



Avec le soutien de la COCOF

Journal

Du Vieux Molenbeek



Journal N°16 : Janvier –Février-Mars-Avril 2022

SOMMAIRE

1	Sommaire	2
2	Editorial	3
3	L'équipe médecins et kinés	4
4	Flash news	5
5	Les activités de la MM	6-7
6	Photos activités	8-9
7	Recettes	10-12
8	PPS	12-17
9	Trucs & astuces:	16-18
10	Place aux enfants	20-21
11	Infos pratiques	22-23



EDITORIAL

Toute l'équipe de la Maison Médicale du Vieux Molenbeek vous souhaite, à chacune et chacun, une belle et heureuse année 2022!

Nous vous souhaitons également une année en bonne santé. Oui, c'est vraiment notre souhait pour vous et pour nous. Votre santé est notre priorité.

De coutume, comme au début de chaque année, nous prenons des bonnes résolutions, comme par exemple, se remettre au sport, manger sainement, gagner ou perdre quelques kilos, limiter la consommation d'alcool ou arrêter de fumer, s'acheter quelque chose qui nous tient à cœur et que sais-je encore. Une chose est sûre, chaque résolution prise nécessite une bonne dose de volonté, d'énergie, de moyens, de temps et d'action. Ayez confiance en vous pour y arriver!

Et du côté de votre maison médicale, notre résolution est de rester disponible, ouverte et proche de vous pour vous soigner du mieux que nous pouvons et de vous aider à prendre soin de vous.

Parlant de l'avenir, savez-vous ce qu'est le PPS? Tournez les pages et vous découvrirez des idées pour parler de sa vie, de sa fin de vie avec ses proches.

Bonne découverte et bonne lecture !

VOS MÉDECINS ET KINÉS



Dr Gilles



Dr Rondelet



Dr Cauderlier

Nos Médecins



Dr Boulangé



Dr Montenez



Dr Rousseau

Marine



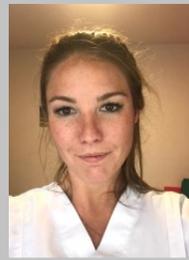
Timothée



Sarah



Coralie



Nos Kinés

FLASH NEWS

La Maison Médicale a un site web

A la maison médicale on se redresse. Nous avons un nouvel outils d'information pour vous: www.mmvm.be. Oui, nous avons un site internet, tout frais tout beau! Nous partager vos impressions et même nous faire vos suggestions.

<https://mmvm.be/>



Une nouvelle infirmière à la Maison Médicale

La maison médicale a le plaisir de vous présenter sa nouvelle infirmière, Soumia Bourrou. Nous vous prions de lui réserver un accueil chaleureux.



LES ACTIVITÉS DE LA MM

Activité diabète



Aquagym



Nos activités reprennent progressivement dans le respect des mesures édictées par le Conseil National de Sécurité.

Nous vous tiendrons régulièrement au courant à chaque fois qu'il y aura des activités. Gardez vos yeux sur l'écran et sur les affiches présentes dans la salle d'attente. Toutes les mises à jour seront sur notre site internet. En attendant, le groupe de la Bulle de Savon, le groupe Maman-bébé sont toujours actifs.

Il se réunit un mardi sur 2 à la maison médicale.

Groupe Maman-bébé



Cours de Gym



Psychomotricité



Bulle de savon



La Zumba pour femmes continue à avoir lieu un mardi sur deux à partir de 14h00. Informez-vous à l'accueil ou auprès des soignants. Veuillez trouver ci-dessous le planning de nos rencontres avec la bulle de savon

Janvier

11/01: Bulle de Savon

25/01: Zumba

26/01: Atelier enfant (brossage des dents)

27/01: Cours d'escalade

Février

01/02: Bulle de Savon

08/02: Zumba

10/02: Cours d'escalade

15/02: Bulle de Savon

22/02: Zumba

24/02: Cours d'escalade

Mars

08/03: Bulle de Savon

10/03: Cours d'escalade

15/03: Zumba

22/03: Bulle de Savon

24/03: Cours d'escalade

29/03: Zumba

Avril

12/04: Bulle de Savon

19/04: Zumba

26/04: Bulle de Savon

Et si vous voulez proposer d'autres activités, venez participer à nos réunions de la Bulle de Savon qui se tiennent un mardi sur deux à partir de 14h00.

Photos Activités



Activité jus de pomme Ferme Maximilien





Groupe Maman-Bébé



Photos prises lors d'une séance de massage pour bébé animée par Madame Karen Vandaele, sage-femme, Pour plus d'information sur elle, surfez sur www.numinal.be

Soupe au butternut

Nombre de personnes : 4



Ingédients

1 butternut
3 grosses carottes
2 oignons
2 gousses d'ail
1 piment avec grains
2 cubes de bouillon de volaille
Curcuma
Sel / poivre
Huile d'olive

Préparation

- ⇒ Peler et évider le butternut, peler les carottes, les oignons et l'ail.
- ⇒ Couper grossièrement tous les légumes.
- ⇒ Les faire revenir dans l'huile d'olive dans une grande casserole.
- ⇒ Ajouter les épices et les cubes de bouillon.
- ⇒ Verser de l'eau à hauteur des légumes et faire cuire pendant 30 minutes à ébullition jusqu'à cuisson des légumes.
- ⇒ Mixer le tout et ajouter de la crème fraîche pour l'onctuosité si nécessaire.



Hachis parmentier

Nombre de personnes : 4

Ingrédients

- ▶ une courgette ▶ 4-5 champignons ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 1 gros oignon ▶ 1 grosse carotte ▶ 2 tomates pelées
- ▶ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ▶ 400 gr de haché ▶ 500 grammes de pommes de terre
- ▶ 10-15 cl de lait ▶ 2 jaunes d'œufs ▶ Parmesan
- ▶ Fromage à gratin ▶ Huile d'olive ▶ Beurre ▶ Sel / poivre
- ▶ Basilic

Préparation

Peler et évider la courgette, peler la carotte, les pommes de terre, l'oignon et l'ail.

Cuire les pommes de terre pour en faire une purée.

Couper les légumes finement (surtout les carottes).

Faire revenir dans de l'huile et du beurre dans une cocotte à feu doux.

Ajouter les tomates pelées et le concentré de tomate ainsi que les épices (sel, poivre et basilic) et laisser mijoter.

Ajouter le haché et laisser cuire 10 minutes.

Ecraser les pommes de terre et ajouter du beurre, le lait (en fonction de la consistance) ainsi que le sel, le poivre et un jaune d'œuf. Mélanger le tout.

Quand le mijoté est prêt, retirer du feu et y ajouter un jaune d'œuf et mélanger.

Dans un plat, verser le mijoté, bien le répartir et ajouter une couche de purée. Parsemer de parmesan et de fromages à gratin.

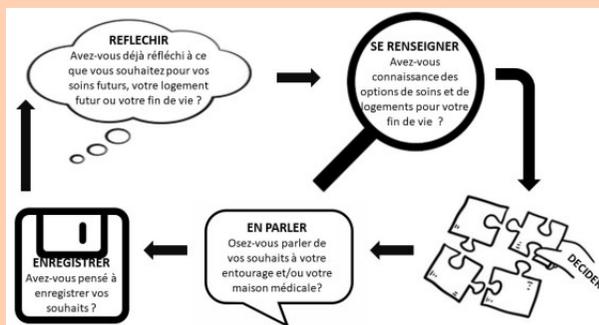
Mettre au four à 200° pendant 10 à 15 minutes jusqu'à coloration.

PPS : Planification Préalable des Soins

Penser à ses vieux jours n'est pas toujours facile. En parler encore moins. Pourtant on a tout.e.s une idée de comment on aimerait être soigné, logé ou même finir ses jours. « Mais alors qui pourra veiller à ce que mes idées et mes choix soient bien respectés une fois que je ne serai plus capable de les exprimer moi-même ? »

Il existe un processus qui vous encourage à faire connaître vos souhaits, valeurs, croyances ou tout autre élément important pour vous. C'est ce qu'on appelle le **Planification Préalable des Soins** ou **PPS**. Ceci doit pouvoir aider vos proches et/ou les professionnels de la santé qui vous accompagnent à comprendre comment vous souhaiteriez qu'on s'occupe de vous plus tard.

Il s'agit de la possibilité d'établir de manière officielle jusqu'à **5 types de déclarations anticipées**, ainsi que de désigner **une personne de confiance** et/ou un **représentant** (ou mandataire). Avant de regarder de plus près les 5 types de déclarations anticipées, prenons le temps de comprendre le processus de la planification préalable des soins :



Il est important de souligner que le PPS est un **processus continu**. On peut toujours revenir sur nos choix, en reparler et/ou de modifier nos déclarations anticipées à n'importe quel moment tant qu'on en est capable. Les 5 déclarations sont expliquées ci-dessous et sont à votre disposition dans la salle d'attente.

La déclaration anticipée négative : Est une demande écrite dans laquelle vous indiquez à l'avance ce que vous ne souhaitez pas recevoir comme traitement et/ou examen dans le cas où vous êtes dans une situation irréversible d'incapacité de le mentionner vous-même. Par exemple si vous ne souhaitez pas bénéficier de traitement visant à prolonger la vie, mais uniquement un traitement de confort (ou soins palliatifs). Cette déclaration reste valable indéfiniment mais vous pouvez la modifier à tout moment. En plus de votre copie, il est préférable de fournir également une copie à votre médecin, à votre représentant ou aux membres de votre famille.



La déclaration anticipée relative à l'euthanasie : Est un document écrit par lequel vous signifiez que, si vous vous trouvez un jour dans une situation médicale sans issue et accompagnée d'une souffrance physique et/

ou psychique constante, et insupportable et que, à ce moment-là, vous n'êtes plus en mesure d'exprimer votre choix, vous donnez votre accord pour qu'un médecin pratique une euthanasie s'il pense que c'est la meilleure option et, ceci, dans les conditions fixées par la loi. Une telle déclaration reste valable sans limite de temps, mais vous pouvez à tout moment l'annuler.



Votre déclaration peut être enregistrée par votre administration communale, en présence de personnes qui pourront attester que vous l'avez rédigée librement et en toute connaissance de cause.

La déclaration anticipée relative au don d'organes et le matériel corporel humain : En Belgique, tout le monde est présumé être donneur potentiel. Chacun a cependant le droit de s'y opposer, mais aussi de confirmer sa volonté d'être donneur. Ceci peut se faire en informant ses proches (famille, amis) de son choix, mais peut aussi être enregistré dans une base de données qui, en cas de décès, sera consultée avant tout prélèvement éventuel. Chacun a, à tout moment, la possibilité de changer d'avis et de faire enregistrer une nouvelle déclaration.



Cette déclaration reste valable indéfiniment.

La déclaration anticipée de dernières volontés et/ou du choix du rite pour les obsèques :

Vous pouvez rendre votre choix public pour vos obsèques en demandant à votre administration communale d'enregistrer ces informations.

Tant vos proches que l'entrepreneur des pompes funèbres seront obligés de tenir compte de ces souhaits. En cas de décès, la commune vérifiera si vous avez fait enregistrer une déclaration anticipée. Si c'est le cas, la commune vérifiera aussi si vos

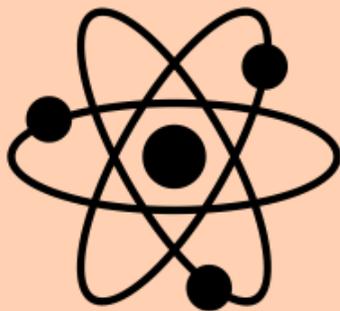


proches respectent vos souhaits. Par ailleurs, si vous avez conclu un contrat d'obsèques, il est important de le mentionner dans la déclaration anticipée afin qu'il soit repris au registre de la population de la commune. Cela permet à l'Officier de l'Etat civil d'indiquer l'existence de ce contrat au moment de la déclaration du décès. Cette déclaration reste valable indéfiniment.

La déclaration anticipée relative au don du corps à

la science : Donner son corps à la science sauve des vies. Pas directement, comme le don d'organes, mais de manière plus indirecte. Votre décision participera à l'avancée de la science à travers la recherche scientifique. Votre don permet aux étudiants de parfaire leurs

connaissances de l'anatomie du corps humain, base indispensable de toute pratique médicale de qualité. Il permet également aux étudiants en chirurgie d'apprendre et de répéter les gestes chirurgicaux précis.



Cela permet également aux chirurgiens, par exemple, de mettre au point des nouvelles techniques chirurgicales et s'y former. Pour donner votre corps à la science, vous pouvez rédiger à la main un document (testament) qui mentionne le nom de l'université qui pourra réclamer le corps. Il est néanmoins recommandé de s'informer avant auprès du service compétent de l'université en question. Il est à tout moment possible de revenir sur sa décision, sur simple demande. Aucune justification n'est demandée.



le saviez-vous ?

Le mandataire est une personne que je choisis pour me représenter, pour autant et aussi longtemps que je ne serai pas en mesure d'exercer moi-même mes droits en tant que patient. Je peux revenir sur ma décision à tout moment. Je mets au courant mon médecin traitant et remets une copie de ce mandat au mandataire et au médecin.

La personne de confiance est une personne (membre de la famille, ami.e ou toute autre personne) que je désigne pour m'aider à consulter, à obtenir des informations sur mon état de santé, ou à porter plainte.

N'hésitez pas à demander à vos soignants de la maison médicale où vous procurer les documents nécessaires pour ces différentes déclarations.

Pour conclure, on peut dire que nous sommes toutes et tous concerné.e.s par le “**projet de soins personnalisé et anticipé**”, quel que soit notre âge et notre situation.

Alors, prenons le temps de penser au sens que nous souhaitons donner à notre vie, aux valeurs qui sont importantes pour nous, à ce que nous voulons transmettre à nos proches!



TRUCS & ASTUCES

Nettoyer un Micro-Ondes : Une Astuce simple et efficace

Le four à micro-ondes est bien pratique mais il arrive fréquemment que les plats que l'on réchauffe projettent des taches et des graisses dans votre four à micro-ondes.



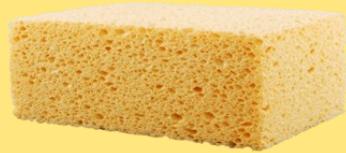
Pour le nettoyage de votre four, vous aurez besoin de vinaigre :



vinaigre blanc



eau



une éponge

Etape 1

Remplissez un bol d'un mélange composé à 50% d'eau claire et à 50% de vinaigre blanc

Etape 2

Mettez ce bol dans votre four à micro-ondes et faites le chauffer durant 5 bonnes minutes à pleine puissance. Le mélange pourra ainsi s'évaporer et dégraisser chaque recoin de votre micro-ondes.



Etape 2

Terminez en passant un coup d'éponge imbibée d'eau claire afin d'enlever le vinaigre blanc déposé dans le micro-ondes.

Voilà votre micro-onde est maintenant propre et dégraissé !



PLACE AUX ENFANTS

MOTS MELES

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

AQUAGYM
BADMINTON
CYCLISME
DANSE
EQUITATION
FITNESS
GYMNASTIQUE
HANDBALL
JOGGING
MARATHON
NATATION
PATINAGE
PILATES
RANDONNEE
RUNNING
SQUASH
STRETCHING
TENNIS
VOLLEYBALL
YOGA

MOTS MELES

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

AUTONOMIE
BEATITUDE
BONHEUR
CONFORT
DETENTE
ENCHANTEMENT
HEUREUX
INDEPENDANCE
JOIE
MOUVEMENT
PLAISIR
QUIETUDE
RELAXATION
REPOS
SANTE
SATISFACTION
SERENITE
SOIN
SOULAGEMENT
TRANQUILLITE

Nommez les pays de l'Europe au moyen du chiffre correspondant au nom du pays



1. Albanie
2. Allemagne
3. Andorre
4. Autriche
5. Belgique
6. Biélorussie
7. Bosnie-Herzégovine
8. Bulgarie
9. Croatie
10. Danemark
11. Espagne
12. Estonie
13. Finlande
14. France
15. Grèce
16. Hongrie
17. Irlande
18. Islande
19. Italie
20. Kosovo
21. Lettonie
22. Liechtenstein
23. Lituanie
24. Luxembourg
25. Macédoine du Nord
26. Malte
27. Moldavie
28. Monaco
29. Monténégro
30. Norvège
31. Pays-Bas
32. Pologne
33. Portugal
34. République tchèque
35. Roumanie
36. Royaume-Uni
37. Russie
38. Saint-Marin
39. Serbie
40. Slovaquie
41. Slovénie
42. Suède
43. Suisse
44. Ukraine
45. Vatican

INFOS PRATIQUES

Le dispensaire infirmier

Actuellement, pour prendre un **rendez-vous**, veuillez appeler la maison médicale.



Vous pouvez toujours contacter la responsable du service infirmier au 0478/72.12.14 du lundi au dimanche entre 8h et 19h.

La kinésithérapie

LOCHT Sarah	LEFEVRE Coralie	GILLOTAY Marine	GELIN Timothée
0497 07 85 50	0472 55 18 32	0477 36 76 79	0484 07 24 04



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

**POUR TOUTE ANNULATION DE RENDEZ-VOUS,
VEUILLEZ LE FAIRE
AU MOINS 24h A L'AVANCE!**

La maison médicale est ouverte de lundi au vendredi
de 8h00 à 18h30.

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

L'accueil est fermé tous les jours entre 12h30 et 13h.



Vous pouvez **appeler** à **partir de 9h** pour prendre un **rendez-vous** avec votre médecin.
Les **résultats** se donnent dorénavant **par téléphone**.



**Ne venez pas à la Maison médicale
sans RDV ou si vous présentez des
symptômes du covid (fièvre, toux,...) !**

⇒ Dans certains cas exceptionnels,
nous effectuons des **visites à domicile**.

Nous vous prions d'en faire la demande **au plus tard à 10h**.

⇒ Pour les **réquisitoires** ou **prescriptions**, veuillez faire la
demande au moins **2 jours à l'avance!**



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

VOTRE ANNÉE 2021

- I. **Quel évènement, petit ou grand, vécu cette année allez-vous raconter à vos petits-enfants ?**
- II. **Quelles sont les 5 personnes avec qui vous avez aimé passer le plus de temps ?**
- III. **Quelles sont les petites choses que vous avez le plus appréciées dans votre vie quotidienne ?**
- IV. **Quels sujets vous ont le plus passionnés cette année ?**
- V. **Quelles nouvelles habitudes avez-vous adoptées ?**
- VI. **Si vous pouviez revenir en janvier 2021, quel conseil vous donneriez-vous ?**
- VII. **Avez-vous fait un virage complet sur certains traits de caractère ou sur votre façon de vivre ?**
- VIII. **Qui a eu le plus d'impact positif sur votre vie cette année ?**
- IX. **Quels sont les trois meilleurs souvenirs de l'année 2021?**
- X. **Qu'est-ce que vous avez appris ou accompli ?**
- XI. **Avez-vous des regrets ?**

VOTRE ANNÉE 2022:

1. **Que souhaiteriez-vous accomplir le plus en 2022?**
2. **Que voulez-vous voir, découvrir, explorer ?**
3. **Avec qui voulez-vous passer plus de temps en 2022?**
4. **Quelles compétences voulez-vous apprendre, améliorer ou maîtriser ?**
5. **Quelle qualité personnelle voulez-vous développer ou renforcer ?**
6. **Comment voulez-vous que votre vie quotidienne soit ?**
7. **Quelles habitudes voulez-vous changer, cultiver ou éliminer ?**
8. **Que voulez-vous réaliser sur le plan professionnel ?**
9. **Quel est votre objectif numéro un pour 2022?**