



## Pour les bêtes de scène

### • Les ateliers du Théâtre Océan Nord

Le Théâtre Océan Nord mène depuis 1997 un travail de réalisation de spectacles avec des groupes d'amateurs, habitants de Schaerbeek ou d'autres communes bruxelloises. Les groupes sont soit des groupes déjà constitués qui font appel à un professionnel, soit des groupes constitués par le Théâtre Océan Nord lui-même, avec des personnes d'origines culturelles et d'âges différents. Les spectacles sont présentés lors des festivals Rencontres d'ateliers.

Infos et contact: **Théâtre Océan Nord**  
Adresse: Rue Vandeweyer 63/65 – 1030 Bruxelles  
Tel: 02/242 96 89 – Email: info@oceannord.org

### ... Et les bêtes de plume

#### • Plaisir d'écrire

Atelier d'écriture créative organisé en Amercoeur, à Liège, de septembre à juin: en matinée le 1er mercredi du mois de 9h30 à 11h30 et en soirée le 4e mardi du mois de 19h30 à 21h30. Prix: 12 EUR/séance.

"C'est agréable de voir la naissance du texte sur la feuille blanche. Quand c'est bon, bien écrit, qu'on a beaucoup de reconnaissance de la part du groupe... alors on a envie de soutenir les autres à son tour."

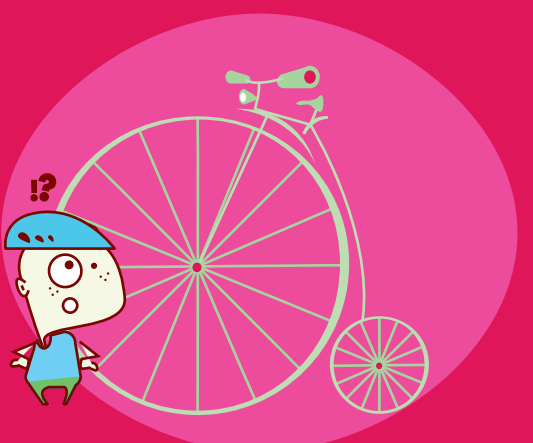
Infos et contact: **Marie Dewez**  
Adresse: Rue des Maraîchers 64 – 4020 Liège  
Tel: 0495/152 305 - Email: marie.dewez@marieetmarie.be  
Site: <http://www.marieetmarie.be/plaisirdedecrire.htm>

## Pour les fans de la petite reine

### • 123 Vélo

L'atelier vélo du 123 Logements propose des conseils techniques, de l'aide, du matériel d'occasion pour réparer, tuner ou créer des vélos soi-même. Il est ouvert chaque mardi et vendredi de 18h à 21h. N'hésitez pas à apporter du matériel et des outils.

Infos et contact: **123 Logements**  
Adresse: Rue Royale 123 – 1000 Bruxelles  
(entrée par la rue de l'Association, à l'arrière du bâtiment)  
Email: gregpuy@hotmail.com  
Site: <http://www.123rueroiyale.be/>



## Pour les créatifs: ateliers en tous genres

Pour trouver le répertoire des animateurs et des Centres d'Expression et de Créativité (CEC), rendez-vous sur le site de la Fédération Pluraliste des Centres d'Expression et de Créativité: <http://www.fpcec.be/>

### • Ateliers du Soleil

CEC tout public, s'adressant aux adultes et aux enfants et proposant des activités artistiques, mais aussi d'alphabétisation et d'insertion socioprofessionnelle. Prix: 55 € par an pour les adultes (ateliers de janvier à décembre). Ouvert de 8h30 à 15h15 tous les jours ouvrables.

Infos et contact: **Ateliers du Soleil**  
Adresse: Rue de Pavie 53 – 1000 Bruxelles  
Tel: 02/736 78 95 – Email: info@ateliersdusoleil.be  
Site: <http://www.ateliersdusoleil.be/>

### • Artisanat-Rencontre

Les lundis, mardis et jeudis de 9h à 16h, Artisanat-Rencontre propose à toutes les femmes, de la plus jeune à la plus âgée, de s'initier, pratiquer ou se perfectionner dans de nombreuses techniques artisanales: broderie, dentelle aux fuseaux, cartonnage, encadrement, travaux d'aiguille, miniature, bijoux etc. Les ateliers sont ouverts: chacun vient librement et fait ce qu'il a envie de faire. Prix: 1,5 €/demi-journée.

Infos et contact: **Artisanat-Rencontre asbl**  
Lieu: **Espaces Herkoliers**  
Adresse: Rue Herkoliers 35 – 1081 Koekelberg  
Tel: 0476/33 20 64 – Email: info@artisanatrencontre.be  
Site: <http://www.artisanatrencontre.be/>

### • Ateliers de la rue Voot

CEC proposant aux enfants, ados et adultes des ateliers variés: céramique, création numérique, sculpture, technique solaire, vélo... Tarifs: de 144 à 550 € par an (septembre à juin) selon l'activité choisie. Ouvert de 9h30 à 16h00. Quelques ateliers organisés en soirée.

Infos et contact: **Ateliers de la rue Voot**  
Adresse: Rue Voot 91 – 1200 Bruxelles  
Tel: 02/762 48 93 – Email: info@voot.be  
Site: <http://www.voot.be/>

### • Atelier Graphoui

L'Atelier Graphoui est à la fois un collectif de cinéastes, un atelier de production audiovisuelle et un centre d'expression et de créativité qui développe un travail de réalisation, de production et de réflexion sur le langage audiovisuel.

Différents ateliers organisés en partenariat avec des associations: technique numérique, photographie, animation assistée par ordinateur... Accès généralement gratuit!

Infos et contact: **Atelier Graphoui**  
Adresse: Rue de la Rhétorique 11 – 1060 Bruxelles  
Tel: 02/537 23 74 – Fax: 02/537 27 67 – Email: info@graphoui.org  
Site: <http://www.graphoui.org/>



## Sans oublier...

### • Les centres culturels

Il y a toujours un événement qui se passe dans un centre culturel près de chez vous! Que ce soit un atelier, une fête de quartier, un ciné-canapé, une conférence...

Vous trouverez le répertoire et l'agenda des centres culturels sur le site de l'Association des Centres culturels de la Communauté française Wallonie-Bruxelles: <http://www.centres-culturels.be/>

### • Les maisons de quartier

Celles-ci offrent un lieu convivial où l'on peut à la fois résoudre ses problèmes sociaux, participer à des ateliers et à des activités fédératrices (visites culturelles, excursions, fêtes...), rencontrer d'autres personnes ou simplement prendre l'air et boire un café. Elles offrent aussi des informations sur différents services ainsi que des services de proximité: navette shopping, service de pédicure/coiffure, repas chauds...

Par exemple, la Maison de quartier de Boitsfort offre gratuitement à ses habitants des activités de soutien scolaire, des ateliers pour enfants et un accès Internet pour tous. Des stages sportifs et culturels pour enfants y sont également organisés pendant les vacances.

Pour savoir où se trouve la maison de quartier la plus proche, renseignez-vous sur le site web de votre commune ou auprès des services communaux.

### • Les groupes d'entraide

Répertoire et infos sur le site des Associations Self-Help: <http://www.associations-selfhelp.org/>

On peut également commander l'inventaire des groupes d'entraide auprès du Service Promotion de la Santé de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes (Tel: 02/515 05 85)

## L'Autre "lieu" – Recherche-Action sur la Psychiatrie et les Alternatives asbl

• L'Autre "lieu", association d'Education permanente en santé mentale, développe depuis 25 ans des initiatives visant à construire une zone de rencontre entre le monde (inter)culturel et le monde social. L'ambition est audacieuse: parvenir à associer étroitement les problématiques sociales et culturelles afin de nous permettre de désigner des intolérances sociétales ou des processus d'exclusion et de rechercher des moyens de résister collectivement à ceux-ci.

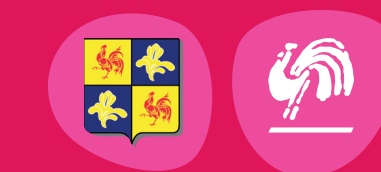
L'accent est mis sur une réflexion plus citoyenne, davantage responsable, attentive au conflit quotidien que pose la personne touchée psychiquement dans la Cité, mais aussi sur des modes d'action qui nous permettraient de penser l'individu de manière globale, en relation avec ses appartenances institutionnelles et communautaires. Loin de la forme propre du savoir et du pouvoir psychiatriques, l'Autre "lieu" entend tisser, grâce entre autres à l'expertise des usagers, des liens inédits d'aide et de solidarité afin que les fous ne soient jamais plus séparés des non-fous et que ceux-ci soient positionnés, questionnés, au sein d'un même espace.

L'équipe de l'Autre "lieu" tient à remercier toutes les personnes qui ont accepté de témoigner de leur expérience au sein des divers projets auxquels ils participent au jour le jour.

ANIMATIONS ORGANISEES GRATUITEMENT SUR DEMANDE!

Contactez **Christian Marchal**, animateur culturel à l'Autre "lieu"  
Tel: 02/230 62 60 – Email: christian.autrelieu@edpnet.be

Chargée de projet: **Aurélié Ehx** – aurelie.autrelieu@edpnet.be  
Chargée de communication: **Laurence Mons** – laurence.autrelieu@edpnet.be  
Graphisme: **Pierre Weyrich** – pierreweyrich@yahoo.com



Avec le soutien de la Commission Communautaire française de la Région de Bruxelles-Capitale et du Service de l'Education permanente de la Communauté française de Belgique

# Care Kit

INITIATIVES DANS LA CITE

Etre bien dans sa peau, c'est l'affaire de tous



Une campagne d'information et de sensibilisation de l'Autre "lieu"  
[www.autrelieu.be](http://www.autrelieu.be)

Une personne sur quatre souffrira d'un problème de santé mentale au cours de son existence; le bien-être mental touche tout le monde, c'est une question d'intérêt général.

Etre bien dans sa peau, c'est l'affaire de chacun d'entre nous. La santé mentale va bien au-delà de la simple absence de maladie mentale, tout comme la santé physique ne se limite pas à l'absence de maladie physique. Il est de ce fait utile pour chacun d'entre nous d'envisager la santé mentale comme une condition qui, au même titre que la forme physique, peut être cultivée et améliorée de multiples façons.

### Etre bien dans sa peau, ça signifie aussi être bien dans son corps social.

L'Autre "lieu" a recueilli les témoignages de plusieurs personnes pour qui la participation à divers projets, hors milieu thérapeutique, constitue un support dans leur vie quotidienne. Lieux de rencontres, espaces neutres de (re)construction identitaire, ces initiatives s'enracinent dans le tissu social de la Cité. Elles permettent à chaque personne, en souffrance psychique ou non, de prendre sa place dans la communauté, de créer des liens multiples et variés avec d'autres. La Cité possède un potentiel à découvrir, à utiliser et à valoriser; elle propose de nombreuses possibilités d'implication et de participation.

Prendre part à un atelier créatif, s'investir dans un groupe d'entraide, participer à une troupe de théâtre ou se rendre au cinéma donne la possibilité à chacun, dans un espace particulier, de prendre un temps pour soi, de s'inventer, se (re)définir. C'est aussi trouver sa place dans le groupe; un groupe où chaque individu, avec ses compétences et ses spécificités, coexiste et collabore.

## Initiatives dans la Cité: un kit d'adresses

### Pour ceux qui ont envie d'échanger

#### • RES – Réseaux d'échanges de savoirs

Tout individu possède talents comme maladresses. Une personne peut exceller dans certaines matières et être gauche dans d'autres. Alors pourquoi ne pas partager? Et si on s'échangeait des savoirs? Suivre un cours d'aquarelle contre une aide en mécanique automobile. Donner des conseils en photographie contre des cours de cuisine végétarienne...

Le RES s'ouvre à tous: jeunes et moins jeunes, retraités, personnes actives ou chômeurs. Aucun diplôme n'est requis.

Infos et contact: **Paulina Romero à la Coordination RES Belgique**  
Adresse: **Le Méridien – Rue du Méridien 68 – 1210 Bruxelles**  
Tél: **02/218 56 08** – Fax: **02/218 58 54**  
Email: **respaulina@hotmail.com**  
Site: **www.res-belgique.cafewiki.org**

#### • SEL – Système d'échange local

Un SEL est un regroupement de personnes qui, sous une forme associative et sur une base locale, échantent des services et des biens. Offres et demandes sont disponibles via un bottin que vous recevez lors de votre inscription.

En devenant membre, vous offrez des services (quelque chose que vous savez et aimez faire) ou vous publiez des demandes de services (vous pouvez toujours ajouter, modifier et supprimer vos offres). Toutes sortes d'activités sont également organisées en marge de ces échanges, pour s'amuser ou faire connaissance avec les autres membres.

Infos et contact: **Paulina Romero à la Coordination RES Belgique**  
Adresse: **Le Méridien – Rue du Méridien 68 – 1210 Bruxelles**  
Tél: **02/218 56 08** – Fax: **02/218 58 54**  
Email: **respaulina@hotmail.com**  
Site: **www.res-belgique.cafewiki.org**

"Au début je me disais "mais je ne sais rien faire! Qu'est-ce que je vais proposer comme service?" Et puis on réfléchit un peu et on trouve toujours quelque chose! Des choses que je ne voyais même pas comme des compétences..."

Infos et contacts:

**Jacqueline au BruSEL**  
(Système d'échange local sur les 19 communes de Bruxelles)  
Tel: **0499/35 00 62** – Email: **info@brusel.be**  
Site: **http://www.brusel.be/**

**Cathy au SELidje** (Système d'échange local de Liège)  
Tel: **0497/08 30 83**  
Site: **http://selidje.be/**

**Delphine à ArchiduSEL**  
(Système d'échange local de Boitsfort)  
Tel: **02/660 96 34** – Email: **info@archidusel.be**  
Site: **http://archidusel.be/**

Propose les vendredis salés: de 14 à 16 h, groupe de rencontre et de parole autour d'une tasse de café.

Pour trouver un SEL près de chez vous, consultez la page Belgique du Forum des SEL: **http://sel.leforum.eu**



### Pour ceux qui aiment les jeux de société

#### • Scrabble

Plusieurs clubs existent, vous trouverez le plus proche en vous adressant à la Fédération Belge de Scrabble, ainsi que des infos sur les règles du jeu et les tournois organisés en Belgique.

Infos et contacts: **Fédération Belge de Scrabble**  
Adresse: **Avenue Minerve 33 – 1190 Bruxelles**  
Tél: **02/219 15 87** (du lundi au vendredi de 10 à 12h)  
Site: **http://www.fbssc.be**

#### • Echecs

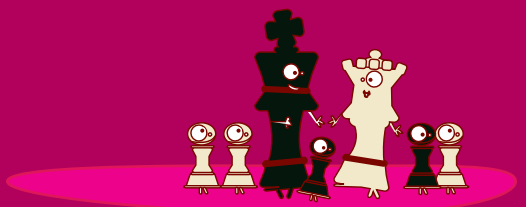
Pour trouver un club près de chez soi, voir le site de la Fédération Echiquéenne Francophone de Belgique (FEFB): **http://www.fefb.be/**

Sans oublier les tavernes où l'on peut jouer, la plus connue à Bruxelles étant sans conteste **Le Greenwich** (Rue des Chartreux 7, 1000 Bruxelles, près de la Bourse).

#### • Jeudi ludique

Plus d'une centaine de jeux de société, présentés et expliqués par deux animateurs, sont à votre disposition pour la modique somme de 2 € pour toute la soirée. Il s'agit pour la plupart de jeux originaux disponibles uniquement en boutiques spécialisées ou importés d'Allemagne ou des USA. Possibilité de manger sur place.

Tous les jeudis de 20h00 à minuit au **café Le Chaff** (Place du Jeu de Balle 21 – 1000 Bruxelles)!  
Infos et contact: **Le Jeudi Ludique**  
Email: **Info@jeudiludique.be**



### Pour ceux qui ont la main verte

#### • Jardins collectifs

Présents aussi bien en Wallonie qu'à Bruxelles, ils émanent d'initiatives collectives ou associatives. Procurer une alimentation locale de qualité dans le respect de l'environnement, mettant en évidence des questionnements sur la production et la distribution de la nourriture; cultiver son potager en même temps que les liens sociaux, se faire du bien physiquement, mentalement et socialement tout en s'engageant... Vous l'aurez compris, le jardin collectif est un espace convivial de rencontre qui renforce les liens sociaux dans le quartier, mais aussi un centre d'éveil à l'écologie et à l'alimentation durable.

Pour en savoir plus: **Question Santé a publié une brochure intitulée "Des jardins... solidaires", téléchargeable à l'adresse suivante: http://www.questionsante.be/outils/jardins\_solidaires.html**

**Le Réseau des Jardins Solidaires**  
Contact: **M. Rassart** – Tel: **0497/431421**  
Email: **reseaujardins@yahoo.fr**  
Site: **http://rjsol.jimdo.com/**

#### • Quelques jardins collectifs:

**Kunsttuin - Jardin des Arts**  
Jardin potager collectif situé à Etterbeek, rue de la Gare, dans le quartier de la Place Saint-Pierre. Initiative du réseau d'échanges de savoirs RES59, on y apprend ensemble à jardiner et à cultiver légumes, fruits et plantes aromatiques, grâce aux savoir-faire de ceux qui ont une expérience.

Infos et contact: **Michel au RES59**  
Tel: **02/ 649 15 98**  
Email: **contact@res59.be**



### Pour ceux qui veulent donner de la voix

#### Le début des haricots asbl

L'asbl gère deux jardins collectifs de quartier entretenus et animés par des collectifs d'habitants-jardiniers volontaires. Le terrain est partagé par les jardiniers qui cultivent et récoltent ensemble leurs fruits et légumes. En plus de l'espace potager, des zones naturelles sont favorisées pour accroître la biodiversité en flore et faune locale (insectes, oiseaux...).

Les deux jardins se situent rue Gray à Ixelles-Etterbeek à hauteur du n°120 (à côté de l'école maternelle Les Moineaux) et sur le site de Tours & Taxis à Laeken-Molenbeek (à hauteur du n°1 du boulevard Emile Bockstaël - entrée accessible par une petite porte située à côté de la grande fresque murale de Titeuf).

Infos et contact: **Le début des haricots asbl**  
Adresse: **Rue Van Elewyck 35 - 1050 Bruxelles**  
Tel: **02/ 644 07 77**  
Site: **http://www.haricots.org/**

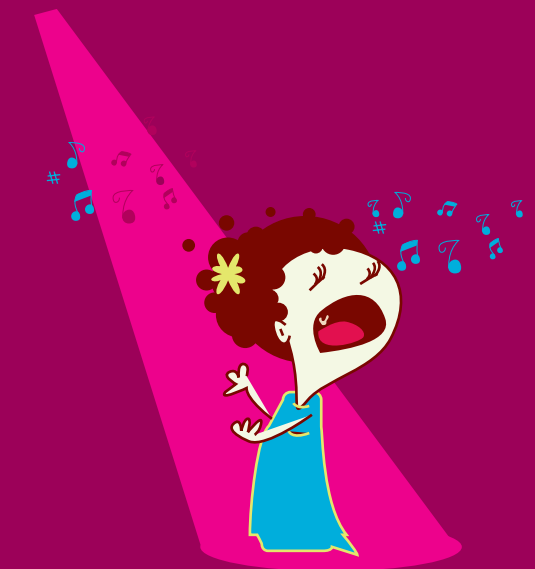
#### Oasis du Gingko

Au programme: activités à la ferme, culture et dégustation de légumes au moins quatre demi-journées sur l'année... le tout à une demi-heure de Bruxelles, à la ferme du Curé de la Flûte.

Infos et inscriptions: **Oasis du Gingko**  
Tel: **02/644 08 52** – Email: **oasisduginkgo@skynet.be**  
Site: **http://users.skynet.be/oasisduginkgo/**



### Pour ceux qui veulent donner de la voix



#### • Chorales

Il en existe également plusieurs à Bruxelles et en Wallonie, brassant de nombreux genres musicaux: du classique au gospel en passant par... les chansons paillardes!

Pour plus d'infos, voir l'Annuaire du Portail des Chorales francophones: **http://www.chorales.info/annuaire/**

### Pour ceux qui lorgnent du côté de l'intergénérationnel

#### • Ages et Transmissions

L'objectif de cette asbl créée en 1997 est de favoriser une plus grande participation des aînés à la vie de la société, dans un esprit de tolérance, d'ouverture culturelle et philosophique.

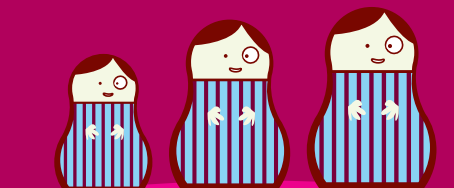
Parmi les projets proposés, citons la "Retraite active dans les écoles" (des bénévoles aident les enfants des écoles primaires à mieux parler, lire ou écrire le français, en profitant pour partager une passion, une expérience, des témoignages du passé...) ou encore "J'écris ma vie" (où les seniors sont amenés à écrire leur vie grâce à des questionnaires et des rencontres organisées deux fois par mois avec d'autres écrivains "en herbe" et un animateur).

Infos et contact: **Ages et Transmission**  
Adresse: **Rue de la Prévoyance 60 – 1000 Bruxelles**  
Tel/fax: **02/514 45 61** (Sylvie Lerot) ou **02/762 10 01** (Michèle Piron)  
Email: **agesettransmissions@belgacom.net**  
Site: **http://users.skynet.be/agesettransmissions/**

#### • Courants d'âges

Courants d'âges, réseau intergénérationnel, vous accueille sur RDV du lundi au vendredi de 9h à 17h. Il gère également un Portail internet d'information et d'échange sur les pratiques intergénérationnelles en Communauté française. On y trouve une foule d'expériences et d'outils pour vous aider dans la construction de vos projets, ainsi qu'un agenda pour vous tenir au courant des événements intergénérationnels de votre région.

Pour en savoir plus, visitez **www.intergenerations.be**  
Infos et contact: **Marie Lamoureux**, chargée de mission à Courants d'âges  
Adresse: **Rue du vieux moulin 66 – 1160 Auderghem**  
Tel/fax: **02/660 06 56** – Email: **info@courantsdages.be**



### Pour les cinéphiles

Cercle des cinés  
(ciné-club du Laveu)

#### • Cercle des cinés (ciné-club du Laveu)

Projections tous les dimanches à partir de 20h, suivies d'un débat autour d'un verre. Entrée à 1€. Chaque participant peut proposer un film et animer le débat. Programmation faite de films inédits, docus, œuvres cinéphiles... Pour être tenu au courant, envoyer un mail ou s'inscrire à la newsletter.

Infos et contact: **Cercle des cinés**  
Adresse: **Rue des wallons 45 – 4000 Liège** (quartier du Laveu)  
Email: **cerclelescines@liege.com**  
Site: **http://www.cerclelescines.info/**

#### • Les Samédis du Ciné au Vendôme

Un samedi sur deux, de septembre à juin, le Vendôme propose 2 séances de cinéma, 1 film pour les enfants et 1 film pour les adultes, à 2,50 € la place pour chacun... en plus d'une animation et collation offerte aux enfants.

Infos: **Cinéma Vendôme**  
Adresse: **Chaussée de Wavre 18 – 1050 Ixelles**  
Tel: **02/502 37 00**  
Site: **http://www.cinema-vendome.be/les\_films/les\_samedis\_du\_cine**