





PB-PP | B-30956

P 801385 Bureau de dépôt Bruxelles X

# Journal trimestriel de la Maison Médicale des Riches Claires - n°39 – Juin 2018



# Maison médicale de Riches Claires

Rue de la Buanderie, 16 – 1000 Bruxelles Tel.: 02 513 59 94



# **SOMMAIRE**

Édito	3
<b>Les News de la maison médicale</b> Un départ	4
Problématique environnementale Le gaspillage alimentaire	6
Rubrique santé Les maux des beaux jours : l'insolation	8
Rubrique Culture	10
L' Agenda du Réseau Santé Diabète	11
Les activités de la Maison Médicale	15
Le fonctionnement de la Maison Médicale	20
L'horaire de la Maison Médicale	22

# ÉDITO

est sous le soleil de l'été que la 39ème édition de notre petit journal vous est présentée!

Cette nouvelle édition commence avec un petit mot écrit par le Docteur Catherine CRETIN — DE BLAUWE à l'occasion de son départ à la retraite.

La Maison Médicale souhaite par la suite vous interpeller sur la problématique du gaspillage alimentaire. Vous trouverez des conseils intéressants pour l'éviter. La problématique santé présente elle aussi des conseils pour éviter l'insolation, un des maux du retour des fortes chaleurs.

La rubrique Culture met cette fois en avant un évènement par mois de grandes vacances : Bruxelles les Bains en juillet et le Festival des Théâtres Nomades en août.

L' Agenda du Réseau Santé Diabète et le descriptif des différentes activités peuvent être détachés (voir pages 12-13).

L'équipe souhaite à ses patient(e)s étudiant(e)s d'excellents congés scolaires. Attention, qui dit congé scolaire, dit congé pour certains membres de notre personnel également. Ceux-ci seront détaillés dans le sas d'entrée de la maison médicale.



# **NEWS DE LA MAISON MÉDICALE**

# **UN DÉPART...**

« Bien chers patients,

Après de nombreuses années de travail à la maison médicale Les Riches Claires (presque 40 ans puisque j'ai débuté comme jeune médecin en février 1979), j'ai décidé, comme certains le savent déjà, de prendre ma pension prochainement.

Ainsi je quitterai la maison médicale à la fin du mois de septembre 2018.



Pendant toutes ces années de travail, j'ai essayé de vous soigner le mieux que j'ai pu avec rigueur scientifique, avec empathie, avec respect et en prenant en compte de tous les éléments qui influencent le plus votre santé : votre famille, votre culture, votre travail, votre logement et pour les plus jeunes votre école.

Le médecin qui me remplacera aura, j'en suis sûre, les mêmes préoccupations concernant votre santé. Ce sera le Docteur Ingrid VANDERMOTTEN qui me remplacera à partir du 01.10.18 et en qui je mets toute ma confiance. »

Il me semble préférable, dans la mesure du possible, que ceux qui étaient mes patients prennent comme médecin principal le Docteur Ingrid VANDERMOTTEN qui a toute ma confiance comme je tiens à le répéter. Chacun reste libre par rapport à cette décision et il vous sera toujours possible de choisir un autre médecin de la maison médicale. Sachez qu'il sera peut-être plus difficile d'avoir un rendez-vous car cela occasionnera pour le médecin choisi une charge de travail supplémentaire.

Je tiens aussi à vous dire que je ne vous oublierai pas. Je n'oublierai pas non plus les joies, les peines que vous m'avez confiées au fil de toutes ces années.

J'ai soigné, dans certaines familles 5 générations et je suis fière d'avoir été « le médecin de famille », qui représente « la noblesse » de la fonction de médecin généraliste.

J'espère, de tout coeur, que la nouvelle génération continuera également à développer cet aspect fondamental de la médecine générale.

Je vous souhaite à tous la meilleure santé possible pour les années à venir en espérant que vous continuerez à faire confiance à toute l'équipe de ma Chère Maison Médicale !!! »

# **ENVIRONNEMENT**

# ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST POSSIBLE!

Chaque année, plus de 88 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées en Europe, soit 173 kg par habitant. En Belgique, le gaspillage atteindrait les 345 kg de nourriture par an et par personne. C'est surtout le consommateur qui en est responsable...

## Quels sont les impacts environnementaux, sociaux et économiques ?

- Quand on jette un aliment, c'est toute l'eau, toute l'énergie et tout le transport qui ont été utilisés pour le fabriquer et/ou le produire qui vont être dépensés inutilement.
- 795 millions de personnes sont alimentées dans le monde et à côté de cela, c'est 1,3 milliard de tonnes de nourriture jetées par an, ce qui équivaut à un tiers de la production annuelle.
- En fonction des ménages, la perte d'argent varie entre 170 € à 600
   € par an.

## Quelles en sont les principales causes chez le consommateur ?

- Acheter trop d'aliments;
- Ne pas accommoder les restes de nourriture ;
- Ne pas être attentif/ve à la date de péremption.

## /!\ Ce qu'il faut savoir /!\

- « À consommer de préférence avant le » : la date autour de laquelle il faut manger le produit avant qu'il ne perde du goût ou des nutriments
- « À consommer jusqu'au » : à partir de cette date-là, manger le produit peut nuire à la santé.

Source: RTL TVI Tout s'explique. Renaud De Bruyn, Les chiffres du gaspillage alimentaire.

# Pour faire du bien à la planète et à votre portefeuille, voici quelques conseils pour éviter le gaspillage alimentaire :

- Établir les menus de la semaine ;
- Prévoir une liste de courses ;
- Faire ses courses sans avoir faim ;
- Acheter en vrac ;
- Lire et comprendre les dates de péremption ;
- Respecter la chaîne du froid;
- Conserver les aliments à la bonne température ;
- Bien ranger son frigo;
- Noter la date d'ouverture sur les produits ;
- Cuisiner les bonnes quantités ;
- Bien conserver et utiliser les restes ;
- Préparer des « recettes de frigo » : par exemple, réaliser une soupe avec tous les morceaux de légumes qui restent au frigo.

**Plus de détails**: www.ecoconso.be/fr/content/ 12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire

# Les aliments que vous pouvez consommer malgré le fait que la date de péremption soit passée :

- Yaourts : jusqu'à 3 mois après la date limite ;
- Fromages : jusqu'à 2 semaines après la date limite ;
- Chocolat : jusqu'à 2 ans après la date limite ;
- Conserves : plusieurs années après la date limite ;
- Surgelés : plusieurs années après la date limite ;
- Produits secs : plusieurs années après la date limite ;
- Vrai miel : ne se périme absolument jamais.

Source: http://www.forumcitoyenaudunois.fr

Caroline Dumont, Infirmière chargée de la Santé Communautaire et Ashraf Mourtad Issa, accueillant chargé de la Santé Communautaire



# **RUBRIQUE SANTÉ**

# UN DES MAUX DES BEAUX JOURS : L'INSOLATION

## De quoi s'agit-il?

L'insolation est un coup de chaleur provoqué par une trop longue exposition au soleil. L'organisme n'est plus capable de réguler convenablement la température du corps et de la maintenir à 37°C. Elle augmente alors audessus de 40 °C : c'est ce que l'on appelle l'hyperthermie corporelle.

## Quels sont les symptômes possibles ?

Une température corporelle élevée ; une peau chaude et sèche ; des maux de tête ; une fatigue excessive voir une somnolence ; des nausées et vomissements ; un rythme cardiaque élevé ; une respiration saccadée, des vertiges, un évanouissement,...

# Quels sont les facteurs de risques/quelles sont les situations à risque ?

- L'âge: les personnes les plus concernées sont les plus jeunes (les bébés se déshydratent plus vite) et les plus âgées (les personnes âgées perçoivent moins bien les sensations corporelles de soif et de chaleur);
- Les maladies chroniques (exemple : le diabète) ;
- La grossesse;
- L'abus d'alcool ou de drogues ;
- Un long voyage en voiture et notamment, en cas d'embouteillage sans climatisation ;
- Travailler ou faire du sport dans un environnement chaud : les sportifs et les ouvriers en chantier extérieur sont donc concernés par cette problématique;
- Ne pas boire suffisamment d'eau;
- Porter des vêtements foncés : le noir est une couleur qui absorbe la chaleur.

## Conseils pour éviter l'insolation

- Éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes ;
- Éviter la sieste au soleil, notamment après le repas ;
- Porter des vêtements légers, amples, de couleurs claires, de préférence en coton et surtout, ne pas trop se couvrir;
- Se protéger la tête avec une casquette ou un chapeau de couleur claire;
- Utiliser un parasol sur la plage;
- Boire régulièrement et suffisamment car il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire : attention de bien hydrater les enfants et les personnes âgées ;
- Ne pas s'exposer au soleil entre 12h et 14h (idéalement, attendre 16h);
- Se mouiller régulièrement le front et la nuque ;
- Ne pas laisser ses enfants dans une voiture exposée au soleil;
- Éviter les boissons alcoolisées ;
- Éviter la foule.

## Que faire en cas d'insolation?

# Si la personne est consciente : • L'allonger dans un endroit frais, aéré, ombragé ; • La rafraîchir en humidifiant la peau (si possible, mettre la personne sous la douche à l'eau tiède) ; • Lui donner de l'eau tempérée à fraîche. Si la personne est inconsciente mais qu'elle respire : • La placer en position latérale de sécurité ; Position Latérale de Sécurité Appeler les secours (112).

Source : Le Relais Social Urbain de la Louvière « Information sur l'insolation destinée aux professionnels »

Caroline Dumont, Infirmière en Santé Communautaire

# **RUBRIQUE CULTURE**

## **EN JUILLET**

## BRUXELLES LES BAINS, LA PLUS FUN DES PLAGES URBAINES!

**Quoi** ? De nombreuses activités comme se désaltérer, grignoter, danser, faire du sport, participer à des jeux créatifs,...



**Quand ?** Du 7 juillet au 12 août 2018, du mardi au dimanche. **Où ?** Au Quai des Péniches, sur les abords de la place Sainctelette et en bordure du Canal de Bruxelles.

# **EN AOÛT**

## FESTIVAL THÉÂTRES NOMADES

**Quoi ?** La Compagnie des Nouveaux Disparus va installer ses décors pour créer un véritable village nomade éphémère.

Quand? Du jeudi 23 au dimanche 26 août 2018.

Où ? Dans le Parc de Bruxelles

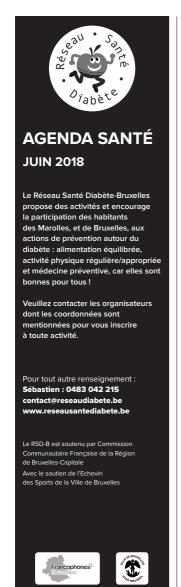
Des réservations (avant le 30/07/2018) sont nécessaires pour certains spectacles (au **02 219 11 98**).

Plus d'informations sur le site web :

http://www.festivaltheatresnomades.be/

Gratuit!







#### CUISINE

#### Atelier cuisine [1]

Caria

Rue Haute 135 - 1000 Bruxelles Tél. 02 513 00 14 Avec Mouna, Elena PAF:1€

#### Atelier cuisine-colis [2] Les fruits et légumes cuits ou crus

Nativitas

Rue Haute 65 - 1000 Bruxelles Tél. 02 512 02 35 Avec Zeynep, diététicienne au RSD B

## Atelier Cuisine Santé [3]

et Fête annuelle

Nous cuisinons ensemble un repas équilibré construit par le Groupe de Travail Cuisine Santé et nous faisons la fête tous ensemble

Inscription: asbl@les pissenlits.be ou Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79





#### **GROUPE "HABITANTS"**

#### Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète et réunion du groupe de personnes diabétiques

LES PISSENLITS ASBL Les Pissenlits

RDV & infos auprès de l'ASBL Les Pissenlits (Chaussée de Mons 192 - 1070 Bruxelles -Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79)

## Gratuit et sans inscription "Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.

#### La Flûte Enchantée

Rue Haute 65 - 1000 Bruxelles Inscription obligatoire: Xuan: Tél. 02 512 02 35 / Mixte / Gratuit

#### **Atelier Création**

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTR'AIDE DES MAROLLES l'Entr'∆ide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles Tél. 02 510 01 80

Infos: Chadé: Tél. 02 510 03 17 et Cristina: Tél. 02 510 01 99 Ouvert à tous / Gratuit

#### "Lundi à thème"

Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTR'AIDE DES MAROLLES

#### L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles Tél. 02 510 01 80 Ouvert à tous / Gratuit

#### Groupe Dyn'alim

Centre de Santé du Miroir Rue du Miroir 67 - 1000 Bruxelles Tél. 02 511 34 74

Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM) Gratuit

#### Groupe de travail Cuisine Santé

Un groupe de travail se réunit pour organiser et réflechir à l'atelier de Cuisine Santé des Pissenlits. Thèmes abordés : "Faisons les courses" (19/06) et "Evaluons ensemble le projet" (28/06)

Inscription: asbl@les pissenlits.be ou Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79

Les agendas de juillet et août seront bientôt disponibles à l'accueil de la maison médicale. 11

LUNDI	MARDI	MERCREDI
JUIN		
<b>30111</b>		
		.
4	. 5	
_		•
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h	Atelier Création 9h30 à 12h	Atelier mouvement (fer
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h	"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h	Boxe (filles 10 à 16 ans)
	Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h	
	Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30	
		.
11	12	
_	-	•
Lundi à thème 9h30 à 11h30	Atelier Création 9h30 à 12h	Atelier mouvement (fer
Groupe Dyn'alim 9h30 à 11h30	"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h	Boxe (filles 10 à 16 ans)
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h	Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h	
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h	Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30	
18	19	
Atolier "Vivre con corne" 12h à 14h	Groupe de travail Cuisine Santé [4]	Atoliar manyamant (for
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h Atelier de Capoeira 19h30 à 21h	Groupe de travail Cuisine Santé [1] 9h30 à 11h30	Atelier mouvement (fer Boxe (filles 10 à 16 ans)
acide de Sapocia (Silos d'211)	Atelier Création 9h30 à 12h	23% (11163 10 4 10 4113)
	"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h	
	Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h	
	Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30	
	Gym en musique 18h15 à 19h45	
2!	26	
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h	Atelier Création 9h30 à 12h	Atelier mouvement (fer
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h	"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h	Boxe (filles 10 à 16 ans)
	Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h	
	Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30 Gym en musique 18h15 à 19h45	

	JEUDI	VENDREDI 1
		_
		Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète 8h45 à 9h30
		Réunion du Groupe de personnes
		diabétiques 9h30 à 11h30
		Gym hypopressive 9h30 à 11h
		"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
		Yoga (mixte) 17h30 à 18h30
6	7	8
es 18+) 10h à 11h30	Atelier cuisine [1] 9h à 12h	Gym hypopressive 9h30 à 11h
130 à 18h	Marche nordique 9h30 à 12h	"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
	Atelier cuisine-colis [2] 13h30 à 15h30	Yoga (mixte) 17h30 à 18h30
13	14	1
nes 18+) 10h à 11h30	Atelier cuisine [1] 9h à 12h	Gym hypopressive 9h30 à 11h
h30 à 18h	Marche nordique 9h30 à 12h	"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
		Yoga (mixte) 17h30 à 18h30
20	21	2:
nes 18+) 10h à 11h30	Atelier cuisine [1] 9h à 12h	Gym hypopressive 9h30 à 11h
h30 à 18h	Atelier Cuisine Santé [3] et Fête annuelle	"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
	9h30 à 15h00	Yoga (mixte) 17h30 à 18h30
	Marche nordique 9h30 à 12h	
	Gym en musique 18h15 à 19h45	
27	28	2
nes 18+) 10h à 11h30	Atelier cuisine [1] 9h à 12h	Petit Déjeuner adapté à la lutte contre
h30 à 18h	Groupe de travail Cuisine Santé [2]	le diabète 8h45 à 9h30
	9h30 à 11h30	Réunion du Groupe de personnes
	Marche nordique 9h30 à 12h	diabétiques 9h30 à 11h30
	Gym en musique 18h15 à 19h45	Gym hypopressive 9h30 à 11h
		"D
		"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

#### **ACTIVITÉS PHYSIQUES**

#### Gymnastique hypopressive pour femmes

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTR'AIDE DES MAROLLES L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles Tél. 02 510 01 80

PAF:1€

#### Yoga mixte

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

#### Atelier "Vivre son corps"

Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc. Apportez votre serviette.

Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17 et Cristina : Tél. 02 510 01 99

PAF:1€

#### Atelier de Capoeira

Centre Bruegel

Infos: Tél. 02 503 42.68 Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Pour tous

#### Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES

Maison de Quartier de la Buanderie Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 546 22 82 Avec Virginie PAF : 5 €/trimestre

# Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps!
ENTR'AIDE DES MAROLLES

#### Maison de quartier Querelle

Rue du Lavoir 32 - 1000 Bruxelles Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

#### Atelier de Breakdance (15-88ans)

Inscription auprès de **Cirqu'Conflex**Rue Rossini 16 – 1070 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17
30€/semestre ou 55€/an

# Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gymnastique douce, danse.

#### Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles Infos : Tél. 02 503 42 68 PAF : caution de 12.5€ pour dix séances

PAF : caution de 12.5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

#### Cours de boxe pour filles (10-16 ans)

BUURTSPORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
CONTRAT DE QUARTIER JONCTION

#### **Espace Communautaire Radis-Marolles**

Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82 ou Wendy : Tél. 0487 45 53 57 PAF : 1€ / 1 essai gratuit

#### Marche nordique

Infos, inscriptions obligatoires et RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74) ou Sébastien, promoteur des activités physique du réseau

(Tél. 0483 042 215) / PAF : 1€

#### Gymnastique en musique

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTR'AIDE DES MAROLLES

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80 PAF : 1€



# **ACTIVITÉS DE LA MAISON MÉDICALE**

## **MÉDITATION**

Vous êtes stressé(e), angoissé(e), douloureux(-se),...
Vous avez besoin de détente, de bien-être, de vivre l'instant présent,... cette activité est faite pour vous !

Quand? Le jeudi de 19h à 20h.

Où? À la Maison Médicale.

Inscription? À l'accueil de la Maison Médicale

Gratuit

## **BE CYCLE**

La Maison Médicale vous propose une initiation à la conduite d'un vélo. Les débutants comme les habitués de la bicyclette sont les bienvenus!

**Quand ?** Le lundi de 13h à 15h et le jeudi de 10h à 12h, à partir du 10 septembre pour un module de 10 séances.

Où ? Départ de la Maison Médicale 15 minutes avant le début Inscription ? À l'accueil de la Maison Médicale avant le 10/09. Prix ? Forfait de 10 € (1 € est remboursée par séance où vous êtes présent(e)).



# **COURS D'EAU**

Les maisons médicales des Riches Claires et du Béguinage proposent un cours d'aquagym.



Quand? Les mardis de 15h20 à 16h30.

**Où ?** Aux Bains de Bruxelles - Rue du Chevreuil 28, 1000 Bruxelles (un couloir de la piscine est réservée aux femmes du cours).

Pour qui? Les femmes.

**Inscription ?** À l'accueil des maisons médicales ou auprès de Charlotte et Camille.

Prix ? 1€/séance.

# **IDÉES À COUDRE**

Khadija vous propose d'apprendre à coudre et vous aide à confectionner ce que vous désirez!

Quand? Les mardis de 9h à 12h. Qù? À la maison médicale.

**Gratuit** 







# **SENSICOR**

Faites de la gym douce avec Virginie!

Quand? Les mardis de 13h30 à 15h.

Où? À la maison de quartier Buanderie.

Pour qui? Les femmes.

Inscription? À l'accueil de la maison médicale.

**Prix** : 10€/an.



# **CONTES ET JEUX**

Envie d'un moment privilégié avec vos enfants ? Nous vous proposons des après-midis contes et bricolages !



Quand ? Les dates seront affichées à la salle d'attente.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui? Les enfants et leurs parents.

**Inscription** ? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit

# DOS À DOS

« Apprenez les bons gestes pour préserver votre dos. »

Les kinés de la Maison Médicale proposent un cours pour prendre soin de votre dos.

Quand? Les jeudis de 10h à 11h30. Où? À la maison médicale. Inscription? À l'accueil de la maison médicale.

Gratuit

## **PODOLOGIE**

La maison médicale propose aux patients diabétiques d'avoir une première approche des bienfaits de la podologie. Notre objectif est que chacun puisse être vu au moins une fois au sein de la maison médicale afin de recevoir de précieux conseils et d'être redirigé vers des podologues extérieurs pour continuer régulièrement leurs soins.

Où ? À la maison médicale.

Pour qui ? Les patients diabétiques.

Inscription ? À l'accueil de la maison

médicale (sur liste d'attente).

## **Gratuit**

En partenariat avec la Haute Ecole Parnasse ISEI.



# FONCTIONNEMENT DE LA MAISON MÉDICALE

## **HORAIRE**



Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30 (sauf mardi après-midi de 15h30 à 18h30)

## **CONSULTATIONS**

Les inscriptions aux consultations ont lieu du lundi au vendredi.

#### Quand s'inscrire à la consultation?

#### MATIN:

- a partir de 8h45 sur place
- a partir de 9h30 par téléphone

## APRÈS-MIDI:

- à partir de 13h30 sur place
- a partir de 14h15 par téléphone

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. L'accueil vous donne une heure de passage en consultation chez le médecin.

Vous n'êtes donc pas obligés d'attendre dans la salle d'attente mais il vous est demandé d'être présent(e) 10 minutes avant l'heure qui vous a été donnée.

## **RENDEZ-VOUS**

Les rendez-vous sont réservés aux personnes ayant un médecin attitré qui les suit régulièrement.

Ils peuvent se prendre à l'avance sur place ou par téléphone.



L'équipe de la Maison Médicale se réunit chaque **mardi après-midi**. Nous ouvrons à partir de 15h. Les inscriptions commencent à 15h30 sur place **et** par téléphone.

# **UNE URGENCE MÉDICALE?**

#### LE SAMEDI

Un médecin est présent de 10h à 12h pour les urgences. Il reçoit les patients par ordre d'arrivée.

## DU LUNDI AU JEUDI APRÈS 18H30

Vous pouvez contacter le numéro de la Maison Médicale (02 513 59 94) et vous serez mis en contact avec l'un de nos médecins.

## DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE SOIR ET LES JOURS FÉRIES

Vous pouvez contacter le numéro de la Garde Bruxelloise (02 201 22 22).

# **RÉQUISITOIRES**

Ceci concerne seulement les patients inscrits au CPAS.

Un réquisitoire est une autorisation du médecin généraliste pour aller voir un médecin spécialiste. Ce papier vous permet donc d'aller voir ce médecin spécialiste et d'être remboursé.

Pour cela, votre médecin généraliste doit connaître la raison de votre visite chez le spécialiste.

Si vous avez besoin d'un réquisitoire, vous devez le demander minimum 3 jours avant la date de votre rendez-vous chez le spécialiste.

# **ORDONNANCES**

Il est possible d'avoir certaines ordonnances sans passer en consultation auprès de votre médecin. Pour cela, il suffit de le demander à l'accueil. Mais attention, ceci n'est valable que pour vos médicaments habituels. Bien sûr, le médecin se réserve le droit de vous demander de venir en consultation avant de prescrire les ordonnances.

Toute demande d'ordonnance doit être faite **24 heures à l'avance**.

Consultations

Rendez-vous

	LUNDI		MA	RDI
Dr. Banota	13h40 - 14h40 15h40 - 16h40	14h40 - 15h40	8h20 - 9h	9h - 12h
Dr. De Blauwe	×	×	×	15h20 - 18h
Dr. De Cort	8h20 - 9h	9h - 12h20	×	15h40 - 18h40
Dr. Gillis	9h - 12h	12h - 12h40	×	×
Dr. Kago	16h - 17h 18h - 18h40	15h20 - 16h 17h - 18h	10h - 12h	15h40 - 18h
Dr. Kasende	8h20 - 9h	9h - 12h20	9h - 12h20	×
Dr. Madoki	×	14h40 - 18h40	×	×
Dr. Vandermotten	×	×	×	15h40 - 18h

INFIRMIÈRES	Caroline Dumont/Delphine Lantin
KINÉSITHÉRAPEUTES	Olivier Devos/Charlotte Masson/Anne N
ASSISTANTE SOCIALE	Johanna Hamblenne
PSYCHOTHÉRAPEUTE	Joséphine Kumps
DIÉTÉTICIENNE	Silvana Caru Cifuentes

# 1 interprète arabe-rifin est présent tous les jeudis de 9h à 12h

MERCREDI		JEUDI		VEND	REDI
16h - 17h 18h - 18h40	17h - 18h	9h - 12h		×	×
×	×	9h - 12h	×	×	×
8h20 - 9h	9h - 1240	14h - 16h 17h - 18h40	16h - 17h	11h - 12h20 13h40 - 15h 16h - 16h40	15h - 16h
9h - 12h	12h - 12h40	×	×	9h - 12h	8h20 - 9h 12h - 12h40
14h40 - 15h40	13h40 - 14h40 15h40 - 18h20	×	×	13h40 - 14h40	14h40 - 18h40
8h20 - 9h	9h - 12h40	13h40 - 15h 16h - 18h20	15h - 16h	13h40 - 16h 17h - 18h	16h - 17h
10h40 - 12h40	×	×	×	10h - 11h	11h - 12h
×	×	9h - 12h40	×	×	13h40 - 18h40

# Médecin de garde présent tous les samedis de 10h à 12h

	Du lundi au vendredi de 9h à 11h
1eunier	Du lundi au vendredi sur rendez-vous
	Lundi matin, mecredi après-midi et jeudi matin sur rdv
	Du mardi au vendredi sur rdv
	Lundi et mercredi après-midi sur rdv

# Pour les enfants : Colorie ce dessin et rapporte-le à l'accueil de la Maison Médicale pendant l'été.

