

LE RÉPERTOIRE DES PARENTS (SOLOS)

CRÉÉ PAR DES MAMANS SOLOS, POUR DES PARENTS (SOLOS)

LES BONNES ADRESSES DANS LES DOMAINES DU SPORT,
DE LA CULTURE ET DE L'ENSEIGNEMENT

SOMMAIRE

PARTIE

1

INTRODUCTION

1.1 QUI SOMMES-NOUS ?

4

1.2 POURQUOI CE RÉPERTOIRE ?

7

PARTIE

2

LE RÉPERTOIRE DES MAMANS

2.1 POURQUOI LE SPORT, LA CULTURE ET
L'ENSEIGNEMENT?

9
14

2.2 LES CRITÈRES DES MAMANS SOLOS

19

24

2.3 LES BONS PLANS DES MAMANS SOLOS

29

35

PARTIE

3

EN SAVOIR PLUS

3.1 PSSST... QUELQUES INFOS UTILES

42

3.2 BROCHURES UTILES

PARTIE 1

INTRODUCTION

1.1 QUI SOMMES NOUS ?



MISSION

POUR LA SOLIDARITÉ (PLS) est une organisation belge, fondée en 2002, qui travaille pour une société plus juste et solidaire en Europe.

Sa mission repose sur une démarche en deux temps : **COMPRENDRE** – analyser et rendre accessibles les enjeux sociétaux auxquels nous sommes confrontés – pour **AGIR** et rendre possible des actions concrètes qui transforment le quotidien et renforcent la solidarité.

LES MAMANS SOLOS DE MONOPEDIA

En 2024, PLS lance MONOPEDIA, un projet pour lutter contre le non-recours aux droits des familles monoparentales, en offrant aux mamans solos un espace de partage et de co-construction de ressources pratiques pour d'autres parents dont ce répertoire.



1.2 POURQUOI CE RÉPERTOIRE ?

● POUR LUTTER CONTRE LE NON-RECOURS

L'un des objectifs principaux du projet Monopédia est de lutter contre le non-recours aux droits des familles monoparentales. Ce terme désigne une situation dans laquelle une personne éligible ne bénéficie pas d'un ou plusieurs droit(s) ou service(s) au(x)quel(s) elle peut prétendre. Cela peut être dû à un manque d'information, des démarches trop complexes, la peur de stigmatisation ou encore le sentiment de ne pas y avoir droit. Les quatre causes principales de non-recours sont reprises sur l'illustration de droite.

En matière de non-recours, certains parcours de vie se retrouvent plus fréquemment représentés. C'est le cas notamment des personnes qui vivent l'isolement social comme c'est le cas de certaines familles monoparentales.



● POUR FAIRE PORTER LA VOIX DES MAMANS



Qui mieux que des mamans solos pour partager une connaissance précieuse des droits, services et opportunités auxquels elles-même et plus largement, les parents solos, peuvent prétendre ? En échangeant leurs expériences, elles enrichissent mutuellement leur savoir et permettent de construire une réflexion solide.

C'est donc grâce à leur implication, à leurs idées et aux critères qu'elles ont définis qu'a vu le jour le *Répertoire des Parents Solos* : une ressource unique regroupant des acteurs, lieux et services dans les domaines du sport, de la culture et de l'enseignement.

PARTIE 2



LE RÉPERTOIRE DES MAMANS

2.1 CULTURE, SPORT ET ENSEIGNEMENT ... POURQUOI ?

MONOPEDIA

CULTURE



La culture joue un rôle clé pour permettre aux mamans solos de s'évader du quotidien et de partager des moments précieux avec ou sans leurs enfants. Elle leur offre une bouffée d'air, une opportunité de se reconnecter à elles-mêmes tout en enrichissant leur vie et celle de leur famille.

SPORT



Le sport est une autre priorité de ce projet. Trop souvent, les mamans solos mettent de côté leur santé physique pour répondre aux urgences du quotidien. Stages, ateliers ou activités sportives : ces moments sont essentiels pour se ressourcer, relâcher la pression et retrouver un équilibre, tant physique que mental.

ENSEIGNEMENT



L'éducation est un levier fondamental pour briser le cycle des inégalités sociales. Dans ce projet, PLS veille à soutenir les mamans solos dans leur rôle éducatif, tout en valorisant leur propre accès à la formation. L'objectif est de faire de l'enseignement un moteur de confiance et d'autonomie, tant pour les mamans que pour leurs enfants, en leur offrant les outils nécessaires pour envisager un avenir meilleur.

2.2 LES CRITÈRES DES MAMANS SOLOS

● SÉLECTION DES CRITÈRES : UNE RÉFLEXION BASÉE SUR L'EXPÉRIENCE DES MAMANS SOLOS

Durant le projet MONOPEDIA, des mamans solos vivant à Bruxelles ont participé à des ateliers collaboratifs pour identifier les critères essentiels facilitant l'accès aux services, lieux et activités dans les domaines du sport, de la culture et de l'enseignement. Ces critères reflètent à la fois leurs expériences personnelles et les défis quotidiens qu'elles rencontrent dans un environnement urbain.

Au-delà de ce contexte local, ces critères permettent également de mieux cerner les besoins spécifiques des familles monoparentales dans leur diversité. Ils constituent ainsi des pistes concrètes pour les services et les professionnel·les souhaitant adapter leurs offres et proposer des solutions réellement inclusives et adaptées.

Ces critères (9 au total) sont repris dans le cadre ci-dessous et sont expliqués dans les pages qui suivent.

LÉGENDE



Accessibilité



Budget



Diversité de l'offre



Horaires



Inclusivité



Proximité



Qualité



Relation humaine



Visibilité

2.2 LES CRITÈRES DES MAMANS

● LES CRITÈRES ET LEUR EXPLICATION



Accessibilité

"Des activités où le transport ne devient pas un casse-tête."

Les lieux doivent être bien desservis par les transports en commun. Cela simplifie l'organisation et permet plus facilement d'intégrer des activités sportives, culturelles ou éducatives dans des journées déjà chargées.



Budget

"Les sorties culturelles, le sport ou les formations ne doivent pas être un luxe."

Le coût est souvent un frein majeur pour les familles monoparentales. Des tarifs adaptés, réduits ou des formules accessibles (parent-enfant, prix dégressifs pour familles nombreuses...) permettent de profiter d'activités enrichissantes sans se compromettre sur d'autres dépenses.



Diversité de l'offre

"Il faut des activités pour tous les goûts !"

Les parents apprécient des lieux proposant des options flexibles : des moments partagés pour renforcer les liens parent-enfant, mais aussi des activités où les enfants peuvent s'épanouir pendant que leurs parents se consacrent à eux-mêmes.



Horaires

"Des horaires qui collent à la vraie vie, c'est indispensable !"

Proposer des créneaux différents – en soirée, le week-end, mais aussi en journée pour ceux qui ne travaillent pas – permet de répondre aux besoins variés des familles.



Inclusivité

"Un endroit où toute la famille se sent bien, ça fait la différence !"

Les parents recherchent des espaces où leurs enfants, quels que soient leurs besoins, sont compris et soutenus dans un cadre adapté et bienveillant.

2.2 LES CRITÈRES DES MAMANS

"Quand c'est près de chez nous, c'est tout de suite plus simple !"



Proximité

La proximité réduit les contraintes liées aux trajets et permet aux familles de mieux profiter des opportunités qui les entourent. Une offre ancrée dans les quartiers permet également de renforcer les liens avec la communauté.

"On mérite aussi le meilleur pour nos moments en famille"



Qualité

Les familles recherchent des infrastructures bien entretenues, adaptées aux enfants, et sécurisées. La présence de professionnel·les compétent·es, bienveillant·es et attentif·ves garantit des activités encadrées avec soin, où chacun·e peut se sentir en confiance.

"Au-delà de l'activité, c'est l'accueil qui compte"



Relation humaine

Les mamans solos, en particulier, apprécient les environnements où elles sont écoutées, comprises et valorisées dans leur situation. Les professionnel·les, par une approche empathique et ouverte, peuvent créer un climat positif qui encourage à revenir et à participer pleinement.



Visibilité

Les parents (solos), souvent débordés, apprécient particulièrement les informations bien structurées. Des informations claires et accessibles sont essentielles pour aider les familles à repérer les activités qui leur conviennent. Une communication via des affichages, ou les réseaux sociaux par exemple facilite la recherche.



2.3 LES BONS PLANS DES MAMANS

● LE RÉPERTOIRE : UN OUTIL POUR TOUS LES PARENTS

Le répertoire issu de ces critères a été conçu pour tous les parents qui rencontrent des difficultés à trouver des activités culturelles, sportives ou éducatives adaptées, que ce soit pour eux-mêmes ou pour leurs enfants.

Inclusif et accessible, il regroupe des adresses et services situés principalement dans la région de Bruxelles-Capitale. Une section a été pensée pour permettre à chacun·e d'y ajouter des lieux ou services non bruxellois, afin qu'il puisse être adapté à d'autres contextes. Ce guide se veut un outil pratique et évolutif, capable d'accompagner toutes les familles dans leur recherche d'opportunités enrichissantes pour elles et leurs enfants.





Cette association propose des ateliers de musique intergénérationnels, où les parents et les enfants peuvent participer ensemble. Les activités sont inclusives et abordables.



Accessibilité



Budget



Inclusivité

Commune
Ixelles

Coordonnées
+32 488 10 58
info@remua.be



Maison des cultures
et de la cohésion sociale
de molenbeek saint-jean

Centre culturel qui propose des activités pour toutes les tranches d'âge, avec des programmes spécialement conçus pour les familles. Ils offrent souvent des réductions.



Accessibilité



Budget



Proximité

Commune
Molenbeek-
Saint-Jean

Coordonnées
+32 2 415 86 03
icontact@lamaison1080hethuis.be



Le Musée des Enfants
Het Kindermuseum

Cette association propose des ateliers de musique intergénérationnels, où les parents et les enfants peuvent participer ensemble. Les activités sont inclusives et abordables.



Accessibilité



Relation humaine



Proximité

Commune
Ixelles

Coordonnées
+32 2 640 017 07
info@childrenmuseum.be



Au Centre Culturel de Jette, les ateliers Karibu offrent aux parents solos et leurs enfants un espace convivial pour créer, échanger et se détendre. Entre bricolages, activités artistiques et moments de partage, chacun y trouve l'occasion de s'exprimer et de tisser des liens. Un rendez-vous chaleureux pour souffler et s'épanouir ensemble.



Accessibilité



Relation humaine



Proximité

Commune

Jette

Coordonnées

+32 2 426 64 39

info@ccjette.be



Ciné Soupe est un programme itinérant de courts métrages variés, proposé en Hauts-de-France et en Belgique. Chaque séance offre un moment convivial à partager en famille ou entre amis, suivi parfois d'échanges autour d'une soupe. Une belle manière de découvrir des films et de créer du lien localement !



Diversité de l'offre



Relation humaine



Proximité

Commune

Itinérant

Coordonnées

+32 485 217 327

severine.bahvoyons@gmail.com



L'Espace BamboO, à Bruxelles, est un lieu chaleureux où mamans et enfants peuvent partager des moments de créativité et de bien-être. On y trouve des ateliers de chant, danse, yoga et méditation, dans une ambiance bienveillante et multiculturelle. Plus qu'un espace d'activités, c'est un endroit où chacun peut se ressourcer et créer des liens.



Accessibilité



Relation humaine



Proximité

Commune

Bruxelles

Coordonnées

+32 486 31 46 22

asblespacebamboo@gmail.com



UNIVERS'elles
Le sport au féminin

Univers'Elles propose des activités sportives accessibles, encadrées par des professionnelles, dans une ambiance conviviale et sans engagement. L'association œuvre depuis 17 ans pour la cohésion sociale et la mixité. Une garderie est disponible lors des cours POUR FEMMES (sauf Pilates du jeudi) pour 1,5€, quel que soit le nombre d'heures.



Qualité



Budget



Relation humaine

Commune
Jette

Coordonnées
+322/282.93.30
univers-elles@hotmail.be



Waka-up est une association belge qui favorise l'accès des femmes au sport, à l'art et à la culture en proposant des activités gratuites. Elle lève les freins financiers, facilite la garde d'enfants et déconstruit les stéréotypes de genre, renforçant ainsi la confiance en soi et le lien social.



Budget



Relation humaine



Inclusivité

Commune
Jette

Coordonnées
+32 474 85 78 25
info@waka-up.be



Sport4you est une ASBL sportive et créative à Anderlecht proposant des cours de natation, stages pour enfants et cours collectifs pour adultes. Portée par des professionnels passionnés, elle allie apprentissage, sécurité et plaisir pour transmettre aux enfants les valeurs du sport et encourager leur épanouissement.



Horaires



Diversité de l'offre



Qualité

Commune
ANDERLECHT

Coordonnées
+32488323506
sport4you.asbl@gmail.com

ZUMBA® Pouce Pousse

Pouce Pousse crée un espace de rencontre pour soutenir les familles monoparentales en situation de précarité, en brisant l'isolement et allégeant la charge mentale. En proposant par exemple, chaque samedi du stretching et de la zumba accessibles à toutes, avec un service de garderie pour les enfants.



Inclusivité



Budget



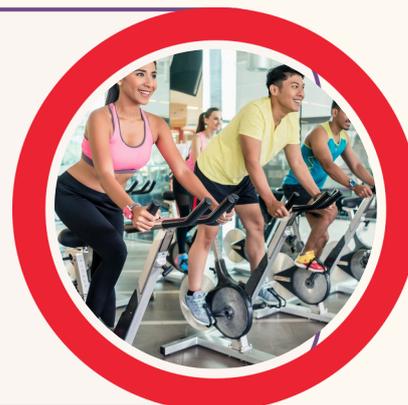
Relation humaine

Commune
Jette

Coordonnées
infopouce@soulglow.be

MONTGOMERY Fitnastic

Fitnastic propose un accompagnement professionnel dans une salle de 900m², avec des horaires flexibles, des abonnements adaptés et des équipements performants. Il offre aussi des cours collectifs, indoor cycling, un accompagnement médical et un coin rafraîchissement.



Horaires



Accessibilité



Qualité

Commune
Woluwe-
Saint-Pierre

Coordonnées
+322 762 58 98



Le site des Allocations d'Études de la Fédération Wallonie-Bruxelles permet aux étudiant·e·s de s'informer sur les bourses et allocations disponibles, les critères d'éligibilité et la procédure de demande pour bénéficier d'une aide financière afin de soutenir leur parcours éducatif.



Budget



Diversité de l'offre



Inclusivité

<https://allocations-etudes.cfwb.be>



Le site Ecoles de Devoirs répertorie les écoles de devoirs en Wallonie et à Bruxelles, offrant un soutien scolaire gratuit ou à bas prix pour aider les élèves avec leurs devoirs et leur développement personnel. Il permet aux familles de trouver facilement l'école de devoirs la plus proche.



Budget



Diversité de l'offre



Proximité

<https://www.ecolesdedevoirs.be>



Schola ULB est une association sans but lucratif qui mène des actions en éducation, en particulier dans le domaine du soutien scolaire, en gérant quotidiennement le Programme Tutorat, et dans l'innovation pédagogique.



Budget



Relation humaine



Proximité

<https://www.schola-ulb.be>

PARTAGEZ VOS BONS PLANS

● TABLEAU DES BONS PLANS À COMPLÉTER

Organisation 	Domaine 	Adresse 	Coordonnées 	Critères validés 

Voici les critères
identifiés par les
mamans de Monopedia



Accessibilité



Inclusivité



Diversité de
l'offre



Visibilité



Horaires



Proximité



Budget

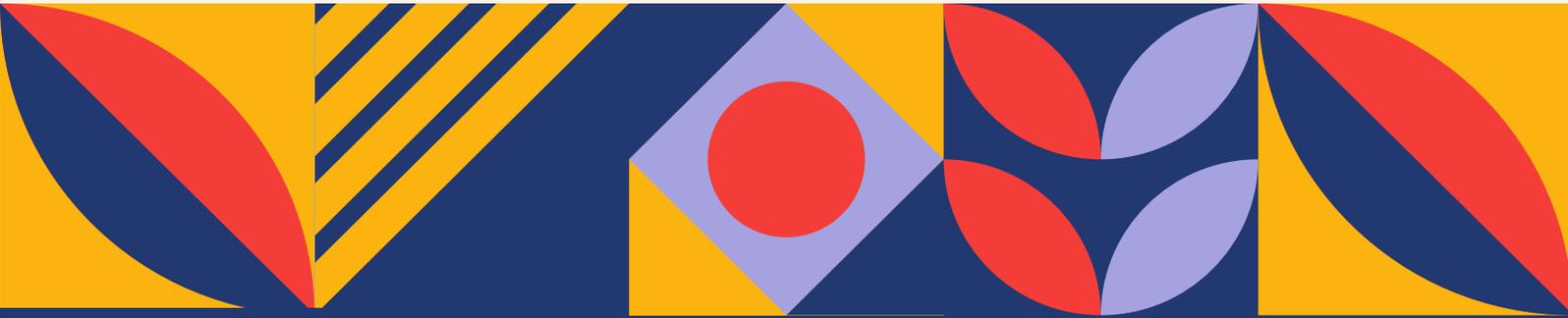


Relation
humaine



Qualité

PARTIE 3



EN SAVOIR PLUS



3.1 QUELQUES INITIATIVES

RIEN QUE POUR VOUS



la culture,
j'y prends part

Créée en 1999, cette ASBL facilite l'accès à la culture pour les personnes en difficulté sociale et économique à Bruxelles.

En collaboration avec 330 organisations sociales et 211 acteurs culturels, elle propose des tickets à prix réduit, des sorties culturelles accompagnées et des projets participatifs pour valoriser la diversité et l'expression artistique.

Reconnaissance gratuite pour les lieux accueillants envers les familles à Bruxelles. Le label valorise des aménagements spécifiques (espaces de jeux, toilettes adaptées, accessibilité), une organisation adaptée (horaires flexibles, files prioritaires) et une approche bienveillante (formation à la monoparentalité, inclusion, non-discrimination).



Programme destiné aux mères monoparentales en situation de pauvreté, proposé dans 43 CPAS. Ce projet offre un accompagnement individuel et collectif, avec des rencontres tous les 15 jours et des case managers formés.

Financé par 4,55 millions d'euros en 2023, il couvre dix domaines de vie pour soutenir l'empowerment et l'inclusion sociale des participantes.



La Maison des Parents Solos, propose un accompagnement psycho-social et juridique aux parents grâce à une équipe pluridisciplinaire composée d'assistants sociaux, de juristes et de psychologues. Des activités axées sur le bien-être et la créativité permettent aux parents de prendre du temps pour eux. L'association défend également les familles monoparentales, afin de lutter contre la précarité et l'isolement social.

Le projet CABANE, proposé par La Ligue des familles vise à tisser des liens durables et enrichissants entre des familles monoparentales, leurs enfants et des bénévoles du même quartier. Il aide les parents solos, souvent confrontés à des défis quotidiens, en facilitant des rencontres et en offrant un cadre de soutien.



Le site parentsolo.brussels, lancé par equal.brussels en 2020, centralise les informations, aides et mesures de soutien pour les familles monoparentales et les professionnel·les. Il facilite l'accès aux droits, aux structures d'aide et à la législation, répondant ainsi aux difficultés rencontrées par ces familles pour trouver des informations essentielles à leur sécurité et celle de leurs enfants.

PARENT SOLO



Le Collectif des Familles Monoparentales (COFAMON). Fondé en 2017 par Marie-Claire Mvumbi, COFAMON est une association basée en région liégeoise qui soutient les familles monoparentales. Elle propose diverses aides, notamment des colis alimentaires, la collecte et la distribution de biens de seconde main (matériel scolaire, ordinateurs, vêtements, etc.), des groupes de parole, des rencontres conviviales et des consultations psychologiques.

3.2 BROCHURES UTILES



Brochure d'infos familles monoparentales
(Commune de Molenbeek)



Brochure d'infos
familles monoparentales
(Commune d'Evere)



Brochure d'infos familles monoparentales
(Commune de Saint-Gilles)



Brochure des coordinations
Accueil Temps Libre
(ATL)

EN SAVOIR PLUS

POUR LA SOLIDARITÉ-PLS se mobilise pour défendre et consolider le modèle social européen, subtil équilibre entre développement économique et justice sociale.

Son équipe multiculturelle et pluridisciplinaire œuvre dans l'espace public aux côtés de tous les acteurs socio-économiques avec comme devise :

Comprendre, Relier et Accompagner pour Agir !

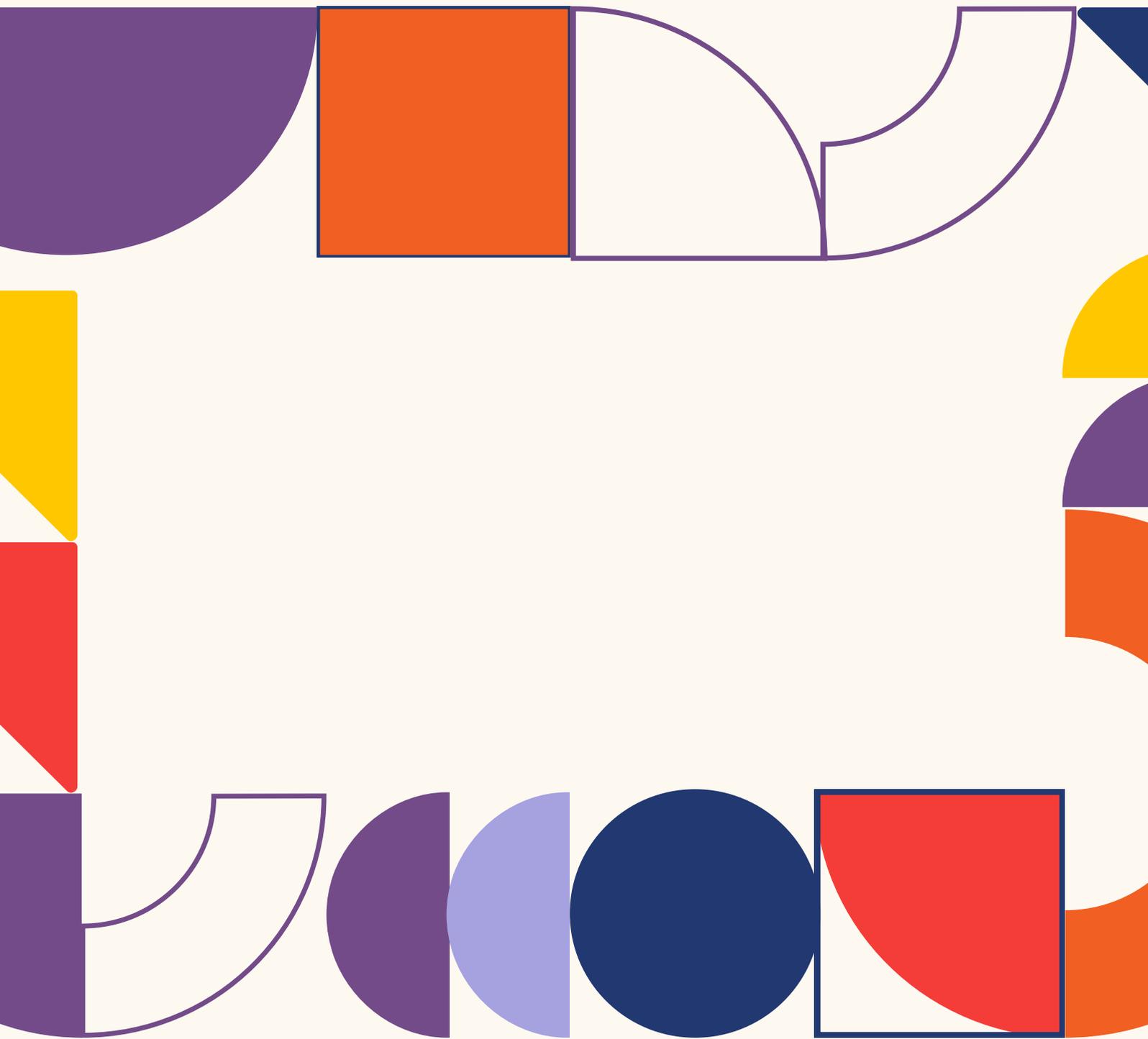
POUR LA SOLIDARITÉ-PLS inscrit ses activités au cœur de cinq axes thématiques :



OBSERVATOIRES EUROPÉENS

POUR LA SOLIDARITÉ - PLS réalise une veille européenne thématique et recense de multiples ressources documentaires (textes officiels, bonnes pratiques, acteurs et actualités) consultables via ses trois observatoires européens :

- www.diversite-europe.eu
- www.ess-europe.eu
- www.transition-europe.eu



Ce répertoire a été réalisé par **POUR LA SOLIDARITE-PLS** dans le cadre du projet **MONOPEDIA**, soutenu par la *Fédération Wallonie-Bruxelles*.
Janvier 2025