



Maison Médicale des Riches Claires

J.M.M.

Petit Journal de la Maison médicale
des Riches Claires – n°49 – Mars 2022



Editeur responsable : Maison médicale des Riches Claires - Ne pas jeter sur la voie publique - Papier recyclé

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



Agréée par la COCOF

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Les news de la Maison médicale | 4 |
| Les pionnières belges | 5 |
| La journée internationale des droits des femmes | 8 |
| La maternité, c'est la diversité | 10 |
| Être parent : de la joie et du stress | 16 |
| Vers un meilleur accès aux soins de santé | 18 |
| Ciné-débat : Hors normes | 20 |
| Patient à l'honneur : Ben et la boxe | 22 |
| Les activités à la maison médicale | 24 |
| Horaires de consultations et de rendez-vous | 26 |



ÉDITO

Après les news de la maison médicale où la kiné Charlotte et l’infirmière Delphine tenaient à vous laisser un message avant leur départ, cette 49^{ème} édition du Petit Journal est dédiée aux femmes : à toutes les mamans, les sœurs, les filles, les grands-mères, les mères célibataires, etc. En effet, le 8 mars est marqué par la journée internationale des droits des femmes. C’est d’ailleurs pour cette occasion que nous avons organisé un ciné-débat ce jour-là, en collaboration avec Cultures & Santé et la Maison de quartier Buanderie. Vous trouverez un compte-rendu de cet événement dans ce Petit Journal.

Chargé de projets en santé communautaire, Ashraf a profité de cette édition pour vous parler d’Edith Cavell, Lucia de Brouckère ou encore Sœur Emmanuelle, ces femmes belges qui ont changé notre pays.

Le docteur Cordonnier, devenue maman l’année dernière, a consacré quelques pages pour vous parler de la maternité : la grossesse, l’allaitement, l’accouchement, les enfants, etc. Dans cet article, elle fait part de plusieurs témoignages anonymes.

Être parent, ce n’est pas toujours évident. C’est pourquoi le docteur Vandermotten et la psychothérapeute Kumps ont tenu à vous expliquer ce qu’est le burnout parental. D’ailleurs, si vous avez envie d’échanger sur votre expérience de père, mère, grand-mère, grand-père, beau-parent, etc., nous vous invitons le jeudi 19 mai de 10h à 11h30 à la maison médicale pour un moment d’échanges convivial.

Vous avez besoin qu’on vous aide dans vos démarches médicales (carte médicale, CST, prises de rdv, etc.) ? Yousra et Abderrahim, membres du Community Health Worker, sont présents tous les mercredis de 14h à 16h à la maison médicale. Dans ce Petit Journal, nous vous expliquons leur rôle et leurs objectifs.

Notre deuxième ciné-débat du 3 février où le film *Hors Normes* a été projeté a réuni plus de 15 participants. Caroline et Ashraf, chargés de projets en santé communautaire, reviennent sur cette soirée riche en émotions.

Dans la rubrique « patient à l’honneur », Ben, patient à la maison médicale depuis plus de 15 ans, nous explique sa passion pour la boxe et son métier de coach. Au fil des années, la boxe l’a fait voyager à travers le monde et il a pu rencontrer plusieurs célébrités.

Pour clôturer ce Petit Journal, vous retrouvez les activités de la maison médicale dont la reprise de l’activité vélo, les horaires de consultations et de rendez-vous, les jours fériés et un *mandala* à colorier afin de réduire votre niveau de stress et d’anxiété.

NEWS DE LA MAISON MÉDICALE

DÉPART DE LA KINÉ CHARLOTTE



C'est après une longue période de réflexion que j'ai décidé de quitter la maison médicale des Riches Claires pour vivre une nouvelle expérience professionnelle. Ces 8 dernières années m'ont enrichie humainement et dans ma pratique en tant que kinésithérapeute. Je tenais à remercier tous les membres de l'équipe de la maison médicale pour y avoir contribué. Je voudrais également remercier tous mes patient.e.s de m'avoir accordé leur confiance. J'ai eu beaucoup de plaisir à travailler dans le milieu des maisons médicales.

DÉPART DE L'INFIRMIÈRE DELPHINE

Après 13 années, Delphine quitte la maison médicale Les Riches Claires.

Infirmière à ses débuts, chargée de projets en santé communautaire ensuite, elle était dernièrement également chargée des ressources humaines.

Un pot de départ s'est tenu en toute intimité avec l'équipe durant lequel nous avons pu la remercier de tout le travail exemplaire qu'elle a mené mais aussi et surtout, pour sa chouette personnalité.

Son humilité, son sens du devoir, sa vision stratégique, ses bons conseils, son écoute et son humour sont les qualités principales de Delphine qui nous manqueront beaucoup.

Delphine vous souhaite le meilleur dans la voie que vous choisirez et remercie chacun d'entre vous pour ce bout de chemin parcouru ensemble.



LES PIONNIÈRES BELGES

Le 8 mars est la journée internationale des droits des femmes. Cette date est un hommage à des manifestations d'ouvrières qui revendiquaient leurs droits aux USA et en Russie.

Et en Belgique ? Marie Popelin, Isala Van Diest, Lucia de Brouckère, Edith Cavell ou encore Sœur Emmanuelle, toutes ont œuvré pour prouver que la femme avait une place importante dans la société belge.

Qu'ont-elles fait qui a marqué l'histoire des droits des femmes dans notre pays ?

Marie Popelin (1846-1913)

Diplômée, elle n'a pas le droit de devenir avocate

Marie Popelin lutte pour l'accès des femmes à des métiers injustement réservés aux hommes. À 37 ans, elle s'inscrit à l'ULB où, en 1888, elle ressort avec distinction avec le premier diplôme de droit remis à une femme en Belgique. Pourtant, le métier d'avocat, exclusivement masculin, lui est refusé.



Elle se bat et « L'affaire Popelin » fait couler beaucoup d'encre en Europe. Néanmoins, elle n'obtiendra jamais gain de cause, mais elle aura provoqué une prise de conscience et aura été à l'origine du premier mouvement féministe dans plusieurs pays d'Europe.

D'ailleurs, son combat a eu pour conséquence la création, en 1892, de la Ligue belge du droit des femmes, première organisation féministe en Belgique qui lutte pour égalité des époux, l'accès aux métiers, les emplois et professions pour femmes, etc.

Isala Van Diest (1842-1916)
Pas question de devenir médecin



Isala Van Diest se voit refuser l'inscription à la faculté de médecine à l'Université catholique de Louvain car elle est une femme. A l'époque, les femmes ont droit d'être sage-femme mais pas médecin ! Elle prend la décision d'étudier en Suisse, où les femmes sont admises.

Elle retourne en Belgique où elle ouvrira son propre cabinet grâce à un arrêté royal. Isala Van Diest est la première « doctresse » en Belgique. À côté de son métier, elle lutte contre la traite des femmes et aide les prostituées.

Lucia de Brouckère (1904-1982)
Première prof en fac de sciences

Lucia de Brouckère a soif des connaissances, surtout en sciences chimiques. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle décroche à l'ULB, un doctorat, puis l'agrégation. En 1937, elle est la première femme en Belgique à devenir professeure dans une faculté de sciences.

Pédagogue dans l'âme, elle estime que tous les jeunes ont droit aux études, et que surtout les filles sont tout aussi aptes que les garçons.

En 1934, de par son militantisme sur tous les fronts, Lucia de Brouckère est élue première présidente du Comité mondial des femmes contre la guerre et le fascisme. Elle préside la Société belge de chimie dès 1958.



Edith Cavell (1865-1915)

L'héroïne de guerre

Edith Cavell, l'une des femmes belges les plus célèbres, est une héroïne de guerre. Elle est née en Angleterre, en 1865 et partage sa vie entre son pays natal et Bruxelles. Diplômée en tant qu'infirmière, elle devient directrice de l'école d'infirmières : l'actuel hôpital Edith Cavell. Pendant la Première Guerre mondiale, Edith Cavell, soigne les blessés et aide à faire passer des centaines de soldats alliés en zone libre. Edith Cavell est malheureusement fusillée par les Allemands le 12 octobre 1915.



Sœur Emmanuelle (1908-2008)

Yallah !

Sœur Emmanuelle est l'une des personnalités préférées des Belges. Elle n'avait de cesse de secourir les plus démunis.



Une fois retraitée, elle décida de vivre auprès des plus pauvres et s'installa en Égypte, parmi les Chiffonniers du Caire où elle y déploie toute son énergie, désireuse d'améliorer la condition de vie désastreuse des égyptiens touchés par le tétanos et la famine.

Plus tard, elle fonda l'association Sœur Emmanuelle qui aide aujourd'hui des millions d'enfants dans le monde.

Nombreuses sont les femmes et hommes qui ont lutté pour les droits des femmes ! Malgré les évolutions de des droits au fil des années, subsistent encore de nombreuses inégalités entre les hommes et les femmes (inégalité salariale, violences, droits...). Le combat continue !

JOURNÉE INTERNATIONALE

Comme chaque année, la journée internationale des droits des femmes rassemble la Maison de quartier Buanderie, Cultures & Santé et la Maison médicale des Riches Claires.

Afin que toutes les associations et les usagers se retrouvent, un ciné-débat a été organisé en collaboration avec le cinéma Palace le **mardi 8 mars 2022** de 9h30 à 13h30.

Cette année, la Ville de Bruxelles a porté son attention sur les préjugés liés à la maternité.

Pour répondre à la thématique, nous avons choisi de diffuser le film **ADAM** de Maryam Touzani : « *Dans la Médina de Casablanca, Abla, veuve et mère d'une fillette de huit ans, tient un magasin de pâtisseries marocaines. Quand Samia, une jeune femme enceinte, frappe à sa porte, Abla est loin d'imaginer que sa vie changera à jamais. Une rencontre fortuite du destin, deux femmes en fuite, et un chemin vers l'essentiel.* ».



DES DROITS DES FEMMES

Avant la projection, l'Échevine de l'Égalité des chances, **Lydia Mutyebele Ngoi**, a introduit l'activité afin de montrer l'importance du rôle de la femme dans la société.

Ensuite, après le film, le débat a été animé par **Arab Women's Solidarity Association-Belgium**. Reconnue en éducation permanente, cette association laïque et mixte milite pour la promotion des droits des femmes originaires du monde arabe, dans leurs pays d'origine ou d'accueil. Elle cherche à briser les clichés sur les femmes, et à créer, à travers elles, des ponts entre les cultures pour soutenir la paix, l'égalité et la justice. De plus, elle est indépendante de toute appartenance nationale, politique ou religieuse.

Avant de clôturer l'échange, l'**asbl Aquarelle** s'est présentée : les sage-femmes qui y travaillent proposent un accompagnement médico-social à des femmes enceintes ou ayant accouché, issues de l'immigration, n'ayant pas de sécurité sociale et vivant dans une grande précarité.

La matinée, qui a rassemblé une quarantaine de personnes, s'est achevée par un drink amical dans le très joli bar du cinéma Palace.

Rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle édition de la journée internationale des droits des femme !

PALACE



LA MATERNITÉ, C'

Médecin à la Maison médicale des Riches Claires, je suis devenue mère l'année dernière. Maternité souhaitée, maternité heureuse. Et pourtant bien loin d'être facile et naturelle, comme l'image si souvent véhiculée. C'est le gros chamboulement, une remise à zéro de tous les repères, du corps comme de l'esprit. C'est épuisant et magnifique ; c'est merveilleux et décourageant ; c'est une rude épreuve et un bonheur absolu.

La maternité, c'est beaucoup de préjugés, beaucoup de conseils dont on aimerait parfois se passer... des jugements aussi. La maternité, elle peut être voulue et mal vécue ; elle peut être surprise et merveilleuse ; elle peut également être espérée, redoutée, non souhaitée, injuste, belle. Elle est différente à chaque fois.

Mais la maternité n'est-ce qu'une histoire de femmes ? Ne venons-nous pas tous d'un ventre ?

Alors, ça vaut le coup d'en parler, de la protéger. Pour illustrer la maternité, j'ai repensé aux histoires de mes ami.e.s, de mes patient.e.s, de mes lectures. En voici quelques-unes, car la maternité, c'est la diversité.



Elle,

Elle a 33 ans. Bel accouchement. Bel enfant. Bel allaitement. Heuuu non... pas bel allaitement. C'est ce qu'elle avait imaginé. Elle s'était renseignée et tout le monde allaitait autour d'elle. Et puis, une bonne mère allaite son enfant (enfin, pas trop longtemps, car au bout d'un certain temps, on devient une mère bizarre à trop

laisser les enfants au sein). Mais ça ne se passe pas comme prévu : elle a mal, elle a les seins qui saignent et son bébé ne prend pas de poids. Alors, chacun y va de ses conseils et commentaires : la belle-mère, la voisine, la belle-mère de la voisine. Découragée, elle voudrait tout arrêter. Et puis, elle rencontre une sage-femme bienveillante. Cette dernière ne la juge pas et l'aide à reprendre confiance en elle. Et l'allaitement reprend, tout doucement...

'EST LA DIVERSITÉ



Elle,
Elle a 35 ans et deux merveilleux enfants. Un grand de 2 ans et un bébé de 3 mois. Elle est toujours très souriante et elle n'aime pas déranger. D'ailleurs, ça tombe bien car tout va bien ; elle se sent juste un peu fatiguée, mais pour elle, c'est normal. Sa famille n'habite pas à côté. Son conjoint a repris le travail 5 jours après son dernier accouchement et deux jours par semaine, il est en déplacement. La nuit, le bébé se réveille toutes les 2 heures. La journée, elle fait des activités avec son grand (c'est important pour son développement) ; elle cuisine (c'est mieux pour les enfants plutôt que de servir des plats tout préparés) ; elle fait la vaisselle ; recuisine ; allaite (c'est mieux pour les bébés d'être allaité) ; refait la vaisselle ; fait des lessives, des courses... Tout le monde la félicite ! En plus, elle a très vite perdu les kilos qu'elle avait pris pendant sa grossesse. Et bien non, ce n'est pas très rassurant parce que vous... qui s'occupe de vous ?

Lui,
Il a 40 ans, 3 enfants et il n'habite pas dans son pays d'origine. Il n'est pas facile de trouver du travail et de s'intégrer. Sa femme, quant à elle, part travailler chaque matin. Alors, c'est lui qui s'occupe de la maison et surtout de ses enfants : il adore ça !





Elle,
Elle a 32 ans et ne veut pas d'enfants. Elle en est certaine. Elle adore les enfants : ses neveux et nièces, ceux et celles de ses amis. Mais elle n'en veut pas pour elle. Alors elle aimerait se faire ligaturer les trompes. Oui, mais voilà, ça ne se fait pas. « Comment ça ? Comment êtes-vous sûre de ne jamais le regretter ensuite ? Et votre compagnon, il en pense quoi ? ». Une femme qui ne veut pas être mère, la société ne le comprend pas, et son choix, on ne le respecte pas. Et un homme qui ne veut pas être père, cela pose-t-il problème, se demande-t-elle ?

Elle,
Elle a 28 ans et rêve d'être mère depuis longtemps. Dans son groupe d'amis, personne n'est parent. Elle tarde à tomber enceinte, mais elle y arrive enfin. Malheureusement, une fausse couche, puis deux, puis trois. Autour d'elle, d'autres deviennent mères avant elle. C'est trop douloureux. Alors finalement, elle a le sentiment que les autres lui ont piqué sa maternité.





Eux,

Elle a 34 ans. Il a 36 ans. Ils ont tout ce qu'il faut : couple stable, travail stable, deux enfants en bonne santé. Et voilà qu'arrive une troisième grossesse imprévue. Ils ne sont pas heureux. Ils sont épuisés. Ils avaient trouvé leur équilibre. Lui, il n'a plus la force pour ce troisième enfant et aimerait qu'elle avorte. Elle, elle ne sait pas si elle aura le courage de revivre encore une grossesse et un accouchement. Avorter ? Elle ne s'en

sent pas capable. Mais elle ressent surtout une grosse culpabilité : comment avorter « quand on a tout » ?

Elle,

Elle a 30 ans et elle rêvait d'un accouchement physiologique. Pendant sa grossesse, elle s'est préparée : elle a fait du yoga, elle a parlé à son bébé, elle est sereine. Le jour de l'accouchement, sans qu'elle ne comprenne pourquoi, tout bascule : un anesthésiste débarque, lui pose une péridurale sans lui adresser la parole et se tourne vers son conjoint



pour lui demander de sortir de la pièce. Elle se retrouve seule. Elle est en pleurs. Elle se sent démunie, infantilisée, et elle a peur en même temps. Tout finit bien. Mais son accouchement, elle a l'impression de l'avoir raté.



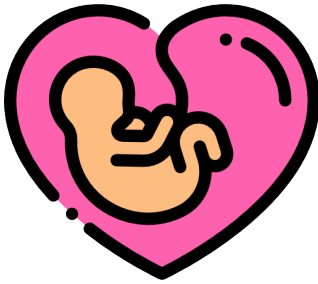
Lui,

Il a 7 ans. Il a été placé très tôt dans une famille d'accueil. On lui a souvent répété que c'est parce que sa mère n'est pas capable de s'occuper de lui. Il connaît sa mère mais pas son père. Il est qualifié de « turbulent », d'« enfant difficile ». Alors il est déplacé de famille en famille. Sa mère, il la voit de temps en temps, le week-end. Ce qu'il aimerait, c'est passer plus de temps avec elle.

Eux,

Ils sont trois. Une femme amoureuse de deux hommes, et deux hommes qui se respectent mais ne sont pas amoureux. Ensemble, ils construisent un projet de famille. De leur histoire naît une petite fille. Deux hommes qui ont soutenu une femme pendant sa grossesse et son accouchement difficile. A trois, ils découvrent la fatigante vie de parents. Certes, élever un enfant à trois a des côtés plus reposants, mais parfois plus difficiles : trois avis et encore plus de compromis. Le plus dur, ce sont les jugements. Eux, ils vont très bien.





Elle,
Elle a 17 ans et une grosse douleur au dos. Elle a chuté dans l'après-midi. Les douleurs sont tellement fortes qu'elles lui font mal jusque dans le bas du ventre. Elle arrive aux urgences avec sa mère. Elle fait une radio et surprise : à côté de sa colonne vertébrale se dresse une autre colonne plus petite et bien verticale. Branle-bas de combats, elle est prête à accoucher. On lui annonce et on l'annonce à la future grand-mère : c'est un déni de grossesse. C'est le choc pour tout le monde ! Quelques jours plus tard, c'est une famille de trois générations qui rentrent à la maison... plutôt contents finalement.

A toutes celles,

qui traversent la mer sur un bateau de fortune, avec leur ventre, pour mettre au monde leur.s enfant.s dans un endroit inconnu, mais qu'elles espèrent meilleur. Au risque de leur vie... pour la maternité !

Et vous, quelle est votre expérience de la maternité ?

ÊTRE PARENT : DE LA



La parentalité est loin d'être un long fleuve tranquille. Elle est un « métier » à la fois complexe et stressant dont on ne peut jamais démissionner. Passer du stress ordinaire à un épuisement intense dans son rôle de parent, c'est ce qu'on appelle **le burnout parental**.

Les parents du 21e siècle font face à des défis et des enjeux nouveaux. La fonction parentale a beaucoup évolué au fil des années : les deux parents travaillent ou sont occupés, la place de l'enfant a changé et les exigences de la fonction « parent » grandissent. Face à la complexification de leur rôle, les parents

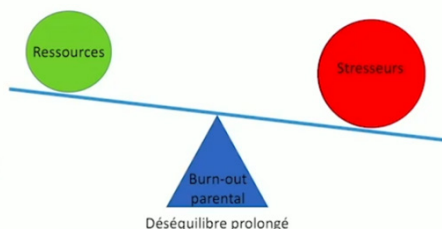
sentent de plus en plus le besoin d'être accompagnés ou de se sentir soutenus dans l'éducation de leurs enfants. Souvent, l'origine de cette demande est la peur d'être un « mauvais parent », de faire mal les choses ou de ne pas avoir confiance en leurs compétences parentales. Que vous soyez jeunes parents, parents isolés, parents d'un.e enfant en situation de handicap ou d'un.e adolescent.e difficile, l'épuisement parental ou le burnout se manifeste de la même manière. Soyez attentifs à certains signes qui annoncent que vous n'êtes pas loin de craquer.

Quels sont les symptômes du burnout parental ?

- **Epuisement** (physique et psychique).
- **Distanciation** (ne faire que l'essentiel ; la parentalité devient une contrainte).
- **Perte de plaisir** (il n'y a plus de plaisir à être avec les enfants).
- **Contraste** (il y a une cassure entre le parent qu'il ou elle a été et le parent qu'il ou elle est devenu(e) ; ils en ressentent une honte).

A JOIE ET DU STRESS !

Au cœur du burnout parental se trouve un déséquilibre prolongé entre trop de « **stresseurs** » (ou facteurs de risques) et pas assez de **ressources** pour y faire face.



Des solutions existent. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin généraliste ou à des professionnels formés au burnout parental qui pourront vous accompagner et vous soutenir dans vos difficultés. Vous pouvez d'ailleurs consulter le site www.burnoutparental.com afin d'avoir toutes les informations et les ressources nécessaires en cas de burnout parental.

De plus, à deux pas de la maison médicale, le centre Comète asbl AMO est un service d'aide pour les jeunes de 0 à 22 ans et leur famille. C'est un service gratuit, sur base volontaire, confidentiel, et non jugeant qui propose divers services :

- Accompagnement dans divers domaines : scolaire, familial, administratif, juridique, professionnel, etc. ;
- Soutien au projet des jeunes ;
- Soutien pour les parents ;
- Activité et sortie en famille ;
- Soutien dans la recherche de jobs étudiants stage et formations ;
- Sensibilisation dans les écoles.

Infos :

Rue de Soignies 9 – 1000 Bruxelles
02 513 85 07 - Email : info@centrecometeamo.be
www.centrecometeamo.be (Facebook : Centre Comete)

Envie d'en discuter avec nous ? Envie d'échanger sur votre expérience de père, mère, grand-mère, grand-père, beau-parent, ... ?

Le jeudi 19 mai de 10h à 11h30, la maison médicale des Riches Claires vous invite à un moment d'échanges convivial !

VERS UN MEILLEUR ACCÈS AUX SOINS

Tous les mercredis, depuis le mois de novembre 2021, vous avez remarqué que deux personnes étaient présentes à la Maison médicale des Riches Claires de 14h à 16h : Yousra Ben Hassoune & Abderrahim El Mejriti. Elles se chargeaient principalement de générer le Covid Safe Ticket des personnes qui n'arrivaient pas à l'avoir. Au fil des semaines, leur rôle au sein de la maison médicale a évolué. Nous profitons de cette édition du Petit Journal pour vous expliquer qui sont-elles, pourquoi sont-elles là et que font-elles ?

Community Health Worker ... c'est quoi ?

Ensemble, les mutualités emploient environ 50 agents de santé communautaires : les Community Health Workers.

Ces CHW ont pour mission d'apporter aux personnes en situation de vulnérabilité sociale le soutien nécessaire pour accéder au système de santé belge. Ils rendent visite aux personnes dans leur environnement propre et établissent des contacts pour donner des informations sur la santé et les soins de santé.

Les CHW peuvent fournir un accompagnement aux personnes qui se rendent, par exemple, chez le médecin généraliste, à la pharmacie, dans une mutualité, ou vers tout autre acteur institutionnel.

De par leur mission, ils ont également un rôle de détection des problèmes structurels et des inégalités dans l'accès aux soins. Cette approche doit, entre autres, mettre en évidence les obstacles à l'accès aux soins afin de pouvoir les éliminer.

US DE SANTÉ POUR TOUTES ET TOUS

Quel est leur rôle et leurs objectifs ?

- Identifier des barrières à l'accès aux soins et offrir un soutien individuel avec pour objectif : La reconnaissance du besoin par la personne elle-même et la réduction/élimination des barrières.
- Accompagner le public vers les structures de soins et les institutions, comme le médecin généraliste, le dentiste, la mutualité, l'ONE, ...
- Soutenir les groupes vulnérables dans leurs parcours vers les services de soins en rappelant des rendez-vous, en étant une personne de confiance et à l'écoute, et en valorisant les besoins.
- Renforcer les connaissances liées à la santé avec attention particulière aux besoins liés à la crise Covid.
- Identifier et signaler les problèmes structurels d'accès aux services de soins et le non-recours à ce droit.



Vous avez des questions concernant l'accès aux soins de santé ? Vous n'arrivez pas à avoir votre CST ? Vous n'arrivez à prendre rdv chez un spécialiste ? Vous avez besoin qu'on vous aide dans vos démarches médicales ? Vous avez besoin d'aide pour faire une demande de carte médicale ?

Yousra et Abderrahim sont disponibles tous les mercredis de 14h à 16h à la Maison médicale des Riches Claires.

Le jeudi 3 février, en partenariat avec le Centre culturel Tour à Plomb, nous avons organisé le deuxième ciné-débat : HORS NORMES.

Voici l'histoire du film : « *Bruno et Malik vivent depuis vingt ans dans un monde à part, celui des enfants et adolescents autistes*. Au sein de leurs deux associations respectives, ils forment des jeunes issus des quartiers difficiles pour encadrer ces cas qualifiés d'hyper complexes. Une alliance hors du commun pour des personnalités hors normes.* »



*L'**autisme** n'est pas une maladie, c'est un trouble du développement d'origine neurologique. L'autisme se manifeste principalement par une altération des interactions sociales et de la communication et par des intérêts restreints et répétitifs. Ces troubles peuvent provoquer un comportement inadapté dans certaines situations. Ces signes peuvent généralement être identifiés avant l'âge de 3 ans. Il existe différents types d'autisme.

<https://www.autismeinfoservice.fr/informer/autisme/definition>

HORS NORMES

Lors de cette soirée, l'objectif était, d'une part, surtout en cette période de crise, de donner un accès gratuit à la culture en visionnant un film. D'autre part, d'aborder une thématique, ici le handicap, qui peut ou pas nous toucher personnellement mais qui est tout de même présente dans notre société.

Après le visionnage du film, nous avons invité Madame Amandine Renard, chargée de projets et Monsieur Vincent Collin, directeur, à l'Association de Recherche et d'Action en faveur des Personnes Handicapées (ARAPH) pour l'animation du débat.

Lors de l'échange entre les participants, les membres de l'équipe de la maison médicale et les intervenants externes, il y a eu beaucoup de témoignages, émotions, réactions, échanges, questions qui sont parfois restées sans réponses, etc.

Le ciné-débat s'est clôturé par un drink convivial et intimiste.

Nous espérons que cette deuxième édition a plu aux 15 participants et qu'elle sera à l'origine d'autres soirées tout aussi enrichissantes.

***Un prochain ciné-débat aura lieu dans le courant du mois juin.
Les informations seront bientôt disponibles à la Maison médicale.***



PATIENT À L'HONNE

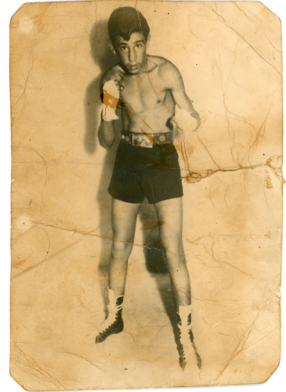
***Il n'aime pas qu'on l'appelle « monsieur », « coach », « manager » ...
Il préfère qu'on l'appelle « Ben » ou « Beni ».***

Après avoir jonglé entre le football, le cyclisme, la course à pied et la boxe, c'est finalement vers cette dernière pratique que Ben a commencé sa carrière à l'âge de 9 ans en Tunisie. Ses premiers combats ont eu lieu en France alors qu'il était fraîchement majeur.

Pour lui, la boxe est un moyen de se défendre. C'est aussi un sport qui demande beaucoup de technicité mais également avant tout une bonne condition physique : « sans souffle, c'est difficile de boxer » confie-t-il.

Il déconseille d'ailleurs à ses élèves de se rendre sur le ring au-delà de 32 ans car il estime que c'est trop difficile d'encaisser et qu'il préfère les protéger.

Petit à petit, il a obtenu les différentes licences nécessaires pour devenir professeur de boxe à partir de 1975. C'est au Palais du midi à Bruxelles qu'il donne ses premiers cours.



UR : BEN ET LA BOXE

L'accompagnement régulier de 15 professionnels de boxe l'a fait voyager partout dans le monde (Les États Unis d'Amérique, l'Italie, l'Espagne, la République Démocratique du Congo, la Nouvelle-Calédonie,...).

Il a également rencontré pas mal de personnalités très connues qui l'ont toujours bien accueilli : Alain Delon, Michel Drucker, Carlos, Belmondo, ou encore Gad Elmaleh.

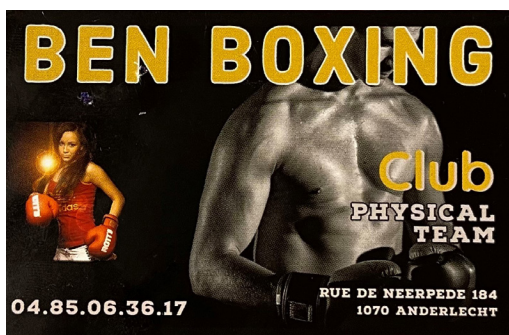


Aujourd'hui, à 79 ans, Ben donne toujours des cours de boxe à raison de 3 fois par semaine pendant 2h à des jeunes mais aussi des plus âgés, hommes ou femmes.

Ben se qualifie comme étant quelqu'un de gentil, qui apprécie rendre service, et qui a la volonté de toujours veiller au bien des autres.

En conclusion de cette mise à l'honneur de la passion de Ben, voici deux citations qu'il a souhaitées nous partager :

- « *La boxe la plus belle, c'est de donner sans recevoir* »
- « *Sur le ring, tu peux être un lion, mais en dehors du ring, sois un mouton.* »



ACTIVITÉ VÉLO : LA REPRISE

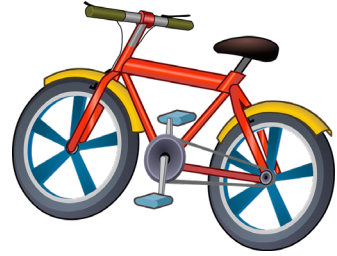
La Maison Médicale vous propose une initiation à la conduite d'un vélo. Les débutants comme les habitués de la bicyclette sont les bienvenus !

Quand ? 05/05, 12/05, 19/05, 020/6, 09/06, 16/06, 23/06 et 30/06.

Où ? Départ de la Maison Médicale.

Inscription ? À l'accueil de la maison médicale (avant le 04/05).

Gratuit



ÉCHANGE ENTRE PARENTS

Envie de discuter de votre expérience de père, mère, grand-mère, grand-père, beau-parent, ... ?

Le jeudi 19 mai de 10h à 11h30, la maison médicale des Riches Claires vous invite à un moment d'échanges convivial !

ATELIER COUTURE

Khadija vous propose d'apprendre à coudre et vous aide à faire des retouches, des rideaux, des bonnets, etc. !

Quand ? Les mardis de 9h30 à 12h.

Où ? À la Maison médicale. **Gratuit.**



MAISON MÉDICALE

CONTES & JEUX

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

Quand ? Mercredi 04/05 de 14h à 16h.

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 à partir de novembre. **Pour qui ?** Les femmes. **Prix :** 10€/an.



AUTO-MASSAGES

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

Quand ? 28/04, 12/05 et 23/06

Où ? À la Maison médicale de 13h30 à 15h.

Pour qui ? Les femmes. **Prix :** 10€/an.

À apporter : un petit essuie main, 1 grand essuie, 1 paréo.



HORAIRES DE CONSULTAT

| | MATIN | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|----|
| Lundi | GILLIS 9h 12h20 | GARCIA 8h40 12h20 | VANDERMOTTEN 8h40 12h20 | 1. |
| Mardi | BANOTA 8h40 12h | | KAGO 10h 12h20 | 1. |
| Mercredi | GILLIS 9h 12h20 | GARCIA 8h40 12h20 | MADOKI 10h40 12h20 | 1. |
| Jeudi | BANOTA 9h 12h | | VANDERMOTTEN 9h 11h | 1. |
| Vendredi | GILLIS 8h40 12h20 | | MADOKI 10h 12h | 1. |

1 ii

| | |
|---------------------------|---|
| Kinésithérapeutes | Anne Meunier, Olivier Devos et Martin Fobe |
| Infirmières | Caroline Dumont et Rachida Boa |
| Psychothérapeute | Joséphine Kumps |
| Assistante sociale | Johanna Hamblenne |

La Maison médicale sera **fermée** les jours fériés suivants :

Lundi 18 avril 2022 : Pâques

Jeudi 26 mai 2022 : Ascension

Lundi 6 juin 2022 : Pentecôte

Jeudi 21 juillet 2022 : Fête nationale

Lundi 18 août 2022 : Assomption

IONS ET DE RENDEZ-VOUS

| FERMÉ | APRÈS-MIDI | | |
|---|----------------|---------------------|---------------------|
| 2h30 – 13h30 | BANOTA | MADOKI | KAGO |
| | 13h40 16h40 | 14h40 18h20 | 13h40 17h20 |
| Réunion : 2h30 – 15h30 | GARCIA | VANDERMOTTEN | CORDONNIER |
| | 15h40 18h20 | 15h40 18h20 | 15h40 18h20 |
| 2h30 – 13h30 | KAGO | | CORDONNIER |
| | 13h40 18h20 | | 13h40 18h20 |
| 2h30 – 13h30 | GARCIA | | KAGO |
| | 13h40 18h | | 13h40 18h20 |
| 2h30 – 13h30 | GARCIA | | VANDERMOTTEN |
| | 13h40 18h | | 13h40 18h20 |

**1 médecin remplaçante est présente jusque fin décembre.
Interprète arabe-rifain est présente tous les jeudis de 9h à 12h.**

| | |
|------|--|
| | Du lundi au vendredi sur RDV |
| ilam | Dispensaire : du lundi au vendredi de 9h à 11h sur RDV Soins à domicile : sur RDV |
| | Du mardi au jeudi sur RDV |
| | Lundi, mercredi, jeudi et vendredi sur RDV |

En cas d'**URGENCES**, vous pouvez contacter la Garde
bruxelloise au **1733** ou vous y rendre directement :
Rue Jean de Brouhoven de Bergeyck 2
1000 Bruxelles

Mandala est un terme emprunté à la langue sanskrit (Inde) et signifie littéralement *cercle*. Dans notre époque contemporaine, nous nommons ainsi des dessins à la forme circulaire.

Le *mandala* réduit les niveaux de stress et d'anxiété : étant un outil thérapeutique relaxant, le coloriage de *mandala* permet à notre corps de réduire les niveaux d'anxiété et de stress engendrés par les situations de tous les jours ou les problèmes actuels que nous pouvons rencontrer.

Coloriez ce *mandala* depuis l'extérieur vers son centre. Choisissez vos couleurs spontanément, au fur et à mesure, en vous laissant guider par celles qui vous attirent.

