



# J.M.M.



PB-PP | B-30956  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P 801385  
Bureau de dépôt  
Bruxelles X

Journal trimestriel de la Maison Médicale  
des Riches Claires - n°40 – Septembre 2018



**Maison médicale des Riches Claires**  
Rue de la Buanderie, 16 – 1000 Bruxelles  
Tel. : 02 513 59 94



# SOMMAIRE

<b>Édito</b>	<b>3</b>
<b>Les News de la maison médicale</b>	<b>4</b>
Du changement dans l'équipe médecins	
La fête de la Maison médicale	
<b>Le harcèlement scolaire</b>	<b>6</b>
<b>Rubrique santé</b>	<b>8</b>
La grippe	
<b>La recette des muffins</b>	<b>10</b>
<b>L' Agenda du Réseau Santé Diabète</b>	<b>11</b>
<b>Les activités de la Maison médicale</b>	<b>15</b>
<b>Le fonctionnement de la Maison médicale</b>	<b>20</b>
<b>L'horaire de la Maison médicale</b>	<b>22</b>



Les feuilles tombent, l'école reprend, l'été s'achève et cède sa place à l'automne... C'est dans ce cadre que la Maison médicale des Riches Claires vous présente la 40ème édition de son petit journal.

Pour l'introduire, il est important de vous donner des nouvelles de nos médecins puisque certains s'en vont, d'autres reviennent... Et de vous présenter le Dr Vandermotten en quelques mots ! L'équipe tient également à vous expliquer pourquoi il n'y a pas de fête organisée cette année.

Ensuite, avec la rentrée scolaire, l'équipe de la Maison Médicale souhaitait vous interpeller au sujet du harcèlement scolaire dont nos enfants peuvent malheureusement parfois être victimes.

La rubrique Santé se soucie cette fois d'une des maladies les plus fréquentes à la sortie de l'automne, à savoir la grippe. Ce sujet fera l'objet d'une de nos campagnes d'affichage en salle d'attente dès le mois d'octobre.

La rubrique Culture sera, dans cette édition, remplacée par un point culinaire dans lequel est repris une recette pour des muffins. Elle a été utilisée lors de notre activité cuisine entre parents et enfants au mois d'août. Quel délice !

L'Agenda du Réseau Santé Diabète qui comprend le descriptif des différentes activités organisées peut être détaché (voir pages 12-13).

L'ensemble de nos activités va reprendre progressivement dans le courant du mois de septembre. Découvrez notamment la présentation de notre second module d'apprentissage à la conduite du vélo et notre nouvelle animation de cuisine pour parents et enfants. Pour plus d'informations, adressez-vous à l'accueil de la Maison médicale.

L'équipe souhaite à ses patient(e)s étudiant(e)s une excellente rentrée scolaire et à tous, de bien profiter des dernières belles journées de l'été...

## DU CHANGEMENT DANS L'ÉQUIPE MÉDECINS

Les Docteurs Anouk De Cort et Grace Kasende terminent leur assistantat à la fin du mois de septembre. Nous leur souhaitons une bonne continuation !

Nous accueillerons le Docteur Antoine Chaumont à partir du mois d'octobre.

Par ailleurs, le Docteur Ségolène De Rouffignac, qui était partie en congé de maternité, sera de retour à la mi-septembre.

Le Docteur Catherine De Blauwe quitte l'équipe au mois d'octobre après presque 40 années à la Maison médicale. Pour célébrer son départ, une fête sera organisée au sein de la Maison médicale le jeudi 11 octobre à partir de 16h. Nous vous y attendons très nombreux !

D'ailleurs, nous tenions à la remercier pour toutes ces années passées au sein de l'équipe. Elle a su soigner ses patients avec respect, empathie et professionnalisme. Pour certains, elle était devenue « le médecin de famille » sur plusieurs générations. Et pour tout cela, nous la remercions sincèrement dans cette édition du Petit Journal.

Comme vous le savez déjà, pour assurer le départ du Docteur Catherine De Blauwe, le Docteur Ingrid Vandermotten a rejoint l'équipe depuis le mois de juin. Elle tenait à vous écrire quelques mots...

Bonjour à tous,

Je m'appelle Ingrid Vandermotten et je suis médecin généraliste... C'est avec plaisir que j'ai rejoint l'équipe de la maison médicale !

Ce que j'aime dans mon métier ; la diversité et surtout le contact humain... et puis aussi, la possibilité d'agir ensemble pour améliorer la santé au sens LARGE (bien-être psy-médico-social, activité dans la maison médicale et le quartier,...). A part la médecine, l'art et la nature me fascinent ; j'aime la musique, chanter et manger des plats de tous les horizons !



## LA FÊTE DE LA MAISON MÉDICALE

Vous avez été nombreux et nombreuses à nous demander quand aurait lieu la fête de la Maison médicale pour cette année 2018. Malheureusement, l'équipe des Riches Claires a décidé qu'elle n'en organisera pas pour l'année 2018 par manque d'idées et de soutien de la part des patients pour son organisation. Ces dernières années, peu d'entre vous ont démontré de l'intérêt pour nous aider dans les préparatifs de la fête.

Alors, pour remédier aux problèmes, si vous avez plein d'idées créatives en tête et que vous souhaitez donner de votre temps, n'hésitez pas à manifester votre intérêt à l'accueil de la Maison médicale. Nous vous recontacterons pour organiser avec nous une belle fête pour l'année 2019.

Avis aux amateurs, amatrices !

# LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE

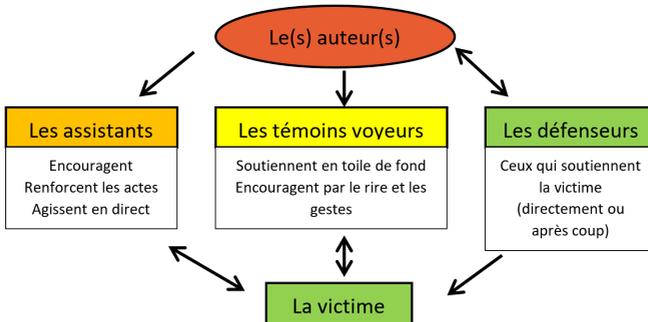
La rentrée scolaire est déjà là, qu'on l'ait attendue ou non. Certains y vont avec appréhension, d'autres retrouvent leurs amis avec joie. Quoi qu'il en soit, l'école apporte son lot d'émotions, positives et négatives. Si ces dernières ne peuvent être évitées et sont même utiles en termes d'apprentissages, il existe certains cas qui sont destructeurs et auxquels on peut échapper. C'est le cas du harcèlement scolaire.

## Qu'est-ce que le harcèlement ?

Trois éléments le définissent :

- La volonté de nuire (ce n'est pas un accident)
- La répétition des faits (ce n'est pas un cas isolé)
- Un déséquilibre de pouvoir entre la victime et l'harceleur

Ce n'est pas uniquement entre deux personnes, plusieurs sont concerné



## Comment le détecter ?

- Il n'est pas si facile à repérer car il peut passer pour de simples taquineries entre enfants.
- Souvent la victime n'en parle pas, par honte ou par peur d'empirer la situation.
- Certains signes peuvent néanmoins alarmer : diminution des résultats scolaires, troubles du sommeil, irritabilité, repli sur soi, anxiété, colère, déprime... mais aussi des troubles liés à l'anxiété ou au stress, comme des maux de ventre ou de l'eczéma.

## Comment réagir ?

<b>Pour les adultes aidants, les parents</b>	<b>Pour les victimes</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ecouter et protéger l'enfant</li><li>2. Ne pas prendre la situation à la légère car le harcèlement n'est pas acceptable.</li><li>3. Comprendre l'enfant et rester bienveillant vis-à-vis de lui.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Le mieux est d'en parler à un adulte de confiance.</li><li>2. Essayer d'établir un dialogue avec l'harceleur, lui dire calmement et clairement à quel point cela fait souffrir.</li></ol>

## Vers qui (se) diriger ? Où trouver de l'aide ?

- Les centres PMS et les services de médiation scolaire
- Les services d'aide en milieu ouvert  
Exemple : Comète (Rue de Soignies, n° 9)
- Le service droit des jeunes
- Les équipes mobiles

## Pour en savoir plus :

- **Sites internet :**  
[www.enseignement.be/harcelement](http://www.enseignement.be/harcelement)  
[www.reseau-prevention-harcelement.be](http://www.reseau-prevention-harcelement.be)
- **Livres**  
« Intimidation, Harcèlement » F. Saint-Pierre  
« Ne te laisse pas faire! » E. Piqué

*Mathieu Vandriessche, accueillant*

## LA GRIPPE

### Vous êtes :

- âgé(e) de **plus de 65 ans** ?
- **une femme enceinte** au 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> trimestre en hiver 2019 ?
- un enfant (à partir de 6 mois) ou un adulte avec une **maladie chronique** (diabète, asthme, bronchite chronique, problème cardiaque, rénal, foie...) ?
- **personnel de santé** ?
- **cohabitant** d'une personne à risque ou d'un enfant de moins de 6 mois ?

Virus de la grippe cherche partenaire pour passer l'hiver



Alors vous êtes prioritaires ! **Venez-vous vacciner à la Maison médicale avant la fin de Novembre** ! La grippe est un virus et le meilleur moyen de protection actuel est la vaccination.

### Comment reconnaître la grippe ?

Généralement, la grippe survient en période hivernale. Les plaintes les plus fréquentes sont une forte fièvre (38-40°), un mal à la tête, de la toux, des douleurs musculaires et une grande fatigue générale.

#### Comment reconnaître la grippe?



Fièvre élevée soudaine



Mal de tête



Toux ou mal de gorge



Douleurs musculaires

## Comment elle s'attrappe et comment l'éviter ?

Une personne infectée peut être contagieuse la veille des premiers symptômes et peut transmettre le virus durant 5 à 10 jours. **Le virus se transmet** par les gouttelettes contaminées qui sont libérées dans l'air lorsqu'on **tousse** ou qu'on éternue. Le virus peut aussi se transmettre par la salive ; sur le visage et par les mains d'une personne grippée. Les baisers et les poignées de main sont à éviter. Idéalement, il est mieux de tousser dans son épaule !

## Des gestes simples peuvent augmenter votre protection :



Couvrez votre bouche quand vous toussiez, ou éternuez dans votre bras / coude ou dans un mouchoir

Lavez-vous les mains fréquemment

Buvez beaucoup d'eau et mangez des aliments nutritifs



Organisation mondiale de la Santé

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à la Maison Médicale ou à votre pharmacien !

On vous souhaite déjà un bel hiver !

*Ingrid Vandermotten, médecin.*

# RECETTE DE MUFFINS

## Ingrédients pour 10 pièces :

- 200 g de chocolat noir ou au lait
- 50 g de fromage blanc 0%
- 50 g de beurre
- 30g de Maïzena
- 50 g de sucre (ou sucre de canne)
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 75 g de farine
- 1 sachet de levure



## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Cassez le chocolat en petit morceaux, faites-le fondre au bain marie à feu très doux.
- Dans un bol, ajoutez les œufs entiers, le sucre et battez le mélange jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.
- Incorporez au mélange la farine, la maïzena, la levure. Mélangez au batteur, et ensuite à l'aide d'une spatule le fromage blanc. Ajoutez le beurre fondu. Enfin, incorporez le chocolat fondu.
- Beurrez les moules à muffins. Répartissez à  $\frac{3}{4}$  de pâte dans des moules.
- Enfournez et faites cuire pendant 10 à 15 minutes.

## Le petit plus :

Vous pouvez bien évidemment vous amuser à les décorer en y mettant du chocolat fondu ou de la pâte à tartiner et de rajouter des petites perles colorées ou des fruits !



## AGENDA SANTÉ SEPTEMBRE 2018

Le Réseau Santé Diabète-Bruxelles propose des activités et encourage la participation des habitants des Marolles, et de Bruxelles, aux actions de prévention autour du diabète : alimentation équilibrée, activité physique régulière/appropriée et médecine préventive, car elles sont bonnes pour tous !

Veuillez contacter les organisateurs dont les coordonnées sont mentionnées pour vous inscrire à toute activité.

Pour tout autre renseignement :

**Sébastien : 0483 042 215**  
**contact@reseaudiabete.be**  
**www.reseausantediabete.be**

Le RSD-B est soutenu par Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale

Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



### CUISINE

#### Atelier cuisine La cuisine gourmande

Nativitas  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 512 02 35

### GRUPE “HABITANTS”

#### “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

#### “Lundi à thème”

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

GRUPE “BIEN-ÊTRE” DE L'ENTRAÏDE 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

#### 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)

Un interprète en langue des signes sera présent de 9h30 à 11h30.

Gratuit et sans inscription

#### Partenariat ASBL les Pissenlits / Village Santé Action de sensibilisation au diabète et obésité

*Tests de glycémie, sensibilisation aux facteurs de risque, rencontre avec Groupe de personnes diabétiques, conseils diététiques personnalisés et gratuits, découverte d'une activité physique.*

#### Marché annuel d'Anderlecht

#### Village Santé

Rue d'aumale 21 – 1070 Bruxelles (devant le centre santé d'Anderlecht)  
Un interprète en langue des signes sera présent de 10h00 à 12h00.

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### 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€

Les agendas d'octobre et de novembre seront bientôt disponibles à l'accueil de la Maison médicale.

**LUNDI****SEPTEMBRE****3**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

**10**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Groupe Dyn'alim 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

**17**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**24**

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**MARDI****4**

Gym hypopressive 12h à 13h30  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Gym en musique 18h15 à 19h45

**11**

Gym hypopressive 12h à 13h30  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Gym en musique 18h15 à 19h45

**18**

Action de sensibilisation au diabète  
 et obésité 10h à 17h  
 Gym hypopressive 12h à 13h30  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Gym en musique 18h15 à 19h45

**25**

Gym hypopressive 12h à 13h30  
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
 Gym en musique 18h15 à 19h45

**MERCREDI**

Atelier mouvement (fer

Atelier mouvement (fer  
 Balade sportive 14h à 1

## JEUDI

5

Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

6

12

Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

13

19

mmes 18+) 10h à 11h30

Marche nordique 9h30 à 12h  
Atelier cuisine 13h30 à 15h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

20

26

mmes 18+) 10h à 11h30  
7h

Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

27

## VENDREDI

7

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

14

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre  
le diabète 8h45 à 9h30  
Réunion du Groupe de personnes  
diabétiques 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

21

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

## **Gymnastique hypopressive pour femmes**

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES

### **L'Entr'Aide des Marolles**

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

PAF : 1€

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

BUURTSPOORT 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

## **Gymnastique en musique**

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES

### **L'Entr'Aide des Marolles**

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

PAF : 1€

## **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€

## **Yoga mixte**

### **L'Entr'Aide des Marolles**

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

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

*En fonction du temps !*

ENTRAÏDE 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 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

## **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

(on vous rembourse les séances où vous

êtes présente)

## **Balade sportive dans le quartier**

FAMD

Rendez-vous à 14h00

Avenue Stalingrad 54 – 1000 Bruxelles



# 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 17h à 18h.

**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 ?** Prochainement.

**Où ?** Départ de la Maison Médicale.

**Inscription ?** À l'accueil de la Maison Médicale  
sur liste d'attente.

**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.

**Attention : sur liste d'attente**

**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.

**Où ?** 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.



## AUTO-MASSAGES POUR FEMMES

Avec Virginie, vous découvrirez différents mouvements spécifiques de massage pour vous sentir bien dans votre corps.

**Quand ?** Les jeudis 20/9, 18/10, 22/11 et 13/12 de 13h à 15h.

**Où ?** À confirmer.

**Pour qui ?** Les femmes.

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

**Prix :** 10€/an.

**Apporter :** un petit essuie main, 1 grand essuie, 1 paréo



## 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 au fur et à mesure 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**

## ATELIERS CUISINE

**Venez mettre la main à la pâte avec vos enfants  
dans la cuisine de la Maison médicale !**



**Quand ?** Les dates seront affichées au fur et à mesure 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. »

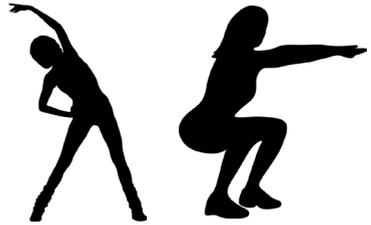
**Les kinés de la Maison Médicale proposent un cours pour prendre soin de votre dos.**

**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 :

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

#### APRÈS-MIDI :

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

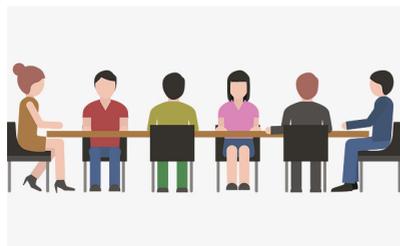
Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. L'accueil vous donne une indication d'heure de passage en consultation chez le médecin.

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		MARDI	
<b>Dr. Banota</b>	13h40 - 14h40 15h40 - 16h40	14h40 - 15h40	8h20 - 9h	9h - 12h
<b>Dr. Chaumont</b>	8h20 - 9h	9h - 12h20		15h40 - 18h40
<b>Dr. De Rouffignac</b>	×	×	9h - 12h	×
<b>Dr. Gillis</b>	9h - 12h	12h - 12h40	×	×
<b>Dr. Kago</b>	16h - 17h 18h - 18h40	15h20 - 16h 17h - 18h	10h - 12h40	15h40 - 18h
<b>Dr. Madoki</b>	×	14h40 - 18h40	×	×
<b>Dr. Vandermotten</b>	8h20 - 9h	9h - 12h40	15h20 - 16h	16h - 18h40

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

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

## Horaire valable à partir d'octobre 2018

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
16h - 17h 18h - 18h40	17h - 18h	9h - 12h	×	×	×
8h20 - 9h	9h - 12h40	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h
13h40 - 15h 16h - 18h	15h - 16h	8h20 - 9h	9h - 12h	×	×
9h - 12h	12h - 12h40	×	×	9h - 12h	8h20 - 9h 12h - 12h40
14h40 - 15h40	13h40 - 14h40 15h40 - 18h40	13h40 - 14h40	14h40 - 18h40	×	×
10h40 - 12h40	×	×	×	10h - 11h	11h - 12h
×	×	9h - 11h	13h40 - 15h40	13h40 - 15h 16h 20- 18h40	15h - 16h

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

	<b>Du lundi au vendredi de 9h à 11h</b>
<b>Meunier</b>	<b>Du lundi au vendredi sur rendez-vous</b>
	<b>Lundi matin, mercredi après-midi et jeudi matin sur rdv</b>
	<b>Du mardi au vendredi sur rdv</b>
	<b>Lundi et mercredi après-midi sur rdv</b>

Pour les enfants : Pourras-tu trouver les 7 erreurs qui se sont glissées dans le deuxième dessin ? Observe bien et entoure-les !

