

la TrAcE



la TrAcE

**Centre d'accueil
et d'accompagnement psycho-social
par le sport et l'aventure**

Ouvert à toute personne majeure
du lundi au vendredi: 9h30 - 17h

La Trace asbl
Rue d'Andenne 79 - 1060 Bruxelles
n°entreprise 0458 520 780
R.P.M. Bruxelles
n° de compte BE29 0682 2334 6264
02/538 49 22
info@latrace.be - www.latrace.be



PRÉSENTATION DU PROJET

Créée en 1988, l'ASBL La Trace propose un accompagnement psychologique et social à toute personne (18 ans minimum) confrontée à des difficultés :

- de consommation d'alcool, cannabis ou autres produits et/ou
- de santé mentale

Chaque semaine, nous proposons deux activités :

- escalade (mardi)
- randonnée (vendredi)

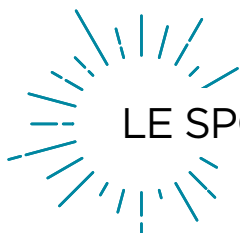
Plusieurs séjours en Belgique ou à l'étranger sont prévus pendant l'année.

RECONNAISSANCE AUPRÈS DES POUVOIRS PUBLICS

La Trace est agréée par la Commission Communautaire Française de la Région Bruxelloise (Cocof) comme service actif en matière de toxicomanie.

Nos missions établies par décret sont :

- **L'accueil ;**
- **L'accompagnement ;**
- **La prévention ;**
- **La réinsertion.**



LE SPORT ET L'AVENTURE: POURQUOI?

Depuis trente ans, l'asbl La Trace utilise le sport-aventure pour aller à la rencontre des autres. Les activités sportives proposées contiennent un caractère audacieux ou inhabituel. Elles sont surtout l'occasion de vivre des moments forts et constructifs en groupe.

En fonction des capacités de chacun.e, nous adaptons la difficulté de l'activité, en favorisant l'entraide et le défi commun, et non la compétition. C'est à partir de cette rencontre en activité que se tissent les liens et la confiance à la base de l'accompagnement de chacun.e.

Nous ne proposons pas d'hébergement en dehors des stages. La participation à nos activités peut être complémentaire à la fréquentation d'un centre de jour, d'un travail ou d'une autre occupation.



PREMIERS PAS À LA TRACE...

Chaque histoire à La Trace commence par un entretien d'accueil. Cette rencontre permet de mettre en évidence le projet personnel du futur participant, le rythme auquel il aimerait fréquenter nos activités/stages et son désir de bénéficier ou non d'un soutien psychologique et d'un suivi social.

L'ÉQUIPE DE LA TRACE:

- **Florence Cordi**: Coordinatrice, Psychologue, Accompagnatrice en Montagne Niveau III (brevet fédéral et d'état français) ;
- **Fabian Reynaerts**: Assistant Social, Accompagnateur en Montagne Niveau III (brevet fédéral et d'état français) ;
- **Sandrine Jaumotte**: Éducatrice, Spécialisation en Psychopathologie, Accompagnatrice en Montagne Niveau I ;
- **Jean de Macar**: Guide de Haute Montagne UIAGM ;
- **Coline De Vleeschouwer**: Kiné, Professeur de Yoga et en formation en Psychologie Corporelle Intégrative ;
- **Thomas Vanseenkiste**: Éducateur, Initiateur en escalade et Accompagnateur en Montagne Niveau I ;
- **Marie Gorlé**: Secrétaire Accueillante ;
- **Guy D'haeyere**: Expert Comptable ;



L'ESPRIT DE LA TRACE

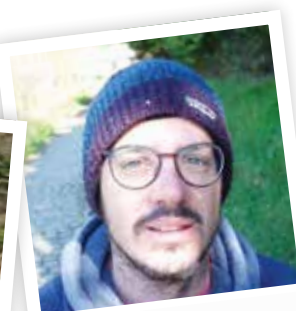
Les règles suivantes garantissent un cadre apaisant et sécurisé pour chacun.e :

- La non-consommation d'alcool ou de drogue
- Le respect de soi et du groupe
- La non-violence
- La démarche personnelle de participer aux activités

Ces règles sont abordées lors de l'entretien d'accueil et mises au travail lors des activités. Les semaines qui précèdent un stage permettent d'approfondir ce travail et de préparer le projet personnel de chacun.e, en identifiant les moments qui risquent d'être difficiles (envie de consommer, tensions par rapport à la vie en groupe, gestion du sommeil... et les solutions à envisager).



Jean



Thomas



Florence



PARTENARIATS

Nous mettons notre outil de travail au service de l'ensemble des institutions actives en matière de toxicomanie et de santé mentale afin de développer le travail en réseau et d'améliorer la qualité des interventions. Ces activités en partenariat permettent d'établir un premier contact qui offre aux usagers une piste vers un projet post-hospitalier.

Les lundis et jeudis, La Trace organise des activités d'escalade en collaboration avec des institutions partenaires, hôpitaux ou centres de jour.

En plus de ces activités, La Trace propose l'organisation d'activités "à la carte": escalade, kayak, randonnée, raquettes, etc. Nous invitons toute institution intéressée à se mettre en contact avec nous afin d'élaborer ensemble un projet d'activité d'un jour, d'un week-end ou d'une semaine.





LES ACTIVITÉS

La Trace organise deux activités sportives par semaine :

- l'escalade en salle ou en falaise (mardi) rendez-vous à 10h en été et à 10h30 en hiver.
- la randonnée (vendredi) rendez-vous à 9h30

L'accueil pour les activités se fait dans les locaux de La Trace. Un montant de 3 euros est demandé pour chaque activité. Les participants prévoient un pique-nique et des vêtements adaptés à la pratique sportive.





MAIS C'EST OÙ LA TRACE ?

TRANSPORTS EN COMMUN JUSQU'AU PARVIS DE ST. GILLES:

- **MÉTRO LIGNES 2 ET 6:** arrêt Porte de Hal. Dans la station, suivez les panneaux "Sortie 4, av. Jean Volders". Remontez l'avenue J. Volders jusqu'au Parvis de St. Gilles.
- **Trams lignes 3, 4 et 51 et bus ligne 48:** arrêt Parvis de St. Gilles. Trams lignes 97, 81, 83, arrêt Barrière.
- **Train:** arrêt gare du Midi. De là, vous pouvez prendre le tram 3, 4 ou 51 pour deux arrêts ou marcher jusqu'au Parvis de St. Gilles
- **À pied à partir du Parvis de St. Gilles:**
Prenez la rue du Fort qui remonte à gauche de l'Eglise du Parvis. La rue d'Andenne est la deuxième rue qui descend à droite. La Trace se trouve au numéro 79, à gauche.



**LA TRACE
RUE D'ANDENNE, 79
1060 BRUXELLES**

02/538 49 22



SÈME QUI PEUT !

un projet né du partenariat entre la
Trace et Nos Oignons asbl



“ SÈME QUI PEUT ” EST:

- un collectif d'entraide entre des maraichères et maraichers bruxellois et des citoyen.ne.s;
- Un projet participatif où peuvent s'articuler les ressources et les vulnérabilités de chacun.e.;
- ouvert à toutes et à tous.

Envie de mettre les mains dans la terre ?

Bienvenu.e.s aux ateliers de maraîchage
et de savoir-faire paysans

• Les lundis de 9h30 à 16h

à la Ferme urbaine de Neder-over-Heembeek
Rue Mariënborre 42 à 1120 Bruxelles
(arrêt Val Maria, bus 53 et 56)

• Les mercredis de 9h30 à 16h

au Champ du Chaudron à Anderlecht
Rue du Chaudron 62 à 1070 Bruxelles
(arrêt Marius Renard, terminus tram 81)



Envie de participer à l'organisation du projet ?

Bienvenu.e.s aux matinées d'échange pour co-créeer le projet

• Les mardis de 9h30 à 12h30

au Pianocktail
Rue Haute 304 à 1000 Bruxelles
(métro Porte de Hal)



ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Bienvenu.e.s spontanément sur place ou, pour plus d'infos :

0488/588.981

semequipeut@nosoignons.org

www.nosoignons.org

Remarques: "Sème qui peut" est vivant et évolutif.

Les rendez-vous sont annoncés chaque semaine par SMS.

Les ateliers sont non-payants et chacun.e amène un pique-nique.



En partenariat avec les magasins spécialisés dans les articles liés aux loisirs de montagne.



La Trace est un service agréé par la Cocof

