



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem VZW

**Nouvelles de l'équipe 2 • Conseil de Diane, éducatrice diabète 6 • Délicieuse
recette de Lahouaria Yachou 7 • Sonia et ses voisins rendent Cureghem
plus propre 12 • Attention aux factures d'hôpital élevées 13 •**

Nederlandstalige versie beschikbaar in Medikuregem

NOUVELLES DE L'EQUIPE

Mon nom est Asma El Fihmi, je suis médiatrice interculturelle d'origine marocaine mais je parle le Rif. Je peux vous aider à l'accueil ou chez l'un des soignants. Je suis présente à Medikuregem les mercredis et les vendredis dans la matinée.



Asma El Fihmi
médiatrice interculturelle

Ayden, fils de Nacera Filali, est né le 14 septembre. Nous vous souhaitons un merveilleux avenir !



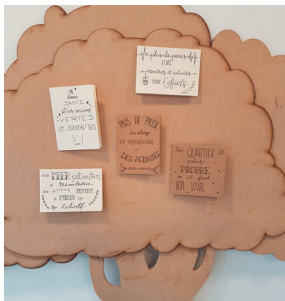
Ayden

Vœux de nouvel an

Tout d'abord je vous souhaite une bonne santé, Ensuite de l'amour, du respect et de la paix à tout le monde. Que Medikuregem continue à exister et qu'ils ne ferment pas leurs portes. Que Medikuregem puisse offrir encore plus de services à ses patients. Je trouvais important de partager ce message avec vous. Merci

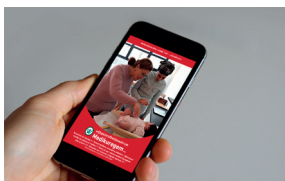


Türkan Kaplan
bénévole



Vous aussi vous souhaitez partager vos vœux ? Dessinez ou écrivez-les et pendez-les à notre arbre de souhaits dans la salle d'attente. Ainsi nous commençons ensemble une belle année 2019 !

Medikuregem Info digitale



Vous souhaitez recevoir cette newsletter de façon digitale à l'avenir ?



Envoyez alors un mail à truus.roesems@medikuregem.be

CONSEIL DE VOTRE MEDECIN

Les médicaments que vous n'utilisez plus

Vous avez à la maison des médicaments que vous ne pouvez plus utiliser ? Apportez-les lors de votre consultation. Nous vérifierons ensemble ce que nous pouvons en faire. Peut-être qu'ils peuvent encore servir à une autre personne !

La date de péremption est dépassée ? Apportez-les alors à votre pharmacien.

Comment utiliser correctement les médicaments ?

- ◊ Prenez toujours vos médicaments tel que prescrits par votre médecin :
 - ✓ La bonne quantité
 - ✓ Aux moments indiqués
 - ✓ Pendant la bonne durée
- ◊ Quelques médicaments ne peuvent être pris que pour une courte durée (p.ex. le spray nasal en cas de rhume ou des antibiotiques en cas de cystite).
- ◊ D'autres médicaments doivent être pris au quotidien (p.ex. des médicaments pour la tension ou pour le diabète).
- ◊ Ne mélangez pas l'alcool avec les médicaments.
- ◊ N'utilisez jamais les médicaments d'une autre personne.
- ◊ Ne prenez jamais des antibiotiques sans avoir consulté votre médecin.
- ◊ Vous ne savez plus exactement quels médicaments vous devez prendre ?
 - ✓ Demandez une liste de médicaments à votre médecin
 - ✓ Une boîte à médicaments peut vous aider

*« Maintenant
que je dois prendre
des médicaments quatre
fois par jour, c'est quand
même plus facile avec une
boîte. Sinon je ne m'en
sortais plus ! »*

Mme R, 86 ans



ACTIVITES A MEDIKUREGEM

Groupe des hommes

« Un groupe de parole est votre miroir, et partager son expérience avec les autres gens est un plus pour avancer dans sa vie personnelle »



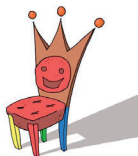
(Moustapha Ouachikh)

Nous parlons de notre santé entre hommes tous les mois. Nous choisissons alors des thèmes spécifiques.

i Chez Dr. Verougstraete, promotrice de santé Hilde ou à l'accueil de Medikuregem.

Groupe des femmes: la chaise du bien-être

"Ce groupe est comme un médicament pour moi. Depuis que je participe au groupe, je n'ai plus besoin de mon médicament !" (Nacera)



i Vous êtes aussi intéressée par notre groupe chaise du bien-être ? Parlez-en à votre médecin, à notre promotrice de santé Hilde, ou à l'accueil de Medikuregem. Vous pouvez vous inscrire régulièrement.

BBBru



L'équipe BBBru est prête à vous accompagner le mieux possible à travers votre grossesse et maternité !

i toutes les femmes enceintes d'Anderlecht
i votre médecin, l'équipe BBBru ou le dépliant BBBru à l'accueil
e caroline.massy@medikuregem.be ou catherine.geypen@medikuregem.be

Plaisir de cuisine



Cuisiner ensemble, sainement et délicieusement. Apprendre à rendre des recettes plus saines avec la diététicienne.

i groupe hommes et groupe femmes
l Medikuregem
€ gratuit
i à l'accueil
t 02 522 32 87

Marche



o chaque mardi à 10h30
l Medikuregem

SANTE SEXUELLE

Les droits de l'homme quant à la sexualité

Chaque individu a droit à une relation sans contrainte sexuelle, sans violence, sans risque d'infections ou risque de grossesse non planifiée.

Chaque femme a le droit de décider quand elle veut tomber enceinte, quand elle veut prendre des moyens contraceptifs ou quand elle veut avorter.

Conseils de santé

1. Le frottis du col utérin

- ♣ Conseillé dès la première activité sexuelle
- ♣ Remboursé tous les trois ans pour toutes les femmes âgées entre 25 et 65 ans.



2. Des contacts sexuels en toute sécurité!

- ♣ Si vous entamez un NOUVELLE RELATION, faites-vous tester pour les maladies sexuellement transmissibles (MST) et parlez-en ensemble
- ♣ Utilisez toujours un préservatif pour éviter les maladies sexuellement transmissibles
- ♣ Si vous ne voulez pas tomber enceinte, renseignez-vous sur les moyens contraceptifs auprès de votre médecin



3. Vous avez des contacts sexuels sans protection ?

- ♣ Demandez un rdv chez votre médecin le plus vite possible
- ♣ En cas de grossesse non désirée, le mieux est de consulter votre médecin ou une sage-femme.
- ♣ Vous pouvez vous faire tester de façon anonyme pour le VIH et d'autres MST
 - ✓ Chez votre médecin
 - ✓ Dans le centre ELISA



CONSEIL DE L'ÉDUCATRICE DIABÈTE

Diabète : faire de l'exercice est plus important que jamais!

Le patient est au centre du traitement de diabète.

Lors du choix des **médicaments**, nous faisons la distinction entre les personnes avec des difficultés cardiaques ou vasculaires et les personnes sans difficultés. Le surpoids et le risque d'hyperglycémie déterminent également les médicaments à prendre.

Par contre, l'importance d'une **alimentation saine** et d'une **activité physique suffisante** s'applique à tous les patients diabétiques!



Diane Sucaet, éducatrice de diabète

*« L'importance
d'une alimentation
saine et d'une activité
physique suffisante
s'applique à tous les
patients diabé-
tiques »*



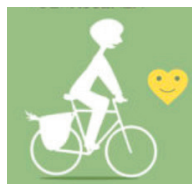
Koen De Keersmaecker, coach de mouvement

Est-ce que vous êtes obligé d'aller au fitness ? Non. Beaucoup de tâches quotidiennes que vous faites à la maison ou en chemin sont valables.

- ✧ Ne restez pas assis toute une journée, levez-vous et bougez de temps en temps : vous devez vous lever toutes les 30 minutes.
- ✧ Essayez de bouger chaque jour, par exemple en allant à pied au travail, à l'école ou faire vos courses.
- ✧ Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur (montez et descendez les escaliers quelques fois de plus chez vous à la maison),
- ✧ Faites des montées. Vous activez

ainsi plus de muscles que quand vous marchez à plat.

- ✧ Et si vous arrivez en plus à faire du sport deux fois par semaine, c'est encore mieux !



A Medikuregem nous avons un atout particulier: notre coach de mouvement Koen. Après une consultation chez le médecin, vous pouvez prendre rendez-vous avec Koen. En concertation avec votre médecin, il ira à la recherche de la façon la plus adéquate pour vous de faire de l'activité physique.

RECETTE SAINNE DE LAHOUARIA YACHOU

Hachis Parmentier aux poulet et légumes

Ingrédients (pour 4 personnes):

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| ✧ Haché de poulet: 400g | ✧ Brocoli : 1 |
| ✧ Oignons : 1 grand ou 2 petits | ✧ Pommes de terre : 1kg |
| ✧ Tomates pelées : 1 boîte | ✧ Mozzarella râpée : 1 sachet |
| ✧ Courgette : 1 | ✧ Ail : 3-4 gousses |
| ✧ Aubergine : 1 | ✧ Huile d'olive : 4 cuillères à soupe |
| ✧ Carottes : 2 grandes | ✧ Lait demi-écrémé |

Les épices :

- | | |
|-------------|---------------------|
| ✧ Persil | ✧ Gingembre |
| ✧ Coriandre | ✧ Cumin |
| ✧ Sel | ✧ Poudre de paprika |
| ✧ Poivre | ✧ Noix de muscade |
| ✧ Curcuma | |

Préparation :



1. Coupez finement l'oignon, les carottes, la courgette, l'aubergine et l'ail
2. Faites cuire le poulet avec l'oignon et l'ail, dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3. Ajoutez les tomates pelées, l'oignon, les carottes, la courgette et l'aubergine
4. Ajoutez les herbes et épices (persil, coriandre, sel, poivre, curcuma, gingembre, cumin et poudre de paprika) selon vos goûts
5. Laissez mijoter sur le feu
6. Entre-temps faites bouillir de l'eau dans une casserole
7. Épluchez les pommes de terre et coupez les fleurons de brocoli
8. Faites cuire les pommes de terre et le brocoli jusqu'à ce qu'ils soient al dente
9. Faites une purée des pommes de terre et du brocoli en y ajoutant un peu de lait et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez avec un peu de sel et de la noix de muscade.
10. Prenez un plat allant au four et mettez-y une première couche de poulet et légumes, ensuite une couche de purée.
11. Faites la finition avec une dernière couche de mozzarella râpée.
12. Mettez le plat au four pendant 15-20 minutes à 180°C (jusqu'à ce que le fromage soit fondu)



Un jeu de mots mêlés plein de santé !

Pouvez-vous trouver tous les mots cachés dans cette grille de mots mêlés ?

Y	G	L	C	D	M	C	N	L	C	Q	P	K	E	V	V
U	S	P	O	R	T	S	M	P	O	I	S	S	O	N	K
R	S	V	V	X	I	H	G	S	E	T	C	F	C	B	O
P	Q	J	Y	K	T	L	A	S	E	L	G	I	O	A	Y
X	Y	G	P	R	F	Y	E	L	T	Y	P	X	U	N	B
Q	H	C	Y	V	Y	E	N	X	H	Z	P	Y	R	A	C
C	B	O	P	A	T	A	T	E	S	F	G	Y	I	N	A
E	Y	N	K	O	C	N	S	L	A	K	H	H	R	E	R
Q	P	C	L	S	H	R	B	V	É	L	O	S	X	Y	O
H	O	O	É	E	A	W	E	R	C	X	M	H	F	R	T
E	M	M	G	S	M	U	H	Q	F	Z	A	X	R	U	T
S	M	B	U	F	R	U	I	T	S	H	R	D	A	N	E
C	E	R	M	N	Y	P	K	K	X	J	C	T	I	S	M
I	D	E	E	L	F	R	W	A	W	N	H	R	S	J	U
D	K	T	S	E	P	O	I	R	E	L	E	O	E	A	X
C	I	W	T	O	M	A	T	E	J	P	R	E	A	U	S

- BANANE
- COURIR
- FRUIT
- PATATES
- POMME
- VÉLO
- CAROTTE
- EAU
- LÉGUMES
- POIRE
- SPORTS
- CONCOMBRE
- FRAISE
- MARCHER
- POISSON
- TOMATE



Vous avez une chouette idée pour ce coin pour enfants ? Un beau dessin à colorier, une devinette, un jeu, une chouette activité, ... ? N'hésitez pas à en informer notre réception.

FETE COMPOST DU QUARTIER LE 29 OCTOBRE 2018



REPAIRCAFÉ ANDERBEEK



Le Repair Café d'Anderbeek à lieu le 4ème jeudi du mois

- 24/01 et 23/05 WAQ - WijkAntenne de Quartier : Rue de Liverpool 2, 1080
- 28/02 et 25/04 MICROMARCHE : Recy K - Quai F. Demets 55, 1070
- 28/03 et 27/06 WIM - Wood In Molenbeek : Rue Heyvaert 107, 1080

Venez réparer vos appareils cassés, objets défectueux, vélos, vêtements, informatique, ...

€ Gratuit.

Envie de rejoindre notre équipe de bénévoles réparateurs, organisateurs, accueil, bar, ... ?

i Tine Vannieuwenhuyse 02/414 97 61 tvannieuwenhuyse@molenbeek.irisnet.be



ACTIVITÉS DANS LE QUARTIER

Des volontaires au bureau de consultation : Fatma, Diana et Amina témoignent



Fatma accueille les mamans avec du thé, et elle joue avec les enfants. Elle traduit en Turc. « Je suis bénévole parce que je me sens utile. Je me sens bien dans ma peau quand j'aide des gens. Ça m'apporte moralement. Tous les mamans qui me remercient, ça me valorise. C'est une occupation, ça m'aide à surmonter les problèmes. Travailler avec des mamans d'autres cultures, ça m'enrichit. Je ne sais malheureusement pas travailler physiquement. Mais je travaille bénévolement. J'essaie de ma manière d'être utile. »

Diana aide les mamans avec le cahier et les rendez-vous. **Amina** aide à peser les bébés et elle traduit en Arabe. Wil jij ook helpen in een consultatiebureau ?

- 📍 ONE (francophone), Rue Ecole Moderne 17, Dominique 0474 87 29 66
- 📍 K&G (néerlandophone), Maison des familles, Rue des vétérinaires 20, Anderlecht, Gülten tel 02/526 16 30

Lunch et kiné pour femmes enceintes

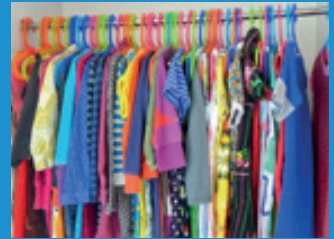
Voulez-vous rencontrer d'autres mamans ?



Voulez-vous reprendre votre forme du passé ? Voulez-vous des conseils concernant l'accouchement ? Alors vous êtes les bienvenues pour prendre le repas du midi, pour échanger des expériences et souffler un peu.

- 👤 femmes enceintes ou qui ont accouché récemment
- 📍 Maison des familles, Rue des Vétérinaires 20, Anderlecht
- 📅 mardi 8 et 22 janvier, 5 et 19 février, 12 et 26 mars et 2 et 30 avril
- 🕒 à partir de 12h. A 13h30 la kinésiste est présente
- 💶 gratuit
- ☎ 02 526 16 26 or 0473 83 16 67

Vêtements et matériel d'enfants



Vous avez des vêtements pour bébés en bon état ou des vêtements pour enfants jusqu'à 3 ans ? Vous avez du matériel pour bébés comme une poussette, un porte-bébé, un matelas à langer, une chaise haute, ... que vous n'utilisez plus ? Nous pouvons rendre un (futur) parent et bébé très heureux !



- 📍 Maison des familles, Rue des Vétérinaires 20, Anderlecht
- 📅 Chaque vendredi de 9h à 17h

Nous vous remercions d'avance pour votre contribution !

Cureghem propre

Sonia et ses voisins rendent leur rue (Rue Raphael et Rue Van Lint) plus jolies.



Avec nos partenaires de on y participe également. Aussi dans d'autres rues de Cureghem. Vous voulez aussi y participer ? Ou partager votre action ?

☎ Contactez Cureghem Propre via Hilde, notre promotrice de santé.



Compost du quartier

Les voisins du compost du quartier gardent le compostage propre. C'est un lieu chaleureux de rencontre les dimanches et mercredis. Vous souhaitez aussi apporter vos déchets de fruits et légumes ? Venez pendant les heures d'ouverture, il y aura quelqu'un pour vous aider :

- 🕒 dimanche 12h-13h / mercredi 10h-11h
- 📍 Dr Butaye, promotrice de santé Hilde ou à l'accueil de Medikuregem



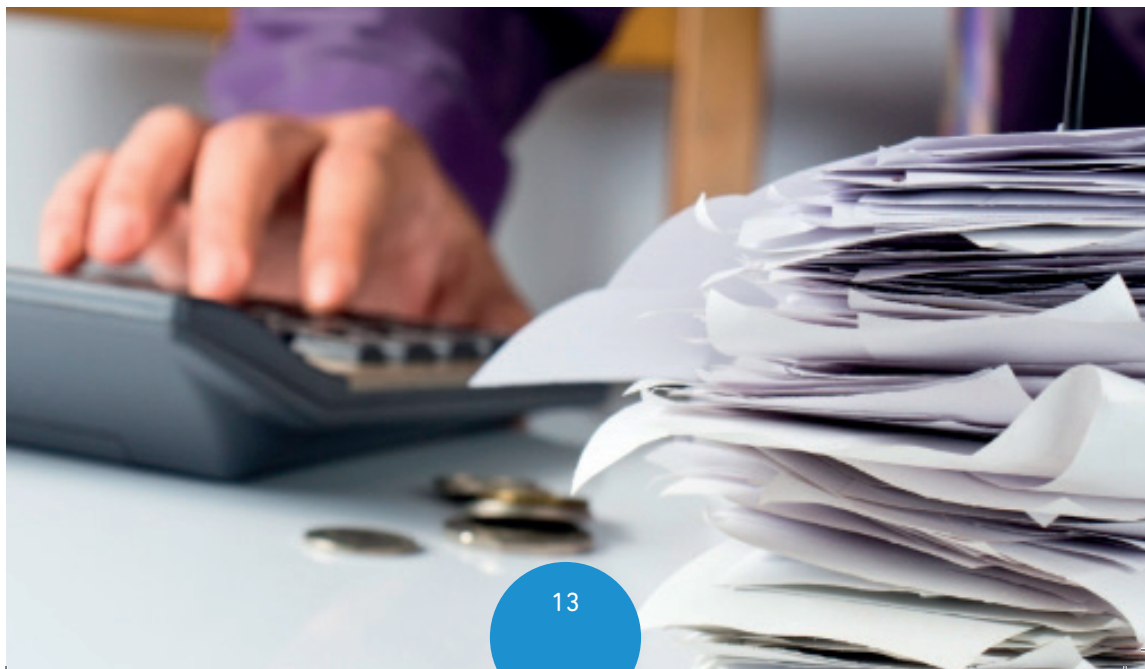
ATTENTION AUX FACTURES D'HOPITAL ELEVEES

Témoignage d'une patiente

« Je devais subir une lourde opération. Je m'étais renseignée à l'avance auprès de la mutuelle pour savoir si l'assurance hospitalisation rembourserait les frais d'une chambre pour une personne. Ils me disaient que ce serait en ordre. Après l'opération, j'ai quand même reçu une facture de 17 000 euros. Soudainement, la mutuelle me disait que mon assurance n'était que valable pour les nouvelles maladies, pas pour la maladie que j'avais déjà. Ils ne m'avaient pas dit ça, ou du moins, ce n'est pas ce que j'avais compris.

« Renseignez-vous bien sur les prix des chambres pour 1 personne »

Avec l'aide de mon assistante sociale, j'ai maintenant un plan de remboursement avec l'hôpital : je dois payer 100 euros tous les mois pendant 14 ans. S'il vous plait, faites bien attention avant de souscrire à une assurance hospitalisation ! Et renseignez-vous bien sur les prix des chambres pour 1 personne. Je vous raconte mon histoire pour éviter que la même chose ne vous arrive. »



HORAIRES

ACCUEIL		LU	MA	ME	JE	VE
	8h10-12h					
	13h45-19h				a partir de 15h	

Prenez rendez-vous à l'accueil ou par téléphone pendant les heures d'ouverture.

Pour des attestations concernant le travail ou l'école, appelez avant 10h.

Amenez toujours votre carte d'identité (ou carte ISIS si vos enfants n'ont pas encore de carte d'identité).

Présentez-vous à l'accueil et attendez que le soignant vienne vous chercher.

Si vous ne pouvez pas venir, annulez à temps.

Des malentendus peuvent arriver. Soyez patients et compréhensifs.

L'EQUIPE INFIRMERIE		LU	MA	ME	JE	VE
	Diana Sucaet	8h30-12h30			educatrice de diabète	
		14h-17h			consultatie	
		17h-19h				
	Isabelle Verreckt	9h-12h30				
		16h-18h				
		18h-19h				
	Nadia Arabba	8h30-12h30				
		14h-17h				jusque 16h
		17h-18h				

BBBRU-TEAM		LU	MA	ME	JE	VE
	Caroline Massy & Catherine Geypen	8h30-12h30				
		14h-15h30				
		17h-18h30				

COACH DE MOUVEMENT		LU	MA	ME	JE	VE
	Koen De Keersmaecker	9h-12h30				
		14h-16h				
		16h30-19h				

HORAIRES

MEDECINS			LU	MA	ME	JE	VE
	Dr. Butaye Jo*	8h30-12h30					
		17h20-20h					
	Dr. Van Hooste Els*	9h-12h30					
		14h-17h					
		17h-20h					
	Dr. Boekaert Lina	9h-12h30					
		14h-17h					a partir de 15h
		17h-20h					
	Dr. Matthijs Nicholas	8h20-12h30					
		16h-19h30					jusque 17h30
	Dr. Deboeck Dagmar	9h-12h30					
		14h-15h30					
		15h30-20h					
	Dr. Swannet Sarah	8h30-12h30					
		14h-17h				a partir de 15h20	
		17h-19h					jusque 17h30
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9h-12h30					
		14h-17h					
		17h-20h					
	Dr. Van der Auwera Maik	9h-12h30				a partir de 10h	
		14h-17h				a partir de 15h20	
		17h-20h					
	Dr. Willocx Sophie	9h-12h30				a partir de 10h	
		14h-16h				a partir de 15h20	
		16h-19h					

* Pas de rendez-vous possibles pour les nouveaux patients

Samedi, consultations de 10h à 12h **pour cas urgents.**

 **02/522 32 87 (24h/24 et 7j/7)**



Dr. Butaye Jo
Médecin



Dr. Van Hooste
Els
Médecin



Dr. Broekaert Lina
Médecin



Dr. Matthijs Nicholas
Médecin



Dr. Deboeck Dagmar
Médecin



Dr. Swannet Sarah
Médecin



Dr. Verougstraete
Gaëtan
Médecin



Dr. Willock Sophie
Assistant Médecin
généraliste



Dr. Maik Van den
Auwera - Assistant
Médecin généraliste



Nacera Filali
Diététicienne



Sucaet Diane
Infirmière
Educatrice de diabète



Verreckt Isabelle
Infirmière



Arabba Nadia
Infirmière



Massy Caroline
Sage-femme



Catherine Geypen
Sage-femme



Hernandez Maribel
Psychologue



Plysier Stefaan
Psychologue



Ben Driss Redouane
Psychologue



Verbist Nele
Assistante sociale



Koen De
Keersmaecker
Coach de mouvement



Valentine Sharmukh
Accueil



Serdar Emine
Accueil



Nkunda Nikita
Accueil



Boudida Hanan
Accueil



Sarah Meraga
Accueil



Diels Hilde
Promotrice de santé



Tanas Diana
Assistent médicale



Urus Gökben
Médiatrice
interculturelle



Asma El Fihmi
Médiatrice
interculturelle



Gesheva Miglena
Administration



Van Nerom Daniel
Responsable
technique



Storez Eddy
Entretien/nettoyage



Roesems Truus
Coordinatrice