



### Petit Journal de la Maison médicale des Riches Claires – n°51 – Juin 2023



### Maison médicale des Riches Claires

Rue de la Buanderie, 16 – 1000 Bruxelles Tél. : 02 513 59 94 www.mmrichesclaires.be



## **SOMMAIRE**

| Les news de la Maison médicale              |    |
|---|----|
| Retours sur les ciné-débats                 | 5  |
| Retour sur l'activité vélo                  | 7  |
| Dépistage diabète                           | 9  |
| Dossier santé : la douleur                  | 10 |
| Projet DEQ : thème                          | 15 |
| Les Community Health Workers, c'est quoi ?  | 16 |
| Retour sur l'expo "Le Chat déambule"        | 18 |
| News sur les réseaux                        | 23 |
| Les activités à la maison médicale          | 24 |
| Horaires de consultations et de rendez-vous | 28 |



## ÉDITO

Le soleil luit, l'école s'achève, l'été commence et avec lui, les vacances... C'est dans ce cadre que la Maison médicale des Riches Claires vous présente la 51e édition de son Petit Journal après plusieurs mois sans rédaction, publication.

Pour l'introduire, il est important de vous donner des nouvelles de l'équipe puisque certains s'en vont, d'autres reviennent : départ temporaire du Dre Vandermotten qui a été remplacée par le Dr Garcia et actuellement par Dre Tourqui, remplacement temporaire d'Ashraf par Ferdaous à l'accueil, nouveau gestionnaire et recrutement en cours pour le secrétariat...

Comme le temps est passé très vite depuis septembre 2022, nous avons eu la chance d'organiser 3 soirées de ciné-débat supplémentaires qui seront détaillées dans cette édition du petit journal.

Il était aussi important pour nous de faire un retour sur l'activité vélo qui s'est tenue à l'automne 2022 et pour laquelle nous vous invitons à vous inscrire sur une liste d'attente pour l'organisation potentielle d'un prochain nouveau cycle en septembre 2023.

Nous avons aussi rédigé un petit compte-rendu du dépistage diabète organisé à la maison de quartier Buanderie en novembre 2022.

Une rapide visite dans l'expo "Le Chat déambule" vous donnera l'envie de connaître un peu plus ce félin particulier.

Dans cette édition du Petit Journal, nous avons décidé de consacrer la rubrique santé à la douleur. La douleur est souvent évoquée comme un problème de santé majeur et récurrent dans notre patientèle. C'est également cette thématique que nous avons choisi de travailler durant les 3 prochaines années, nous vous l'expliquerons ici davantage.

Qui dit vacances dit accalmie d'activités. Mais vous retrouverez toutefois les activités habituelles et les activités ponctuelles : n'hésitez pas à demander plus d'informations auprès des membres de l'équipe et à vous inscrire ensuite à l'accueil de la maison médicale. Les inscriptions pour la fête de la maison médicale sont d'ores et déjà possibles...

Si vous surfez sur internet, notre site propose une nouvelle rubrique "Liens utiles" à découvrir. Notre nouvelle page Facebook "Maison médicale des Riches Claires" commence aussi à se remplir!

L'équipe de la Maison Médicale des Riches Claires souhaite à ses patients une excellente période estivale : profitez de l'été pour faire le plein d'énergie.

## **NEWS DE LA MAISON MÉDICALE**

#### REMPLACEMENT DU DRE VANDERMOTTEN

"Bonjour chers patients et patientes. Depuis le mois de novembre, je suis absente de la maison médicale.

Ce sera le cas pour plusieurs mois. En effet, je me prépare à accueillir un enfant dans ma famille.

J'ai été remplacée par Dr Garcia et je le suis actuellement par Dre Tourqui : mes collègues assurent aussi la continuité des soins. Prenez bien soin de vous. Rendez-vous en août... A bientôt ! "

ntôt !" **Dre Ingrid Vandermotten** 



#### REMPLACEMENT D'ASHRAF

Ashraf, travailleur à l'accueil et en santé communautaire, sera absent jusqu'en juillet 2023. Il sera de retour en août 2023. Ferdaous le remplacera durant cette période à l'accueil de la maison médicale.

"Bonjour, je suis Ferdaous. J'ai rejoint la MMRC afin de remplacer Ashraf à l'accueil. Je serai donc parmi vous durant ces quelques mois.

J'ai toujours baigné dans le secteur du social et de l'animation auprès de différents publics et aujourd'hui, j'ai décidé de me lancer un nouveau challenge dans le secteur de l'accueil médical. Avec cette fonction, je retrouve ce qui est primordial pour moi dans une profession : rendre service et aider. J'espère pouvoir répondre autant que possible à vos demandes et besoins.

D'ici là, prenez soin de vous."

**Ferdaous** 

### **AUTRES DEPARTS ET REMPLACEMENTS**

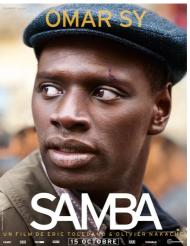
Le gestionnaire Alban Delmotte ne travaille plus à la maison médicale depuis novembre 2022. Il sera progressivement remplacé par Mathieu Van Driessche, dès le mois de juin 2023.

Notre secrétaire et accueillante Sylvie Fable ne travaille plus à la maison médicale depuis mars 2023. Un recrutement est en cours.

## CINÉ-DÉBAT SAMBA, RETOUR

D'après le "*Centre Avec*" (association d'analyse sociale située à Bruxelles), on estime le nombre de sans-papiers à 150.000 personnes sur le territoire belge. Certains vivent ici depuis plus de 20 ans. D'autres restent dans la clandestinité parce qu'ils souhaitent se rendre dans un autre pays, souvent le Royaume-Uni.

C'est dans ce cadre-là que le jeudi 29 septembre 2022, en partenariat avec le Centre culturel Tour à Plomb, nous avons organisé notre troisième ciné-débat : **SAMBA**.



#### Voici l'histoire du film :

« 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 ? »

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

Après le visionnage du film, nous avons dialogué entre les participants et les membres de l'équipe de la maison médicale. Le film a suscité pas mal d'émotions. Un des patients a même témoigné sur sa situation de régularisation. Il y a eu beaucoup de réactions, d'échanges, et des questions qui sont parfois restées sans réponses.

Le ciné-débat s'est clôturé par un drink convivial et intimiste où l'outil « La procédure d'asile en Belgique » de Cultures & Santé a été analysé.

Cet outil permet de répondre aux questions suivantes :

- Dans quel cadre s'inscrit la procédure d'asile ? Comment se déroule-t-elle ?
- Quelles sont les instances et les ressources qui accompagnent et guident les demandes d'asile?
- Quelles démarches les demandeurs d'asile sont-ils amenés à suivre le temps de la procédure d'asile ?

Ashraf Mourtad Issa, chargé de projets en santé communautaire

### ... MAIS AUSSI CODA

En date du **19 janvier 2023**, le film **CODA** a été choisi pour notre 4ème ciné-débat. Il aborde la thématique de la surdité :

"Fille de parents sourds, Ruby, 17 ans, est la seule personne entendante de la maison. Sa vie se résume à servir d'interprète pour ses parents et, à chaque jour, à aider son père et son frère sur le bateau de pêche familial avant de se rendre à l'école. Quand Ruby se découvre une passion pour le chant, elle doit choisir entre ses rêves et ses obligations familiales."

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

Après le film, nous avons eu un échange convivial autour d'un drink et de quelques sandwiches.

Ensuite, la soirée s'est achevée par un moment ludique autour de jeux de société afin de susciter les échanges entre malentendants/sourds et entendants.

## ... ET LES INTRANQUILLES



En date du **1 juin**, le film **LES INTRANQUILLES** a été choisi pour notre 5ème ciné-débat. Il aborde la thématique des troubles bipolaires: "Leïla, mère de famille, se bat au quotidien pour tenter de sauver le couple qu'elle forme avec Damien, un mari bipolaire. Ils s'aiment profondément, mais les effets de la maladie se ressentent durement dans leur quotidien. Il tente de poursuivre sa vie avec elle sachant qu'il ne pourra peut-être jamais lui offrir ce au'elle désire."

Pour animer le débat, nous avons fait appel à l'asbl SIMILES, créée en 1968 à l'initiative des familles et des proches de personnes atteintes ou souffrant de troubles psychiques.

L'antenne bruxelloise est la pionnière des ASBL SIMILES en Belgique.

De nombreux échanges en petit comité autour d'un drink sandwich ont permis une ambiance très conviviale et ouverte à la problématique de la prise en charge des troubles bipolaires en Belgique.



Les prochains ciné-débats auront lieu dans le courant des mois de novembre 2023 et juin 2024 : l'information sera disponible en temps voulu à la maison médicale, renseignez-vous !

## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ VÉLO

A l'automne 2022, nous avons pu refaire un cycle d'initiation au vélo avec 5 participantes régulières les jeudis matins. La météo nous a permis de faire beaucoup de séances pratiques à l'extérieur, à l'abri du terrain loué à cet effet par la maison médicale. Une balade dans les environs a même été possible vers la fin du cycle, permettant aux animées de sortir de leur zone de confort, et de se lancer en sécurité sur les pistes cyclables. Deux séances spéciales étaient consacrées l'une à la réparation et l'entretien de son vélo, l'autre à l'apprentissage du code de la route pour les cyclistes : merci à Pro Vélo et Cyclo !

Le cycle de printemps 2023 ne s'est pas tenu par manque de participants inscrits.

L'activité recommencera en **automne 2023** les jeudis matins (de 11h à 13h) s'il y a assez de personnes inscrites

L'activité est accessible aux hommes et aux femmes, n'ayant jamais roulé à vélo ou souhaitant se perfectionner pour être plus à l'aise au quotidien.





Les animateurs de l'activité Vélo

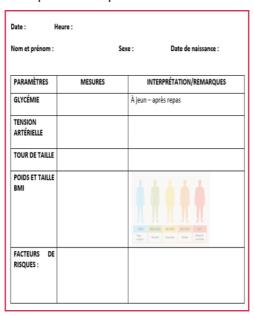
## **DÉPISTAGE DIABÈTE**

En novembre 2022, pour la **journée mondiale consacrée au diabète**, plusieurs travailleurs de la maison médicale des Riches Claires ont organisé une séance de sensibilisation et de dépistage à la maison de Ouartier Buanderie.

La séance a commencé par une présentation power-point plus théorique sur le diabète, sa symptomatologie, son impact quotidien, comment le dépister, le traiter et le prévenir.

Un temps de questions/réponses s'en est suivi avant de laisser place au dépistage. Une quarantaine de personnes en ont bénéficié.

Chaque participant dépisté est reparti avec une fiche de bilan complétée :



Un prochain dépistage aura probablement lieu en novembre 2023 en partenariat avec la Maison de Quartier Buanderie : renseignez vous auprès de la maison médicale ou de la maison de quartier pour plus d'informations...

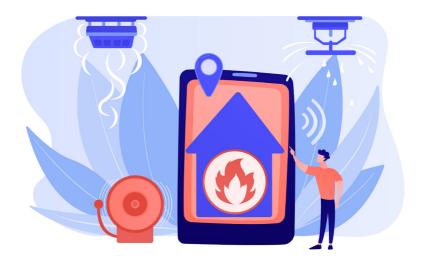
## **DOSSIER SANTÉ**

### La douleur, c'est quoi?

La douleur est **l'alarme de notre corps** qui signale quand il y a un problème. Elle peut indiquer qu'il y a une blessure (après une chute par exemple), un coup, une brûlure, mais ce n'est pas toujours le cas.

<u>Par exemple</u>: si je croque dans un piment, je risque d'avoir la bouche en feu, alors qu'en réalité, tout va très bien et qu'il n'y a pas de brûlure.

Par contre, manger épicé régulièrement peut entraîner des douleurs à l'estomac car l'acidité est augmentée et à force, peut abimer la paroi de l'estomac et créer des ulcères.



L'intensité de la douleur est un sentiment personnel : ce n'est pas parce qu'on a très mal que ça signifie que le problème est grave. C'est comme si notre alarme incendie sonne à la maison : on ne sait pas si toute la maison brûle ou s'il y a trop de fumée venant d'une casserole.

### : LA DOULEUR

### Comment naît la douleur?

Notre cerveau évalue continuellement la situation de notre corps. Une fois que le cerveau a reçu un signal de danger, c'est lui qui décide s'il faut déclencher l'alarme ou pas.



Source: https://www.physiofundamentals.com

Le cerveau peut aussi monter le volume de "l'amplificateur" (= envoyer plus de signaux de danger) et donc augmenter la douleur. Lorsque nous sommes préoccupés par les signaux de danger, le cerveau leur accorde plus d'importance et devient hyper vigilant.

Il sonnera l'alarme plus rapidement.

### <u>Le cerveau produit la douleur</u> à partir de nombreux facteurs....

#### DOULEUR Signaux de Stress dangers, Systèmes sensoriels Histoire de sa douleur Peur ou anxiété Croyances, contexte, Emotions, style antécédents, de vie, sommeil, signification de la travail, ... douleur, ...

Ces différents facteurs auront une influence sur la vitesse à laquelle l'alarme de notre corps se déclenchera et également sur l'intensité des signaux envoyés et donc, de notre douleur.

Ce scénario permet de comprendre pourquoi :

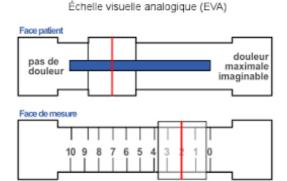
- face à une même blessure, des personnes perçoivent la douleur de manière différente ;
- la douleur peut changer d'un jour à l'autre ;
- le stress peut augmenter la douleur ;
- la douleur peut être différente d'un lieu à l'autre (en vacances, au travail,...)



### Les professionnels de la santé sont là pour vous aider

Afin de mieux comprendre votre ressenti de la douleur, votre médecin pourrait vous demander d'utiliser une "Echelle Visuelle Analogique (= EVA)", c'est-à-dire d'évaluer votre douleur de 0 à 10 :

0 est l'absence totale de douleur 10 est la pire douleur imaginable au monde



Votre médecin pourrait vous proposer des médicaments "anti-douleur" s'il le juge nécessaire.

Le plus connu d'entre eux est le **paracétamol** (*le fameux "Dafalgan®" pour ceux qui aiment l'appeler par le nom commercial de la marque : ce qui revient à appeler toutes les pâtes à tartiner "Nutella", toutes les eaux pétillantes "le Perrier" ou tous les téléphones "l'Iphone 14 Max Pro").* 

Il y a d'autres antidouleurs plus intenses, comme à base de codéine et de morphine, mais ceux-ci doivent être utilisés avec prudence et uniquement sur le conseil d'un **médecin** car ils peuvent créer des dépendances et des accidents s'ils sont mal utilisés.



Comme nous l'avons déjà dit, le stress et le moral ont un rôle amplificateur de la douleur.
C'est pourquoi, discuter avec un(e) **psychologue** de ses émotions ou de ce qui nous tracasse, de la source du problème, peut dans certains cas, avoir de bien meilleurs effets que la prise d'un médicament.





Les **kinésithérapeutes** peuvent vous conseiller et vous montrer des exercices pour diminuer certaines douleurs.

La **clinique de la douleur** peut également aider dans les situations plus rares et compliquées.

Et bien d'autres alternatives non médicamenteuses existent encore...



Dans tous les cas, si vous ressentez
une douleur, elle existe
et elle n'est pas uniquement
dans votre tête.
Qu'elle soit d'origine physique,
psychologique ou les deux,
vous n'êtes jamais seul et vous pouvez
toujours compter sur nous
pour vous accompagner
et vous aider du mieux possible.

## **PROJET DEQ: THÈME**



Au cours des trois années à venir, cette thématique de la douleur chronique fera l'objet de toute notre attention au sein de la maison médicale dans le cadre du **projet DEQ** (Démarche d'Evaluation Qualitative).

En effet l'équipe de la maison médicale a choisi comme thème :
"la formation de l'équipe à la douleur chronique".

Cela dans le but d'améliorer la prise en charge des patients souffrant de douleurs chroniques de manière éclairée, adaptée et concertée.

L'équipe souhaite ainsi acquérir une meilleure connaissance des mécanismes de la douleur, mais aussi découvrir les spécificités de la prise en charge des patients douloureux chroniques.

Joséphine Kumps, coordinatrice pour le groupe DEQ

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

### RETOUR SUR LES SEMIS...

La **Stratégie Good Food** (2022-2030) a pour objectif, entre autres, d'inciter les Bruxellois·es à renouer avec leur alimentation et avec la saisonnalité.



Produire son alimentation, même partiellement, permet de se connecter à l'environnement et au cycle de production des légumes, contribue au renforcement de l'estime de soi et au bien-être, et permet, dans une certaine mesure, d'agrémenter le panier alimentaire des ménages.

C'est dans cette mouvance que la maison médicale a organisé 2 séances de distribution de kit dans la salle d'attente en mai 2023.

Le kit était composé de variétés permettant d'être cultivées dans des espaces réduits tels que les balcons et les appuis de fenêtre.

#### Les kits étaient composés de trois sachets de graines :

- Des graines de tomates cerises en mélange ;
- Des graines de salade à couper ;
- Des graines de **basilic** fin vert.

Les kits étaient également accompagnés d'une brochure explicative.

Cette sensibilisation a eu beaucoup de succès et nous espérons pouvoir la réitérer en 2024.

Good Food est une initiative de Bruxelles Environnement



### LES COMMUNITY HEALTH WORKERS

### Qui sont-ils?

Ce sont des agents qui assurent le lien entre un individu et l'accès aux soins de santé.

### Que font-ils?

Ils sont présents à la maison médicale pour orienter et répondre à toutes vos questions en matière d'accès aux soins.

Ils sont un relais entre la population, les institutions publiques (Mutuelles, CPAS, DG Handicap,...) et les différentes ASBL qui vous accompagnent dans vos demandes et démarches.

Ils peuvent également vous aider à remplir les formulaires qui vous sont demandés pour accéder à vos droits de santé : que ce soit en version papier ou en ligne (connexion de la carte d'identité pour accès direct à votre dossier en ligne).

#### **Comment les contacter?**

Via l'accueil de la maison médicale, par téléphone ou par mail : **Yousra** : +32 489 35 57 63 - yousra.benhassoune@gmail.com

Abderrahim: +32 471 94 32 46 - abderrahim.elmejriti@chw-intermut.be

**Meriam**: +32 471 94 32 50 - meriam.ajouaoui@chw-intermut.be **Fanny**: +32 475 82 53 96 - fanny.wancket@chw-intermut.be

#### <u>Permanences:</u>

Le **mercredi** de **14h** à **16h** à la maison médicale des Riches Claires Le mardi de 13h30 à 16h au Forum LDC (Rue des Moucherons 5)

Projet financé par le SPF Santé Publique et porté par l'ASBL Intermut





### RETOUR SUR L'EXPO

Le **17 mai dernier**, un petit groupe de patientes accompagnés des Community Health Workers (Yousra et Fanny) ont réalisé une balade dans le parc Royal.

Le thème de cette promenade culturelle était de visiter l'exposition des statues du célèbre Chat de Philippe Geluck.

Pour ceux qui auraient aimé y participer mais n'ont pas pu, voici quelques informations intéressantes autour de cette exposition qui se clôturera le 10 septembre 2023.

#### Qui est le Chat?

Le mardi 22 mars 1983 : naissance du Chat

À la demande du journaliste Luc Honorez, Le Chat apparaît pour la première fois dans les pages du journal **Le Soir**.



Très vite, il devient la mascotte du quotidien.



### **Qui est Philippe Geluck?**

Véritable homme-orchestre, dessinateur, humoriste, comédien, homme de radio et de télévision, Philippe Geluck est né à Bruxelles en 1954 dans une famille amoureuse des arts.

## "LE CHAT DÉAMBULE"

#### Et aujourd'hui, après 38 ans, qu'attend le Chat?

Aujourd'hui, Philippe Geluck prépare activement l'ouverture du Musée du Chat et du dessin d'humour qui ouvrira ses portes à Bruxelles en 2025.

En trente-huit ans, Le Chat est entré dans le coeur de toutes les générations par sa bonhomie, sa drôlerie, son humanisme et cette façon très particulière d'aborder les sujets les plus grinçants, sans jamais insulter ou blesser.



#### Expo « Le Chat déambule » au Parc Royal

"Le Chat déambule" a déjà attiré plus de 6 millions d'amateurs d'art rigolo se disant touchés par l'humour et la poésie, mais aussi par les sujets profonds abordés par l'artiste.

L'animal le plus populaire de la bande dessinée envahit l'espace public. Dix-huit ans après sa Grande Expo à l'École nationale des Beaux-Arts, Philippe Geluck s'est vu accueilli à Paris (comme Fernando Botero le fut en 1992), sur la plus belle avenue du monde : les Champs-Élysées. La tournée du Chat déambule s'est ensuite installée à Bordeaux, Caen, Genève, Monaco, à Montreux (Suisse),...

Pour son ultime étape, Le Chat est aujourd'hui à Bruxelles, ville natale de Philippe Geluck.

#### Comment fabrique-t-on un Chat monumental?

Prenez un infatigable Geluck, flanquez-le de « son frère en sculpture » François Deboucq, associez-y le maître-fondeur Jo Van Geert et donnez-leur deux ans. Vous avez là l'équipe qui s'est mis en tête de produire vingt Chats en bronze de deux mètres de haut et d'une tonne chacun. Au fil des pages de la bande dessinée, le lecteur entrera en immersion dans le cerveau d'un artiste qui maîtrise son sujet, depuis l'idée qui germe, et découvrira le modelage de la terre glaise, l'apparition d'un Chat géant, le coulage du bronze à 1200°, l'assemblage des pièces détachées et, enfin, la mise sur socle de la sculpture ciselée et patinée.





Plus d'informations sur « Le Chat déambule » sur le site internet :

<a href="https://lechat.com/lechatdeambule/">https://lechat.com/lechatdeambule/</a>
<a href="mailto:exposition/">exposition/</a>

Un folder explicatif sur les statues est également disponible à la maison médicale : n'hésitez pas à le demander à l'accueil!

Caroline Dumont, chargée de projets en Santé Communautaire

## **NEWS SUR LES RESEAUX**

### Découvrez la toute nouvelle page Facebook :

"Maison médicale des Riches Claires"

et suivez nos aventures!



### Sur le site internet de la Maison médicale :

(www.mmrichesclaires.be)

vous trouverez une nouvelle rubrique : "Les liens utiles".

Ces liens sont classés en 10 catégories :

- Médical
- Addictions
- Santé et sexualité
- Bien-être et émotions
- Manger & bouger
- Enfance et adolescence
- Seniors
- Social
- Loisirs et culture
- Hôpitaux et pharmacies de garde



## **ACTIVITÉS PONC**



## BALADE À THÈME

RDV À LA MAISON MÉDICALE 13H30 19/07

### PROMENADE PARCOURS BANDE DESSINÉE



Activité mixte

Pour tout âge (les enfants doivent obligatoirement être accompagnés)

Accessible aux PMR

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



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

## **FUELLES À VENIR**



## FÊTE DE LA MAISON MÉDICALE



La maison médicale organise une sortie à la Ferme de la Vallée : venez passer un moment convivial avec les membres de l'équipe ! <u>Au programme</u> : découverte de la vie à la ferme et animations participatives ! AUBERGE ESPAGNOLE\* POUR LE REPAS DU MIDI



\*Chacun apporte de quoi manger et tout est partagé!

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

## **ACTIVITÉS HABITUELLES:**

### Reprise le 15 septembre!



### : REPRISE EN SEPTEMBRE

### Dates de reprise à définir...



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



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 (agréée par la COCOF)



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



MASSAGES : découvrez différents mouvements spécifiques de massage pour vous sentr bien dans votre corps



Acitivités destinées uniquement aux femmes.

À LA MAISON MÉDICALE

MÉDICALE

Inscription à l'accueil.



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



### **CONTES & JEUX**



Au programme : lecture de contes, jeux et délicieux goûters

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 (agréée par la COCOF)



### **BE CYCLE**



Initiation à la conduite de vélo pour débutants et habitués



Inscription à l'accueil ou par téléphone au 02/513.59.94



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

### HORAIRES DE CONSULTATI

|          | MATIN                        |                      |                                  | I              |              |                 |
|----------|------------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------|--------------|-----------------|
| Lundi    | <b>GILLIS</b><br>9h<br>12h20 |                      | <b>HENREAUX</b><br>8h40<br>12h20 |                |              | 121             |
| Mardi    | <b>BANOTA</b><br>8h40<br>12h |                      | <b>KAGO</b><br>10h<br>12h20      |                |              | <u>!</u><br>12! |
| Mercredi | 9h<br>12h20                  | #ENRE<br>8h4<br>12h2 | .0                               | 10h40<br>12h20 |              | 121             |
| Jeudi    | <b>GILLIS</b><br>9h<br>12h20 |                      | <b>BANOTA</b> 9h 12h             |                |              | 121             |
| Vendredi | 8h40<br>12h20                | MADOKI<br>10h<br>12h | 10h<br>12h20                     |                | 10H<br>12H20 | 121             |

| Kinésithérapeutes  | Anne Meunier, Olivier Devos<br>et Martin Fobe    |  |  |
|--------------------|--|--|--|
| Infirmières        | Rachida Boalam, Caroline Dumont et Delphine Léva |  |  |
| Psychothérapeute   | Joséphine Kumps                                  |  |  |
| Assistante sociale | Johanna Hamblenne                                |  |  |

Une interprète arabe-rifain est pré

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

Vendredi 21 juillet 2023 : fête nationale Mardi 15 août 2023 : Assomption

## ONS ET DE RENDEZ-VOUS\*

\*Quelques changements attendus dès la mi-août

| FERMÉ                           | APRÈS-MIDI     |                |                |              |              |
|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
|                                 | BANOTA         | KAGO           | MAD            | OKI          | MOGENET      |
| 130 – 13h30                     | 13h40<br>16h40 | 13h40<br>17h20 | 14h4<br>18h    |              | 14h<br>14H40 |
|                                 | HENREAUX       | TOUR           | QUI MOGENET    |              | OGENET       |
| <u>Réunion</u> :<br>130 – 15h30 | 15h40<br>18h20 | 15h4<br>18h2   | 101110         |              |              |
|                                 | BANOTA         | KAGO           | TOURQUI        |              |              |
| 130 – 13h30                     | 16h<br>18h20   | 13h40<br>18h20 | 13H40<br>17H40 |              |              |
|                                 | HENREAUX       | KAGO           | MOGENET TOUR   |              | TOURQUI      |
| n30 – 13h30                     | 13h40<br>18h   | 13h40<br>18h20 |                | n40<br>7h    | 14H<br>18H20 |
|                                 | HENREAUX       | MOGE           | NET            | T            | OURQUI       |
| n30 – 13h30                     | 13h40<br>18h   | 13h40<br>17h   |                | 14H<br>16H20 |              |

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

sente tous les jeudis de 9h à 12h.

En cas d'<u>URGENCES</u>, vous pouvez contacter la Garde bruxelloise au **1733** ou vous y rendre directement :

Rue Jean de Brouchoven de Bergeyck 2

1000 Bruxelles

# 7 erreurs se sont glissées dans ce dessin à colorier, les trouveras-tu ?

