

Nos activités en 2024



Pour que chaque fille soit libre

Texte: Plan International Belgique
Photos & photo de couverture: Plan International Belgique
Coordination: Alyssa Lambrecht
Mise en page: Liz Morrison
Traduction: Catherine Pleeck

Responsable: Deborah Rozenberg, Plan International Belgique

Cher-ère lecteur-rice,

2024 s'annonce comme une année bien remplie pour Plan International Belgique. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous partageons les activités et événements à venir, organisés par et pour notre communauté!

Adepte de sport ? Participez à l'une des magnifiques randonnées pédestres, courses à pied ou autres défis sportifs. Plutôt fan de culture ? Venez découvrir Dream4Girls, notre exposition qui rassemble les plus beaux rêves pour les droits des filles. Rejoignez-nous aussi lors d'un festival ou durant d'autres activités sympas organisées par nos bénévoles. Il y en aura pour tous les goûts!

Chez Plan International Belgique, nous tenons à remercier notre fidèle communauté de supporters, donateur·rice·s et bénévoles. C'est grâce à votre soutien et à votre dévouement que nous faisons progresser les droits des filles dans le monde entier. Jusqu'à ce que chaque fille soit libre.

Bien cordialement,

Plan International Belgique

Table des matières

```
Mai 2024 | Défi Strava:
« Sport for Change » 4
« Sport for Change »: Prix 5
5 mai 2024 | Des concerts pour
l'humanité 5
11 mai 2024 | La « Belgian Coast Walk » 6
Lotte Kopecky
Coureuse cycliste belge 7
17-20 mai 2024 | L'exposition
Dream4Girls 8
20 mai 2024 | Une journée pour les
bénévoles 9
De juin à décembre 2024 | Urban Trail 10
Du 15 au 18 août 2024 | Pukkelpop 11
13 & 14 septembre 2024 | Mémorial Van
Damme 12
```

Nos volontaires en action 13



Mai 2024 | Défi Strava : « Sport for Change »

Rien ne vaut un challenge relevé tous ensemble pour se motiver. Durant tout le mois de mai, nous organisons notre premier défi en compagnie d'athlètes de haut niveau : nous vous proposons de faire 40 minutes de sport par semaine, petit clin d'œil aux 40 ans d'existence de Plan International Belgique.

Relever ce **challenge sportif** va vous apporter une belle dose d'adrénaline et de satisfaction, mais pas seulement. Vous aurez également la chance de gagner l'un de nos prix exclusifs : participer à un entraînement avec les **Belgian Cheetahs**, faire du vélo avec **Lotte Kopecky**, recevoir un maillot de cyclisme dédicacé, des billets pour le **Mémorial Van Damme**...

Tentez votre chance! Toute personne ayant réussi le défi peut prendre part au concours.Pour plus d'informations consultez notre site web:

https://planinternational.be/fr-be/evenements/strava-challenge



« Sport for Change »: Prix



Une sortie à vélo avec **Lotte Kopecky**



Une séance d'entraînement privée avec Julie Biesmans



avec les Belgian Cheetahs



Des entrées pour le Mémorial Van Damme

- Des maillots verts et jaunes dédicacés
- Des maillots dédicacés par la **Belgian Cycling Team**
- Bidons signés par Lotte Kopecky
- Urban Trail au choix





Rejoignez-nous au 505, un gros événement musical organisé à Anvers ce dimanche 5 mai. A l'affiche: des orateur-rice-s et des artistes qui s'engagent ensemble pour une société plus humaine et juste.

Plus d'infos:

www.505concerten.be



11 mai 2024 | La « Belgian Coast Walk »



Vous êtes fan de sport ou vous aimez vous balader? Vous souhaitez vous lancer un défi ou tout simplement respirer à pleins poumons l'air iodé? Quelle que soit votre motivation, venez vous dégourdir les jambes à la côte belge et participez à la Belgian Coast Walk ce 11 mai 2024.

Le parcours de cette 5e édition vous mènera de **Knokke-Heist à La Panne**. Les randonneur·euse·s chevronné·e·s pourront parcourir toute la côte belge (**80 km**), mais des itinéraires plus courts sont également possibles. C'est d'Ostende que démarrera le parcours de **42 km** et de Westende, celui de **25 km**. Une marche de **10 km** sera également prévue à La Panne.

Bonne nouvelle : c'est Plan International Belgique qui a été choisie comme association caritative officielle de ce défi pédestre. Une partie du coût de votre billet sera donc reversée au profit de nos projets sportifs. Une belle façon de soutenir les droits des filles tout en marchant ! Plan International Belgique sera présent avec un stand, animé par nos merveilleux·ses bénévoles.

Inscriptions: Seul·e ou en équipe, entre amis ou en famille: à vous de choisir! <u>Inscrivez-vous ici</u>* et marchez pour notre engagement en faveur de l'égalité pour les filles à travers le monde.

Il est important de s'inscrire via ce lien spécifique. Ce n'est qu'ainsi qu'une partie des recettes sera directement reversée à Plan International Belgique.





17-20 mai 2024 | L'exposition Dream4Girls



GRATUITE!

Découvrez les rêves que font les Belges pour les droits des filles et les actions mises en place par Plan International pour les réaliser.



Venez admirer une sélection de ces rêves lors de l'exposition Dream4Girls. Vous y découvrirez aussi comment les projets de Plan International Belgique contribuent à combler l'écart entre ces rêves pour les droits des filles et la réalité du terrain.

Totalement gratuite, cette exposition sera visible dans deux lieux bruxellois, du 17 au 20 mai et du 24 au 26 mai. Elle voyagera ensuite en Belgique. Surveillez **notre site web** pour connaître les prochains lieux et dates.

Au cours de l'année 2024-2025, nous avons pour objectif de mobiliser notre communauté et de sensibiliser le public à cette magnifique exposition qui met en lumière les droits des filles.

L'exposition Dream4Girls est entièrement gratuite. Elle sera d'abord visible aux :

Ateliers des Tanneurs rue des Tanneurs 58-62, 1000 Bruxelles

Horaires:

Vendredi 17 mai, de 9 à 18 heures. Du samedi 18 au vendredi 20 mai, de 10 à 17 heures.

L'exposition déménagera ensuite à :

Place de la Bourse, 1000 Bruxelles
Horaires:

Du vendredi 24 au dimanche 26 mai, de 9 à 22 heures

Envie de faire vivre notre exposition dans votre école, votre quartier ou votre université durant cette année ? **Contactez:**

Magali.Lowies@planinternational.be





Ce lundi 20 mai, Plan International Belgique organise une journée spéciale pour les bénévoles ainsi que les jeunes. L'occasion de témoigner notre reconnaissance vis-à-vis de tous ceux qui, année après année, œuvrent pour soutenir notre mission en faveur des droits des filles en Belgique. Au programme : visite de l'expo Dream4Girls, explication de notre mémorandum électoral et autres activités ludiques.



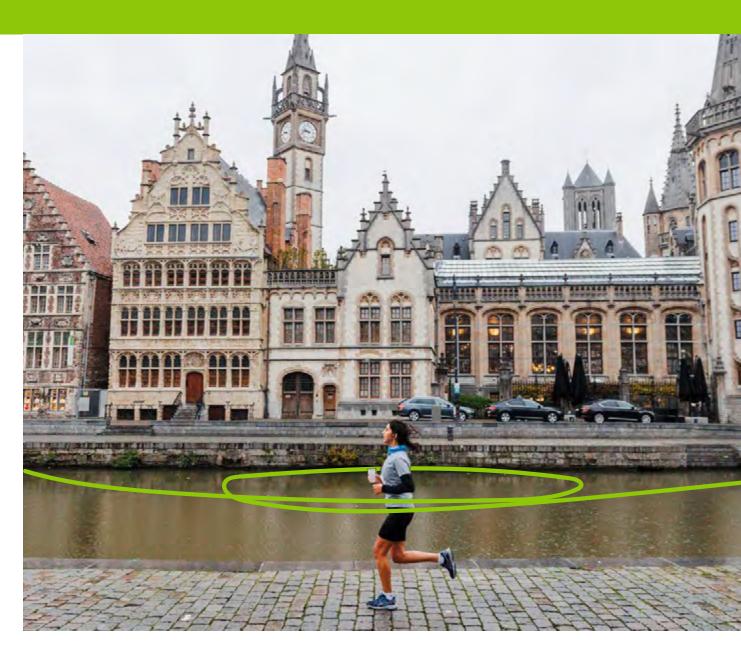
De juin à décembre 2024 | Urban Trail

Enfilez vos chaussures de course et découvrez quatre des plus belles villes de Belgique d'une façon originale et sportive. Le principe d'un Urban Trail? Vous courez à l'intérieur de bâtiments prestigieux et historiques, de jardins secrets et d'autres lieux habituellement interdits au public, comme l'hôtel de Ville de Bruxelles ou le tunnel pré-métro à Anvers. Un Urban Trail, c'est 7 ou 12km de course.

En participant à l'un de ces **Urban Trails**, vous avez la possibilité de soutenir Plan International, choisie comme organisation caritative pour ces courses. Venez nous rendre visite sur notre stand où nos volontaires se feront un plaisir de vous informer sur notre mission. Lors de votre inscription, vous pouvez ainsi faire un don de 5 ou 20 euros à notre association. Bon à savoir : vous recevrez des chaussettes Premium Performance en cadeau pour tout don de 20€! Inscrivez-vous via le **site de l'Urban Trail**.

Découvrez ces villes comme vous ne les avez jamais vues :

- **Pruxelles** (23/06/2024)
- **Gand** (20/10/2024)
- **Anvers** (17/11/2024)
- Omalines (14/12/2024)





Du 15 au 18 août 2024 Pukkelpop

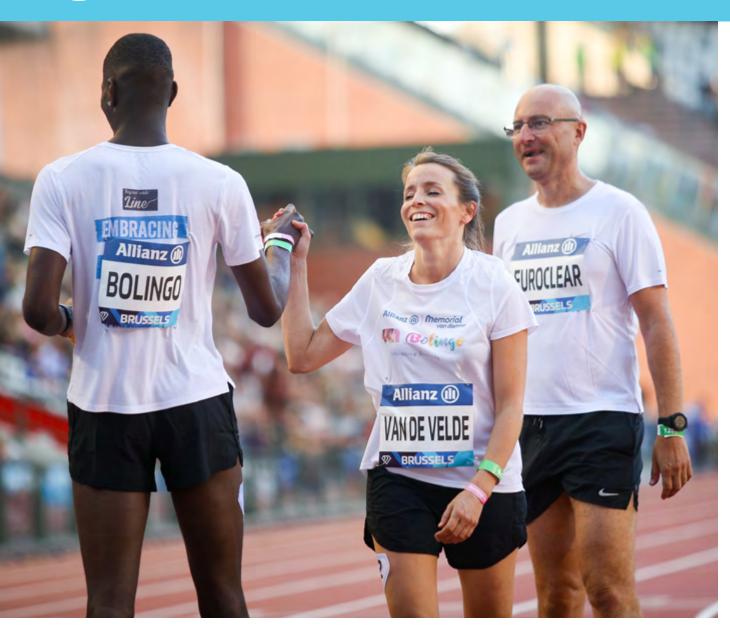


Plan International Belgique sera à nouveau présent au festival Pukkelpop à Hasselt. Nous ferons partie du collectif 'We Care A Lot', qui s'efforce de rendre le festival plus sûr pour tous les visiteurs. Ce regroupement d'organisations sensibilise et informe, organise des campagnes anti-drogue, fournit de la crème solaire, dit non aux comportements (sexuellement) transgressifs et soutient les victimes de violences sexuelles.

Notre association sera également active sur le terrain du Camping Chill, où nous informerons les festivalier·ère·s sur l'importance du consentement. Grâce à un stand attrayant - avec piscine à balles et tatouages à paillettes -, nous engagerons la conversation avec nos visiteur·rice·s sur les différents aspects du consentement. Nous espérons ainsi prévenir les comportements sexuellement transgressifs et créer un environnement de festival sûr pour toutes et tous.



13 & 14 septembre 2024 | Mémorial Van Damme



Depuis 2019, vous pouvez trouver Plan International Belgique au Stade Roi Baudouin durant la plus grande compétition d'athlétisme belge : le Mémorial Van Damme.

Arrêtez-vous à notre stand pour discuter avec nos collègues et nos bénévoles. Ou venez assister au 100m "Embrace Diversity Run", une course de vitesse en prélude à la rencontre d'athlétisme. Huit supporters y courront pour Plan International Belgique, devant des milliers de spectateurs.

Journée internationale de la fille 2024

Vous le savez, Plan International Belgique soutient les filles pour qu'elles poursuivent leurs rêves, développent leurs talents, fassent entendre leur voix et vivent leur vie comme elles l'entendent. Le vendredi 11 octobre est donc une journée particulière pour notre association: puisque c'est la journée internationale de la fille. L'occasion de mettre en lumière notre lutte pour les droits des filles.

Notez la date du <mark>11 octobr</mark> dans vos agendas! Plus d'informations à venir.

Nos volontaires en action







Tout au long de l'année, de nombreuses activités sont organisées par les volontaires de nos différents groupements locaux et régionaux. Notre association met également sur pied des animations à destination de nos bénévoles.

Nous participons également à de nombreux événements publics, durant lesquels nous sensibilisons et informons les visiteur-rice-s à sur nos actions pour créer un monde meilleur pour tous les enfants et s'engager pour les droits des filles.



Découvrez de nombreux évènements aussi passionnants que variés sur notre site. Envie de devenir, vous aussi, bénévole pour Plan International? Vous avez de l'énergie et du talent, et vous aimeriez en faire quelque chose? Avez-vous déjà pensé au volontariat? Impliquez-vous à votre manière et rejoignez un mouvement international pour les droits des enfants et l'égalité pour les filles.

#DREAM4GIRLS

Contactez-nous via mail: volunteers@planinternational.be ou au +32 (0) 472 04 10 39

Restez informés de tous nos évènements https://planinternational.be/fr-be/evenements



Pour que chaque fille soit libre