pâques.

Ces activités ont eu lieu pendant 9 jours pour 2 groupes de 10 enfants par semaine (4-6 ans et 7-11 ans). Nous avons donc encadré un total de 40 enfants.

Nos groupes ont été limités à 10 enfants en raison du protocole qui a été élaboré par l'ONE, alors qu'habituellement, nos groupes accueillent une trentaine d'enfants.

Farida vous parle des droits et des devoirs, Warda, notre nouvelle secrétaire se présente.

Félix lui, vous parle du sport et de l'aide que nous pouvons vous apporter si vous êtes à la recherche d'une activité sportive pour vos enfants et Neslihan de la phobie scolaire.

Coralie nous présente un jeune qui a été suivi à l'école des devoirs qui a entrepris des études supérieures et Tiffany, Alpha, un jeune très motivé.

Yousra nous dit qu'il faut se battre pour faire bouger les choses ...

D'autres articles et des photos sont encore à découvrir.

Quant à moi, je vous fais un petit retour sur le passé, en revenant sur la plaine de jeux « Botanique » et son module ...

Bonne lecture à toutes et à tous

**Freddy**  
**Directeur**



# Sommaire

<b>Page 2</b>	<b>Edito</b>
<b>Page 4 - 15</b>	<b>Permanence psychosociale</b>
<b>Page 4 - 5</b>	Présentation
<b>Page 6 - 7</b>	Phobie scolaire
<b>Page 8 - 9</b>	Témoignage : pas facile de s'accrocher !
<b>Page 10 - 11</b>	Chacun a des droits et des devoirs
<b>Page 12 - 13</b>	Le pouvoir du sport
<b>Page 14</b>	Souvenirs du quartier...
<b>Page 15 - 20</b>	<b>Quelques photos de nos activités</b>
<b>Page 21 - 23</b>	<b>Horaire des activités éducatives</b>
<b>Page 24 - 43</b>	<b>Côté activités éducatives</b>
<b>Page 24 - 25</b>	Les vacances de Pâques...
<b>Page 26 - 27</b>	Activité bricolage de Pâques avec le groupe des castors lors de la 2ème semaine
<b>Page 28 - 29</b>	Avez-vous déjà visité Liège ?
<b>Page 30 - 31</b>	Go pour le Hike :
<b>Page 32 - 34</b>	Ecole des devoirs : Témoignage d'un jeune nommé Alpha.
<b>Page 35 - 37</b>	Il faut se battre pour faire bouger les choses.
<b>Page 38 - 40</b>	Les bénévoles, « ces héros extraordinaires »
<b>Page 41 - 42</b>	Et nos cours de natation ? Ça avance ?
<b>Page 43</b>	Reprise de l'atelier Informatique.
<b>Page 44</b>	<b>Quelques photos de nos activités</b>

# Permanence psychosociale

## Présentation...

Bonjour tout le monde,

Je me présente, je m'appelle Warda El Fari, j'ai 26 ans et j'habite à Bruxelles.

Je suis heureuse d'avoir intégré l'équipe d'inser'action depuis maintenant un mois en tant que secrétaire pour remplacer Farida à mi-temps à la permanence. J'ai très bien été accueillie et j'y ai déjà pris mes marques.

Ici, je suis chargée de l'accueil, de répondre au téléphone et aux mails, je m'occupe également de la rédaction de PV, et encore pleins d'autres choses car mon travail est tellement varié.

J'ai suivi mes secondaires en technique au Centre Scolaire Ma Campagne à Ixelles, où j'ai obtenu ma qualification en bureautique.

J'ai choisi de m'orienter dans la bureautique car j'ai toujours aimé travailler avec les différents logiciels informatiques et je suis une personne naturellement ordonnée et rigoureuse.

Je suis curieuse, j'aime apprendre et découvrir de nouvelles choses.

C'est certainement pour cela que j'ai beaucoup de centres d'intérêt, comme la mode, le théâtre, les voyages, je ne vais pas pouvoir tous les énumérer car la liste est très longue !

J'adore faire des balades à vélo ou de la marche.

Souvent, il m'arrive de prendre mon vélo ou alors simplement de marcher et de me balader sans réel itinéraire... alors j'observe autour de moi et je me surprends à remarquer des choses qu'habituellement je ne remarquais pas.

Pour moi, le contact humain est primordial pour se sentir bien dans la vie.

Il est important de rencontrer des personnes avec qui l'on partage des points communs mais aussi des différences, afin d'élargir son esprit.

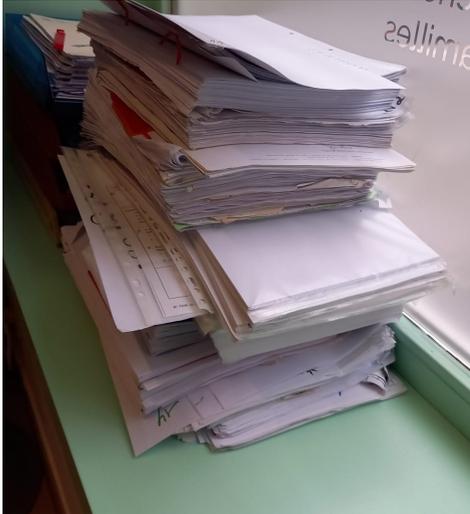
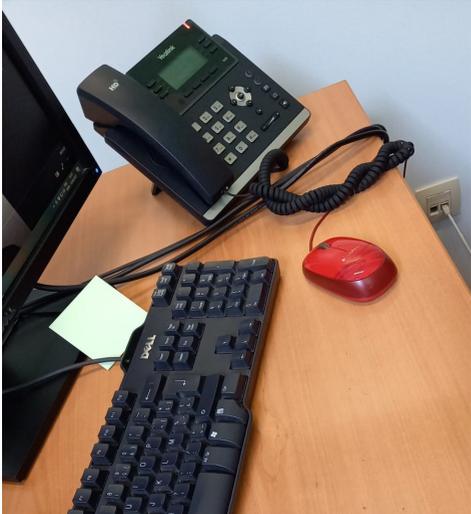
Pour terminer, je vous souhaite à tous et à toutes une bonne santé physique et mentale.

En ces temps difficiles, prenez soin de vous et de vos proches.

**Warda  
Secrétaire**



# Permanence psychosociale



# Permanence psychosociale



<http://unescargot.canalblog.com/archives/2017/10/22/35794522.html>

## Phobie scolaire

Chers Lecteurs et Chères Lectrices,

Avez-vous déjà entendu parler de la phobie scolaire ?

Nous entendons souvent parler dans les médias que certains enfants et adolescents sont touchés par l'absentéisme, le décrochage scolaire, les troubles d'apprentissages et tant d'autres difficultés.

Pour ceux et celles qui veulent en apprendre davantage sur la phobie scolaire, jetez un coup d'œil ci-dessous.

Les jeunes phobiques scolaires, ne sont pas des élèves qui ont mal au ventre le jour de l'interro de néerlandais, mais ce sont des élèves qui refusent d'aller à l'école parce

qu'ils n'y arrivent pas. Ces jeunes se sentent incapables de franchir la porte de leur école en raison d'une angoisse extrême. Il arrive que certains jeunes, à l'idée d'aller à l'école, se sentent incapables de sortir du lit.

Attention ! Ce n'est pas qu'ils ne veulent pas aller à l'école, c'est qu'ils n'y arrivent pas malgré leur volonté de s'y rendre.

Il peut y avoir de multiples raisons à la phobie scolaire. Nous retrouvons des raisons internes à l'élève comme son perfectionnisme, sa peur d'échouer ou un manque de désir d'apprendre. La phobie scolaire peut également être liée aux attentes de réussites scolaires parentales et aux diplômes et réussites des proches de l'élève. Les événements perçus extrêmement violents pour l'enfant et le jeune comme le harcèlement et les violences répétitives, peuvent également être à l'origine d'une phobie scolaire. Le décès d'un proche, la séparation parentale ou un parent malade font aussi partie des causes liées à la phobie scolaire.

# Permanence psychosociale

Que ressent exactement l'élève touché par la phobie scolaire ?

La phobie scolaire se manifeste par une grande détresse émotionnelle associée à des symptômes physiques. Ces symptômes se caractérisent par des nausées, des maux de ventre, des maux de tête, des vomissements, des insomnies, une perte d'appétit, ...

Les parents et l'entourage de l'élève doivent être vigilants sur les manifestations psychologiques comme le retrait des activités de groupe, des conduites agressives ou addictives, des états dépressifs ou anxieux, ou encore des idées suicidaires.

Dans ces situations, il est important que l'école soit attentive au mal-être du jeune pour l'aider à maintenir le lien, et à tisser des liens avec ses camarades de classe.

Il est conseillé que le jeune garde le lien avec l'école, mais il est déconseillé de forcer le jeune à aller à l'école.

La première chose à faire, c'est de consulter un médecin ou un professionnel qui pourra aider et accompagner les parents et l'élève touché par la phobie scolaire. Une thérapie psychologique est nécessaire pour traiter cette phobie. Ensuite, il faudra discuter avec les membres de l'équipe scolaire, sur les aménagements possibles à mettre en place pour que l'élève puisse poursuivre son apprentissage.

Le confinement peut avoir un effet de soulagement pour le jeune, car l'idée de ne plus devoir aller à l'école et rester à la maison,

dans son refuge peut être réconfortante. Mais quand il faut retourner à l'école, la peur s'amplifie et le problème risque de s'aggraver.

Il arrive que des jeunes n'aient parfois pas envie de se rendre à l'école et ils vont tenter de trouver des arguments pour convaincre les parents de ne pas y aller. Cela ne veut en aucun cas dire que votre enfant est touché par la phobie scolaire. Il se peut que le jeune soit, par exemple, peu motivé pour aller à l'école. Un manque de motivation et un manque d'envie de se rendre à l'école ou d'apprendre ne signifient pas nécessairement une phobie scolaire.

La phobie scolaire est une problématique qui nécessite une prise en charge du jeune auprès d'un médecin, d'un psychiatre, d'un psychologue, voire d'autres spécialistes.

Bonne nouvelle ! Inser'action peut répondre à toutes vos questions concernant la phobie scolaire. Nous ferons le nécessaire pour vous éclairer et vous orienter vers des spécialistes qui peuvent vous proposer une série d'aménagements possibles voire une psychothérapie dans le cas où votre enfant présente des manifestations psychologiques et physiques, liées à la phobie scolaire.

**Neslihan**  
**Travailleuse sociale**



# Permanence psychosociale

## Témoignage : pas facile de s'accrocher !

Bonjour à tous, dans le cadre de la permanence psychosociale, je rencontre plusieurs étudiants qui font des études supérieures et qui ont du mal à tenir bon dans ce contexte particulier de la crise sanitaire actuelle. En effet, comme on peut le voir dans les résultats d'une enquête menée par des chercheurs psychologues auprès de 25.000 étudiants de l'enseignement supérieur, la crise a eu un gros impact sur ce public.

Voici quelques données issues de ce travail :

« Plus de la moitié des étudiant-es ont des symptômes d'anxiété et de dépression. Ils et elles se sentent isolé-es, souffrent de troubles du sommeil et de l'appétit. Ils perdent la motivation, le sens de ce qu'ils font, et l'espoir en l'avenir [...] »

Un-e jeune sur dix se dit confronté-e à des difficultés pour subvenir à ses besoins essentiels. En plus d'un sentiment d'isolement au plan de l'enseignement (affectant 73%), d'autres difficultés psychologiques liées aux cours en ligne sont rapportées : un sentiment de fatigue mentale et physique (pour 82%), un manque de motivation (chez 81%) et des difficultés pour gérer le stress (pour 54%). Tout ceci mène à un sentiment de décrochage chez une majorité d'étudiant-es. [...]

Les priorités des jeunes sont les contacts sociaux et le retour sur les campus pour certaines activités liées à leur formation (par exemple, l'accès à des lieux d'étude). La réouverture des salles et clubs de sport est également importante dans un plan de

déconfinement. Plusieurs éléments ont permis aux étudiant-es de faire face à la pandémie, notamment les contacts avec la famille et les contacts à distance via les réseaux sociaux. »

Pour les élèves de première, le passage entre les études secondaires et supérieures est important et porteur de beaucoup de changements. Dans les circonstances de cette année, arriver dans un nouveau système scolaire, dans une nouvelle école avec des élèves et des professeurs avec qui on n'a pas eu l'occasion de faire connaissance à part de manière virtuelle, cela est compliqué.

J'ai eu un échange avec un étudiant de 23 ans, Z, qui est en 1ère bachelier en construction. Il confirme que c'est compliqué cette année mais ça va il s'accroche. Par contre, il connaît plusieurs étudiants qui ont arrêté, qui sont partis travailler ou qui s'orientent vers des cours du soir pour pouvoir travailler. La première motivation n'étant pas spécifiquement l'argent mais pour pouvoir s'occuper, avoir des liens sociaux.

Z me dit : « Avant, nous avions des journées structurées, tu te levais, t'allais au cours puis au sport, tu sortais avec des amis puis tu rentrais. Maintenant, tu te lèves, tu te poses derrière un ordi, parfois t'as rien à faire, alors tu vas faire des courses, tu fais un peu de ménage.

Le Coronavirus est venu chambouler beaucoup de projets, j'en connais aussi beaucoup qui se lancent dans de nouveaux projets en lien avec la manière de vivre et consommer maintenant : nouveau service de livraison, etc.

Il y en a aussi qui ont perdu leurs

# Permanence psychosociale

jobs étudiants, c'est dur. »

Coralie : Comment tu as fait toi, pour tenir le coup ?

Z : *« C'est dans le mental, si je lâche, j'ai rien. C'est soit ça, soit aller travailler. Si je veux travailler en dehors de mon domaine, j'aurai des difficultés car même en secondaire j'étais déjà dans une option dirigée vers la construction. L'année passée j'ai eu un moment de doute, j'avais commencé un autre bachelier, mais cette année, je suis revenu aux sources, j'ai pris confiance et je suis moi-même étonné de mes résultats qui ne sont plutôt pas mal pour l'instant. Mes études, m'ouvrent plusieurs portes et dans des métiers demandés comme dessinateur en construction. A la fin des études, il y a comme des recruteurs qui viennent nous rencontrer. En plus, nous ne sommes pas beaucoup. Cette année au début on était 12 plus ou moins, maintenant on est moins, certains ont lâché.*

*Certains arrêtent car la routine ça tue, puis les cours à distance c'est autre chose, parfois t'as peur de poser des questions, parfois les profs ont l'air pressés et eux aussi en ont marre de donner cours à distance.*

*Là, je suis en stage, heureusement que cela a été maintenu, ça me permet de m'immiscer dans le monde professionnel, de voir du monde. J'ai un job étudiant aussi dans l'Horeca aussi mais là pour l'instant je ne travaille pas comme j'ai stage et puis je préfère garder des heures pour la période des grandes vacances.*

*Rester à la maison, c'est déprimant, tu vois toujours les mêmes têtes, parfois c'est*

*compliqué de suivre les cours, j'ai déjà dû suivre des cours depuis ma cuisine. »*

Coralie : Comment tu te projettes dans tout ça ?

Z : *« Je pense qu'on ne va jamais revenir à notre vie d'avant mais bon je compte continuer mes études, me donner à fond, terminer au plus vite pour aller travailler. On espère aussi la réouverture des infrastructures de sport car ça manque. Je continue à en faire car c'est bon pour le mental aussi, je le conseille. Faut aller voir ses amis à l'extérieur aussi, garder le contact, passer des appels et si besoin, se tourner vers le monde associatif, les maisons de jeunes etc. qui sont là pour aider et soutenir les jeunes. »*

Merci pour ce témoignage, force et courage pour la suite.

A bientôt,

**Coralie**  
**Assistante sociale**



Enquête : L'impact de la crise sur les étudiant-es ? Des données pour avancer, Glowacz F. - Klein O. - Luminet O. - Yzerbyt V. in [https://www.news.uliege.be/cms/c\\_13575927/fr/l-impact-de-la-crise-sur-les-etudiant-es-des-donnees-pour-avancer](https://www.news.uliege.be/cms/c_13575927/fr/l-impact-de-la-crise-sur-les-etudiant-es-des-donnees-pour-avancer) Id.

# Permanence psychosociale



## Chacun a des droits et des devoirs

Chers lecteurs,

Vous avez sans doute déjà entendu parler de l'expression « les droits des uns s'arrêtent là où commencent les droits des autres ».

En effet, à chaque droit que vous possédez, se rattache un devoir que vous devez assumer.

Cependant, de nos jours, la tendance est bien souvent de connaître ses droits mais moins ses devoirs.

Les droits c'est ce que nous pouvons faire et ce à quoi nous pouvons prétendre. Par exemple, nous avons le droit d'être respecté, d'être protégé, d'être soigné, de circuler librement, de penser librement et la liste est non exhaustive.

Les devoirs quant à eux sont faits par obligation et doivent être acceptés.

C'est ici que j'aimerais attirer toute votre attention.

Imaginez-vous que chacun agisse comme bon lui semble sans se soucier des règles communes. Ce serait comme vivre dans une jungle où « la loi du plus fort » primerait. Ce ne serait pas juste, non ? Et bien, c'est ainsi qu'il existe des règles, des devoirs que nous devons tous respecter.

Dans le cadre pédagogique que nous offrons aux bénéficiaires de notre service, nous avons instauré le règlement général qui s'étale sur plusieurs pages. Ce règlement reprend toutes les informations et les règles qui sont d'application à l'ensemble des

# Permanence psychosociale

usagers et des familles tant à la permanence sociale qu'à l'atelier. Il est d'ailleurs signé par chacun pour accord et engagement du respect de celui-ci et ce, chaque année.

On y reprend entre autres le devoir disciplinaire comme avoir un bon comportement et être poli avec les membres de l'équipe (cela passe par dire bonjour, au revoir mais également écouter les consignes, faire preuve de patience quand c'est nécessaire,). Le devoir de se respecter mutuellement est primordial que l'on soit une fille ou un garçon, noir ou blanc, quelles que soient les croyances religieuses ou philosophiques... Bref, se respecter avec nos différences.

On y retrouve également la manière dont nous fonctionnons et ce que vous devez savoir lorsque vous venez à Inser'Action.

En effet, nous sommes là pour répondre au mieux à vos demandes mais il est aussi nécessaire de respecter votre engagement et d'accepter votre part de responsabilité dans toutes les démarches que nous entamons avec vous.

Prenons un exemple, du côté de l'atelier, il y a une liste d'attente pour les activités. Et bien, pouvoir respecter ce système est nécessaire afin de gérer de façon la plus optimale possible et juste l'ordre des places de chaque enfant inscrit sur cette liste. Il reste cependant de votre ressort de nous tenir au courant de tout changement de vos coordonnées.

Il est aussi important quand un courrier vous est adressé, d'essayer de prendre le temps de

le lire et d'y répondre. Je reviens, par exemple au courrier de réinscription annuelle. En y donnant suite, cela vous permettra d'assurer la place de votre enfant à l'activité de son choix.

Lors de l'inscription, pensez également à respecter le délai du versement de la cotisation, à la régularité aux activités, aux horaires, aux rendez-vous (en appelant en cas d'absence) ....

Pour les plus jeunes, comme à la maison, n'oubliez pas les règles sur le respect du matériel mis à votre disposition et du maintien de la propreté des locaux.

Finalement, on s'aperçoit vite qu'en réalité toutes ces petites règles que je viens d'énoncer sont assez anodines mais restent néanmoins essentielles.

Connaître ses devoirs c'est simplement appliquer les règles nécessaires à tout un chacun pour permettre d'exercer ses droits et ainsi vivre en communauté harmonieusement.

Ensemble, chers lecteurs, soyons de bonnes intentions et encourageons le respect !

A très bientôt,

**Farida  
Secrétaire**



# Permanence psychosociale



## Le pouvoir du sport

Méto – boulot – dodo ... voici trois mots qui résumant la vie de beaucoup de monde. Partir tôt le matin, travailler ou suivre les cours et rentrer à la maison. Le train-train quotidien laisse peu de place au loisir et à la détente. Il faut pourtant trouver ce temps afin de se maintenir en bonne santé, qu'elle soit physique ou morale. Le télétravail étant la règle, les cours se donnant à distance, la suppression des trajets nous offre plus de temps pour nous et il est nécessaire d'en profiter.

C'est l'un des effets positifs du confinement et de la pandémie qui touche actuellement notre pays, le rapprochement entre l'homme et la nature. Les activités récréatives habituelles étant fermées, certains en ont profité pour

se lancer dans la pratique du vélo ou de la marche à pied. Quoi de mieux pour pratiquer ces activités que la nature ? On y trouve peu de monde (quoi que), un air de qualité et on a l'impression de sortir du quotidien.

Pour les jeunes, l'Organisation Mondiale pour la Santé recommande une activité physique d'au moins 60 minutes par jour. La marche ou la promenade font partie des activités d'endurance qui sont hautement recommandées. Il y a donc lieu, pour les parents, de veiller à ce que l'enfant adopte dès le plus jeune âge une bonne hygiène de vie ainsi que la pratique d'un sport.

L'inscription à un club sportif n'est pas une chose accessible à tout le monde. En effet, le montant de la cotisation, le trajet ou encore les horaires peuvent être des freins à l'inscription

# Permanence psychosociale

d'un enfant. Pour les cotisations, qui sont parfois très onéreuses, des solutions existent. Généralement, la mutuelle intervient dans les frais d'inscription et certaines communes également. Dans les communes de Saint-Josse-Ten-Noode et Schaerbeek, par exemple, un système de chèque sport existe .

Dans nos activités collectives, nous tenons à mettre un accent particulier sur la pratique du sport. Nos cours de natation, par exemple, veulent notamment répondre à la problématique d'un manque d'activités physiques chez les jeunes.

Pour vos déplacements, que ce soit vers l'école ou le travail, n'hésitez pas à utiliser vos jambes si cela est possible. C'est bon pour la santé et pour la planète.

Pour toutes vos recherches concernant une activité sportive, nous pouvons vous aider à la permanence psychosociale (Rue Saint-François 48 à 1210 Bruxelles 02/218.58.41).

A très bientôt,



## Félix Coordinateur permanence psychosociale

Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé. Consulté le 20-04-2021 sur le site : [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommandations/fr/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommandations/fr/)

Commune de Saint-Josse-Ten-Noode. Chèque-sport. Consulté le 21-04-2021 sur le site : <http://sjtn.brussels/fr/sports-loisirs/sports/cheque-sport>

Commune de Schaerbeek. Chèque-sport. Consulté le 21-04-2021 sur le site : <https://www.1030.be/fr/cheque-sport>



# Permanence psychosociale

## Souvenirs du quartier ...

Chaque mois, je vais essayer de revenir sur le passé à travers un article et une photo.

Vous rappelez-vous de cet engin qui était installé à la plaine de jeu « Botanique ».

Il s'agissait d'un « module » réalisé par l'artiste Roberto Olivero.

Quelques associations, en partenariat avec l'école des Tournesols se sont associées pour la réalisation de ce projet qui a vu le jour au début des années 90.

Des enfants (devenus grands maintenant) de l'école des tournesols et d'autres associations partenaires ont participé à la conception de ce projet en apportant de nombreuses idées et dessins qui ont été à la base de ce projet.

Ce module a fait le bonheur des enfants pendant de nombreuses années avant d'être retiré du parc, il avait fait son temps ...

Certains qui ont connu ce module, ont peut-être des souvenirs à partager ?

Alors, nous attendons vos témoignages !

## Freddy Directeur



## Quelques photos de nos activités



A la recherche de l'alphabet !



Petite photo de groupe !

## Quelques photos de nos activités



Création de Pâques des juniors.

## Quelques photos de nos activités



Récolte des oeufs et sujets en chocolat !.



Quel sourire....

## Quelques photos de nos activités



L'archéo-forum ! Toute une visite !



Mais qui est qui ?

## Quelques photos de nos activités



En plein jeu !

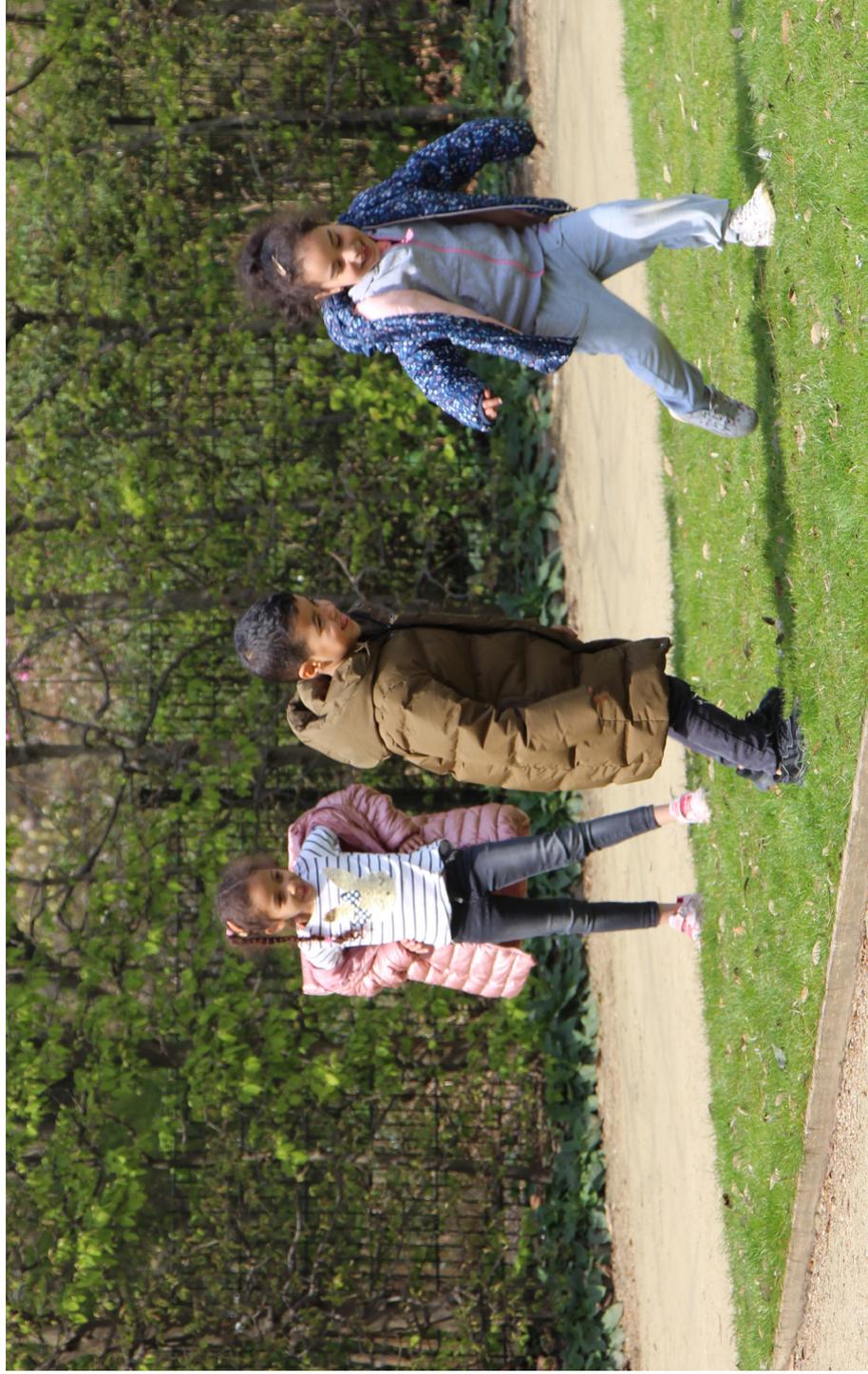
## Quelques photos de nos activités



Reconnaissez-vous ce personnage ?

# **Voici le calendrier du mois de mai 2021.**

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.



Mai 2021

Les juniors en folie !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					01 PAS D'ACTIVITES JOUR FERIE
03	04	05	06	07	08
<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Piscine : 16H30 / 18H30</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Piscine : 16H30 / 18H30</p>	<p>JUNIORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>CASTORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>REMEDIAATION</p> <p>14H / 18H</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Jeux de société SUSPENDU</p> <p>Théâtre : SUSPENDU</p> <p>Piscine : 16H45 / 18H45</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Informatique 17H30 / 19H00</p>	<p>CASTORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>GRANDS</p> <p>13H30 / 18H</p>
10	11	12	13	14	15
<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Piscine : 16H30 / 18H30</p>	<p>JUNIORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>CASTORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>REMEDIAATION</p> <p>14H / 18H</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Jeux de société SUSPENDU</p> <p>Théâtre : SUSPENDU</p> <p>Piscine : 16H45 / 18H45</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Informatique 17H30 / 19H00</p>	<p>CASTORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>GRANDS</p> <p>13H30 / 18H</p>
17	18	19	20	21	22
<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Piscine : 16H30 / 18H30</p>	<p>JUNIORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>CASTORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>REMEDIAATION</p> <p>14H / 18H</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Jeux de société SUSPENDU</p> <p>Théâtre : SUSPENDU</p> <p>Piscine : 16H45 / 18H45</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Informatique 17H30 / 19H00</p>	<p>CASTORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>GRANDS</p> <p>13H30 / 18H</p>
24	25	26	27	28	29
<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Piscine : 16H30 / 18H30</p>	<p>JUNIORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>CASTORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>REMEDIAATION</p> <p>14H / 18H</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Jeux de société SUSPENDU</p> <p>Théâtre : SUSPENDU</p> <p>Piscine : 16H45 / 18H45</p>	<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p> <p>Informatique 17H30 / 19H00</p>	<p>CASTORS</p> <p>13H30 / 18H</p> <p>GRANDS</p> <p>13H30 / 18H</p>
31					
<p>EDD</p> <p>Primaire 15H30 / 17H</p> <p>Secondaire 17H / 18H</p>					

## Côté activités éducatives



### Les vacances de Pâques...

Bonjour à tous,

Dans cet article, je vous parlerai de la semaine que j'ai passée avec les juniors du 12 au 16 avril 2021, je me suis beaucoup amusée et j'ai appris comme à chaque activité beaucoup de choses.

Le premier jour, nous avons fait de la cuisine, j'ai pu déguster de délicieux cupcakes faits par un groupe et un bon cake à la vanille et au chocolat faits par un autre groupe.

Belle participation de leur part et bonne coopération pour réaliser ces recettes. Ensuite, ils ont pu goûter ce qu'ils avaient préparé et l'après-midi, aller à la piscine

où ils ont fait des jeux ludiques.

Les juniors ont réalisé un bricolage de Pâques, c'était un panier où ils pouvaient mettre leurs œufs et ensuite deux belles histoires étaient proposées par une animatrice de la bibliothèque de Saint-Josse. L'animatrice a pu beaucoup échanger avec les juniors et ça leur a beaucoup plu.

Nous avons pris le train pour aller au zoo d'Anvers, une fois arrivés nous avons pu observer beaucoup d'animaux. Des girafes, des éléphants, des phoques il y'en avait énormément, des rhinocéros, des singes, un gorille, des oiseaux, un lion ...

Les enfants étaient assez impressionnés

## Côté activités éducatives

de voir ces animaux et c'était une visite assez chouette et divertissante.

Nous sommes également partis au MOOF muséum « Museum of original figurines » qui est un musée de la figurine et de la bande dessinée, nous avons découvert l'histoire des personnages de la bande dessinée, des petites et des grandes figurines.

Belle visite avec les juniors, ils ont aimé les différents personnages, ceux qu'ils ont le plus apprécié sont les super-héros et le yéti géant. À la fin de la visite, nous avons fait une photo de groupe.

L'après-midi, nous avons fait un jeu sur les schtroumpfs où Gargamel devait les attraper et le grand schtroumpf devait les délivrer.

Pour le dernier jour, ils ont fait une chasse aux œufs, et l'après-midi a été consacrée à du sport.

C'est ainsi qu'une semaine passe très vite mais elle est riche en échanges, en apprentissages et en amusement !

Encore une belle semaine qui s'est achevée, merci aux juniors pour leur motivation et leur participation, vivement la prochaine semaine de vacances.

D'ici là prenez soin de vous et à bientôt.

**Yousra**  
**Educatrice**



## Côté activités éducatives

### Activité bricolage de Pâques avec le groupe des castors lors de la 2ème semaine

Lors de cette semaine, jeudi 15 avril 2021 plus exactement, nous avons réalisé quelques bricolages avec le groupe des castors afin d'honorer le thème de Pâques.

Pour ce faire, nous avons réalisé dans un premier temps, des petits paniers de Pâques cartonnés et personnalisés. Les enfants, se sont amusés à les décorer à leur guise (avec de la peinture, des décorations, etc). Roxan, Claire et moi-même nous sommes occupées de la construction du panier en lui-même et ensuite les enfants se sont chargés de les personnaliser.

Nous avons trouvé cela très chouette car cette activité était très adaptée pour eux. Ils prenaient un plaisir à décorer leurs paniers dans le but de les rendre encore plus beaux. Ils étaient inventifs et originaux. Cela les a beaucoup amusés et leur a beaucoup plu.

**Voici un exemple d'un panier de Pâques cartonné réalisé :**



Plus représentatif :



Ensuite, dans un second temps, nous avons réalisé des cartes cartonnées et personnalisées également. Celles-ci pouvaient être adressées à une personne en particulier (maman, papa, famille ou autres), mais pouvaient également être adressées à soi-même.

Le but était de les décorer et de les personnaliser le mieux possible, et d'écrire un petit mot à l'intérieur souhaitant une joyeuse fête de Pâques.

Roxan, Claire et moi-même avons été surprises par l'originalité de certains, mais aussi de l'attention qu'ils pouvaient nous porter. Nous avons reçu toutes les trois, au moins une carte offerte par l'un d'eux. Cela était très touchant et émouvant.

## Côté activités éducatives

Voici un exemple d'une carte réalisée :



**Tiffany**  
Educatrice Spécialisée



## Côté activités éducatives



### Avez-vous déjà visité Liège ?

Nous nous sommes rendus avec le groupe des juniors et le groupe des castors pendant les vacances de Pâques dans la ville de Liège.

1) Plusieurs choses peuvent être mise en avant !  
Pour commencer, l'archéo-forum.

La cathédrale Notre-Dame et Saint-Lambert était située à la place actuelle Saint-Lambert, elle a été détruite à la révolution. Sous cette place, nous pouvons trouver les vestiges de cathédrales et d'autres églises qui l'avaient précédées. On peut aussi y trouver des traces préhistoriques et romaines.

Ce site, 9 fois millénaire, vaut la peine de se plonger aux origines de cette cité.

L'archéo-forum, lui a été inauguré en 2003, ce cœur est le fruit de différentes campagnes de fouilles depuis 1907 ! Aujourd'hui c'est

une propriété de la région wallonne et il est géré par l'agence wallonne du patrimoine.

Le site a une surface de 3 725 m<sup>2</sup>, la découverte de ce musée passe par le mésolithique jusqu'à aujourd'hui en passant par toutes les grandes étapes qu'il a connu. On y retrouve des objets préhistoriques, la villa gallo-romaine, l'église mérovingienne, la cathédrale carolingienne, la cathédrale ottonienne et la cathédrale gothique.

On peut aussi apprendre qu'une présence est attestée de 50 000 à 100 000 ans avec une occupation permanente depuis 9 000 dont témoignent les vestiges !

Attention, si l'envie vous prend de vous rendre à l'archéoforum, prévoyez du temps. Il y a beaucoup de chose à voir, à lire, ... De quoi combler une après-midi maussade !

## Côté activités éducatives

2) Comme deuxième activité à Liège, nous avons réalisé un parcours qui nous a fait découvrir l'un des fleurons de la ville. Nous étions équipés de notre carte que nous avons précédemment prise à l'office du tourisme, de notre bouteille d'eau, de nos tartines et hop ! Nous sommes partis à l'aventure. Le but était de retrouver plusieurs endroits pour pouvoir répondre aux énigmes, ce que les castors ont parfaitement réalisé.

Les enfants ont pu découvrir une ville qu'ils ne connaissaient pas ou très peu. Ils ont pu développer leur sens de l'orientation et de l'observation.

Liège est une ville accessible à tous, petits et grands enfants.

Vous pouvez aussi y trouver des musées sur des thématiques très différentes

les unes des autres, des musées que nous n'avons pas à Bruxelles, ...

Je vous remercie de prendre le temps de nous lire !

A très bientôt,

**Roxan**  
**Educatrice**



<https://www.visitezliege.be/fr/archeoforum-de-liege>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Arch%C3%A9oforum>



# Côté activités éducatives

## Go pour le Hike :

Pour cet article, j'ai décidé de vous parler d'une de nos journées durant notre semaine de Pâques.

Pourquoi ce choix ? Car tout d'abord c'était pour moi une semaine inoubliable malgré le peu de jeunes que nous avons eu (10 en raison du protocole « Covid »).

Nous avons pu créer plus de liens et discuter sur plusieurs choses vu le petit nombre que nous étions.

Avant de commencer à vous parler de cette journée «Hike», il me convient de vous parler de cette activité. Mais que veut dire Hike ? Hike est un mot anglais qui signifie « Promenade / Randonnée à pied ». Il est important d'inculquer des notions comme la marche, la randonnée car nous sommes souvent amenés à utiliser les transports ce qui n'est pas toujours Healthy. Nous organisons donc chaque vacances un Hike sous-forme ludique. Les castors ont donc fait une grande marche de 13 kilomètres durant cette journée et ont pu découvrir différents monuments de notre ville.

Comme par exemple le Jeanneke-Pis, le Zinneke-Pis, l'Eglise Saint-Catherine ou encore la place communale de Molenbeek.

Les castors devaient se rendre à ces lieux afin de répondre à des questions, faire des photos ou encore résoudre des énigmes.

Le Hike améliore le sens de l'orientation, il responsabilise, les jeunes apprennent à lire une carte ou encore à se débrouiller

Je voudrais également faire une mention spéciale au groupe des garçons qui ont pu faire toutes les épreuves, visiter tous les lieux et surtout pour leur motivation.

Voici le retour des jumeaux Omar et Rayan Khadir concernant la journée du Hike :

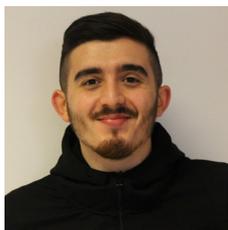
Omar : *« Moi j'ai beaucoup aimé la journée même si j'ai eu mal aux pieds car il y avait des challenges et cela m'a motivé. J'ai appris qu'il n'y avait pas qu'un seul Manneken-Pis mais qu'il y a aussi sa cousine en version féminin. Merci Fehmi pour cette journée et pour les gaufres que tu nous as achetées. »*

Rayan : *« C'était trop bien même si on était fatigués. Nous avons appris à lire une carte et c'était ma meilleure activité. Et pour ceux qui veulent faire du sport à la maison, regardez Tibo InShape. »*

J'encourage également tous nos jeunes et nos parents à privilégier la marche aux transports car il est important et conseillé de marcher tous les jours. Surtout qu'en ce moment, avec la pandémie, nous avons tendance à faire moins d'activités et d'efforts physiques.

Au plaisir,

**Fehmi**  
**Educateur Spécialisé**



## Côté activités éducatives



En route pour le Hike !



Et une petite pause bien méritée...

## Côté activités éducatives



### Ecole des devoirs : Témoignage d'un jeune nommé Alpha.

Alpha est souvent présent à l'école des devoirs le mercredi en remédiation et le jeudi et le vendredi de 17h à 18h, au 3ème groupe (enseignement secondaire).

Au niveau scolaire, parti sur un mauvais pied, Alpha se montre très motivé, et intéressé à apprendre de nouvelles choses afin d'améliorer son parcours scolaire ainsi que ses connaissances personnelles.

Celui-ci est très motivé à obtenir son CEB et il met tout en œuvre pour y parvenir. Il se montre persévérant, optimiste, et volontaire. Ce qui selon moi est un atout

positif pour son apprentissage scolaire.

Bien qu'Alpha est un garçon déjà très cultivé selon moi, il est toujours partant pour se performer et en apprendre davantage. Il possède dans les mains, toutes les cartes pour y parvenir.

Les éléments fondamentaux que nous attendons à l'école des devoirs (tels que la persévérance, l'écoute et la participation active, la concentration, le volontarisme, le respect des règles et des consignes, le respect à autrui, etc.), Alpha possède chacune d'entre elles lors de sa participation à l'école des devoirs.

C'est pourquoi, j'ai choisi d'interroger Alpha sur plusieurs questions en lien avec l'école des devoirs. Ceci démontre à quel point, d'une situation compliquée à la base, un jeune peut se remettre sur le droit chemin et réussir son parcours scolaire.

Questions/réponses : « Alpha – Oumar. »

1) Pourquoi te rends-tu à l'école des devoirs ?

*« Je viens à l'école des devoirs pour améliorer mes résultats scolaires, et mes devoirs. De plus, j'ai entendu parler de l'école des devoirs à l'insertion par une de mes tantes car son fils était chez vous avant, il s'appelle Osman. Et je me suis dit que cela pourrait m'aider. »*

2) Te sens-tu obligé de venir à l'école des devoirs ?

*« Pas du tout. Je viens de mon plein gré. Je ne*

## Côté activités éducatives

*me sens pas obligé car c'est utile pour moi. »*

3) Est-ce important pour toi de venir à l'école des devoirs ?

*« Oui c'est très important pour moi car depuis que je viens à l'école des devoirs, mes notes et mes résultats scolaires ont augmenté. Ce que j'apprends m'est très utile pour mon apprentissage et pour moi c'est important. »*

4) Qu'attends-tu précisément de l'école des devoirs ?

*« J'attends de l'école des devoirs, qu'elle m'aide à améliorer mes difficultés dans plusieurs matières comme le français et le néerlandais. Je ne suis pas en échec dans ces branches là mais j'attends qu'on m'aide à me perfectionner dans ces deux matières car j'ai malgré tout quelques difficultés. »*

5) As-tu l'impression d'apprendre à l'école des devoirs ?

*« Oh oui énormément. Vous savez parfois en classe, les profs n'ont pas le temps de consacrer leur temps à un élève en particulier car je ne suis pas le seul dans le besoin, donc il y a des choses qu'on ne sait pas forcément m'expliquer quand je ne comprends pas. Alors qu'à l'école des devoirs, j'ai plus de soutien et on prend le temps de bien m'expliquer les choses et quand je repars, j'ai compris la matière et je suis rassuré. Par contre, il y a des choses que je connais déjà et qu'on revoit à l'école des devoirs mais cela me sert quand même car j'ai tendance à vite oublier aussi... »*

6) Vois-tu une amélioration dans tes résultats scolaires depuis que tu viens à l'école des devoirs ?

*« Oui quand même ! Je le vois sur mon rapport (bulletin). Si je ne venais pas à l'école des devoirs, je ne sais pas si j'aurai les mêmes résultats scolaires qu'aujourd'hui. Probablement pas. »*

7) Quelle(s) matière(s) aimerais-tu revoir à l'école des devoirs dans le but de te perfectionner ?

*« Comme je l'ai dit plus haut, j'aimerais revoir le français, le néerlandais mais aussi la géographie et l'histoire, en fait un peu de tout. Et pas parce que je ne comprends pas, mais bien parce que je veux être le meilleur en tout. Si j'ai 100% je suis content mais j'aimerais encore aller plus haut, je ne sais pas si vous me comprenez ? »*

Tiffany : *« Oui je vois ce que tu veux dire Alpha »*

*« Je veux être préparé comme ça pour les secondaires pour réussir et aussi pour la suite de mes études. »*

8) Selon toi, faut-il être motivé pour venir à l'école des devoirs ? Et est-ce que tu l'es personnellement ?

*« Oui bien sûr qu'il le faut ! Sinon à quoi cela sert de venir ? Alors on s'assoit, et on ne fait rien. Pour moi c'est une perte de temps. Et oui je le suis personnellement car j'ai envie de réussir mes études. »*

9) Que penses-tu des bénévoles qui

## Côté activités éducatives

viennent aider à l'école des devoirs ?.

*« Je n'ai pas eu beaucoup l'occasion de travailler avec eux donc je ne sais pas trop. J'ai travaillé très rarement avec eux mais quand c'était le cas, je comprenais bien et parfois pas, cela dépendait. »*

10) Enfin, avec quel(s) travailleurs et/ou bénévole(s) te sens-tu plus à l'aise pour travailler à l'école des devoirs ? Et pourquoi ?

*« Avec Monsieur Richard... Pourquoi il est plus là d'ailleurs ? »*

(Tiffany lui explique qu'il est malade).

*Alpha : « Ah d'accord, c'est dommage je suis un peu déçu car je l'aimais bien. J'aimais beaucoup travailler avec lui, il m'expliquait bien les choses et prenait le temps de le*

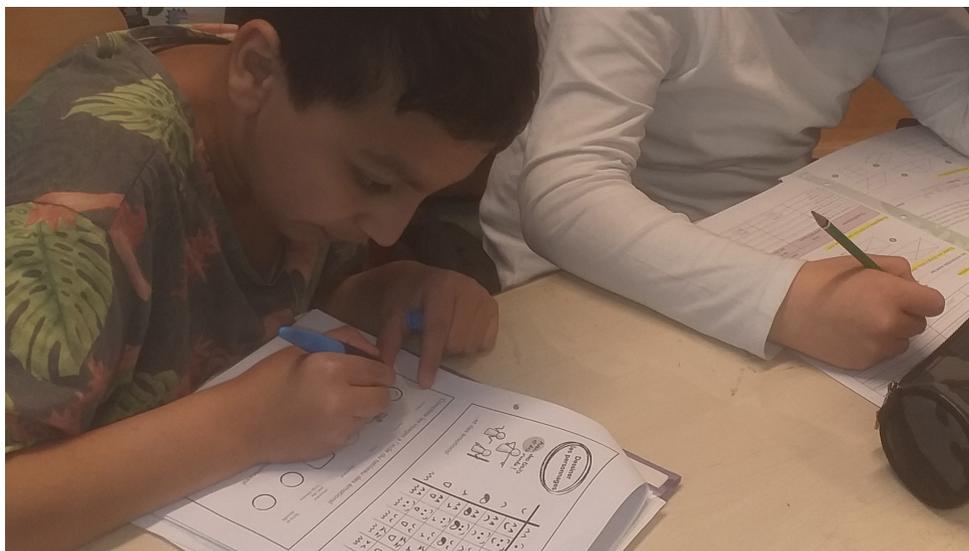
*faire. Je me sentais bien et en confiance. Mais j'aime bien aussi travailler avec Leila, la prof de math car j'apprends toujours de nouvelles choses, et elle explique bien. Et alors, avec vous aussi. Vous êtes sympa et vous m'expliquez bien le français. »*

Tiffany : *« Merci beaucoup Alpha, et merci pour ta participation pour cet article ! »*

**Tiffany**  
**Educatrice Spécialisée**



## Côté activités éducatives



### **Il faut se battre pour faire bouger les choses.**

Bonjour chers parents et chers enfants,

Je voulais vous informer qu'en l'absence de Richard, j'ai l'honneur de prendre l'école des devoirs en charge avec les enfants qui y sont inscrits. Dans cet article, j'aimerais vous faire passer un message très important et qui vous fera peut-être penser qu'il ne faut jamais abandonner.

À l'école des devoirs, nous vous accueillons pour vous aider à faire vos devoirs et vous aider en cas de matières non comprises.

Les bénévoles sont à votre disposition pour vous expliquer ce que vous ne comprenez pas. Je peux vous dire que nous faisons notre possible pour que votre avenir soit beau et que vous acquerrez le plus de bagages possible.

C'est la raison pour laquelle je tiens à vous rappeler quelques règles qu'il faut absolument respecter lors de votre arrivé à l'école des devoirs car la concentration et le respect doivent être de mise.

- Je viens à l'école des devoirs sans mon téléphone, je rappelle qu'il est interdit.
- Si je n'ai pas de devoirs, je revois mes cours, je demande de l'aide en cas de difficulté, je m'occupe en lisant un livre (n'oubliez pas qu'une bibliothèque est à votre disposition), en dessinant ou en jouant à un jeu de société.
- Le respect des éducateurs, des bénévoles et de tous les enfants est primordial.
- Je fais de mon mieux, je fais un effort pour travailler.
- Je suis régulier à l'école des devoirs et je préviens en cas d'absence.

Lors de votre venue à l'école des devoirs, ramenez votre cours pour que les bénévoles et

# Côté activités éducatives

les éducateurs puissent au mieux vous aider.

Comme le titre de mon article l'indique, il faut se battre pour faire bouger les choses, je veux dire par là, qu'il faut donner le meilleur de soi-même, il faut étudier pour réussir, si c'est difficile pour vous nous vous aiderons à condition que vous y donniez du vôtre.

Il faut se motiver, se dire qu'on peut y arriver, il ne faut pas abandonner, il faut essayer et réessayer pour que vos efforts portent leurs fruits. Ce qui est le plus beau c'est qu'après les efforts qu'on fait, on réussit.

Je sais que ce n'est pas facile et encore moins maintenant vu la situation mais ce n'est pas impossible, il est encore possible de se réveiller et de se remettre en question : Je veux réussir ou pas ?

Tout le monde en est capable avec du travail, de la motivation et en ayant confiance en soi. La période difficile que nous vivons ne doit pas nous empêcher d'apprendre, de nous battre, vous êtes plus forts que vous ne le pensez.

Je vous souhaite un avenir brillant et je veux tous vous voir réussir. Il est important également de s'amuser, de profiter avec ses proches, de prendre soin de soi en laissant tomber son téléphone même si ce n'est pas facile, essayez !

Il y'a tellement de choses à faire en dehors des écrans que vous n'imaginez même pas. Par exemple sortir prendre l'air seul ou avec vos proches, participer aux tâches ménagères à la maison, faire du sport, jouer en famille et bien sûr étudier !

J'aimerais vous présenter à présent l'interview de deux jeunes du groupe de l'école des devoirs. Je vous laisse lire ces beaux témoignages de Tevfik et Mustafa.

Bonjour Tevfik peux-tu te présenter ?

*«Bonjour je m'appelle Tevfik, j'ai 11 ans, je suis en sixième primaire. Je suis inscrit à l'école des devoirs depuis longtemps, je viens pour faire mes devoirs mais aussi pour rencontrer mes amis et en connaître d'autres, j'aime parler avec eux.*

*Quand je n'ai pas de devoirs, j'aime faire de la peinture, jouer et discuter avec mes amis.*

*À l'école et à l'école des devoirs, je m'entraîne pour le CEB, je ne suis pas prêt de le passer mais l'avantage que j'ai c'est que j'apprends très vite.*

*Mes sports préférés sont le foot et le handball. Mes matières préférées à l'école sont la gymnastique, le cours de citoyenneté, le français et les mathématiques. Pour finir j'aimerais ajouter que j'aime manger, merci d'avoir lu mon article je suis une star à présent.»*

À présent, c'est au tour de Mustafa,

*«Bonjour je m'appelle Mustafa, j'ai 10 ans et je suis en cinquième primaire. Je suis inscrit à l'école des devoirs et quand je viens je fais parfois de la peinture, je travaille avec les bénévoles le français, je fais aussi des remédiations le mercredi et ça m'aide beaucoup. J'aime jouer aux jeux de société, discuter avec mes copains lorsque je n'ai pas de devoirs.*

## Côté activités éducatives

*Ma matière préférée c'est les mathématiques, un peu le français, le néerlandais, les sciences et la géographie. L'année prochaine, j'ai le CEB et je stresse, je travaille pour m'y préparer.*

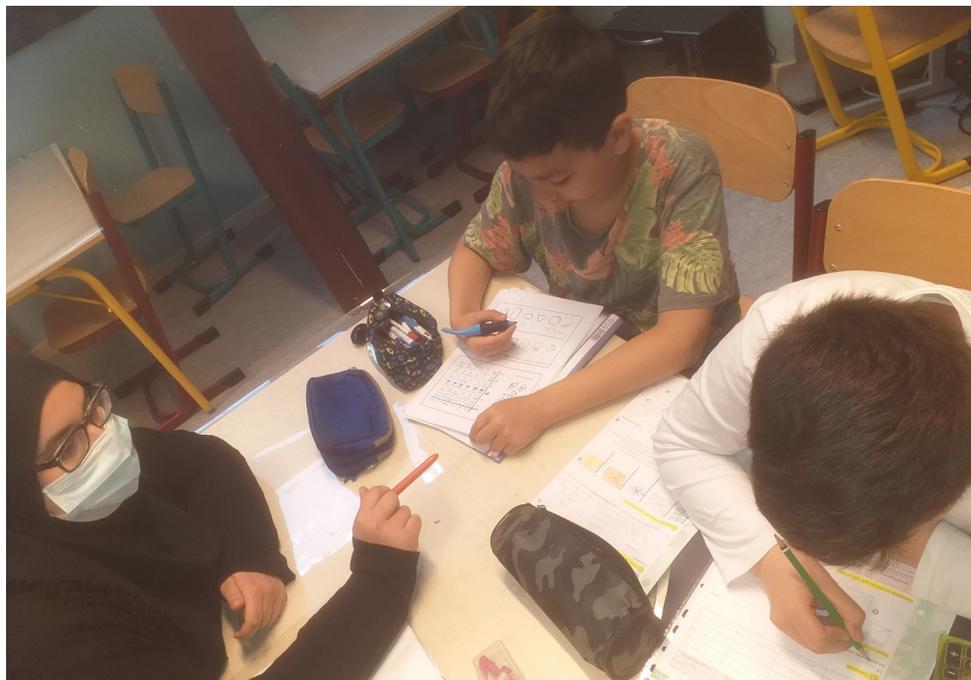
*J'aime jouer à la Playstation, manger, aller à l'école mais pas tous les jours. Mes sports préférés sont le football, le baseball et le hockey.*

*Mes qualités sont que j'apprends vite, j'aime travailler car c'est important pour réussir et plus tard j'aimerais devenir policier.»*

*«Merci Mustafa et Tefvik pour ces magnifiques présentations, j'espère que vous allez réaliser vos rêves et réussir vos études.»*

À bientôt,

**Yusra**  
**Educatrice**



## Côté activités éducatives



### Les bénévoles, « ces héros extraordinaires »

Comme vous le savez probablement, de nombreux bénévoles font partie intégrante des activités que nous proposons. Grâce à leur aide et à leur soutien, notre association peut remplir certaines missions essentielles. Les bénévoles nous soutiennent, font don de leur savoir-faire, de leur savoir-être, d'eux-mêmes. Ils constituent un atout considérable pour notre équipe, c'est pourquoi nous tenons aujourd'hui à leur rendre en quelque sorte un petit hommage en les mettant à l'honneur.

### Mais qu'entend-on exactement par le terme « bénévole » ?

Est considéré comme bénévole **« toute personne qui s'engage librement pour**

***mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial ».***

Etre bénévole c'est avant tout aider les autres, donner de son temps pour servir un intérêt collectif, pour participer au mieux-être de la collectivité.

Les raisons qui motivent les personnes à faire du bénévolat sont multiples : il y a celles qui le font pour la cause elle-même et pour l'engagement social que cela implique, il y a celles qui le font pour des raisons personnelles (plaisir, élargir ses horizons, satisfaction personnelle, renforcement de l'estime de soi, ...) , il y a celles qui le font pour des raisons professionnelles (se préparer au monde du travail, étendre son réseau professionnel, assumer de nouvelles responsabilités, ...), et enfin celles qui le font un peu pour toutes ces raisons à la fois.

Cela dit, peu importe les raisons qui les ont motivées, les bénévoles ont fait ce choix d'une manière volontaire. C'est un don de soi librement consenti et « gratuit ».

Bien que les bénévoles travaillent gratuitement, cela n'empêche pas qu'un défraiement leur soit octroyé (« forfait ») pour couvrir les éventuels frais liés à leur déplacement, ....

Nous offrons la possibilité à toute personne souhaitant s'investir dans un projet social où la dimension humaine est omniprésente de rejoindre notre équipe. Nous motivons également les jeunes à rejoindre nos rangs et à devenir des maillons à part entière de

# Côté activités éducatives

notre association. Des maillons essentiels.

D'ailleurs, nous avons fait le choix d'interroger dans cet article l'une de nos bénévoles, fraîchement engagée, afin qu'elle nous fasse part de ses premières impressions en tant que bénévole.

**Pourrais-tu te présenter en quelques mots ? Nous dire quelques mots sur toi, sur ton parcours par exemple.**

Bonjour à tous, tout d'abord je tenais à te remercier de cette attention. Je m'appelle WIAM M. J'ai 19 ans. Inserir'Action et moi, c'est une longue histoire. Cette histoire a débuté avec le groupe des Castors du samedi. C'est là que j'ai connu mes premiers camps, là où j'ai fait pas mal d'expériences, là où j'ai évolué en quelque sorte. Grâce à Inserir'Action, j'ai pas mal de souvenirs dont je suis fière.

J'ai grandi, j'ai continué les activités dans le groupe des GRANDS puis j'ai décidé d'arrêter. La raison ? J'ai fait le choix de me concentrer davantage sur mes études, sur l'école. Mais, j'ai continué l'école des devoirs puis j'ai arrêté. C'est vrai, que j'ai eu quelques regrets par la suite, mais c'était mon choix. Je voulais prendre le temps et faire ce qui me faisait le plus de bien à ce moment-là.

Le bénévolat, pour toi, était-ce « une évidence » ? Comment le perçois-tu ?

A vrai dire, quand ALL a pris contact avec moi pour me proposer de rejoindre son équipe de bénévoles, j'étais heureuse, même assez fière. Renouer avec Inserir'Action, c'était refaire

un plongeon dans mon enfance. Reprendre part aux activités, même si le contexte est différent, était pour moi agréable, parce que c'est comme si j'apportais à mon tour quelque chose, comme si je posais moi aussi une pierre à l'édifice. M'engager quelque part et notamment dans une association qui m'a vue grandir, où j'ai évolué et où j'ai réalisé pas mal d'expériences, c'était quelque chose qui faisait sens pour moi. Je n'ai pas hésité à dire oui.

A cela, s'ajoute le fait que c'est en lien avec les études que je poursuis. Je suis actuellement en option « aide familiale », plus exactement en 6ème professionnelle.

En fait, pour faire bref, je retrouve dans le bénévolat toutes les valeurs qui me sont si chères et auxquelles je tiens comme : l'entraide, l'engagement, le fait d'être « présente » pour les autres.

Devenir bénévole me permet aussi de me construire professionnellement. De plus, je m'investis dans un projet qui me touche directement puisque j'impacte mon quartier, mon environnement à travers de petites actions, à ma façon. Et ça, ça me plait grave.

**19 ans, c'est jeune pour faire du bénévolat ?**

J'ai eu l'occasion de faire plusieurs stages dont un dans une école. Alors c'est vrai, que physiquement je parais jeune mais j'ai le sens des responsabilités.

**Pour toi, quelles sont les compétences clés pour être une « bonne bénévole » ?**

## Côté activités éducatives

- Savoir garder « ses distances »
- Avoir du recul
- Le respect
- La confiance
- Être professionnel(le) en toutes circonstances...

### Un dernier mot pour nos lecteurs ?

J'espère que ces quelques mots vous donneront envie à votre tour de vous investir dans un projet. Peut-être apporterez-vous aussi votre pierre à l'édifice en soutenant des associations, des personnes qui ont été là pour vous par le passé.

**Merci WIAM pour le temps que tu nous as accordé. Ce fût un réel plaisir de discuter avec toi et d'avoir pu échanger**

**avec toi sur un sujet aussi intéressant.**

**Ali**  
**Coordinateur des activités éducatives et administratives**



Gallopel-Morvan, Karine, et al. « Chapitre 1. Comment recruter, intégrer et fidéliser les bénévoles ? », Marketing et Communication des Associations. sous la direction de Gallopel-Morvan Karine, et al. Dunod, 2013, pp. 17-51.



## Côté activités éducatives



### Et nos cours de natation ? Ça avance ?

Pour le mois de mai, j'ai décidé de mettre en avant nos cours de natation en tant que référent de la piscine.

La natation est un sport complet qui travaille l'ensemble du corps et qui a des bienfaits que vous ne pouvez pas imaginer. La natation permet de travailler l'ensemble des muscles d'une manière profonde et efficace. Vu que notre corps est apte à flotter sur l'eau, cela permet à l'être humain de réaliser des mouvements plus faciles dans l'eau. Cela permet également de travailler sans douleur.

Notre école de natation a été créée

au début des années 2003.

Pour ceux qui ne le savent pas, voici les noms et l'ordre des groupes pour les 2 jours :

Le mardi nous avons les « accoutumances » 1, 2 et 3. Ce sont les bonnets blancs et ils sont dans le petit bassin donc dans la pataugeoire. Ils sont là pour une première approche dans l'eau et pour l'apprentissage des mouvements de base comme les battements.

Il y a également les bleus 1 et bleus 2. Les bleus 1 nagent beaucoup avec la planche et c'est surtout de l'apprentissage de la brasse, du crawl et de la nage sur le dos. Les bleus 2 ont déjà un niveau pour nager sans planche.

Les jeudis nous avons également les « accoutumances » 1, 2 et 3. Il y a aussi les oranges, les roj et les mans.

Les oranges sont le groupe où nous corrigeons la technique et les préparons pour le groupe des roj. Les oranges sont donc les premiers à pouvoir nager correctement des longueurs complètes.

Les roj ont déjà un très bon niveau. Chez les roj, nous commençons petit à petit le perfectionnement, l'endurance ainsi que le début de l'ondulation.

Et pour finir, nos meilleurs nageurs sont donc les mans. Pour vous parler plus spécifiquement des mans, ils sont capables de faire toute une longueur en apnée donc sous l'eau, ils font de l'ondulation et peuvent nager plusieurs longueurs sans s'arrêter. Ici, nous

## Côté activités éducatives

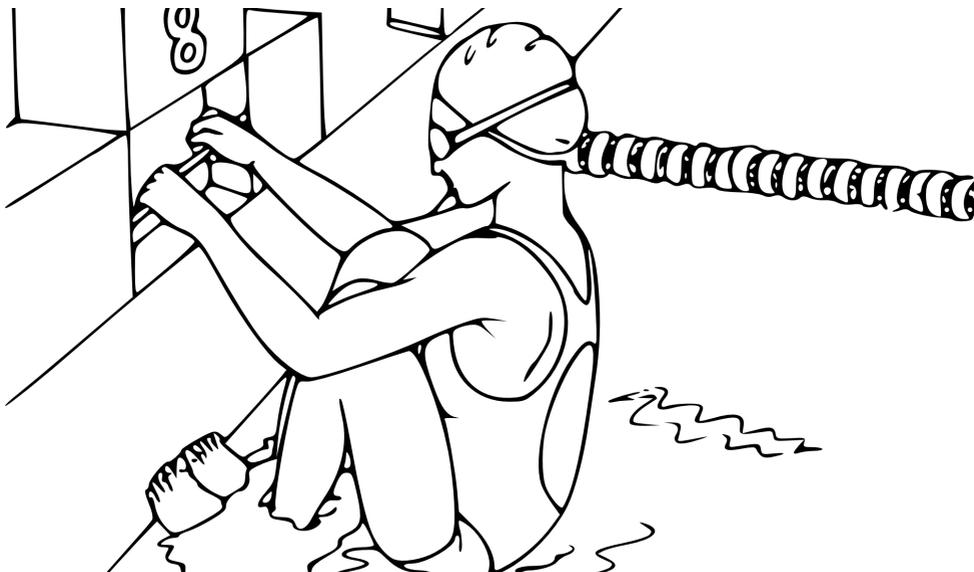
essayons de les préparer aux compétitions ou encore nous travaillons les techniques avancées comme le papillon ou les virages.

Voici un retour de l'un de nos nageurs chez les mans qui depuis des années est chez nous, qui est notre voisin et qui bientôt fera la formation de moniteur de natation. Aussi, il poursuit à l'heure actuelle des études supérieures afin de devenir professeur d'éducation physique.

Toufik : *«Bonjour tout le monde, je m'appelle Toufik et ça fait 5 ans que je suis les cours de natation à Inser'Action. Au début, je ne savais pas très bien nager mais au fil du temps et grâce aux moniteurs, je me suis amélioré. Ces 5 ans de natation m'ont particulièrement aidé*

*dans mon option d'éducation physique car cela m'a permis de réussir avec facilité cette matière. J'ajoute ensuite, que la natation est un très bon sport qui fait travailler énormément les muscles et qui aide à entretenir sa bonne santé physique. Merci pour tout.»*

**Fehmi**  
**Educateur Spécialisé**



<https://www.coloori.com/coloriage-natation/>

# Côté activités éducatives

## Reprise de l'atelier Informatique.

Bonjour à toutes et à tous,

Aujourd'hui je viens vers vous avec une bonne nouvelle ! A condition que nos deux groupes reçoivent leurs cours à distance, nous pouvons reprendre nos ateliers informatiques dès ce vendredi 30 avril.

Il était temps me direz-vous. En effet, plusieurs de nos jeunes sont en manque d'ateliers, d'activités, de choix tout simplement... Nous sommes dans un courant qui nous limite sur beaucoup de choses avec la Covid-19 et les règles sanitaires mais voyons le bout du tunnel et essayons de penser positif ! Pas à pas nous allons y arriver.

Pour cette reprise, M. Abba et moi-même avons prévu une rencontre avec Françoise, notre animatrice de l'atelier informatique. Nous avons pu discuter de plusieurs possibilités et plusieurs pistes ont été dégagées pour la réorganisation de cet atelier. Car l'informatique, qu'on se le dise, ce n'est déjà pas simple à la base mais à distance, c'est un véritable défi (que nous espérons relever!)

Avec les jeunes, nous allons aborder différents sujets lors de nos ateliers parmi lesquels : la sécurité de nos données sur Internet, les applications et leur fonctionnement, les programmes de codage, la création d'un petit jeu vidéo.

Au programme de la première séance, il s'agira de commencer par tester deux

plateformes, Zoom et Teams, qui sont des systèmes pour se connecter, pouvoir se parler et se voir via la caméra. Nous verrons les différentes fonctionnalités et là où nous nous sentons le plus à notre aise.

Je trouve que ces ateliers sont très positifs, il est important de savoir ce que nous faisons et ce qu'il en devient. De plus, la créativité de certains jeunes s'exprime plus facilement par ce biais et l'imagination est à mes yeux, l'une des clefs du bonheur. S'ajoutant aussi à cela, la prise de connaissance, par les images et les pictogrammes, il est parfois plus simple de comprendre. Nous verrons aussi comment vérifier une source, de cette façon, les enfants et les jeunes pourront s'assurer de la fiabilité de leur lecture. Nous pourrons aussi, à travers ces ateliers, apprendre un nouveau vocabulaire.

Je prendrai des photos qui seront postées sur le compte FB d'Inser'Action, n'hésitez pas à aller jeter un œil, venez voir les créations et l'évolution de vos enfants !

Je suis impatiente de vous retrouver les enfants !

Je vous remercie de m'avoir lue et je vous souhaite un agréable mois de mai.

**Roxan**  
**Educatrice**





---

## 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 SaintJosse.

### Atelier

10, rue Saint-François  
1210 SaintJosse.

Téléphone : 02/218.58.41

Email: [info@inseraction.be](mailto:info@inseraction.be)

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

Facebook : [@InseractionAmo](https://www.facebook.com/InseractionAmo)

