

## Femmes et confinement

Vivre H24 ensemble, sous un même toit, sans pouvoir bouger, ce n'est pas du tout facile. Besoin d'échanger ? Besoin de parler ? Voir dans les situations les plus extrêmes, besoin de vous protéger ? Nous avons listé pour vous une série de contacts et services disponibles pendant cette crise liée au coronavirus.

- **Mères solos** : [Groupe de Mères Veilleuses- Groupe non mixte réservé aux Mamans solos](#) est un groupe réservé aux mères solos en Belgique pour libérer la parole et pouvoir dire ce que vous ressentez sans tabous et jugements.
- **Coaching collectif avec Rihab** : Notre super collègue Rihab qui est coach en parallèle de AWSA-Be a lancé des coachings collectifs en ligne pendant ce confinement. Des conseils pour garder la pêche et vivre cette période étrange avec le moins de difficulté possible. [Coaching collectif de chez soi - Rihab Coach](#)
- **La maison des femmes de Molenbeek** : Les formatrices et animatrices sont en contact direct avec leurs participantes, pour un soutien moral, pour relayer les demandes, mais aussi pour maintenir et continuer à apprendre et à se divertir. La permanence sociale continue aussi dans la mesure du possible et suit les dossiers par téléphone. Pour toute information ou toute aide : au 0484/213 578 - WhatsApp 0486 61 80 82- Email: [maisonfemmes.coord@move.brussels](mailto:maisonfemmes.coord@move.brussels)
- **Groupes de discussion** : Les animatrices de l'Éducation permanente proposent un e-atelier "Femmes et Confinement". L'occasion pour toutes de se sentir moins seules dans cette nouvelle réalité. Ce groupe de discussion s'adresse aux femmes, aux mères, aux jeunes et aux moins jeunes. Pré-requis : un smartphone ou un ordinateur et l'application whatsapp. Toutes les infos [ici](#).
- **Vie Féminine** : Partout où Vie Féminine est présente, l'association reste en contact avec les femmes à travers plusieurs initiatives et canaux. Tel: 02/227.13.00 --- [secretariat-national@viefeminine.be](mailto:secretariat-national@viefeminine.be)
- **Burn out parental** : Les pys de l'équipe [Burnout Parental](#) , vous écoutent au 0471 41 43 33. <https://www.burnoutparental.com/>
- **Droits femmes migrantes** : Pour les femmes migrantes, afin d'en savoir plus sur vos droits, vous pouvez contacter les permanences du [CIRÉ-asbl](#) qui restent ouvertes par téléphone de 9h à 12h30 02.629.77.23 ou par mail à [cire@cire.be](mailto:cire@cire.be)
- **Schaerbeek** : Au cœur de l'épidémie, l'aide sociale continue de lutter pour venir en aide aux plus fragiles. A cet effet, la commune a lancé un numéro d'appel accessible à tous les Schaerbeekoises en situation d'isolement : 02/244 75 11.
- **Molenbeek** : La commune de Molenbeek crée la plate-forme online "Solidarité 1080 Solidariteit" pour faire le lien entre les citoyens désireux d'apporter leur aide et les associations molenbeekoises qui aident les plus fragiles. Accessible au 02 600 74 44.
- **Fédération Laïque de Centres de Planning Familial - FLCPF** : Toutes les consultations médicales, psychologiques, juridiques etc non urgentes sont annulées. Par contre les centres de planning familial continuent de répondre aux demandes d'interruptions volontaires de grossesse dans le respect des recommandations sanitaires actuellement imposées aux établissements de soin.
- **Violences conjugales** : En cas de violences conjugales et intrafamiliales, le numéro gratuit 0800 30 030 est accessible à toutes et tous. Un chat en ligne est mis en place sur <https://www.ecouteviolencesconjugales.be/> les mardis et les jeudis, entre 16h et 17h

- **Services de secours** : En cas de danger appelez la police au n°101 ou les secours au n°112
- **Pour les enfants** : Le service « Ecoute-Enfants » en formant le 103, 7 jours sur 7, de 10 à 24h s'adresse aux enfants et aux jeunes qui souhaitent parler et être écoutés dans l'anonymat. Mais la ligne est aussi accessible, dans les mêmes conditions, aux adultes qui souhaitent poser des questions au sujet d'un enfant en difficulté.
- **AWSA-Be** : Et évidemment, n'hésitez pas à nous contacter par [Facebook](#) ou par [mail](#) si vous avez des questions, des besoins ou juste l'envie de rentrer en contact, de discuter, d'échanger. Nous sommes là.

Contre le coronavirus, la sororité !