

HOURRA

JANVIER 0
MARS 5

20

22

SOMMAIRE

Introduction	p.3
Préface de la présidente	p.4
S'entraîner au bonheur	p.5
Les confinements, une leçon de vie	p.8
L'autisme (2)	p.10
Tu fais quoi dans la vie?	p.12
Quand la vie est un collier	p.14
Club de lecture à la MDF	p.17
Vernissage	p.18
Guide dans ma commune, guide dans ma ville	p.19



Maison des Femmes- MOVE asbl



Rue du Jardinier 75 A,
1080 Molenbeek-Saint-Jean



02 412 05 61



maisonfemmes.coord@move.brussels



MDF & HOURRA

La Maison des Femmes est un service de l'asbl MOVE (Molenbeek Vivre Ensemble) anciennement Lutte contre l'Exclusion Sociale à Molenbeek. Fondée dans les années 90 et forte d'une vision sociétale inclusive et participative, MOVE organise, défend et encourage la citoyenneté, l'ouverture et la mixité, la prévention sociale, l'équité et les dialogues sous toutes leurs formes à Molenbeek.

La Maison des Femmes fait partie de l'Axe de Proximité qui inscrit son action dans le cadre de la cohésion sociale et de la prévention sociale et mène des projets de proximité ancrés au cœur des quartiers et destinés à tous les habitants de la commune sans distinction d'origine nationale ou ethnique, d'appartenance culturelle, religieuse ou philosophique, de statut social, de niveau socio-économique, de santé, d'âge, de genre ou d'orientation sexuelle.

La Maison des Femmes se veut un lieu dédié à l'émancipation, la valorisation et l'épanouissement des femmes en général et des Molenbeekoises en particulier. Nos actions s'organisent autour de quatre axes : la permanence sociale et l'insertion socioprofessionnelle, l'apprentissage et particulièrement l'alphabétisation en français, le bien-être physique et moral et les activités et les projets socioculturels.

Hourra est le magazine de la Maison des Femmes dont l'objectif est d'offrir à nos membres et notre équipe un espace d'expression sous toutes ses formes.

C'est également un espace de partage de points de vue, de connaissances et d'expériences diverses à l'image de notre société car chacun.e doit avoir une place et des mots à dire.



Cap sur 2022 ! Je vous souhaite une belle et heureuse année 2022 pleine d'énergie et de beaux projets. Je profite de ces bons vœux pour vous remercier sincèrement de votre engagement, de votre détermination et de l'inventivité dont vous avez fait preuve tout au long de cette année 2021.

Ce fût une période très compliquée en raison du contexte sanitaire Covid-19. Nous n'avons rien lâché et ensemble nous allons continuer à surmonter cette crise.

Comme un éternel renouvellement, cette année s'achève donc pour laisser place à une page blanche que je souhaite consacrer aux nombreuses femmes coincées à l'intérieur d'une relation violente.

En effet, il me paraît fondamental de mettre en avant toute la résilience de ces femmes courageuses qui arrivent à échapper à leur bourreau, à sortir de l'emprise de ce dernier et à s'autoriser à vivre enfin, difficilement, mais qui arrivent peu à peu à se reconstruire.

Comment y parviennent-elles ? Est-ce qu'un cadre thérapeutique accueillant et soutenant peut les aider à sortir de leurs souffrances psychiques ? Et comment accèdent-elles à la résilience et à devenir celles qu'elles auraient dû être ?

La Maison des femmes dont je suis Présidente donne la parole à ces femmes qui mettent des mots sur leurs maux. Elles méritent toute notre attention et bienveillance, elles nécessitent d'être au centre des priorités nationales, qu'elles soient belges ou originaires d'autres pays du globe.

Toutes ces femmes résilientes ont dû lutter chacune en puisant des ressources insoupçonnées en elles-mêmes et ce pour garder saine leur identité profonde et reprendre leur vie en dépit des altérations subies.

Dans la logique des choses, chacun pourrait s'attendre à ce que ce soit l'agresseur qui ressent, ne fût-ce qu'après le premier coup, de la honte et de la culpabilité.

Honte d'avoir posé un acte répréhensible, honte d'avoir abusé d'une personne, honte de se montrer à ce point dominé par une pulsion sexuelle, coupable d'avoir fait du mal à l'autre, d'avoir méprisé son libre choix, d'avoir imposé une intimité non voulue, non désirée.

Dans ces moments de rédaction, je me surprends à rêver d'un monde à l'égalité parfaite, d'un monde où tout le genre masculin, qu'importe la religion, la condition sociale ou l'ethnie, s'exprime autrement que par les coups, où les fils pensent à leur mère avant de se lancer dans des gestes ou des paroles violentes guidés par un sentiment de toute puissance.

« Seule, je ne peux pas changer le monde, mais je peux jeter une pierre dans l'eau et créer de nombreuses ondulations ». Mère Teresa

Khadija Zamouri

Présidente de l'asbl MOVE

S'entraîner au bonheur

Rihab Mohamadi, Coach en développement personnel

Beaucoup de personnes cherchent le bonheur mais ne le trouvent pas. J'entends souvent dire : «Rihab, j'ai tout ce qu'il faut mais je ne suis pas heureuse» ou encore «Comment fais-tu pour avoir des pensées positives dans un tel monde ?» ou encore «La poisse me suit partout, je ne pense pas retrouver le bonheur », ...



Juste pour rappel, je cite cette phrase de Francesco Cavali: «Le bonheur n'arrive pas automatiquement, il dépend de nous seuls. On ne devient pas heureux en une nuit, mais au prix d'un travail patient, poursuivi de jour en jour. Le bonheur se construit, ce qui exige de la peine et du temps»

Donc, être heureux.se ça se travaille, il n'y a pas de potion magique ou un miracle qui se produit pour nous ouvrir les portes du bonheur. Je vais vous citer ici les leçons du bonheur, je vous signale qu'il ne faut pas que les lire, il faut vraiment les appliquer et vous y entraînez.

1. Penser positivement

Il est évident que nous ne choisissons pas nos émotions face aux événements mais on a la possibilité de choisir comment considérer ces événements et de comment voir les choses, le bonheur est le résultat de nos pensées. Ecoutez-vous quand vous parlez. Quel langage utilisez-vous ? Pour penser positivement, il faut aussi savoir choisir un vocabulaire optimiste et rayer tous les mots pessimistes qui nous traversent l'esprit. Tous les «impossible», «échec», «catastrophe », ... peuvent être remplacés par «Peu probable», «leçon», «contrariété» par exemple. En apercevant le bon côté des choses, on développe notre optimiste. Développer un autre regard sur les choses, les événements, les personnes, nous permet d'explorer

d'autres pistes et d'ouvrir nos esprits. Nous devons nous questionner sur l'enseignement qu'on peut tirer d'une telle situation ou une telle autre. Personnellement je suis convaincue que tout ce qui arrive, arrive pour une raison.

Penser négativement nécessite moins d'énergie, on est là dans son coin en train de ruminer toutes les pensées négatives. Alors que pour devenir optimiste il faut de la volonté, de l'exercice, d'aller vers les autres, de prendre sa vie en main.

2. Arrêter de faire des comparaisons néfastes

Combien de fois le démon de la comparaison vient hanter nos esprits. Il faut le chasser immédiatement. Nous comparons tout, notre physique, notre situation financière, nos enfants, ...Voilà le meilleur moyen de gâcher son bonheur. Chacun est sa situation, vous aussi. A chaque fois qu'une comparaison s'impose à vous, dites à haute voix : STOP

3. Exprimer sa gratitude

Vous arrive-t-il d'être reconnaissant vis-à-vis de la vie et de ce qu'elle vous offre ? Appréciez-vous vraiment ce que vous avez ? Je vous assure que si c'est le cas vous serez beaucoup plus détendus.

Être aussi reconnaissant vis-à-vis des autres et le leur exprimer, aide aussi à se rendre compte de la chance qu'on a. La reconnaissance vis-à-vis de votre collègue qui vous rend service quand vous en avez besoin, vis-à-vis de votre épiciers pour son sourire, vis-à-vis de votre médecin pour sa disponibilité, vis-à-vis de vos amis pour leur amour et leur fidélité, vis-à-vis de vos enfants pour la satisfaction qu'ils vous procurent, ...

4. Pardonner

Bouddha a dit : «S'agripper à la haine, c'est comme empoigner un charbon ardent pour le jeter sur quelqu'un d'autre: c'est vous qui vous brûlez»

Quand je parle de pardon, cela ne veut pas dire forcément se réconcilier avec la personne et restaurer les liens, cela ne veut pas dire non plus qu'on va oublier ou effacer, le pardon c'est renoncer à la haine et à la colère parce que ce sont des ressentis négatifs qui entravent le bonheur.

5. Etre généreux.se

En apportant du bien à autrui, on change notre regard vis-à-vis de nous-mêmes (on n'est plus le centre du monde), en plus on provoque une sorte d'avalanche d'effets positifs. Alors n'hésitez pas à rendre visite à une personne malade, aider un mal voyant à traverser la route, offrir un café à votre ami, aider quelqu'un s'il a besoin de vos compétences, faire preuve de savoir vivre en aidant à faire l'aspirateur ou la poussière, ...

6. Profiter des petits plaisirs de la vie, quelle chance !!

Il y a une multitude d'activités agréables auxquelles vous pouvez y étaler pour rendre votre quotidien encore plus agréable. C'est un exercice difficile à faire dans la mesure où on le fait quelques jours et on laisse tomber par après. Sachez que ces moments-là vous aide sérieusement à vous faire du bien et il n'y a pas de mal à ça.

7. Prendre soin de son corps

Un esprit sain dans un corps sain, c'est une évidence. Nous entretenons bien notre intérieur, notre voiture ou encore notre ordinateur, alors pourquoi pas notre corps ? On doit faire attention à ce qu'on mange, notre corps n'est pas une benne, à se dépenser en faisant de l'exercice et à soigner notre apparence. Plus on est bien dans son corps, plus ça se reflète sur notre manière d'être.

Je vais conclure en disant que nager dans le bonheur n'est pas un état béat. C'est un choix de vie, de chaque instant qui nécessite un effort permanent. C'est une façon de cheminer qui n'a pas de destination précise...

Les confinements, une leçon de vie

Fatima Farahy

J'ai vécu le début du confinement comme une tragédie ; le fait de me sentir enfermée m'enflammait le cerveau.

J'étais aussi prise par une angoisse : la peur du Covid et de demain, cette peur a eu un impact sur la qualité de mon sommeil.

Tout à coup, tout est arrêté, paralysé, c'était bizarre car nous vivons depuis longtemps dans une société qui nous impose d'avoir toujours un coup d'avance sur tout.

Telle une prisonnière, les journées me paraissaient longues et interminables.

Les confinements sont venus à un moment où d'ailleurs, je m'interrogeais sur le sens de la vie, ça a soulevé beaucoup de questions en moi, moi qui ai toujours cherché la tranquillité, une hygiène de vie dotée de calme et de sagesse.

Rester inactive pendant tout le temps des confinements était inconcevable, donc au lieu de pleurer, attendre la mort frapper à ma porte ou faire le deuil, j'ai décidé de passer à autre chose, essayé de faire de mes journées quelque chose d'utile, d'intéressant, pourquoi pas embrasser le pire pour pouvoir vivre le meilleur.



Grâce à cette décision, j'ai eu une autre vision des confinements, ils n'étaient plus un enfer mais je les ai considérés comme un cadeau, un mal pour un bien.

Ça m'a permis de découvrir certaines erreurs, de bien me concentrer au lieu de me lancer et surtout prendre le temps pour tout.

J'ai commencé tout d'abord par changer quelques mauvaises habitudes de consommation surtout que j'étais atteinte par "la fièvre acheteuse".

Après je me suis retournée à mes vraies passions : lecture, écriture, dessin, couture, cuisine.... J'ai décidé de faire de la période des confinements et d'après-confinements la période la plus productive de ma vie et de réaliser des rêves tant retardés.

Avant les confinements, j'avais beaucoup "d'amies", je me suis laissée influencer, guider pour ne pas plonger dans la solitude. J'étais prête à faire tout pour garder cette - amitié - malgré l'hypocrisie de l'une, la négativité de l'autre, j'étais à la fois la mère, la sœur, la psy.

D'ailleurs, avec elles, je n'ai rien appris à part des conseils susceptibles de rajouter du stress dans ma vie, des sujets de conversation stériles.

À force de me sentir mal, j'ai décidé de mettre fin à cette relation et j'ai décidé de côtoyer davantage celles qui veulent avancer, celles qui trébuchent, tombent mais se redressent pour aller de l'avant.

Dans la vie il y a, certes, des chemins périlleux et semés d'embûches dont le stress mais j'ai appris, pendant les confinements, et j'apprends toujours à les gérer. J'apprends surtout à apprécier le moment présent, de ne pas se soucier d'hier ni de demain. Je savoure les minutes au lieu de les compter, je marche au lieu de courir, j'essaie de faire le mieux possible et pas le plus vite possible et de profiter de la vie au lieu de courir après ; croyez-moi, le changement procure le bonheur.

La vie est comme les vagues de la mer, entre flux et reflux, joie et tristesse, accrochons-nous au bateau de la patience

Enfin je peux confirmer, d'après mes expériences, que les confinements ont autant de bons côtés que de mauvais et j'ai tout fait pour que c'est le bon côté qui pèse lourd dans la balance.



L'autisme (2)

Nadia Hammoud

Dans le premier article j'ai parlé de toi, maintenant nous allons voir ce qu'est l'autisme.

Oui, c'est l'autisme, à partir du moment où tu entends ce diagnostic, tu vas craindre l'inconnu. Ce n'est pas grave si tu as peur car cela te prépare à ce qui arrive, te rend plus forte. Prépare-toi, tu vas entreprendre une mission difficile, qui te prendra tout ton temps.

J'aime te rappeler, que je ne suis pas une pédiatre, une assistante sociale ou une psychologue. Je suis une maman et je te parle selon mon expérience.



L'autisme

Jusqu'à maintenant ce n'est pas une maladie que l'on peut catégoriser car il n'y a pas deux cas similaires d'autisme ; même s'il y a des symptômes partagés. L'autisme n'est pas défini que par une isolation du monde, une timidité violente, une agressivité, un régime alimentaire précis, une super activité, une non-acceptation des règles, des tics ou tous ces critères en même temps. Il se peut qu'un enfant ne représente aucune de ses caractéristiques mais qu'il soit diagnostiqué autiste.

Par exemple, il y a des enfants, surdoués, qui parlent beaucoup de langues, avec une élocution hors du commun, qui apprécient énormément le contact avec les autres et qui n'ont aucun tic des mains, des yeux ou du visage. Mais ils partagent quand même des critères tous ensemble, être têtus, ne pas écouter, ne pas regarder tant qu'ils ont une idée en tête. Tout d'un coup, tu comprends qu'ils vivent dans un monde qui leur est propre. Il devient dès lors impossible de communiquer avec eux.

Donc il n'y pas un seul type d'autisme.

Toi en tant que maman, tu dois faire très attention au comportement de ton bébé, dès le 8ème mois. Cela peut être très compliqué si c'est ton premier enfant, car tu ne peux pas faire de comparaison. Dans ce genre de cas, il faut aller voir un médecin. Par exemple, lors

de constipation constante, ou son ton de voix quand il pleure car leurs cris sont différents des autres enfants. Il faut aussi faire attention à leurs gesticulations manuelles, dès le plus jeune âge, des tics qui reviennent souvent. Les deux sens auxquels tu dois faire très attention sont la vue et l'ouïe.

Pour la vue, ton enfant doit te regarder dans les yeux et pouvoir te suivre du regard, comme ça tu peux t'assurer qu'il arrive à se concentrer.

Et pour l'ouïe, selon mon expérience, au début je pensais qu'il avait un problème d'audition, vers ses douze mois, il ne répondait pas lorsque je l'appelais ou je faisais du bruit pour attirer son attention ; mais si je lui mettais de la musique, qu'il aimait bien, il réagissait directement. C'est à ce moment que j'ai compris que quelque chose n'allait pas.

Je me suis donc tournée vers un centre médical pour l'audition et lui ai fait passer un test d'audiométrie. Et après avoir effectué tous les tests possibles dans ce domaine, le résultat était qu'il n'avait aucun problème d'audition.

Donc c'étaient les premiers points qui ont mis en évidence que quelque chose clochait. Voilà pourquoi j'insiste sur l'audition et la vue, car son problème était la concentration et non l'ouïe.

Il ne savait pas se tourner vers l'origine d'un son qu'il entendait. Il n'avait aucun souci à le faire pour un bruit qui l'intéressait mais pour le reste il ne réagissait pas. De même pour la vue, il ne regarde et ne suit des yeux que ce qui l'intéresse ou arrive à attirer son attention. Cela ne se limite pas aux objets mais aussi aux gens, il n'écouterait jamais une personne qu'il n'aime pas ou qui ne l'intéresse pas. Voilà pourquoi ils peuvent paraître excentriques.

Un exemple, lorsque mon fils avait neuf mois, nous avons reçu des invités, il était en train de jouer dans son lit. Les invités sont venus avec leur fils de 3 mois, cet enfant pleurait beaucoup et avait une apparence unique, et tant qu'il était dans la pièce, mon fils n'arrêtait pas de pleurer jusqu'à ce qu'on le sorte. Cet exemple sert à vous montrer que dès son plus jeune âge, il faisait très attention à ce qui l'entourait et pouvait exprimer directement ce qui lui plaisait ou non, sans moyen pour nous de trouver une entente, autre que réaliser ses souhaits.

Je te réécris très bientôt avec de nombreux exemples à venir.

A bientôt, prends bien soin de toi.

« Tu fais quoi dans la vie ? »

Hanane Gargata

Je suis une femme au foyer, je suis une maman, une très agréable maman comme disent mes enfants.

Je suis fière de travailler comme maman, il ne faut pas valoriser les gens par rapport à leur travail, leur statut social, ou leurs habits, le travail de leurs parents, leurs origines, le restaurant où ils mangent ou leur destination de vacances ...

Ma valeur ce n'est pas ça ! Ma valeur réside dans ma personnalité, mes principes, comment je pense, comment je traite les autres, ce que j'apporte à l'humanité...

J'ai honte ! Parce que je vis dans un monde qui te donne ta valeur selon tes apparences ! Tout le monde travaille pour embellir leur image aux yeux des autres en oubliant d'être soi-même et aimer les gens comme ils sont, riches, pauvres, malades, cultivés ou pas...

Parfois j'ai la sensation que je suis venue d'une autre planète...

J'essaye de trouver un monde plein de tendresse et d'amour, je ne sais pas quand et où je vais le trouver, mais je le trouverai !

Une maman.

Témoignage de la fille de cette maman à l'occasion de son anniversaire.

Ton enfant évoluera comme tous les autres juste à sa manière.

Les trois points à retenir viennent de toi : la confiance en soi, la volonté et toujours questionner les spécialistes.

La confiance en soi doit te servir à nourrir ta volonté, celle de changer. Il faut que tu croies dans le fait que si tu y mets du tien, tu peux le faire. Même si nombreux seront ceux qui refusent de croire dans un changement pour ton enfant, tu ne cherches pas un remède mais bien une amélioration pour le bien-être de ton/ta fils/fille. Tu es celle qui connaît ton enfant, tu ne dois jamais avoir honte ou vouloir cacher la situation dans laquelle vous vivez, car pour pouvoir demander de l'aide et l'expliquer aux professionnels, tu dois tout pleinement assumer.

Ta volonté doit t'aider à supporter les épreuves à venir, car l'âge difficile entre 3 ans et 14 ans risque de te pousser à bout, mais ce n'est qu'un acte dans ta pièce de théâtre.

Tu ne peux pas laisser cette période de votre vie dessiner ton futur et le sien. Ta volonté et ta patience seront tes compagnons durant ces temps, mais n'oublie pas qu'il faut avoir de l'espoir dans un futur meilleur.

Lorsque tu te tournes vers des spécialistes, de par mon expérience, je sais qu'il y a différents types d'autisme, et qu'aucun d'entre eux ne peut être vécu de la même manière. C'est pour ça que tu ne dois pas penser que ton cas est insolvable, toute porte a une clé.

Je viens de me présenter à toi et j'espère pouvoir, grâce à mon expérience, t'être utile dans ta vie de tous les jours.



*Aujourd'hui c'est l'anniversaire de la femme qui m'inspire le plus sur cette terre.
Ma maman, ma meilleure amie, ma psy, ma soeur, ma chérie, celle que j'aime de tout
mon coeur, celle qui a toujours été là, celle qui a toujours trouvé les mots,
celle pour qui je me mettrai tout le monde à dos.*

Quand la vie est un collier...

Amina Bouchga, Hanane Khaldouni, Fouzia El Khattabi,

Fouzia Tagui, Rachida Oueld Chaib, Safia Ouaali, Saloua Ben Khalil

Poèmes écrits en octobre 2021, dans le cadre d'un atelier d'écriture animé par Lewis Walks, stagiaire du CEMEA, dans la classe de Houda, niveau Oral 4. Sept textes inspirés du poème de Jacques Prévert « Quand la vie est un collier » ; les participantes ont pris le poème de Jacques Prévert pour modèle et ensuite elles ont modifié les mots selon leur inspiration.

Extrait de Jacques Prévert :

Quand la vie est un collier
chaque jour est une perle
Quand la vie est une cage
chaque jour est une larme
Quand la vie est une forêt
chaque jour est un arbre
Quand la vie est un arbre
chaque jour est une branche
Quand la vie est une branche
chaque jour est une feuille
Quand la vie c'est la mer
chaque jour est une vague
chaque vague est une plainte
une chanson un frisson..



Amina Bouchga

Quand la vie est une joie
Chaque jour est un bonheur
Quand la vie est un voyage
Chaque jour est une amitié
Quand la vie est une beauté
Chaque jour est un soleil
Quand la vie est un oiseau
Chaque jour est une pensée
Quand la vie est une routine
Chaque jour est une solitude
Quand la vie est une verdure
Chaque jour est une respiration
Chaque jour un souvenir
Une chanson un bonheur...

Fouzia El Khattabi

Quand la vie est un bonheur, il faut le vivre
Chaque jour est une liberté, il faut en profiter
Quand la vie est une beauté, il faut la partager
Quand la vie est une grande vague, il faut nager
Quand la vie est un arbre, il faut en cueillir les fruits
Quand la vie est une fleur, il faut la sentir
Quand la vie est une perle, il faut l'aimer
Quand la vie est une tristesse, il faut de la force
Quand la vie est une amitié, il faut en prendre soin
Quand la vie est une forêt, il faut trouver la sortie
Quand la vie est une expérience, il faut apprendre
Quand la vie est une chanson, il faut se souvenir de la joie
Quand vie est une chance, il faut la saisir

Hanane Khaldouni

Quand la vie est une pierre
Chaque jour est un bijou
Quand la vie est une prison
Chaque jour est une souffrance
Quand la vie est une famille
Chaque jour est une couleur
Quand la vie est une couleur
Chaque jour est une beauté
Quand la vie est une beauté
Chaque jour est une joie
Quand la vie est un soleil
Chaque jour un soulagement
Chaque soulagement est un bonheur
Une chanson un souvenir



Fouzia Tagui

Quand la vie est la liberté
Chaque jour est la force
Quand la vie est un bonheur
Chaque jour est une espérance
Quand la vie est la mère
Chaque jour est un soulagement
Quand la vie est un problème
Chaque jour a une solution
Quand la vie est un bateau
Chaque jour est une découverte
Quand la vie est une fleur
Chaque jour est une couleur
Chaque couleur est une émotion
Une chanson une solution

Safia Ouali

Quand la vie est une association
chaque jour est la solidarité
Quand la vie est une famille
Chaque jour est un souvenir
Quand la vie est une nature
Chaque jour est une saison
Quand la vie est la liberté
Chaque jour est un courage
Quand la vie est l'amour
Chaque jour est un sourire
Quand la vie est la générosité
Chaque jour est un partage
Chaque partage un bonheur
Une aide un soulagement

Rachida Oueld Chaib

Quand la vie est un collier
Chaque jour est une brillance
Quand la vie est une cage
Chaque jour est une tristesse
Quand la vie est une forêt
Chaque jour est un arbre
Quand la vie est une beauté
Chaque jour est une pensée
Quand la vie est une rivière
Chaque jour est un oiseau
Quand la vie est une plante
Chaque jour est une fleur
Quand la vie est une perle
Chaque jour est un diamant
Quand la vie est une rose
Chaque jour est un bouquet

Saloua Ben Khalil

Quand la vie est une mer
Chaque jour est un coquillage
Quand la vie est une famille
Chaque jour est une chaleur
Quand la vie est une cage
Chaque jour est une maladie
Quand la vie est un voyage
Chaque jour est un bonheur
Quand la vie est le courage
Chaque jour est la force
Quand la vie est l'amour
Chaque jour est un respect
Chaque vague chaque cri
Une chanson une fatigue

Club de lecture à la MDF

Annie, Animatrice bénévole du Club et Formatrice Fle

La lecture nous permet de nous ouvrir, de comprendre ce qui se passe autour de nous ; elle permet aussi de s'initier à la prise de parole en public et d'acquérir de nouveaux savoirs.

A partir de la mi-janvier, deux lundis par mois, offrez-vous un moment de convivialité et de partage en toute liberté.

Qu'il s'agisse d'un livre qui vous a marquée, ou d'un livre que vous aimeriez lire, ou encore d'un livre qui fait l'actualité, ou tout simplement, découvrir la bibliothèque de la Maison des femmes, nous vous accueillons deux lundis par mois dans une ambiance conviviale.



Il n'y aura pas de lectures imposées, chacune est libre de présenter aux autres participantes l'ouvrage de son choix. Vous pouvez aussi simplement venir pour écouter ou échanger.

Pour la première rencontre qui aura lieu à la mi-janvier, et pour lancer le Club, c'est l'œuvre de l'écrivaine camerounaise Djamal Amal que nous allons découvrir toutes ensemble. Elle a été lauréate du prix littéraire Goncourt 2020 avec son roman intitulé « les impatientes » qui raconte les histoires des femmes victimes de violences dans le sahel. Elle y aborde, entre autres, la polygamie, le harcèlement moral, le viol, les mariages forcés...

Pour vous inscrire:

Envoyez un message au numéro de l'accueil : 0491/ 89 16 80

ou par email à : a.abouradi@move.brussels

Au plaisir d'échanger avec vous

Vernissage le 13 janvier 2022 à 18h

Atelier de peinture à la MDF

Roxana Alvarado et ses « disciples » vous convient au vernissage de leur exposition le *jeudi 13/01 à 18h à la Maison des femmes.*

Un travail d'un an où art et engagement se mélangent avec force et douceur.



« Guide dans ma commune, guide dans ma ville ! »

Documentaire de Saddie Chouaa.

Un documentaire qui vous présente le parcours très inspirant de Hayat, Nadia, Najat, Safia et Rola devenues guides touristiques alternatives à Bruxelles. Après avoir suivi plusieurs cours et projets à la Maison des Femmes, elles suivent une formation à Alterbrussels pour devenir guides. De Molenbeek et ses trésors au musée Experience.brussels, elles ont vécu et ont fait vivre des expériences uniques qu'elles nous racontent dans ce film réalisé par Saddie Chouaa.

Sortie prévue fin janvier 2022.

Un projet soutenu par Equal Brussels.

equal.brussels 
gelijke kansen | égalité des chances





Maison des Femmes- MOVE asbl



Rue du Jardinier 75 A,
1080 Molenbeek-Saint-Jean



02 412 05 61



maisonfemmes.coord@move.brussels

