



**Petit Journal de la Maison médicale
des Riches Claires – n°58
Juin, Juillet et Août 2026**



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



Agréée par la COCOF

SOMMAIRE

Les news de la maison médicale.....	4
50 ans, ça se fête !	6
Une matinée royale : notre balade aux Serres de Laeken....	8
Satisfait des activités ?	13
Sensibilisation et bien-être.....	17
Campagne violences conjugales et intrafamiliales.....	18
Au menu de votre santé : nouvelle rubrique !.....	20
Activités d'ici et avec le quartier.....	22
Informations pratiques.....	26

***Vous retrouverez toutes les informations
sur nos activités, ainsi que des liens
pour des conseils liés à votre santé
sur notre site internet :
www.mmrichesclaires.be***



ÉDITO

" Les vacances, c'est tout un travail de repos très difficile." (Vincent Gury)

C'est avec une touche de soleil et de chaleur que cette 58^{ème} édition du Petit Journal de la Maison Médicale des Riches Claires vous est rédigée.

Pour l'équipe, il y a quelques vacances à prendre pour recharger ses batteries et revenir avec plus d'énergie pour vous prendre en charge ; mais la vie continue tout l'été à la maison médicale pour vous accueillir, vous soigner et vous accompagner dans vos démarches santé-social.

Quelques changements sont prévus et sont détaillés dans la rubrique "Les news de la maison médicale".

Comme indiqué dans notre précédente édition : 50 ans, ça se fête ! La maison médicale vous invite à deux occasions différentes cette année, les informations pratiques se trouvent en page 6 ; nous vous attendons nombreux pour ces moments conviviaux partagés.

Cette année, nous avons eu la chance de visiter les Serres de Laeken ; Mohammed nous en livre un retour floral dès la page 8. Nous organisons également plusieurs balades cet été ; plus d'informations sur nos affiches.

Êtes-vous satisfait.e des activités proposées par notre maison médicale ? Afin d'en avoir le cœur net, nous vous proposons un petit questionnaire dès la page 13, celui-ci est détachable. Il est également disponible en version papier à la maison médicale. N'hésitez pas à donner votre avis, vous nous permettrez ainsi d'adapter au mieux ce que nous pouvons proposer. Besoin d'aide pour le compléter ? Dites-le-nous, nous vous aiderons.

La campagne sur les violences conjugales et intrafamiliales s'est poursuivie jusqu'en juin 2026 ; revenons en détail sur deux moments clés dès la page 17.

Camille, notre diététicienne, débarque "Au menu de votre santé" avec des conseils rafraîchissants : trinquez en page 20.

Nous vous souhaitons une belle saison estivale,
pleine de vitalité et de sérénité.

L'équipe de la maison médicale

De nouvelles têtes en Santé Communautaire

Ferdaous et Mohammed viennent renforcer le pôle de la Santé Communautaire afin de proposer de nouvelles activités et de nouveaux projets dans les mois à venir.

Ils travailleront donc également en coulisse afin de vous préparer de beaux moments en lien avec les éléments qui touchent et impactent votre santé.

Ils rejoignent ainsi Joséphine et Caroline, déjà présentes dans ce secteur, mais aussi les docteurs Vandermotten, Banota, et les assistants qui essaient de participer chaque semaine à une réunion de réflexions et d'échanges.

En 2026, le premier objectif du secteur sera de veiller à ce que chaque membre de l'équipe trouve sa place dans les projets communautaires de notre maison médicale.



Chez les kinés, Mathieu prend le large...

Après quelques mois en remplacement d'Olivier à la maison médicale, Mathieu achève son contrat prochainement pour poursuivre sa profession de kiné ailleurs. Nous le remercions pour ces mois de collaboration et nous lui souhaitons bonne chance pour la suite.



Chez les infirmières,

Le secteur s'est agrandi en octobre 2023 avec l'arrivée de Sarah Vaux et en juillet 2025 avec l'arrivée de Sarah Aoulad.

Caroline n'exerce plus en tant qu'infirmière à la maison médicale depuis quelques mois mais vous la retrouverez exclusivement dans le secteur de la Santé Communautaire.

FÊTE DE LA MAISON MÉDICALE

À FORESTIA

QUAND?

LE SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2026

PROGRAMME

ACCUEIL: 8H00

DÉPART: 8H30

RETOUR À BXL 19H00



VOYAGE EN CAR

**INSCRIPTION ET
RENSEIGNEMENTS
À L'ACCUEIL**

OUVERT AUX PERSONNES
INSCRITES À LA MAISON
MÉDICALE

5€

POUR LA 1ÈRE PERSONNE

1€⁹⁹ POUR CHAQUE AUTRE
PERSONNE DE LA FAMILLE



Maison Médicale des Riches Claires
Agréée par la COCOF



02/ 513 59 94

**PRÉVOYEZ VOTRE
PIQUE-NIQUE**

**INSCRIPTION
JUSQU'AU
04/09**

forestia
AVENTURES AU CŒUR DE LA FORÊT

www.forestia.be

Centre d'Accueil des
Riches Claires

Agréée par la
COCOF

Invitation



La Maison Médicale des Riches Claires

fête ses

50^{ans}

Jeudi, 24.09.26

14h30 - 17h00



Rue de la Buanderie, 16
1000 Bruxelles



UNE MATINÉE ROYALE : NOTRE



Le 22 avril dernier, les patients, accompagnés de Caroline et Mohammed du secteur de la santé communautaire, ont eu la chance de s'évader le temps d'une matinée pour découvrir les célèbres Serres de Laeken, un chef-d'œuvre architectural qui abrite des végétaux extraordinaires du monde entier.

Retour sur une bulle d'air frais et de culture partagée.

EN ROUTE VERS L'AVENTURE (ET LES DÉTOURS !)

La journée a commencé aux alentours de 8h45.

Dans un premier temps, Caroline et Mohammed ont pris les présences et passé quelques coups de téléphone pour rassembler tout le monde. Au total, nous formions un agréable petit groupe de 9 personnes.

Pour nous rendre sur place, nous avons opté pour les transports en commun. Le départ s'est fait à 9h00 pile depuis la maison médicale. Armés de notre bonne humeur, nous avons d'abord emprunté la ligne de tram de la STIB depuis la station Anneessens, avant de monter dans le tram 10 (direction Hôpital Militaire) jusqu'à l'arrêt Heembeek.



Enfin, le tram 7 nous a déposés à l'arrêt De Wand.

BALADE AUX SERRES DE LAEKEN

Une fois sur place, surprise ! Travaux et déviations étaient au rendez-vous ! Grâce à un petit coup de pouce de Google Maps et à une dizaine de minutes de marche, nous avons finalement trouvé l'entrée. Ce trajet à pied a été l'occasion idéale de discuter. À la question "Aviez-vous déjà visité les serres ?", la grande majorité a répondu non. L'enthousiasme de découvrir un lieu inédit a immédiatement créé une belle complicité et une atmosphère très conviviale au sein du groupe.



UNE VISITE EXCEPTIONNELLE AU CŒUR DE LA VERDURE

Devant l'entrée, le groupe s'est agrandi avec l'arrivée des patients venus par leurs propres moyens. Pour bien commencer la visite, Caroline a distribué les plans, un résumé historique des lieux, ainsi qu'une petite collation et de l'eau pour recharger les batteries. À 10h30, les QR codes scannés, les portes des Serres s'ouvraient enfin à nous.

Afin de respecter le timing de chacun (certains patients devant nous quitter plus tôt), nous avons opté pour le petit parcours. Et le spectacle fut au rendez-vous ! Nous avons tous été émerveillés par la majesté du Palais Royal et la beauté des serres, débordantes de plantes exotiques rares.

La grande surprise de cette activité fut le passage exceptionnel par l'aile du château ! Traverser ces pièces historiques pour relier les différentes serres a été une expérience unique, impressionnante et particulièrement enrichissante pour nous tous.

UNE MATINÉE ROYALE : NOTRE

Tout au long de la balade, nous avons recueilli les impressions des participants. Leurs retours chaleureux confirment le succès de cette activité :

Témoignage 1 :

« C'était la première fois que je venais. Je n'imaginais pas que c'était aussi immense et coloré. Ça fait un bien fou de sortir et de voir de si belles choses, surtout que la météo était propice à l'activité ! »

Témoignage 2 :

« Le passage par l'intérieur du château était impressionnant, on s'est sentis privilégiés. Et puis, faire le trajet ensemble en tram a permis de bien faire connaissance. Pour la prochaine balade, je propose la maison des arts située à la Chaussée de Haecht ! »

Témoignage 3 :

« Une organisation au top, des explications claires et un super petit groupe. Merci à la maison médicale pour ce moment de partage ! »

Témoignage 4 :

« J'ai bien aimé la balade, les sourires des patients et des accompagnateurs bien que j'aie trouvé le rythme un peu trop rapide avec mes douleurs au dos et au genou ! »

BALADE AUX SERRES DE LAEKEN

ON REMET ÇA L'ANNÉE PROCHAINE ?

Face au succès de cette matinée et aux sourires partagés, l'expérience sera très certainement réitérée !





BALADES DE L'ÉTÉ 2026



JEUDI
23
JUILLET



**PARC DUDEN
FOREST**



DÉPART DE
LA MAISON
MÉDICALE
À 9H



JEUDI
13
AOÛT



**PARC JOSAPHAT
SCHAERBEEK**



**Plus d'informations à la maison médicale
ou par téléphone au 02/513.59.94**



*Une initiative de la Maison Médicale
des Riches Claires (agrée par la COCOF)*

SATISFAIT DES ACTIVITÉS ?

Questionnaire Satisfaction patients

😊 VOTRE AVIS EST IMPORTANT

Merci de répondre à ce questionnaire.

- Ce questionnaire est **anonyme**.
- Personne ne saura qui a répondu.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- Vous pouvez demander de l'aide si vous ne comprenez pas une question.



👤 VOUS

Quel âge avez-vous ?

- ☐ Moins de 20 ans
- ☐ 20 à 29 ans
- ☐ 30 à 39 ans
- ☐ 40 à 49 ans
- ☐ 50 à 59 ans
- ☐ 60 à 69 ans
- ☐ 70 ans ou plus

📄 LES INFORMATIONS

Les informations de la maison médicale vous aident-elles ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Où trouvez-vous les informations ?

Support	Oui	Non
Site internet	☐	☐
Flyer	☐	☐
Affiche	☐	☐
Petit journal	☐	☐
Une autre personne me l'a dit	☐	☐
Autre :	☐	☐

Voulez-vous recevoir les informations autrement ?

- ☐ Oui
- Comment ?

☐ Non

📄 LE PETIT JOURNAL

Recevez-vous le petit journal ?	Lisez-vous le petit journal ?
☐ Oui	☐ Oui
☐ Non	☐ Non
Voulez-vous le recevoir ?	Le petit journal est-il utile ?
☐ Oui	☐ Oui
☐ Non	☐ Non

🏠 CAMPAGNE DE SANTÉ

Quelle campagne de santé était en cours depuis janvier 2026 ?

Écrivez son nom si vous la connaissez :

💡 VOS IDÉES

Voulez-vous nous dire quelque chose ?

Avez-vous une idée pour améliorer nos activités ?

Merci beaucoup pour votre aide ! 😊

👉 **LES ACTIVITÉS**

Les activités de la maison médicale vous intéressent-elles ?

☐ Oui

☐ Non

Connaissez-vous une activité qui vous plaît ?

☐ Oui

Laquelle ?

☐ Non

Quelle activité aimeriez-vous essayer ?

Sensicor

Connaissez-vous cette activité ?

☐ Oui

☐ Non

Avez-vous participé ?

☐ Oui

☐ Non

Votre avis

☐ ☹️

☐ 😊

☐ 😄

☐ 😁

Question

Oui Non

Je me sens bien dans cette activité ☐ ☐

Les informations sont utiles ☐ ☐

Je me sens accueilli ☐ ☐

Les horaires me conviennent ☐ ☐

Cette activité répond à mes besoins ☐ ☐

Je recommande cette activité :

☐ Oui

☐ Non

Cette activité doit continuer :

☐ Oui

☐ Non

Qu'est-ce qui vous a dérangé dans l'activité ? Que faut-il améliorer ?

Idées à coudre	Parenthèse
Connaissez-vous cette activité ? ☐ Oui ☐ Non	Connaissez-vous cette activité ? ☐ Oui ☐ Non
Avez-vous participé ? ☐ Oui ☐ Non	Avez-vous participé ? ☐ Oui ☐ Non
Votre avis ☐ 😄 ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 😡	Votre avis ☐ 😄 ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 😡
Question	Question
Je me sens bien dans cette activité ☐ Oui ☐ Non	Je me sens bien dans cette activité ☐ Oui ☐ Non
Les informations sont utiles ☐ Oui ☐ Non	Les informations sont utiles ☐ Oui ☐ Non
Je me sens accueilli ☐ Oui ☐ Non	Je me sens accueilli ☐ Oui ☐ Non
Les horaires me conviennent ☐ Oui ☐ Non	Les horaires me conviennent ☐ Oui ☐ Non
Cette activité répond à mes besoins ☐ Oui ☐ Non	Cette activité répond à mes besoins ☐ Oui ☐ Non
Je recommande cette activité : ☐ Oui ☐ Non	Je recommande cette activité : ☐ Oui ☐ Non
Cette activité doit continuer : ☐ Oui ☐ Non	Cette activité doit continuer : ☐ Oui ☐ Non
Qu'est-ce qui vous a dérangé dans l'activité ? Que faut-il améliorer ?	Qu'est-ce qui vous a dérangé dans l'activité ? Que faut-il améliorer ?

SENSIBILISATION ET BIEN-ÊTRE

MATINÉE BIEN-ÊTRE POUR LES FEMMES

JEUDI
28/05/2026
9H30 À 12H30
À LA MAISON MÉDICALE

INFORMATIONS ÉCOUTE PARTAGE

sur les violences conjugales et intra familiales

Avec traduction en arabe
Inscription souhaitée à l'accueil

SÉANCE BIEN-ÊTRE À 11H

Une initiative de la Maison Médicale des Riches Claires (agrée par la COCOP)
02/513.59.94

Dans le cadre de la campagne autour des violences conjugales et intrafamiliales, en date du 28 mai, nous nous sommes retrouvées entre femmes pour une **matinée bien-être autour d'un sujet sensible** : les violences conjugales et intrafamiliales.

La rencontre s'est déroulée en deux parties :

- Dans un premier temps, nous avons **partagé, échangé**. Cela a également été l'occasion de donner des outils concrets pour identifier les violences conjugales et intrafamiliales. Six participantes ont ainsi été sensibilisées à cette problématique, qui touchent beaucoup de personnes, et parfois même sans qu'elles ne s'en rendent compte.
- Dans un second temps, nous avons assisté à un **atelier maquillage** animé par Jacqueline : elle nous a montré les bons gestes à adopter pour faire un maquillage réussi !



Fortes de cette expérience et à la demande des femmes présentes, il est fort probable que la maison médicale réorganise ce type de matinée. Soyez donc attentives à l'affichage en salle d'attente ! 

Le mardi 2 juin 2026, lors d'une réunion d'équipe thématique, nous avons rencontré l'association "Des Mères Veilleuses".

Il s'agit d'un partenaire pertinent dans le cadre de notre campagne des violences conjugales et intrafamiliales.

Nous souhaitons partager avec vous cette précieuse ressource :

Des Mères Veilleuses

"Fondée en 2021, Des Mères Veilleuses (DMV) est une association sans but lucratif (ASBL) dédiée à la défense des droits des mères monoparentales et de leurs enfants.

Des Mères Veilleuses est une association portée par des femmes concernées. L'association se concentre sur une approche genrée pour lutter contre les diverses formes de violences intra familiales, économiques, psychologiques et institutionnelles auxquelles sont confrontées les mamans solos.

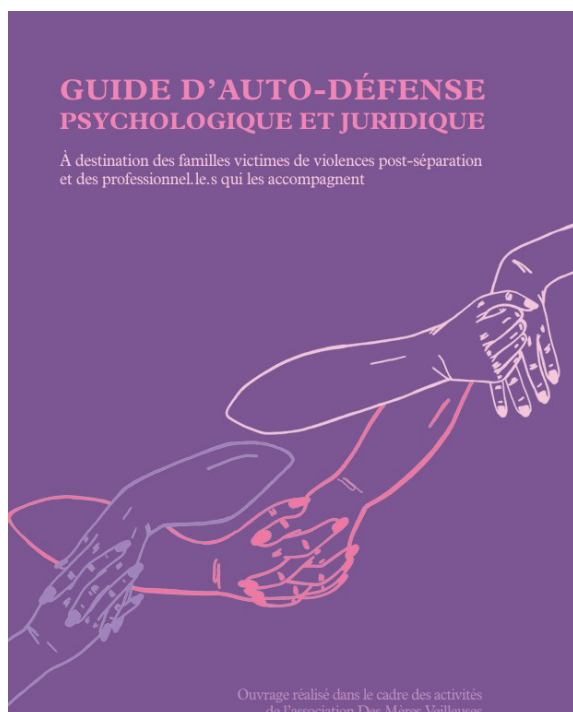
À travers des actions de sensibilisation et le développement d'un plaidoyer à vocation politique, DMV dénonce activement les lacunes du système judiciaire et policier en faveur d'une prise en charge plus efficace des victimes, en particulier des femmes et des enfants.

Depuis sa création, notre réseau d'entraide et de solidarité n'a cessé de croître, se développant à travers les différentes provinces du pays. Des Mères Veilleuses, c'est bien plus qu'une simple association ; c'est également un lieu d'échange, de partage, d'écoute et de soutien."



ET INTRAFAMILIALES

Leur carnet "**Guide d'auto-défense psychologique et juridique**" est à destination des familles victimes de violences post-séparation et des professionnels qui les accompagnent.



Plus d'informations sur leur site internet :

<https://desmeresveilleuses.be/>



Hydrater en été !

L'eau aide le corps
à se refroidir.

Il fait **chaud**, on
transpire : pensons
à **compenser** cette
perte d'eau !

On pense à **boire**
souvent, par
petites gorgées,
même sans avoir
soif.

Recommandations :

Enfants (1–3 ans) => ≈ 1 litre/ jour

Enfants (4–8 ans) => 1 à 1,2 litre/ jour

Ado et adultes => 1,5 à 2 litres/ jour

Personnes âgées => Au moins 1,5 litre/ jour



Eau aux agrumes et au romarin

Ingrédients (pour 1L):

- 1l d'eau
- 3 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 citron vert
- 1 à 3 branches romarin

Préparation:

1. Laver les oranges et le citron.
2. Découper-les en fines rondelles.
3. Peler le pamplemousse et couper-le en quartiers.
4. Déposer les morceaux de fruits dans un grand bocal avec un couvercle.
5. Laver la branche de romarin avant de l'ajouter au mélange.
6. Verser l'eau et mélanger.
7. Refermer le bocal et laisser infuser la préparation au frais pendant au moins 1 heure.
9. Déguster et savourer !



Variante :

Ajouter d'autres fruits comme des framboises, fraises, baies surgelées, du concombre...

Varier les herbes et épices en ajoutant de la menthe, cannelle, badiane, vanille, basilic...





**Cours animés
par Virginie**

SENSICOR RELAXATION-MASSAGES



Activités destinées uniquement aux femmes

SENSICOR : explorez votre corps par la **gymnastique douce**, la danse,...

REPRISE LE 22/09/2026

**MARDI
DE 13H30
À 15H**



**10€/AN
À LA MAISON
DE QUARTIER
BUANDERIE**

... donne accès au module complémentaire :

RELAXATION - MESSAGES : apprenez des techniques de massage

**1 JEUDI
PAR MOIS
DE 14H
À 16H**

**24/09/2026
15/10/2026
26/11/2026
10/12/2026**

**À LA MAISON
MÉDICALE**



Inscription auprès de Virginie après un 1er cours gratuit en essai !
Informations : 02/513.59.94 (Maison Médicale des Riches Claires)



*Une initiative de la Maison Médicale des Riches Claires
(agrée par la COCOF) en collaboration avec l'ASBL Alegria
et en partenariat avec la Maison de Quartier Buanderie*



LA PARENTHÈSE...

**GROUPE DE PAROLES
EN SOUTIEN À LA PARENTALITÉ**

**Venez échanger et discuter de votre expérience
de mère, père, grand-mère, beau-parent...**

DE 10H30 À 12H



**MOMENT
CONVIVAL**

JEUDI 3 SEPTEMBRE

JEUDI 1 OCTOBRE

JEUDI 19 NOVEMBRE

JEUDI 17 DÉCEMBRE

Inscription à l'accueil de la maison médicale ou au 02/513.59.94



*Une initiative de la Maison Médicale
des Riches Claires (agrée par la COCOF)*



SÉANCES DE PODOLOGIE

Accessible en priorité aux patients diabétiques



***Inscription sur liste d'attente à l'accueil
ou par téléphone au 02/513.59.94.***

**À LA MAISON
MÉDICALE
+/- 3 FOIS PAR AN**

En partenariat avec
la Haute Ecole Parnasse-ISEI



Une liste de podologues externes est disponible à l'accueil.



***Une initiative de la Maison Médicale
des Riches Claires (agrée par la COCOF)***

**DE SEPTEMBRE À JUIN
NOUVELLES DATES À VENIR !**

STOP EN AOÛT 2026
REPRISE LE 22/09/2026



IDÉES À COUDRE **ATELIER COUTURE**

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

MARDI
9H30 À 12H
À LA MAISON
MÉDICALE



**Merci d'informer
l'accueil
de votre
participation
la veille de l'atelier**



*Une initiative de la Maison Médicale
des Riches Claires (agréée par la COCOF)*
02/513.59.94

INFORMATIONS PRATIQUES



La maison médicale sera **fermée**
les jours suivants :

Mardi 21 juillet 2026

Les congés des médecins sont indiqués à l'entrée
et régulièrement mis à jour sur notre site internet :

www.mmrichesclaires.be

Lorsque la maison médicale est fermée :

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**



HORAIRES DE CONSULTATIONS ET DE RENDEZ-VOUS

HORAIRE DE CONSULTATIONS ET DE RENDEZ-VOUS

	MATIN				FERMÉ	APRÈS-MIDI			
Lundi	GILLIS 9h 12h20	DE BRABANT 8H20 13H40	BHATTI 08h20 12h20	VANDERMOTTEN 09H00 12H00		BANOTA 13h40 17h40	KAGO 13h40 17h00	MADOKI/ 14h40 18h40	LEMABET 13h40 18h20
Mardi	BANOTA 8h20 12h	KAGO 10h 12h00	LEMABET 8H20 12H00		Réunion : 12h30 – 15h30	BHATTI 15h40 18h40	VANDERMOTTEN 15H40 17H40		DE BRABANT 15H40 18H40
Mercredi	GILLIS 9h 12h20	MADOKI/ 10h40 12h40	BHATTI 08h20 12h20	DE BRABANT 8H20 13H00		BANOTA 16h 18h20	KAGO 13h40 17h00	LEMABET 15H20 18h40	
Jeudi	GILLIS 9h 12h00	BANOTA 9h 11H20	DE BRABANT 8H20 13H20	VANDERMOTTEN 8H20 10H20		KAGO 13h40 18h20		BHATTI 14h40 18h20	LEMABET 13h40 18h20
Vendredi	GILLIS 8h20 12h20		LEMABET 08H20 14h20			BHATTI 13h40 – 14h20 16h00 - 18h20		DE BRABANT 13H40 18H00	VANDERMOTTEN 13H40 17H40

Kinésithérapeutes	Anne Meunier, Olivier Devos, Martin Fobe et Cécile Pacalet	Du lundi au vendredi sur RDV
Infirmières	Rachida Boalam, Sarah Aoulad, Delphine Léva et Sarah Vaux	Dispensaire : du lundi au vendredi de 9h à 11h sur RDV Soins à domicile : sur RDV
Diététicienne	Beyaert Camille	Jeu di de 9h à 12h – vendredi de 15h40 à 18h20
Psychothérapeute	Joséphine Kumps	Du mardi au jeudi sur RDV
Assistante sociale	Johanna Hamblenne	Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi sur RDV

Un(e) interprète arabe est présente tous les ieudis de 9h à 12h.

VACANCES À L'ÉTRANGER, ANTICIPEZ ET SURFEZ !



W A N D A
Travel in good health



INSTITUTE
OF TROPICAL
MEDICINE
ANTWERP

Download gratis de Wanda-app en
raadpleeg ook offline al je
reisinformatie.

Téléchargez notre app gratuite et
consultez vos informations de voyage
hors ligne.

Download our free app and consult all
your travel information offline.



www.wanda.be