



Maison Médicale des Riches Claires

# J.M.M.

Petit Journal de la Maison médicale  
des Riches Claires – n°50 – Septembre 2022



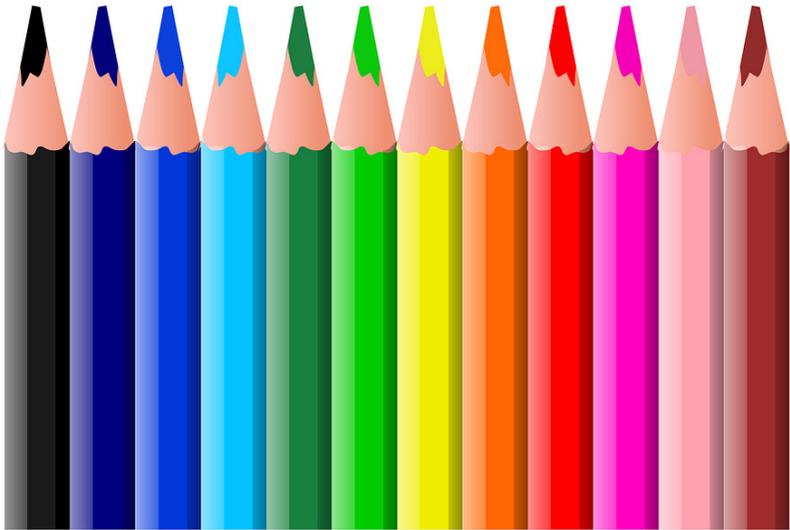
**Maison médicale des Riches Claires**  
Rue de la Buanderie, 16 – 1000 Bruxelles  
Tel. : 02 513 59 94  
[www.mmrichesclaires.be](http://www.mmrichesclaires.be)



Agréée par la COCOF

# SOMMAIRE

<b>Les news de la Maison médicale</b>	<b>4</b>
<b>Sortie à Ostende</b>	<b>7</b>
<b>Être gros et en bonne santé ?</b>	<b>10</b>
<b>Recette à base de Millet</b>	<b>17</b>
<b>Patient à l'honneur : Sanchez Castillo Fernando</b>	<b>18</b>
<b>La semaine du coeur</b>	<b>23</b>
<b>Les activités à la maison médicale</b>	<b>24</b>
<b>Horaires de consultations et de rendez-vous</b>	<b>28</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 50e édition de son Petit Journal.

Pour l'introduire, il est important de vous donner des nouvelles de l'équipe puisque certains s'en vont, d'autres reviennent : départ du Dr. Garcia qui se fera remplacer par le Dr. Henreaux, arrivée du Dre. Mogenet suite aux départs du Dre. Cordonnier et du Dre. Tourqui, arrivée de Delphine pour renforcer l'équipe des infirmières et présentation de Jacqueline que vous avez déjà l'habitude de voir à l'accueil depuis plus d'un an.

Retour sur la sortie à Ostende du 25 juin 2022 où vous avez été presque 100 à participer : nous tenions à remercier tous les participants qui ont rendu cette journée formidable et à expliquer la journée à ceux qui n'ont malheureusement pas pu y assister.

Dans cette édition du Petit Journal, nous avons décidé de consacrer la rubrique santé à l'obésité. L'obésité est souvent évoquée comme un problème de santé majeur. Même si un gros excès de poids a des conséquences dangereuses sur la santé, il faut néanmoins se méfier des idées reçues : on peut être en léger surpoids et aussi en bonne santé.

Par ailleurs, Virginie, animatrice des ateliers Sencicor et auto-massages, a tenu à vous faire part d'une recette à base de millet, une céréale d'une grande richesse nutritive en minéraux.

Dans la rubrique « patient à l'honneur », Fernando nous explique sa passion et son métier pour la photographie. Depuis son jeune âge, il ne lâche plus son appareil photo. C'est pour lui plus qu'une passion et un métier : c'est une thérapie.

La semaine du 19 septembre au 25 septembre 2022 est une semaine de campagne nationale de prévention contre les maladies cardiovasculaires : diverses sensibilisations et dépistages seront disponibles tout au long de la semaine.

Qui dit rentrée dit reprise des activités : vélos, contes, ciné-débat, sencicor et automassages. Vous retrouverez toutes les infos dans cette édition. N'hésitez pas à en parler à un des membres de l'équipe ou à directement vous y inscrire à l'accueil.

L'équipe des Riches Claires souhaite à ses patients étudiants une excellente rentrée scolaire. Et surtout, profitez des dernières belles journées de l'été...

## ARRIVÉE DE DRE. MOGENET

« J'ai commencé à travailler ici fin avril, après avoir exercé dans d'autres maisons médicales. J'ai été diplômée en médecine à l'UCL en 2017.

Je me suis ensuite orientée vers la spécialisation en médecine générale, suite à mes stages qui m'avaient montré la richesse des interactions avec les patients, dans leur diversité ainsi que celle de leurs pathologies.

Je dispose de l'attestation ECG (interprétation d'un électrocardiogramme), et peux réaliser comme d'autres collègues le frottis pour le dépistage du cancer du col de l'utérus.

J'ai suivi cette année un certificat interuniversitaire en victimologie et psychotraumatologie à l'ULB, pour mieux accompagner les patient.e.s souffrant de syndrome de stress post-traumatique, en parallèle de leur suivi psychothérapeutique (par exemple chez notre psychologue Joséphine Kumps).

J'ai d'ores et déjà été très bien accueillie par mes collègues et les patients que j'ai pu voir, et espère pouvoir apporter le meilleur de mon expertise médicale aux patients.e.s. »



## ARRIVÉE DE L'INFIRMIÈRE DELPHINE



« Je suis Delphine et suite au départ de votre chère autre Delphine, je viens aider Caroline et Rachida à assurer et à développer les soins infirmiers à la Maison médicale.

Il y a un peu plus de dix ans, j'étais animatrice à la Maison de quartier Buanderie, j'y découvrais les habitants (dont certains d'entre vous ;-)) et le travail de la Maison médicale à travers nos différents partenariats. C'était une super expérience qui m'a confortée dans l'envie de travailler dans le social, les relations, le soin...

J'ai ainsi repris les études et obtenu le diplôme d'infirmière.

Après avoir exercé en recherche clinique à l'Institut Jules Bordet durant plusieurs années, je reviens dans le quartier avec de nouveaux objectifs. Je suis très heureuse de rejoindre l'équipe et le projet de la Maison médicale. On s'y croisera sûrement bientôt ! »

## REPLACEMENT DU DR. GARCIA PAR LE DR. HENREAUX



« Malheureusement, mon temps parmi vous arrive à sa fin. Je m'embarque pour des nouvelles aventures, mais qui sait, peut-être qu'un jour, nos chemins se recroiseront ?

En tous cas, j'ai passé un très bon moment à travailler avec vous.

Je suis spécialement content pour tous ceux que j'ai pu aider et spécialement fier de ceux qui ont « souffert » pour en arriver là où ils sont.

Pour tous ceux qui se battent encore : persévérez ! Courage ! Le jeu en vaut la chandelle.

Je vous remercie tous pour ce que vous m'avez appris et je vous souhaite à tous une bonne continuation ! »

« Bonjour à tous, je suis Antoine Henreaux, assistant en Médecine Générale dès octobre 2022 à la Maison médicale des Riches Claires. La Médecine Générale m'a toujours attiré par son aspect global. Pouvoir créer en première ligne une collaboration touchant à la santé physique, psychique et sociale. Sur mon temps privé j'aime voyager, jouer à des jeux de société et jouer au tennis avec des amis. En espérant faire bientôt votre connaissance, je vous souhaite le meilleur. »



Les Docteur Clémence Cordonnier et Alyssa Tourqui ont terminé leur travail renfort à la maison médicale il y a déjà quelques mois...

Nous les remercions pour leur renfort très apprécié, leur motivation et leur bienveillance.

## RENFORT À L'ACCUEIL

Vous l'aurez déjà aperçue ou rencontrée : Jacqueline est notre remplaçante à l'accueil depuis plusieurs mois déjà.

Ses collègues la décrivent comme une personne joviale, souriante, haute en couleur, ... et qui offre un climat de travail très convivial à l'accueil, autant vis-à-vis de ses collègues que des patients.

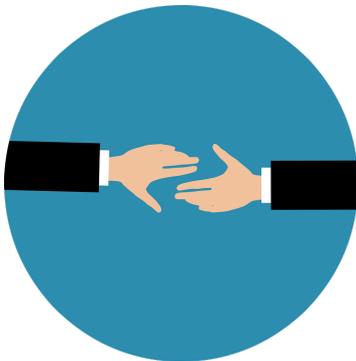
À titre informatif : sa passion, c'est de recevoir du chocolat.



### **De plus : vous rencontrez depuis un mois plusieurs nouvelles têtes à l'accueil !**

En effet, afin d'offrir un renfort au secteur accueil, la maison médicale a décidé de faire appel à des étudiant.e.s ponctuellement. Ces étudiant.e.s ont été formé.e.s par nos accueillants et endossent donc le même rôle que nos accueillants.

Merci de leur réserver un accueil chaleureux.



# SORTIE À OSTENDE

***Après deux éditions manquées à cause de la crise sanitaire, la maison médicale a organisé une sortie entre le personnel et la patientèle le samedi 25 juin 2022 : direction Ostende et la mer du Nord.***

Cette journée rencontrait plusieurs objectifs, dont le principal était de passer une journée agréable tous ensemble, dans un environnement différent de la maison médicale, et au travers d'un repas et d'activités partagés.

Nous avons donc pris le bus jusqu'à Ostende où le chauffeur nous a déposés près du casino. De là, nous nous sommes dirigés vers la plage où un groupe de travailleurs de la maison médicale nous attendait avec un campement.



Nous avons pu y partager un repas convivial autour d'une auberge espagnole le midi et nous détendre sur la plage.



Début d'après-midi, plusieurs groupes se sont formés afin de réaliser des activités gratuites :

**1. Le premier groupe a visité le Jardin Japonais.**

« Le Shin Kai Tei est un jardin de promenade où se trouve notamment le magnifique étang en forme de tortue au cœur du parc. Un jardin pour y retrouver la paix, s'y fondre dans la nature. »

**2. Le deuxième groupe a embarqué à bord d'un petit bateau pour aller de la berge du centre d'Ostende vers la « Ooosteroever ».**

**3. Le troisième groupe a fait du cuistax\* le long de la digue.**

\*Pssst pour ceux qui ne connaissent pas : il s'agit d'un véhicule de promenade à pédales, en usage sur le littoral.

**4. Le quatrième groupe est resté sur la plage pour se reposer, jouer dans le sable et, pour les plus courageux, mettre les pieds – ou le corps - dans l'eau.**





À la fin de ces activités, nous nous sommes retrouvés au point de rassemblement sur la plage.

Malheureusement, la pluie s'est invitée pour ternir la fin de la journée et nous avons replié le camp une heure plus tôt que prévu... tristes que la journée s'achève ainsi, mais malgré tout heureux d'avoir passé un agréable moment dans un endroit différent de Bruxelles.

Les patients et les membres de l'équipe ayant participé gardent un souvenir chaleureux de cette journée à Ostende.

Une autre journée festive, ici à Bruxelles dans le quartier de la maison médicale ou à l'extérieur de la capitale, sera à nouveau organisée l'an prochain.

***Si vous le souhaitez, vous pouvez participer avec nous à l'organisation de cette journée : n'hésitez pas à nous laisser vos coordonnées à l'accueil.***

*L'obésité est souvent évoquée comme un problème de santé majeur. Même si un gros excès de poids a des conséquences dangereuses sur la santé, il faut néanmoins se méfier des idées reçues : on peut être en léger surpoids et aussi en bonne santé.*

*La perte de poids à tout prix n'est pas « la » solution à l'obésité.*

*Par ailleurs, l'obsession de la minceur peut jouer de bien vilains tours à celles et ceux qui recourent de manière inadéquate à des régimes amaigrissants sévères.*

*Ce dossier fait le point sur les questions de poids, de régimes et d'alimentation équilibrée.*

*Il est directement inspiré et en partie issu de l'article "Vivre en paix avec son poids" du site internet "mon généraliste.be".*

## **1. L'obésité, c'est quoi ?**

L'obésité est un phénomène dont les causes sont complexes : elle ne se limite pas au poids. C'est une véritable maladie du tissu adipeux (=celui qui contient les graisses de notre corps).

*L'obésité ne se guérit pas actuellement. Mais on peut diminuer les risques par l'exercice physique et l'alimentation en réduisant les apports en calories.*

**Attention** : « agir sur l'alimentation » ne veut pas dire « faire un régime amaigrissant » : des régimes mal conçus peuvent aggraver la maladie et créer un cercle vicieux

# BONNE SANTÉ ?

## 2. Les causes de l'obésité

*Nous sommes inégaux face à la prise de poids : facteurs sociaux, psychologiques, financiers, troubles du comportement alimentaire, etc.*

De manière simplifiée, **on grossit parce qu'on ingère plus de calories que l'on en dépense**. Si des kilos supplémentaires s'installent, c'est parce qu'il y a un déséquilibre.

**Cependant, lorsqu'on a déjà un excès de poids installé, il est difficile de le perdre.**

Chaque humain a un « **pondérost**at » qu'on peut comparer au thermostat de notre habitation qui maintient une température constante. Le pondérost

agit pour maintenir le dernier poids acquis. Plus on fait des régimes inadéquats, plus il devient difficile de perdre à nouveau du poids. En effet, à chaque régime, on perd du muscle, et on re-gagne de la masse grasse.

Une personne qui a fait de nombreux régimes a donc perdu beaucoup de muscles et a une proportion de graisse corporelle de plus en plus importante.



### 3. L'Indice Masse Corporelle (IMC)

Les médecins ont adopté, pour leur usage, un indice qui s'appelle l'indice de masse corporelle (IMC). Il est de manière générale un bon indicateur de l'importance de la masse grasse d'une personne.

*Comment le calculer ?*

$$\frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille}^2(\text{m})}$$

Selon le résultat obtenu, nous pouvons situer notre IMC :

Moins de 18,5	Sous poids
Entre 18,5 et 24,9	Poids normal
Entre 25 et 29,9	Surpoids
Plus de 30	Obésité

Cependant, à côté de l'IMC, le médecin tient également compte :

- Du squelette et de la masse maigre (musculature) ;
- De la répartition de la graisse sur le corps : un excès de graisse au niveau du ventre a plus de conséquences néfastes sur la santé qu'un excès de graisse sur les fesses ou le haut des cuisses.

Le médecin réalise également un bilan du risque cardiovasculaire global (vérification du taux de cholestérol, suivi de la tension artérielle, questionnement sur le tabac, etc.).



#### 4. Les conséquences sur la santé d'un poids en excès

- Augmentation moyenne de la **pression artérielle** et du **taux de cholestérol** ;
- Accroissement progressif du risque de **diabète** ;
- Accroissement des **maladies cardiovasculaires** : angine de poitrine, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque, AVC, etc. ;
- Augmentation du risque de certains **cancers** : cancer du sein, du côlon, de l'œsophage, de l'utérus, du pancréas et des reins ;
- Accroissement du risque d'**arthrose** du genou, de douleurs des articulations qui supportent le poids, de calculs de la vésicule biliaire, de troubles respiratoires (essoufflement, apnées du sommeil) ;
- Chez les femmes enceintes, augmentation du risque de naissance prématurée, de césarienne, d'accouchement difficile et de décès du nourrisson.

#### **Les conséquences sont aussi influencées par d'autres facteurs :**

- activité physique faible ;
- une alimentation déséquilibrée ;
- le tabac ;
- une hypertension artérielle non traitée ;
- le stress ;
- un diabète mal équilibré ;
- un excès de cholestérol ;
- une bronchite chronique (BPCO) ;
- etc.



A l'inverse, une personne obèse qui garde un **bon niveau d'activité physique** a moins de risques de développer des maladies cardiovasculaires et a plus de chances de **stabiliser son poids**.

## 5. Le poids des représentations sociales

Les perceptions du poids ont considérablement varié selon les moments de l'histoire, les cultures, le sexe, etc.

**On peut certainement dire de notre époque et de notre société occidentale qu'elles valorisent la minceur** (publicités, magazines, cinéma, musique, etc.).

Pour une personne dont le physique ne correspond pas à l'image véhiculée par la société, **le poids du regard social ajoute alors une charge supplémentaire aux kilos**, ce qui n'est favorable ni au bien-être ni à une meilleure acceptation de son image ; une étape pourtant importante sur le chemin de la stabilisation du poids.



*A la limite, le poids ne devrait pas être un objectif. L'objectif, c'est plutôt de changer sa relation à la nourriture, de faire évoluer ses goûts, de reprendre une activité physique, de retrouver confiance en soi, d'avoir du plaisir à manger ; le poids sera la conséquence de cette recherche d'équilibre, au lieu d'être une obsession angoissante.*

## 6. Les idées fausses qui font mal

### *Il y a des aliments qui me font grossir.*

**Non, aucun aliment, par son action propre, ne fait grossir.**

Ainsi, ni les graisses ni le sucre ne sont responsables par eux-mêmes d'une prise de poids. Seul l'excès régulier de calories fait grossir.

Il n'y a pas de « bons » et de « mauvais » aliments.

Une alimentation équilibrée est ouverte à tous les aliments, et de préférence à la plus grande variété possible.

Il y a des aliments à consommer avec grande modération : ce sont les concentrés en calories, ces produits que l'on peut qualifier de « bombes caloriques » car ils apportent sous un petit volume une quantité considérable d'énergie, par exemple les pâtisseries, les bonbons, les glaces, etc.

### *Pour maigrir, il ne faut manger que des fruits et des légumes.*

**Non. Ne manger que des fruits et légumes, c'est un régime totalement déséquilibré qui peut amener aussi, à la longue, des problèmes de santé.**

Manger des fruits et légumes de manière excessive peut aussi amener, parfois, à manger trop de calories, à distendre l'estomac à cause du volume ingurgité et à faire perdre de la masse musculaire.

### *Je ne sais pas maigrir parce que je manque de volonté.*

**Non, maigrir est difficile pour tout le monde.**

S'affamer pour respecter un régime excessif et aberrant, et en conséquence avoir faim, donc avoir très envie de manger et souvent craquer, c'est plutôt normal.

*Mon problème, c'est que j'aime manger et que tous les aliments que j'apprécie sont interdits car ils me font grossir.*

**Non, répétons qu'il n'y a pas de raison de s'interdire systématiquement et constamment un type d'aliment** (sauf exceptionnelle allergie ou présence d'une maladie métabolique particulière).

Par ailleurs, il est plutôt normal d'aimer manger et d'aimer manger de bonnes choses !

*Je ne peux rien y faire, j'ai toujours faim.*

**Ceci est peut-être la conséquence de régimes répétés ou de pratiques alimentaires perturbées** : par exemple manger très (trop) vite, en étant stressé et (pré)occupé par d'autres activités (travail, télévision). On n'écoute plus les signaux discrets du corps, on ne perçoit plus quand on doit s'arrêter de manger car on a perdu ses repères.

Il faut apprendre à nouveau, redécouvrir les sensations de satiété, l'atténuation du désir de manger qui apparaît progressivement au cours d'un repas pris calmement, en pleine conscience. On vous conseille un repas de minimum 20 minutes.

*Je mange des produits « light » ou « allégés » pour maigrir.*

**Les produits « light » sont souvent une fausse bonne idée**, car de nombreux produits commerciaux sont allégés en lipides, et souvent en glucides (contiennent des édulcorants), mais ils restent denses en calories vu leur faible teneur en eau. En outre, les portions commercialisées sont souvent surdimensionnées. Par ailleurs, des chercheurs ont démontré la tendance, au fil du temps, de l'accroissement des portions vendues.

Source : <https://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers-section/vivre-en-paix-avec-son-poids/>

**Cet article vous interpelle ou vous questionne ? N'hésitez pas à en parler aux professionnels de la santé de la maison médicale.**

# RECETTE À BASE DE MILLET

Le millet est une céréale d'une grande richesse nutritive en minéraux : zinc, magnésium, calcium, phosphore. Elle ne contient pas de gluten.

Voici une recette proposée par Virginie, animatrice des ateliers Sensicor et auto-massages.

## **Ingrédients pour 1 ou 2 personnes :**

- 2 petits bols de millet cuit et froid
- 3 branches de menthe fraîche
- 3 ou 4 branches de persil
- 1 citron
- 1 branche de céleri ou concombre
- 1 carotte ou fenouil
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sauce de soja
- 1 pincée de cumin
- Sel et poivre



## **Préparation :**

- Mettre le millet cuit et refroidi dans un saladier ;
- Raper la carotte ;
- Couper les autres légumes en petits dés ;
- Ajouter au millet ;
- Hachez finement la menthe et le persil.

## **Préparation de l'assaisonnement :**

- Presser le citron ;
- Mélanger avec l'huile d'olive, le cumin, la sauce de soja, un peu de sel et du poivre ;
- Verser sur la salade et si possible, laisser reposer 1 ou 2 heures avant de déguster.

# PATIENT À L'HONNEUR : SAN

## *Une passion née dès le plus jeune âge*

C'est tout petit que Fernando se passionne par la photographie. En effet, très tôt, son père lui offre un appareil photo. C'est alors qu'à l'âge de 14 ans, pour prouver sa volonté à son père, il s'inscrit dans une école d'art à Barcelone, sa ville d'origine. Il y reste pendant 3 ans, jusqu'à ses 17 ans. Durant ces années d'étude à l'école d'art, il tombe vraiment amoureux de la photographie et décide de créer ses propres images.

Après son baccalauréat, sa mère voulait qu'il fasse des études supérieures « classiques » mais lui ne voulait pas. Il a alors continué ses études à l'école technique de photos. Il y passe 2 années. Par la suite, il continue à suivre des formations pendant 8 ans. Pendant cette même période, il devient professeur de photographie à 22 ans, durant 4 ans, où il donne cours à des personnes plus âgées que lui. Il a beaucoup apprécié enseigner, principalement pour le partage et la transmission de savoirs.

## *La photo : une thérapie*

Pour Fernando, la photographie est thérapeutique : lorsqu'il prend des photos, il y met toutes ses idées négatives et prend de la distance avec elles. Ensuite, grâce à ses réalisations, ses idées deviennent belles et positives, et peuvent même lui donner certaines réponses afin d'évoluer. Par ailleurs, la photographie est la seule chose qui tient Fernando stable car elle a toujours été présente pour lui malgré les aléas de la vie.

***« Faire une photo se fait à deux. »***  
***« Je me vois toujours dans les portraits que je réalise.***  
***Et c'est cela qui crée le lien. »***

# CHEZ CASTILLO FERNANDO

## *Réaliser une photo*

Avant de commencer à photographier, Fernando part d'un questionnement dans un contexte et un moment bien précis. Il analyse alors la situation, prend de la distance et note tout ce qui lui passe par la tête. Ensuite, il définit des symboles visuels à ces mots.

Pour ce qui est des portraits, Fernando prend le temps de mettre à l'aise les personnes, démarre par un entretien, parle avec elles, les revoit plusieurs fois pendant plusieurs semaines, discute de leurs envies, de leurs craintes, etc. Cette partie lui demande beaucoup de temps et de travail.

Fernando réalise beaucoup de nus dans ses photos car, pour lui, le nu permet une certaine neutralité : pas de condition sociale, ni d'appartenance religieuse ou encore de revendication politique. Seules les émotions sont partagées et transmises.

D'ailleurs, pour lui, l'art n'a pas de genre ni d'identité sexuelle : son travail est réalisé à travers un point de vue LGBTQIA+.



## ***Des racines à la lumière***

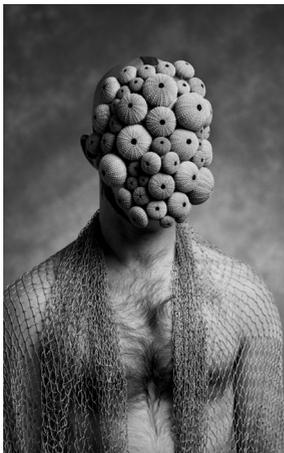
Pendant 2 ans, durant la crise sanitaire liée à la COVID-19, Fernando n'a réalisé que des portraits en noir et blanc en se basant sur les caractéristiques d'une photo de sa grand-mère réalisée en 1920. Il a appelé cette série « Racines » car ce projet lui a permis d'aller à la quête de ses origines et de comprendre d'où il vient vraiment.

Ensuite, après 2 ans, une nouvelle série voit le jour : « Post Tenebras Lux » qu'on peut traduire par « Après les ténèbres, la lumière ». Dans cette série, on retrouve une explosion de couleurs dans les portraits qu'il réalise, notamment pour contraster avec la période sombre de la COVID-19.

Fernando a déjà exposé ses photographies dans plusieurs galeries d'art : la dernière date de 2019 et s'est déroulée à Genève.

***Vous souhaitez voir les photos de Fernando ?***

***La maison médicale vous tiendra au courant si l'artiste envisage d'exposer ses réalisations dans l'une ou l'autre galerie bruxelloise.***



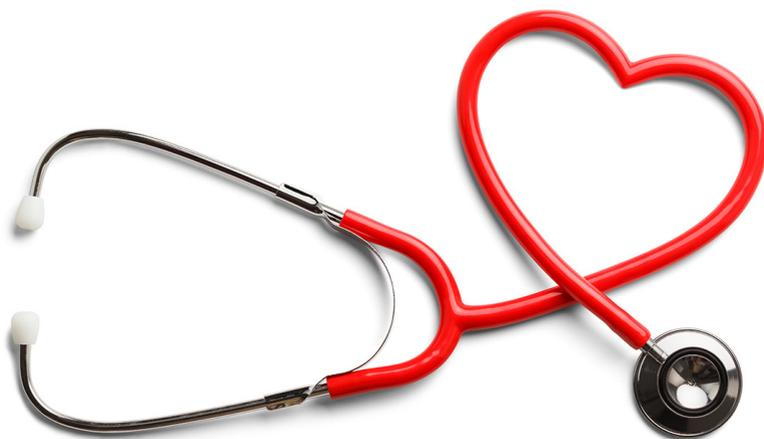
# SEMAINE DU COEUR

La semaine du 19 septembre au 25 septembre 2022 est une semaine de campagne nationale de prévention contre les maladies cardiovasculaires.

Chaque année, la ligue cardiologique cible un sujet spécifique.

En 2022, la thématique est « **Les troubles du sommeil et leurs liens avec les pathologies cardiovasculaires** ».

Des permanences seront organisées les après-midis pour contrôler vos paramètres et vous poser quelques questions.



***N'hésitez pas à venir poser vos questions auprès des professionnels de la santé de la maison médicale.***

***Diverses sensibilisations et dépistages seront disponibles tout au long de la semaine.***

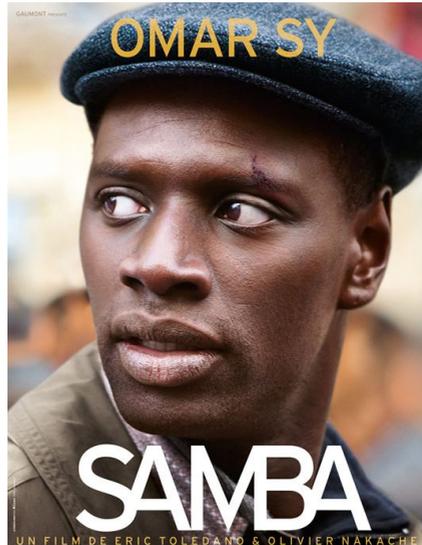


## CINÉ-DÉBAT

29.09.2022  
DE 18H À 21H

Centre Culturel Tour à Plomb  
Rue de l'Abattoir 24  
1000 Bruxelles

GRATUIT



« Samba, sénégalais en France depuis 10 ans, collectionne les petits boulots ; Alice est une cadre supérieure épuisée par un burn out. Lui essaye par tous les moyens d'obtenir ses papiers, alors qu'elle tente de se reconstruire par le bénévolat dans une association. Chacun cherche à sortir de son impasse jusqu'au jour où leurs destins se croisent... Entre humour et émotion, leur histoire se fraye un autre chemin vers le bonheur. Et si la vie avait plus d'imagination qu'eux ? »

### Projection du film, débat et drink.

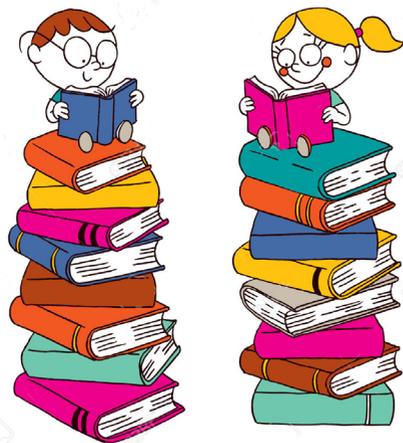
Réservation obligatoire à l'accueil de la maison médicale  
ou par téléphone au 02 513 59 94



Une initiative de la Maison Médicale des Riches Claires et du Centre Culturel Tour à Plomb



## CONTES



LES MERCREDIS

05/10, 09/11  
ET 07/12

DE 14H À 16H

## LECTURE DE CONTES

**Avec Muriel Durant, artiste conteuse.**

Ouvert à tous les âges.  
Accompagnement obligatoire par les parents.

Inscription à l'accueil.



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



Maison Médicale des Riches Claires

# BE CYCLE



**Initiation et apprentissage  
du vélo pour débutants et habitués.**

*Vous n'êtes pas obligés d'avoir  
un vélo pour participer à l'activité.*



**TOUS LES JEUDIS**

**DU 22/09 AU 24/11**

**DE 11H À 13H**

**GRATUIT**

Inscription à l'accueil.



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



Maison Médicale des Riches Claires

# SENSICOR & AUTO-MASSAGES

**SENSICOR : explorez votre corps de différentes manières :  
gymnastique douce, danse, mouvements...**

**LES MARDIS  
13H30 À 15H**



**10€/AN**

**À LA MAISON  
DE QUARTIER  
BUANDERIE**

**AUTO-MASSAGES : découvrez différents mouvements  
spécifiques de massage pour vous sentir bien dans votre corps.**

**22/9, 20/10,  
24/11 & 22/12**



**10€/AN  
14H À 16H**

**À LA MAISON  
MÉDICALE**

**Acitivités destinées uniquement aux femmes.**

**Inscription à l'accueil.**



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

# HORAIRES DE CONSULTAT

	MATIN			
<b>Lundi</b>	<b>GILLIS</b> 9h 12h20	<b>GARCIA</b> 8h40 12h20	<b>VANDERMOTTEN</b> 8h40 12h20	12h
<b>Mardi</b>	<b>BANOTA</b> 8h40 12h		<b>KAGO</b> 10h 12h20	12h
<b>Mercredi</b>	<b>GILLIS</b> 9h 12h20	<b>GARCIA</b> 8h40 12h20	<b>MADOKI</b> 10h40 12h20	12h
<b>Jeudi</b>	<b>GILLIS</b> 9h 12h20	<b>BANOTA</b> 9h 12h	<b>VANDERMOTTEN</b> 9h 11h	12h
<b>Vendredi</b>	<b>GILLIS</b> 8h40 12h20	<b>MADOKI</b> 10h 12h	<b>MOGENET</b> 10h 12h20	12h

1 int

<b>Kinésithérapeutes</b>	Anne Meunier, Olivier Devos et Martin Fobe
<b>Infirmières</b>	Rachida Boalam, Caroline Dumon et Delphine Léva
<b>Psychothérapeute</b>	Joséphine Kumps
<b>Assistante sociale</b>	Johanna Hamblenne

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

**Mardi 1<sup>er</sup> novembre 2022 : Toussaint**  
**Vendredi 11 novembre 2022 : Armistice**

# IONS ET DE RENDEZ-VOUS

FERMÉ	APRÈS-MIDI		
13h30 – 13h30	<b>BANOTA</b> 13h40 16h40	<b>KAGO</b> 13h40 17h20	<b>MADOKI</b> 14h40 18h20
<u>Réunion :</u> 13h30 – 15h30	<b>GARCIA</b> 15h40 18h20	<b>VANDERMOTTEN</b> 15h40 18h20	<b>MOGENET</b> 15h40 18h20
13h30 – 13h30	<b>BANOTA</b> 16h 18h20	<b>KAGO</b> 13h40 18h20	<b>MOGENET</b> 13h40 18h20
13h30 – 13h30	<b>GARCIA</b> 13h40 18h	<b>KAGO</b> 13h40 18h20	<b>MOGENET</b> 13h40 17h
13h30 – 13h30	<b>GARCIA</b> 13h40 18h	<b>VANDERMOTTEN</b> 13h40 18h20	<b>MOGENET</b> 13h40 17h

Interprète arabe-rifain est présente tous les jeudis de 9h à 12h.

	Du lundi au vendredi sur RDV
nt	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**

# SEPTEMBRE

## F R U I T S

- Amande
- Citron
- Citron Vert
- Coing
- Figue
- Figue de Barbarie
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Pêche
- Poire
- Pruneau
- Prune
- Quetsche
- Raisin
- Pastèque
- Melon
- Melon
- Melon

- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri branche
- Céleri Rave
- Chou Rouge
- Chou Rave
- Chou Romanesco
- Concombre
- Artichaut
- Citrouille
- Courgette
- Courge
- Cresson
- Epinard
- Fenouil
- Haricot Vert
- Laitue
- Maïs
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Poitimarron
- Poivron
- Pomme de terre
- Radis
- Radis Long
- Tomate
- Topinambour

## L É G U M E S