



Maison Médicale des Riches Claires

J.M.M.

Petit Journal de la Maison Médicale des Riches Claires – n°53 Octobre, Novembre et Décembre 2024



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
Harcèlement scolaire, parlons-en.....	6
La fièvre chez l'enfant ? Quelques astuces.....	10
Patiente à l'honneur.....	14
Blues hivernal.....	18
Vaccin grippe.....	21
Les activités d'ici et avec le quartier.....	22
Horaires de consultations et de rendez-vous.....	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

L'automne est le printemps de l'hiver : il nous emmène doucement avec lui vers la fin de 2024 et le début de 2025.

Quoi de mieux qu'un peu de tendresse pour vous présenter la 53^{ème} édition du Petit Journal de la Maison Médicale des Riches Claires ?

L'équipe a fait sa rentrée avec des changements dans le secteur médecin. Elle vous propose aussi des rencontres en salle d'attente.

De septembre à octobre, nous avons ciblé la thématique du harcèlement scolaire pour sensibiliser nos travailleurs tout en cherchant des outils à mettre à disposition de nos petits et grands patients : parlons-en.

L'hiver arrive, la vaccination grippe reprend et cette année, nous ferons un focus plus général sur la fièvre chez l'enfant : explications en page 10.

Cette période plus froide et moins lumineuse rend parfois notre moral affaibli : notre psychothérapeute Mme Kumps nous en parle avec douceur.

L'une de nos patientes, Evelyne, est mise à l'honneur pour partager avec vous son expérience d'apprentissage du vélo avec Pro Vélo.

Nous ferons la promotion de nos activités habituelles : la gymnastique douce "Sensoric" et ses séances complémentaires de "Relaxation-massages" animées par Virginie, le groupe de paroles "La Parenthèse" et l'atelier Couture.

N'oubliez pas que pour les activités, vous pouvez demander plus d'informations auprès des travailleurs de la maison médicale.

Des affiches et flyers sont souvent à disposition dans la salle d'attente : nous travaillons à améliorer la promotion.

La maison médicale des Riches Claires est fière d'avoir contribué à la mise en place des permanences d'aide tenues par l'ASBL Convivence pour les personnes rencontrant une infestation par des punaises de lit : vous trouverez les informations pratiques en tout dernier lieu.

***L'équipe des Riches Claires souhaite à ses patients
un automne et un début d'hiver 2024 chaleureux, rassurant et solidaire.
Avec le retour du froid, prenez soin de vous !***

Des changements au sein de l'équipe...

Côté médecin :

La **Dre De Brabant** a clôturé son stage d'un an en tant qu'assistante en médecine générale : nous la remercions chaleureusement pour le travail réalisé et nous vous partageons ce petit mot qu'elle vous laisse :

"Bonjour tout le monde. Mon année à la Maison Médicale des Riches Claires touche malheureusement déjà à sa fin..."

Je tiens à vous remercier sincèrement pour les relations privilégiées que nous avons construites ensemble cette année, avec certains patients ainsi qu'avec les membres de l'équipe. Votre confiance et votre fidélité m'ont profondément touchée, et chaque consultation ou projet ont été pour moi l'occasion d'apporter mon aide, mais aussi d'apprendre et de grandir, tant sur le plan professionnel que personnel.

Je laisse entre de bonnes mains la continuité de votre prise en charge aux Dre Bouflet et Koszewska.

Je vous souhaite à toutes et tous le meilleur pour la suite et une excellente santé. Ce fut un privilège de vous accompagner.

Dre Anaëlle de Brabant"



Bienvenue aux deux nouvelles assistantes en médecine générale dès ce 1^{er} octobre 2024 :

la Dre **BOUFLET** Maï-Li et
la Dre **KOSZEWSKA** Karolina.

Elles travailleront
à la maison médicale
jusqu'en **septembre 2025**.

Le **Dr Hugo Hours** a achevé son contrat à la maison médicale en cette fin du mois de septembre 2024 : nous le remercions vivement pour sa présence durant ces quelques mois parmi nous.

MAISON MÉDICALE

Des permanences en salle d'attente une fois par mois

Pour mieux cerner vos problématiques de santé, ou sociales,
Pour vous présenter les activités organisées à la maison médicale,
Pour entendre votre avis, vos idées, vos questions,
Pour assurer une prise en charge de qualité :



Les travailleurs de quartier Community Health Workers ;
Yousra, Abderrahim, Fanny et Meriam,
seront présents en salle d'attente
avec **Caroline**, notre infirmière en Santé Communautaire,
pour récolter toutes ces informations.

Rendez-vous en salle d'attente les mercredis

13 novembre 2024

18 décembre 2024



de 10h à 12h30
de 13h30 à 16h

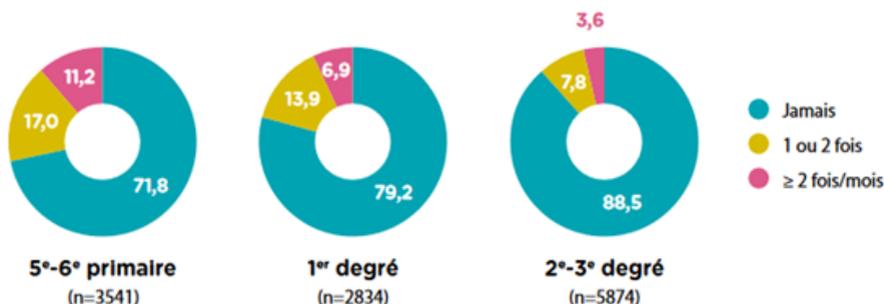
À bientôt !

Caroline Dumont, chargée de projets en Santé Communautaire

HARCÈLEMENT SCOLAIRE

En 2022, en Wallonie et Bruxelles, plus d'un 1 élève sur 20 serait victime de harcèlement scolaire.¹ Ce phénomène est souvent passé sous le silence.

Figure 1. Distribution des élèves de 5^e-6^e primaire, du 1^{er} degré secondaire et du 2^e-3^e degré secondaire selon la fréquence avec laquelle ils ont subi du harcèlement à l'école au cours des deux mois précédant l'enquête



1. (Service d'Information Promotion Education Santé, ULB ENQUÊTE HBSC 2022 À BRUXELLES ET EN WALLONIE)

Mais le harcèlement scolaire, qu'est-ce que c'est ?

Le harcèlement scolaire est un ensemble d'actes négatifs **délibérés** et **répétés** à l'égard d'une personne qui **ne sait pas comment y mettre fin**.

Le harcèlement scolaire peut prendre beaucoup de formes différentes : verbale, physique, matérielle, sexuelle... Il ne se limite pas à l'intérieur de l'école. Avec les réseaux sociaux, on parle alors de cyberharcèlement.

Quelle que soit la forme, il y a trois grandes caractéristiques communes :

1. L'intention de nuire : l'objectif du harcèlement c'est de chercher à blesser une personne, la déstabiliser, la dévaloriser, etc.

2. La répétition : Les actes se répètent en nombre et sur de longues périodes.

3. Le déséquilibre des forces : Une relation de force et de domination (nombre de personnes, force physique, compétences, âge) a pour conséquence que la victime ne se sent pas capable de se défendre et de faire changer la situation.

Ces caractéristiques permettent de faire la différence, par exemple, entre le harcèlement scolaire et des conflits occasionnels, ou des bagarres entre élèves.

: PARLONS-EN

Dans une situation de harcèlement scolaire ; on retrouve trois rôles importants :

- la **personne harceleuse** (parfois plusieurs personnes ensemble),
- la **personne victime**,
- et des **témoins**.

↳ Les témoins ont un rôle important à jouer.

↳ Selon les situations, il peut arriver de se retrouver à des rôles différents.



LA VICTIME

Il n'y a pas de profil type qui définit une victime. Tout peut être prétexte au harcèlement ! (Trop gros, trop intelligent, pas assez beau, etc.).

Il faut prendre en compte ce que peut ressentir la victime :

- Souvent, elle **n'arrive pas à se défendre** car le harceleur est en position de force grâce au soutien des témoins.
- Elle peut ressentir de la **honte** d'être dans cette situation.
- La plupart du temps, la victime a **peur** de parler de ce qui lui arrive, par crainte des représailles et/ou que les adultes ne la soutiennent pas.

Le HARCELEUR

Il n'y a pas de profil type pour le harceleur, mais il existe malgré tout des points communs :

- Relation de **domination** avec la victime
- Son comportement augmente son assurance et lui permet d'**atténuer ses faiblesses**.
- Souvent l'**intimidation** qu'il fait subir à la victime lui permet de se sentir important.
- Souvent, le harceleur ne pense pas faire quelque chose de mal et **minimise les faits** : « c'était pour rire ! ».
- Il cherche continuellement le **soutien du groupe** par le rire.

Le témoin

Il existe trois types de témoin :

- **Le témoin passif** : il ne réagit pas face au harcèlement. Il n'intervient pas car il a peur des représailles ou ne se sent pas concerné.
- **Le témoin actif** : il intervient aux côtés du harceleur. Il participe soit en encourageant, soit en intervenant à ses côtés.
- **Le témoin agissant** : il va prendre la défense de la victime, soit seul, soit avec d'autres personnes. Il peut également agir en demandant de l'aide à un adulte.

HARCÈLEMENT SCOLAIRE :

Le harcèlement scolaire a des conséquences.

Il peut y avoir des conséquences négatives pour chaque personne qui a un rôle dans la situation.

Les conséquences peuvent être graves pour la victime.

**Tout changement de comportement et d'attitude
chez un jeune doit nous alerter !**



Voici différents signaux d'alerte :

- **Symptômes physiques** : perte d'appétit, mal au ventre, mal à la tête...
- **Trouble du sommeil** : difficulté pour s'endormir, cauchemars, réveils...
- **Symptôme psychologiques** : anxiété, dépression, émotions négatives persistantes (peur, dégoût, colère, culpabilité, honte), diminution de l'intérêt pour les activités, sursauts, idées suicidaires...
- **Décrochage scolaire** : chute des notes à l'école, pas envie d'aller à l'école, difficultés à faire ses devoirs...
- **Atteinte sociale** : désocialisation, pas d'amis, solitude...

**Le harcèlement n'est pas une fin en soi, il peut
s'arrêter. Le premier pas est d'en parler.**

Parles-en à une personne de confiance

(un ami, un parent, un frère ou une sœur, un adulte de l'école, etc).

Si jamais sa réaction n'est pas celle que tu espérais,

surtout ne te décourage pas et adresse-toi à quelqu'un d'autre !



**Des services et des personnes
sont présents pour accompagner
toute personne concernée par une situation
de harcèlement scolaire.**

LA FIÈVRE CHEZ L'ENFANT ?

La fièvre est un mécanisme que le corps met en place : il augmente la température du corps dans le but de combattre soit un virus, soit une bactérie.



Ce n'est donc pas une maladie, mais plutôt le symptôme d'une maladie.

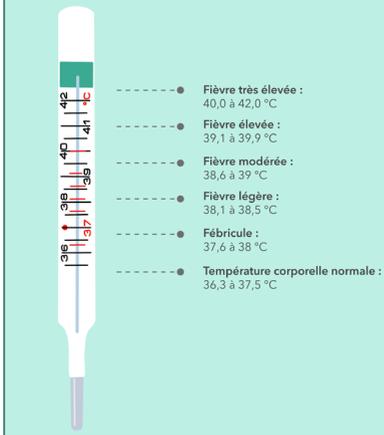
Chez les enfants plus particulièrement, la vaccination ou des maladies infantiles sont à l'origine de la présence de la fièvre.

Quelques exemples

Pour les maladies virales : les rhumes, la grippe, le COVID-19, la rougeole, la rubéole, les oreillons, la varicelle...

Pour les maladies bactériennes : la coqueluche, la scarlatine...

Quand parle-t-on de fièvre ?



Ce symptôme s'accompagne souvent d'autres comme des yeux brillants, le visage rouge ou trop pâle, la peau chaude lorsqu'on la touche.

L'enfant peut aussi refuser de s'alimenter, être abattu ou fatigué, irritable...

Règle essentielle

Si l'enfant a de la fièvre mais que son confort n'est pas ou peu touché (il n'est pas irritable, il ne pleure pas, il ne montre pas de douleur...) : **il n'y a pas de nécessité à faire tomber la fièvre.**



Un enfant a de la fièvre quand la température, prise en rectal, dépasse les 38°C.



- QUELQUES ASTUCES

Situations où j'appelle le médecin :

Bébé > 3 mois
et comportement normal

Je consulte un médecin
si la fièvre persiste > 3 jours

Bébé < 3 mois

Je consulte un médecin
dans la journée en urgence



N'attendez pas trois jours s'il présente les signes suivants :

- ▷ l'enfant refuse de boire et de manger ;
- ▷ l'enfant ne joue plus, il pleure beaucoup ;
- ▷ il s'agite moins ou est apathique ;
- ▷ il dort tout le temps ;
- ▷ il respire difficilement ;
- ▷ il a des tâches rouges sur la peau.

APPEL DU **112** INDISPENSABLE SI :

La fièvre **persiste** et/ou **s'accompagne de** : gémissements, convulsions¹, détresse respiratoire, troubles de la conscience, maux de tête intenses, raideur de nuque, plainte à la mobilisation, extrémités froides, teint gris ou taches brunes, rouge violacé sur la peau (purpura).



Comment réagir en cas de fièvre ?

- Lui proposer **régulièrement à boire** et le mettre au sein plus souvent en cas d'allaitement.
- **Ne pas le forcer à manger** et lui proposer des choses qu'il aime, même si ce ne sont que des desserts.
- Chez le petit (< 3 ans), **ne pas le sur-habiller**. Pour l'enfant plus grand (> 3 ans), le couvrir ou le découvrir selon les sensations qu'il exprime.
- Laisser la température habituelle de la chambre de l'enfant entre **18 et 20°**.
- **En cas d'inconfort**, donner du paracétamol en première intention ou de l'ibuprofène* si insuccès au bout de 6h (*contre-indiqué en cas de varicelle ou de gastroentérite).
et si bébé de moins de 6 mois

Les travailleurs de la maison médicale préparent une campagne d'**éducation à la santé** sur la thématique de **la fièvre chez l'enfant**.

N'hésitez pas à parcourir la salle d'attente à la recherche de brochures, flyers, d'en parler à l'accueil, aux thérapeutes, ou lors de la permanence en salle d'attente le 13 novembre et le 18 décembre.



Sources : Fiche Santé Fièvre ONE,
Fiche "Mon enfant a de la fièvre" de Mpedia, AFPA,
Doliprane article "Mon enfant a de la fièvre : que faire et quand consulter ?"

SI VOUS AVEZ ENVIE DE PARLER DU HARCÈLEMENT SCOLAIRE
OU DE LA FIÈVRE, N'HÉSITÉS PAS À VENIR À LA PARENTHÈSE...



Maison Médicale des Riches Claires

LA PARENTHÈSE...

GRUPE DE PAROLES
EN SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

MOMENT
CONVIVAL
ET GRATUIT



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

DE 10H30 À 12H00
LES MARDIS 08/10/2024 ET 03/12/2024
LES JEUDIS 05/09/2024 ET 07/11/2024
À LA MAISON MÉDICALE

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)*



« Je m'appelle Evelyne.

Je suis née au Burundi (en Afrique centrale) où j'ai fait l'école primaire et secondaire.

Ma famille et l'école m'ont assez sensibilisée à l'importance d'une activité physique régulière. Maintenir cette régularité à un niveau convenable, reste un défi. J'espère que le comportement sédentaire n'aura aucune chance !

Mes parents et le cercle familial ne disposaient pas d'assez de théories sur l'importance du sport. Néanmoins, ils avaient compris que l'exercice régulier est essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale ainsi que pour soutenir le bon développement de tout enfant. Le temps consacré à nos jeux, surtout en plein air, était sacré.



S'appuyant sur le fait que le sport constitue un atout inestimable pour le développement de l'enfant et de l'élève, l'école a toujours essayé de mettre toutes les conditions en place pour nous y encourager.

En plus des bienfaits sur la santé, les activités sportives nous ont inculqué de nombreuses valeurs sociales positives. En effet, le sport permettait aux élèves de communiquer, d'interagir et de développer le respect mutuel.

La participation aux compétitions nous a appris à respecter les règles établies, à accepter les échecs et à gérer nos émotions, entre autres.

En famille et à l'école, il était facile de maintenir une activité physique régulière, de manière spontanée ou avec l'aide des encadreurs."

À L'HONNEUR



Avec l'entrée dans la vie active d'adulte, entre les obligations professionnelles et sociales, de nombreuses circonstances font que certaines habitudes sont chamboulées.



C'est ainsi que la marche, mon activité sportive de routine que j'effectuais en groupe, devenait de plus en plus rare.

Pour mettre un peu plus de chances de mon côté, j'ai appris à nager. Pendant longtemps, j'ai pratiqué la natation, le week end et pendant les moments libres.

En Europe, le mode de vie est encore différent ; les distances à parcourir au quotidien sont assez grandes. La voiture et les transports en commun s'avèrent être les moyens de déplacement les plus utilisés car adaptés à ce rythme de vie accéléré. Par conséquent, nous ne bougeons et ne marchons pas assez. Il n'est pas toujours facile de dégager du temps pour faire du sport et parfois, la motivation n'est pas au rendez-vous. Ma régularité à la piscine n'a fait que baisser jusqu'à une, rarement deux séances par semaine, en moyenne.

J'ai senti qu'il était temps de m'ouvrir à d'autres sports, qui seraient peut-être plus motivants, plus faciles à pratiquer tout en étant aussi, voire plus efficaces.

J'ai opté pour le vélo - un sport complet à qui on attribue pas mal de qualités (rapide, économique, écologique, tonique, pratique, convivial...) qui me semblent bien réelles !

En plus, le fait qu'il se pratique en plein air supprime la contrainte des horaires d'occupation, d'ouverture des salles et des piscines.





Il y a une dizaine d'années, j'avais essayé de participer à un cours de vélo pour débutants comme celui que je viens de faire. Malheureusement, mon emploi du temps ne répondait pas aux exigences de Pro Velo.

Au cours de ces démarches, j'ai compris et retenu qu'il existait un partenariat entre cette ASBL et certaines structures sanitaires. C'est ainsi que cette année, en me renseignant auprès de ma maison médicale, l'information obtenue m'a été précieuse.

Via ce lien <https://www.provelo.org>, j'ai eu accès à l'agenda des activités de Pro Velo et j'ai pu m'inscrire.

Pro Velo

- Dans la rubrique agenda, les cours sont planifiés tout au long de l'année, en Wallonie et à Bruxelles. Ils sont ouverts à tous, qu'on ait un vélo ou pas. Certains sont même gratuits. En parcourant les plages ouvertes (jour & heure & lieux de formation), j'ai pu m'inscrire facilement à 4 séances en juin et en juillet, à ma convenance.
- La formation se déroule en petits groupes. Les participants sont de tout âge (enfants et/ ou adultes) et viennent pour différentes raisons. Certains partent de zéro n'ayant jamais pédalé, c'est mon cas. D'autres ont déjà pédalé il y a longtemps et cherchent à se remettre à niveau. D'autres encore n'osent plus faire le vélo suite à une mauvaise expérience (chute par ex.), ils viennent se faire aider pour surmonter leur peur.
 - Malgré l'hétérogénéité du groupe de participants, l'équipe de formateurs (Pro Velo et ses bénévoles) s'est montrée motivante, rassurante et très professionnelle.
 - Ce cours de vélo pour débutants nous a aidé à maîtriser ces points : trouver l'équilibre, démarrer, rouler droit, tourner et freiner avec précision. A partir d'un certain niveau de maîtrise, nous avons participé à la circulation.



À L'HONNEUR



- Je suis contente d'avoir enfin réalisé cette formation. Ces bases acquises pourront me permettre d'avancer à mon rythme et je reste attentive aux activités de l'étape suivante ; celle de m'insérer adéquatement dans la circulation.

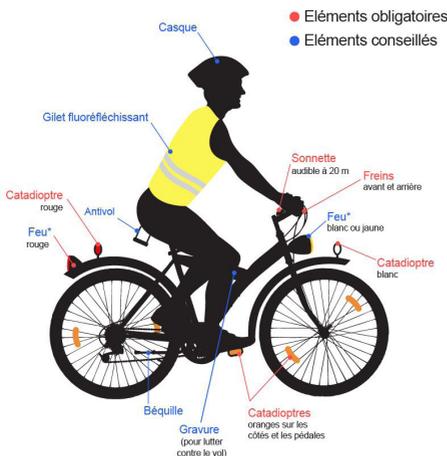
Plus tard, j'espère pouvoir adopter le vélo comme mobilité alternative de temps en temps, et ainsi « faire d'une pierre deux coups » ! Cela me permettrait de pratiquer une activité physique assez régulière (voire quotidienne) et d'éviter les embouteillages.

- Je suis très satisfaite de mon expérience auprès de Pro Velo. Il s'agit d'une formation sur mesure, dispensée par des professionnels, dans un environnement sécurisé.

Après cette formation, il y a moyen d'avoir un accompagnement si besoin :

↳ Des ASBLs partenaires peuvent aider à acquérir un vélo adapté à un prix abordable. Elles organisent aussi des ateliers (gratuits) pour montrer comment entretenir et réparer son vélo.

↳ Un cours sur les bases théoriques de la conduite en ville est prévu. Je le trouve utile (voire indispensable) avant de se lancer sur la voie publique.»



Formation vraiment à recommander !

Sur les deux roues, oui.

Mais en sécurité !

Evelyne, patiente de la maison médicale



DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Mais qui a éteint la lumière ?!? A l'automne, les journées raccourcissent et la luminosité baisse... En effet, celle-ci passerait de 60 000 lux (unité de mesure de la luminosité) les jours d'été ensoleillés à environ 2000 lux les jours d'hiver. Certains d'entre nous en souffrent plus que d'autres et peuvent développer ce que l'on appelle la dépression saisonnière.

Il s'agit bien d'une dépression essentiellement déclenchée par trois facteurs

- **l'augmentation de la production de mélatonine dans notre corps** ;
- **la diminution de l'exposition à la lumière naturelle** ;
- **la baisse de la production de sérotonine** (aussi appelée « hormone du bonheur ») dans notre corps.

La dépression saisonnière doit être distinguée « du coup de blues hivernal » que la plupart d'entre nous ressentent à l'approche de l'hiver. Dans ce cas, les symptômes légers ne nous empêchent pas de continuer à assumer nos activités quotidiennes. Par contre, les personnes souffrant de dépression saisonnière sont très handicapées dans la vie courante, le travail, les relations avec les autres.



Pour affirmer qu'une personne souffre de dépression saisonnière, il faut pouvoir observer **ce même état dépressif chaque année à la même période** (automne/hiver) et pendant **au moins deux années consécutives**, avec la présence de **plusieurs symptômes** parmi la liste ci-dessous :

- ★ **Perte d'intérêt pour les activités**
- ★ **Baisse de tonus** : fatigue chronique et état de somnolence durant la journée.
- ★ **Difficultés de concentration** : l'état dépressif rend la concentration et la prise de décision plus difficile que d'habitude.
- ★ **Sentiment de tristesse** et, dans les cas les plus sévères, idées noires et suicidaires.
- ★ **Tendance à l'hypersomnie** (= un temps de sommeil trop long), avoir du mal à se lever le matin, tendance à dormir plus longtemps que le reste de l'année.

TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER

- ★ **Troubles de l'humeur** : la personne est irritable, elle souffre de sautes d'humeur.
- ★ **Appétit plus développé**, notamment pour les aliments sucrés ce qui peut entraîner une prise de poids.
- ★ **Baisse de la libido** : un désir sexuel fortement diminué.
- ★ **Envie de s'isoler socialement** : en cas de trouble affectif saisonnier, les personnes ont tendance à rester seules, ne plus avoir envie de voir leurs amis ou leurs proches.



QUE FAIRE ?

Lutter contre la dépression saisonnière nécessite une double approche, d'abord préventive en adoptant certaines habitudes, ensuite avec divers traitements lorsque les symptômes sont installés et impactent le quotidien de la personne.



LES MESURES PRÉVENTIVES

Quelques astuces simples permettent de prévenir l'apparition de la dépression saisonnière ou d'en limiter les symptômes :

☐ **Misez sur une alimentation riche en vitamines B, D** (comme le poulet, la dinde, les œufs, le bœuf, les épinards, les avocats, l'avoine, les graines de sésame, les noix, les amandes, les noix de cajou, les pois cassés, le yahourt, les haricots rouges et blancs, le riz complet, les lentilles, les pâtes au blé complet, les bananes, le chocolat noir riche en magnésium) **et en omega-3** (les poissons gras tels que le saumon, le hareng, le maquereau, la morue, les sardines, le thon et les fruits de mer)

☐ **Boire de l'eau en suffisance**



☐ **Pratiquer une activité physique régulière** : dans le contexte de la dépression saisonnière, il est particulièrement bénéfique de pratiquer une activité en plein air afin de tirer profit à la fois des bienfaits de l'exercice physique et de l'exposition à la lumière naturelle.

☐ **Se promener à l'extérieur** dès que possible et même dans le froid pendant les heures lumineuses de la journée afin de profiter de la lumière.

LES MESURES CURATIVES

En cas de symptômes sévères, la dépression saisonnière peut être traitée de différentes façons.

La luminothérapie



La luminothérapie consiste à reproduire artificiellement la lumière naturelle afin de s'y exposer chaque jour et ainsi bénéficier de ses bienfaits. La luminothérapie favorise la sécrétion de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur tout en réduisant la sécrétion de la mélatonine.



La psychothérapie

Le suivi en psychothérapie peut être une aide utile dans la lutte contre la dépression saisonnière en travaillant sur les attitudes négatives et les comportements associés. Cette approche permet d'explorer les aspects émotionnels et cognitifs de la dépression saisonnière, favorisant ainsi une compréhension profonde et des stratégies d'adaptation.

Les antidépresseurs



Si la dépression saisonnière devient invalidante, un soutien médicamenteux est préconisé. L'utilisation d'antidépresseurs peut s'avérer efficace mais Il est fortement conseillé d'associer ce type de traitement à une psychothérapie.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin !

En vous souhaitant un hiver lumineux...



Madame Kumps, psychothérapeute

VACCIN GRIPPE

Se faire vacciner
contre la grippe
c'est simple
comme bonjour.



1.

J'achète le vaccin
en pharmacie,
sans prescription.

2.

Je me fais vacciner
chez mon médecin
généraliste.

**Une seule visite,
pas de prescription.**



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE

ccc-ggc.brussels

...ou chez l'infirmière : prenez rendez-vous à l'accueil.

ACTIVITÉS D'ICI ET



Maison Médicale des Riches Claires

SENSICOR RELAXATION-MASSAGES

Activités destinées uniquement aux femmes

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

LES MARDIS
13H30
À 15H



REPRISE
17/09/2024

10€/AN

A LA MAISON
DE QUARTIER
BUANDERIE

RELAXATION - MESSAGES : découvrez différents mouvements
spécifiques de massage pour vous sentir bien dans votre corps.

1 JEUDI
PAR MOIS
14H
À 16H

17/10/2024
21/11/2024
5/12/2024

À LA MAISON
MÉDICALE



Plus d'infos à l'accueil, auprès de Caroline et d'Anne la kiné, au 02/513.59.94



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

AVEC LE QUARTIER



SENSIBILISATION AU DIABÈTE

THEME : DIABETE ET FETES

**3 DÉCEMBRE
2024
DE 9H À 11H**

**À LA MAISON
DE QUARTIER
BUANDERIE**

AU PROGRAMME

- SÉANCE D'INFOS
- DÉPISTAGE
- PETIT DÉJEUNER

Gratuit



Inscription sur place ou par téléphone :

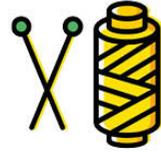
- à la maison de quartier : 02/546.22.82
- à la maison médicale : 02/513.59.94



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



IDÉES À COUDRE ATELIER COUTURE



LES VENDREDIS
14H À 17H



GRATUIT
À LA MAISON
MÉDICALE

Activité mixte

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

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



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

AVEC LE QUARTIER



Maison Médicale des Riches Claires

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)*

HORAIRES DE CONSULTAT

	MATIN			FE
Lundi	<i>GILLIS</i> 9h 12h20	<i>VANDERMOTTEN</i> 8h20 12h00	<i>KOSZEWSKA</i> 08h20 12h20	12/ 13
Mardi	<i>BANOTA</i> 8h40 12h	<i>KAGO</i> 10h 12h00	<i>BOUFLET</i> 8H20 12H00	<i>Réu</i> <u>12/</u> <u>15</u>
Mercredi	<i>GILLIS</i> 9h 12h20	<i>MADOKI</i> 10h40 12h40	<i>KOSZEWSKA</i> 08h20 12h20	12/ 13
Jeudi	<i>GILLIS</i> 9h 12h00	<i>BANOTA</i> 9h 12h	<i>VANDERMOTTEN</i> 9h 10h40	12/ 13
Vendredi	<i>GILLIS</i> 8h20 12h20	<i>MADOKI</i> 10h 12h	<i>BOUFLET</i> 08H20 12h20	12/ 13

Kinésithérapeutes	Anne Meunier, Olivier Devos et Martin Fobe
Infirmières	Rachida Boalam, Caroline Dumont, Delphine Léva et Sarah Vaux
Psychothérapeute	Joséphine Kumps
Assistante sociale	Johanna Hamblenne

Un(e) interprète arabe-rifain est pr

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter au 02,

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

Vendredi 18 octobre 2024 (Team Building)

Vendredi 1er novembre 2024

Lundi 11 novembre 2024

Mercredi 25 décembre 2024

Mercredi 1er janvier 2025

IONS ET DE RENDEZ-VOUS

RMÉ	APRÈS-MIDI			
h30 h30	BANOTA 13h40 16h40	KAGO 13h40 17h00	MADOKI 14h40 18h40	BOUFLET 13h40 18h00
union : h30 – h30	VANDERMOTTEN 15H40 18H20		KOSZEWSKA 15h40 18h40	
h30 – h30	BANOTA 16h 18h20	KAGO 13h40 17h00	BOUFLET 15H20 18h40	
h30 – h30	KAGO 13h40 18h20		KOSZEWSKA 13h40 18h00	BOUFLET 13h40 18h00
h30 – h30	KOSZEWSKA 13h40 18h00			VANDERMOTTEN 13h40 18H00

Du lundi au vendredi sur RDV

Dispensaire : du lundi au vendredi de 9h à 11h sur RDV
Soins à domicile : sur RDV

Du mardi au jeudi sur RDV

Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi sur RDV

ésente tous les jeudis de 9h à 12h.

/513.59.94 ou consulter le site internet mmrichesclaires.be

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

**VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE PUNAISES DE LIT ?
VOUS HABITEZ LA VILLE DE BRUXELLES ?**

L'ASBL CONVIVENCE PEUT VOUS ACCOMPAGNER DANS LES DÉMARCHES SUIVANTES :



VENEZ À CONVIVENCE NOUS RENCONTRER À NOS PERMANENCES (sans rendez-vous) :

**LE MERCREDI DE 9H30 À 11H00
BD ÉMILE BOCKSTAEL 160, 1020 BRUXELLES**

DES QUESTIONS ? : CLSS@CONVIVENCE.IRISNET.BE / 02 505 01 30