

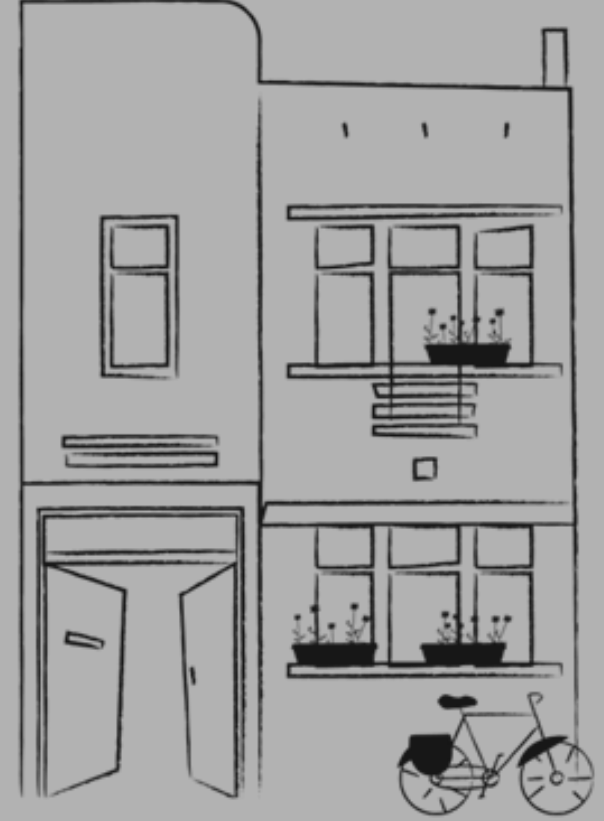
L'équipe du Vieux Molenbeek



Avec le soutien de la COCOF

Janvier - Février - Mars - Avril 2019

N°0007 Le Journal Du Vieux Molenbeek



Sommaire

Editorial	3
L'équipe de la maison médicale	4
Flash news	5
Recette crêpes	6
	7
Les activités de la maison médicale	8-9
Notre été en photo	10-11
La rue 40 ans	12-13
Les écrans/ psychomotricité	14-15
Les resto Sociaux à Molem	16-17
Place à la jeunesse	18-19
Rappel sur le forfait	20-21
Informations pratiques	22-23

Dispensaire Infirmier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h30 - 10h30 14h00 - 15h00	09h00 - 11h00	09h30 - 10h30 14h00 - 15h00	09h30 - 10h30 14h00 - 15h00	09h30 - 10h30 14h00 - 15h00

Vous pouvez toujours contacter la responsable du service infirmier au 0478/72.12.14 ou au 02/410.26.15



La kinésithérapie

Pour prendre rendez-vous chez votre kinésithérapeute, vous pouvez le contacter sur son GSM.

Marine Gillotay	Sarah Locht	Timothée Gelin
0477/36.76.79	0497/07.85.50	

Rappel :
Il est important d'annuler vos rendez-vous au moins 24h à l'avance

Informations pratiques

La maison médicale est ouverte tous les jours
de **8h30 à 18h30**.

*Le mardi nous fermons de 12h à 14h
pour notre réunion hebdomadaire.*

Pour prendre rendez-vous chez votre médecin : vous pouvez vous présenter à l'accueil à partir d'une heure avant le début de sa consultation.

Le matin, l'accueil est ouvert à partir de 8h.

Petit rappel :

Pour les réquisitoires, nous vous demandons de faire la demande au moins 2 jours avant le rendez-vous !

Le week-end, les jours fériés et en semaine après 18h30, vous pouvez contacter la garde bruxelloise au 02/201.22.22

En cas d'urgence : appelez le 112



Maison Médicale du Vieux Molenbeek
68A rue des Quatre-Vents
1080 Molenbeek-Saint-Jean

02/410.26.15

Editorial

Voici un nouveau journal et une nouvelle année qui s'ouvrent devant nous...

Il y a quelques jours, j'ai pu porter dans mes mains un nouveau-né. J'étais en admiration devant ce bébé si fragile qui avait déjà tout pour grandir et se développer. Et dans mon cœur, je formulais pour lui mille souhaits de bonheur.

Une année nouvelle est aussi l'occasion de faire des vœux et de s'encourager à aller de l'avant pour un mieux-être. Que l'année 2019 soit pour tous remplie de joie, d'amitié et de solidarité.

A tous les âges, nous avons besoin de ceux qui nous entourent pour nous épanouir.

Qu'ensemble, nous puissions continuer à travailler à une meilleure santé pour chacun de nous. Qu'ensemble, nous puissions partager des moments de bien-être et d'enrichissement mutuel lors des différentes activités organisées tout au long de l'année. Levons nos verres à notre « Santé » !

Anne Marie et toute l'équipe de la Maison médicale du Vieux Molenbeek

4

L'équipe de la Maison Médicale

L'équipe de la Maison Médicale, tel un grand arbre centenaire, ne cesse d'évoluer avec le temps, en ajoutant des branches à son tronc mais en gardant les mêmes racines bien ancrées au sol. Chaque membre a son rôle à jouer afin de vous aider au mieux et il est donc important pour vous de pouvoir mettre un nom sur chaque visage.



DR. APPELMANS



GES. AIMÉ



INF. AZIZA



ACC. BÉATRICE



APS. GRÉGORY



INF. ISIANA



DR. GILLES



KIN. SARAH



DR. RONDELET

Flash News

Bienvenue à Axelle! Elle est née le 22 septembre! Toutes nos félicitations aux heureux parents! Diane, sera de retour parmi nous en février.

Timothée, son remplaçant, terminera à ce moment de travailler avec nous. Nous le remercions et lui souhaitons une belle continuation!!!

Quelques conseils :

Pour vos demandes de remboursements

Veuillez déposer votre attestation de soins avec votre numéro de compte à l'accueil.

Le remboursement se fait dans les 2 semaines maximum qui suivent. Vous êtes remboursé la quote-part de la mutuelle et le ticket modérateur reste à votre charge. Tous les remboursements se font selon votre statut et en respect des tarifs Inami comme le font les mutuelles.



Lorsque vous consultez un **spécialiste**, l'attestation est à déposer auprès de votre mutuelle pour le remboursement.

Désinscription

Vous pouvez vous désinscrire de la MM à tout moment. Présentez-vous à l'accueil et quelqu'un vous fera signer les documents nécessaires.

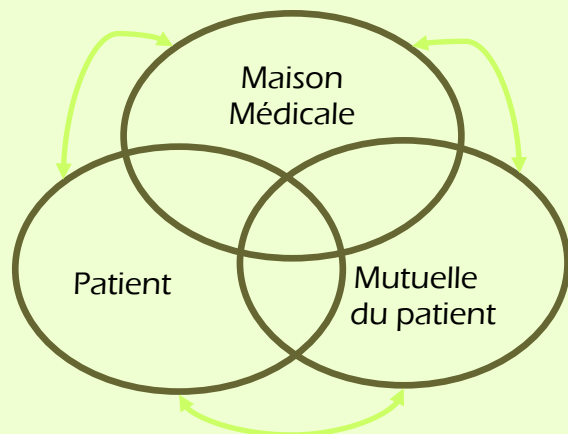
Sachez néanmoins qu'une désinscription n'est pas immédiate, il faut attendre la fin du mois suivant pour qu'elle soit active.

Déménagement

En cas de déménagement loin de la MM, vous pouvez soit vous désinscrire, soit demander le transfert dans une autre maison médicale au forfait.

En cas de transfert : présentez vous à la nouvelle maison médicale pour qu'elle fasse avec vous la demande et nous nous chargerons de transférer le dossier médical à votre nouveau médecin.

Rappel sur le forfait



Le Forfait = Engagement à 3 qui concerne les Soins de médecine générale, les Soins de kinésithérapie et les Soins infirmiers

Que faire en cas de consultation en dehors de la MM ?

-> Vous payez de votre poche !

Est-ce qu'il y a un remboursement de la mutuelle ?

-> NON

Est-ce qu'il y a un remboursement de la MM ?

-> NON

EXCEPTIONS

- Pour les consultations de médecine générale *en dehors des heures d'ouverture de la MM*
- Pour les consultations à la *Travel Clinic*
- Pour les consultations urgentes à la *Garde Bruxelloise*
- Pour les consultations *en dehors de la Région de Bruxelles-Capitale*
- Pour les consultations dans un *Planning familial*



DR. CAUDERLIER



ACC. / GES. LUC



KIN. MARINE



INF. MIGUEL



ACC. DOUNIA



DR. KINDT



INF. MARINE



KIN. DIANE



INF. DRUCHE



ACC. DOUNIA



DR. KINDT



INF. MARINE



KIN. DIANE



INF. DRUCHE



ACC. DOUNIA

DR. = Docteur
ACC. = Accueillant
INF. = Infirmier,
GES. = Gestionnaire
APS. = Accompagnateur psycho-social
KIN. = Kiné

Depuis début décembre, le Dr Rondelet Perrine s'est absentée pour son congé de maternité. Elle reviendra en septembre.

Nous pouvons déjà vous annoncer une heureuse nouvelle pour le Dr de Hempinne Aurélie. Elle prendra soin de sa famille qui va s'agrandir en avril jusque septembre.

Crêpes classiques :

Pour 15 crêpes :

300 g de farine

3 oeufs entiers

3 cuillères à soupe de sucre

2 cuillères à soupe d'huile

50 g de beurre fondu

60 cl de lait

1 cuillère à soupe de fleur d'oranger (facultatif)



Préparation :

- 1) Mettre la farine dans une terrine et former un puit.
- 2)
- 3) Ajouter les œufs entiers, le sucre, l'huile et le beurre.
- 4)
- 5) Mélanger délicatement avec un fouet en ajoutant au fur et à mesure le lait. La pâte ainsi obtenue doit avoir une consistance d'un liquide légèrement épais.
- 6)
- 7) Si vous le souhaitez ajouter une cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 8)
- 9) Faire chauffer une poêle antiadhésive et la huiler très légèrement. Y verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner. Cuire ainsi toutes les crêpes à feu doux.

La chandeleur est fêtée le 2 février 2019. Bon appétit

Le sucre

MOTS MASQUÉS: FÊTE DES ROIS

EPIPHANIE
 FETE
 ROIS
 MAGES
 MELCHIOR
 BALTHAZAR
 GASPARD
 ETOILE
 BERGER
 JESUS
 MARIE
 JOSEPH
 CRECHE
 ETABLE
 FEVE
 FRANGIPANE
 JANVIER
 COURONNE
 REINE

M U
 M G T
 A E R I
 R A L E W
 I U J C I E
 E W T Y H I V E
 V E Z V C I N I J J O B E R P A
 Y E B X I R S R O A N P E J U Z G
 S L H F E V E N I K E R A J U G
 M X W R A Z A H T L A B J A C H A
 E E L I O T E E C R P B S A E
 Ç M C U W T E R D E I B S A E
 O E J E F R R E X P I L
 U T O F G V F R R E X P I L
 R A Y E R I H G S P A E P R G
 O B R R H E G S P A E P R G
 N L Z F H E G S P A E P R G
 E N F N S H A G P R G
 P N F N S H A G P R G
 F Ç W

Dosa (crêpe d'Inde du sud)

Pour 6 personnes :

250 g de riz

125 g de lentilles blanches décortiquées
(Urad dal)

Sel

Huile de cuisson

Cuillère à soupe de yaourt

Cumin (quelques graines)



- 1) Laisser tremper le riz dans un saladier et les lentilles dans un autre entre 8 et 10 heures.
- 2) Egoutter et mixer chacun séparément en pâte fine. Le mélange obtenu doit être bien lisse et crémeux.
- 3) Ajouter une cuillère de yoghourt pour une meilleure texture.
- 4) Saler et ajouter quelques graines de cumin pour agré-
menter à votre convenance.
- 5) Bien graisser une poêle. Quand celle-ci est bien
chaude verser 2 cuillères à soupe de pâte au centre et
bien la répartir par un mouvement circulaire pour
l'étendre le + possible.
- 6) Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le dessus de la
crêpe soit sec.
- 7) Retourner délicatement et faire cuire l'autre face. Cette
deuxième étape de cuisson n'est pas nécessaire quand
on réussit à obtenir une dosa très fine.
- 8) Servir chaud. Bon appétit !

Les Activités de la Maison Médicale

Au sein de la maison médicale, nous désirons vous proposer différentes activités.

Voici nos différents groupes avec les renseignements pratiques. N'hésitez pas à contacter la personne responsable de l'activité ou toute personne de l'équipe pour plus d'informations ! Nous sommes heureux de vous y accueillir et de partager avec vous un moment de relaxation, sportif, d'échanges...



LA BULLE DE SAVON

La bulle de savon est un groupe actif de patients qui contribue à la réalisation de projets et à l'amélioration de la vie au sein de notre MM. Chacun peut s'exprimer, donner des idées, participer à l'organisation d'événements et à l'évaluation de projets réalisés. Ce groupe est ouvert à tout le monde, l'avis de chacun est important.

Le groupe se réunit toutes les 2 semaines à la maison médicale, le **mardi de 14h à 15h** avec Isiana, Marine et Aziza. La première réunion de l'année 2019 aura lieu le 15 janvier.



LE GROUPE DE GYM

Le groupe de gym pour les femmes vous propose de bouger en s'amusant dans une ambiance musicale. A la fin de chaque séance, le groupe se retrouve pour partager et papoter autour d'un verre de l'amitié.

Rendez-vous **tous les jeudis de 10h30 à 12h** (hors vacances scolaires) à la salle Heyvaert. Un départ est organisé à 10h15 à la maison médicale pour s'y rendre ensemble.



La Porte Verte - Snijboontje

Un projet de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale

La Porte Verte est une association dont le principal objectif est de venir en aide à une population

la plus défavorisée dans cette zone de Bruxelles-Ouest.

Le restaurant propose service de repas chauds pour 4 €.et d'aide urgente en colis alimentaires. Il est ouvert en semaine, tous les midis de 11h45 à 13h30. Le mardi après-midi des animations ouvertes à tous sont organisées sur place.

Pour vous y rendre, l'adresse est la suivante : Rue d'Ostende, 2 - 1080 Bruxelles

D'autres services sont mis à disposition aux habitants du quartier :

Service Assistants sociaux, éducateurs, puéricultrices, psychologues... mènent ensemble une action globale de lutte contre la pauvreté et l'exclusion à travers 6 services aux personnes que vous pouvez découvrir en détails sur ce site social, centre d'alphabétisation, école de devoirs, restaurant et une crèche.

Bel Mundo

Bel Mundo propose des repas à prix démocratique. Vous pouvez déguster un déjeuner à partir de 7,5€. Les jeudis et vendredis soirs vous pouvez dîner à la carte ou choisir notre menu à 3 plats (19€). Vous avez le choix entre le plat du jour, un plat végétarien, les pâtes et les salades

Les légumes proviennent d'un potager bio, les ingrédients sont frais du jour. Dans le cadre du projet zéro déchet, nous travaillons en collaboration avec Delhaize et récupérons tous les jours les invendus.

Pour vous y rendre, l'adresse est la suivante : 41, Quai du Hainaut -

Restaurants sociaux à Molenbeek

Restaurant les uns et les autres

Ce restaurant social est ouvert à tous. Il permet de rapprocher des personnes provenant de milieux sociaux, culturels et de générations différentes par le biais de repas conviviaux.

Le restaurant est accessible au grand public ainsi qu'à des personnes aux revenus modestes, grâce à une tarification du menu adaptée à la situation sociale de chacun :

Tarif plein pour le menu du jour : 8,50 € pour les personnes qui travaillent.

Tarif réduit pour le menu du jour : 5 € pour les personnes qui vivent d'un revenu de remplacement et les étudiants.

Tarif minimal pour le menu du jour : 4 €

Personne aidée par le CPAS

Bénéficiaire de l'intervention majorée à la mutuelle
(statut BIM – Omnio – VIPO)

Personne sans papier ou sans moyens de subsistance

Le restaurant est ouvert du **lundi au vendredi** de **11 h 45 à 14 h**

Il y a une possibilité de manger halal.

Pour vous y rendre, l'adresse est la suivante : Rue du Comte de Flandre, 13 1080 Bruxelles



les Uns & les Autres

L'AQUAGYM pour les femmes

Le cours se donnera **tous les vendredis matin de 9h30 à 10h30** et **un jeudi sur deux le soir de 17h30 à 18h30**.

Le cours sera donné par les kinés des autres MM. Le rendez-vous est au centre Wellness Helena - Avenue Helene, 10 à 1082 Berchem-Sainte-Agathe

Pour vous inscrire il faut demander à l'accueil et payer **3€**.

N'oubliez pas de prévoir votre maillot, un bonnet de bain (obligatoire), une serviette et des tongs.



Le groupe diabète

Le groupe diabète est ouvert à toutes personnes concernées de près ou de loin par le diabète. Il ne faut pas être malade soi-même pour y participer. Le groupe est coordonné par le Dr De Hemptinne et les infirmières.

Nous vous donnons rendez-vous à la maison médicale le **16 janvier de 14h30 à 16h**.

Activités pour les enfants

Mercredi 6 mars de 14h à 16h : visite d'un musée (plus détails par la suite) . Pour les enfants accompagnés d'un parent.

Mercredi 10 avril en après-midi de 14 à 16h : Nous vous proposons un atelier cuisine pour les enfants de 6 à 10 ans.

COURSE CONTRE LE CANCER DU SEIN



L'équipe : gardons espoir



ATELIER BROSSAGE DES DENTS
POUR LES ENFANTS



Pour maintenir un lien familial fort et des relations sereines, il faut limiter la présence des écrans dans la famille.

Quelques suggestions :

Lire des livres aux enfants/ lire en tant qu'adulte

Laisser parfois les enfants s'ennuyer, c'est là que vous allez découvrir les incroyables ressources de leur imagination. Et pourquoi pas faire de même en tant qu'adulte, nous aurons peut-être envie de ressortir des jeux de société ou de redécouvrir d'autres passions oubliées...

Ne pas regarder d'écrans avant d'aller dormir.

Faire du sport J et aller un maximum dehors

Parler en famille de ce que l'on voit/fait devant les écrans et aborder le thème de la pornographie à laquelle beaucoup de jeunes sont confrontés

Quelques repères pour les parents :

Règle 3-6-9-12

Pas de TV avant 3 ans

Pas de console de jeu individuelle avant 6 ans

Pas d'internet seul avant 9 ans

Pas de réseaux sociaux avant 12 ans

Sources : Yapaka article « Les écrans perturbent votre sommeil » de la Mutualité chrétienne

"En association avec la porte verte la maison médicale propose aux jeunes parents et leurs enfants des séances de psychomotricité. C'est l'occasion pour les jeunes enfants de participer à des séances en groupe, faire l'expérience du mouvement le tout encadré par une psychomotricienne.

-de 9h30 à 10h15 pour les enfants de 8 à 14 mois

-de 10h45 à 11h30 pour les enfants de 14 mois à 2,5 ans

-de 16h à 17h pour les enfants de 2,5 ans à 4 ans

-Les séances sont gratuites et on lieu à la maison des cultures pour plus d'information vous pouvez appeler Christine Ghazar 0495 45 37 72 ou notre kiné Sarah Locht 0497078550"

14/ 15	Article Santé	Écrans, prévention enfants ali- mentation, psychomot	Aurélie ? Sarah (psychom)
-----------	---------------	---	---------------------------------

PRÉPARATION D'UNE BONNE SOUPE AU JARDIN MAJORELLE

Dans notre société, les écrans sont présents partout.

Les nouvelles technologies présentent beaucoup d'avantages mais elles peuvent aussi être très nocives pour les enfants et les adultes. Nous nous sommes demandés en quoi elles peuvent être mauvaises.

Développement de l'enfant

Des chercheurs ont montré que trop de temps devant les écrans peut donner de la passivité, des retards du langage, de l'agitation, des troubles de la concentration ou une prise de poids.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins
de une heure de télévision par jour.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus
de trois heures de télévision par jour.

Pour illustrer un de ces aspects, voici une étude de l'INSERM sur la télévision qui semble indiquer que les enfants qui passent trop de temps devant la télévision ont un moins bon développement au niveau du dessin.

Sommeil

Nous percevons la lumière comme une couleur blanche. En réalité elle contient toute une gamme de couleur (pour vous en persuader, regardez un arc en ciel). Vers midi, la proportion de lumière bleue est la plus importante dans la lumière. Quand la proportion de lumière bleue diminue, notre cerveau va produire de la mélatonine qui donne envie de dormir. Les écrans produisent aussi de la lumière bleue. Si on les utilise le soir, ils donnent un signal contradictoire à notre cerveau et peuvent perturber le cycle du sommeil.

Lien social

Trop d'Internet appauvrit nos liens sociaux/familiaux et nous met hors de la réalité parce que sur Internet, nous n'avons pas une image vraie de qui nous sommes, en particulier sur les réseaux sociaux. De plus, les écrans captent toute notre attention et en laissent peu pour les personnes que nous côtoyons. Les écrans peuvent aussi nous rendre plus violents et/ou plus passifs puisque la télévision/les jeux vidéo nous donnent beaucoup de violence à voir. Non seulement, il y a les images violentes mais aussi les enchaînements ou la musique qui peuvent être violents.



12/13	Saviez-vous que ?	La rue 40 ans	Perrine et ?
-------	-------------------	---------------	--------------

L'Asbl La Rue, est une association qui est très active dans le quartier! Elle vient juste de fêter ses 40 ans! Elle a été créée en 1978 par des enseignants, des jeunes et d'autres personnes actives du milieu associatif molenbeekois. Certains d'entre vous, la fréquentent, y travaillent, ont déjà participé à des activités,... Nous souhaitons mieux vous la faire connaître!

Elle travaille avec les habitants du quartier et elle souhaite y favoriser la participation à la vie sociale, économique, culturelle et politique.

Elle agit autour de 3 grands axes:

Apprendre, se former

Animation et formation auprès d'enfants, de jeunes et d'adultes: cours d'alphabétisation pour adultes, école de devoirs pour enfants, soutien scolaire pour ados ainsi qu'à leur parents, atelier créatif, activités vacances, activités culturelles diverses.

Se loger, rénover

Action en matière de logement: informations-sensibilisations sur le logement, droit au logement, conseil en rénovation et énergie, permanences, projets d'habitat solidaire, soutiens individuels/collectifs (actions citoyennes), interpellation des autorités.

Vivre son quartier

Action en matière de développement local: accompagnement de démarches collectives d'habitants et mobilisation liés aux cadre de vie et du quartier, information et concertation auprès d'eux, participation au débat sur la ville, rencontres de convivialité, éducation et sensibilisation au développement durable dont soutien d'un comité d'habitants dans la gestion d'un potager collectif.

Quelques exemples:

Le jardin urbain

Il est situé rue Fin 34-38 et est né en 2000. Le terrain (environ 400 m²) était à l'abandon et pour éviter qu'on y dépose des déchets clandestin, La Rue a proposée d'en faire un espace convivial, de rencontre et d'éducation à l'environnement.

Envie de semer, planter, arroser, récolter, observer la mare et ses occupants, apporter vos déchets organiques ménagers, discuter autour d'une tasse de thé ou de café... Soyez les bienvenus les mercredis et samedis de 14 à 17h.

Le groupe Papote

Deux mercredis matins par mois, le groupe Papote se réunit pour se rencontrer, parler avec d'autres habitants autour d'un café ou d'un thé. L'idée est de se donner un moment pour parler de soi, de sa famille, du quartier, de ce que l'on vit de drôle ou moins drôle, de s'ouvrir au monde. Nous y avons déjà été avec la Bulle de savon et nous sommes tous les bienvenus!

L'Espace Jeune

Depuis 2011, cet espace destiné aux jeunes (14-25 ans) a pour objectifs de: développer la créativité, l'expression et l'esprit critique

favoriser une ouverture, une empathie et un respect mutuel

développer sa confiance en soi et en ses capacités d'apprentissage.

Ils ont réalisé plusieurs courts-métrages sur le thème des discriminations et des préjugés, deux spectacles "coup de foudre à Molemstreet" et "Bruxelles Ensemble - Si on s'parlait?".

Pour cette année, le projet "Des p@sserelles" est en route. Il alliera communication bienveillante, expression scénique et réseaux sociaux.

Il y a encore beaucoup de choses à vous partager sur cette Asbl! Nous vous invitons à visiter leur site www.larueasbl.be.

N'hésitez pas à pousser la porte, rue de la Colonne 1 pour un soutien, un conseil, une information (voir ci-dessous: en pratique).

La Rue est là pour vous et veut continuer avec vous!

En pratique:

02/411.58.34 lors des permanences

Permanence Accueil: Lundi et jeudi - 13h30 à 15h00

Un soutien pour comprendre, écrire ou compléter un document, rechercher une information, un numéro de téléphone ou une adresse

Permanence Logement: Mercredi - 16h00 à 18h00

Problème de logement, d'insalubrité, des difficultés locataire-propriétaire, une information juridique,..

Conseil en Rénovation et Energie: Jeudi - 09h00 à 12h00

Conseils techniques et d'aménagement de votre habitation, visites à domicile, information sur les primes régionales, conseil et suivi en utilisation rationnelle de l'énergie.

Siège social, Rue Ransfort 61, 1080 Bruxelles. 02/410.33.03 (lundi au vendredi de 9h à 17h)