



wijkgezondheidscentrum

Medikuregem VZW

Appel d'un résident local 2 • Un Ramadan sain 6 •

Éviter les douleurs du bas de dos 7 • Recette saine de Amrou-Allah Houria 8 •

Visite de l'échevin de la propreté 12 •

Nederlandstalige versie beschikbaar in Medikuregem

Nouvelles de l'équipe

Je suis Kristof Thues.

En tant qu'habitant du quartier de La Rosée, je suis fier de commencer à travailler comme employé administratif à Medikuregem.

Chaque jour je soutiens mes collègues, mais je vous réserve également un sourire accueillant lors des rencontres spontanées.



Kristof Thues
Administration

Appel d'un résident local

La propreté à Anderlecht pose un sérieux problème: ordures non ramassées, dépôts clandestins....

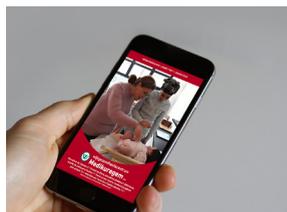
Quelles sont les actions menées par la commune ? Pourquoi sommes-nous obligés de vivre dans la crasse une fois dehors ? La propreté est l'affaire de tous. Il faut arrêter de prétendre que la faute incombe aux personnes irresponsables. En tant que parent, nous éduquons et surveillons nos enfants. Nous les sermonnons et les punissons. Il en va de même pour nos dirigeants. Agissez en tant que responsables et ne baissez pas les bras sous prétexte que les choses doivent être tout le temps refaites. Pour enfoncer un clou, on tape dessus à plusieurs reprises. Il en va de même pour ce problème. Ensemble, faisons de nos quartiers des endroits propres où il fait bon vivre mais surtout des endroits qui ne nous donnent pas envie d'y jeter nos déchets.



Objets trouvés

Vous pensez avoir oublié quelque chose dans la salle d'attente ou chez votre médecin lors de votre visite à Medikuregem? Contactez alors l'accueil.

Les objets trouvés qui ne sont pas récupérés après un certain temps, sont donnés à un projet social.



Newsletter digitale

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



Envoyez alors un mail à kristof.thues@medikuregem.be
www.medikuregem.eu

Incontinence urinaire

Beaucoup de personnes perdent de l'urine ou le contrôle de la vessie. Il survient chez la moitié des femmes et chez le tiers des hommes de plus de 65 ans.

Il y a différents types d'incontinence :

1. L'incontinence d'effort: vous perdez de l'urine quand vous riez, quand vous tousssez ou quand vous éternuez. Cela arrive souvent chez les femmes après un accouchement.
2. Incontinence par impériosité (vessie hyperactive): vous ressentez une forte envie de soudainement faire pipi, mais vous êtes souvent trop tard aux toilettes.
3. Incontinence mixte.
4. L'incontinence par regorgement: une incontinence due à une hyperplasie de la prostate.



Source : valprevention.be

Que pouvez-vous faire ?

- ♣ Buvez moins, plus particulièrement moins d'alcool et moins avant d'aller vous coucher.
- ♣ Diminuez la caféine, la nourriture épicée ou acide.
- ♣ Perdez du poids en cas de surpoids.
- ♣ Si vous êtes diabétique, essayez de bien régler votre niveau de sucre.
- ♣ La prise de certains médicaments, comme les diurétiques, doit être planifiée. Quelques heures après la prise des médicaments, vous devrez uriner.

Comment mieux contrôler votre vessie ?

- ♣ Exercices de vessie. Vous allez aux toilettes à des moments fixes. Vous augmentez graduellement le temps entre chaque visite aux toilettes, allant de 1 heure à 3-4 heures par exemple.
- ♣ Exercices du plancher pelvien: vous renforcez les muscles qui contrôlent l'écoulement de l'urine. Un kinésiste peut vous aider.

Quel est le traitement ?

Quelques exemples dépendant des causes :

- ♣ Médicaments pour relaxer la vessie ou améliorer l'écoulement de l'urine chez les hommes
- ♣ De la chirurgie pour améliorer la « suspension » de la vessie ou enlever des parties de la prostate
- ♣ Stimulation électrique de la vessie

« J'avais honte. Un ami m'a convaincu d'en discuter avec le médecin. Maintenant, les choses vont beaucoup mieux. »

IMPORTANT : vous pouvez demander une intervention financière auprès de votre mutuelle pour les frais de matériel d'incontinence, à savoir le forfait incontinence. Si vous avez des questions à ce sujet, adressez-vous à votre médecin traitant ou au service social de votre mutuelle.

ACTIVITÉS 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 pendant 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 catherine.geypen@medikuregem.be
g www.bbbru.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
e gratuit
i à l'accueil
t 02 522 32 87

Marche



c chaque mardi à 10h30
l Medikuregem

PHARMACIE DE VOYAGE

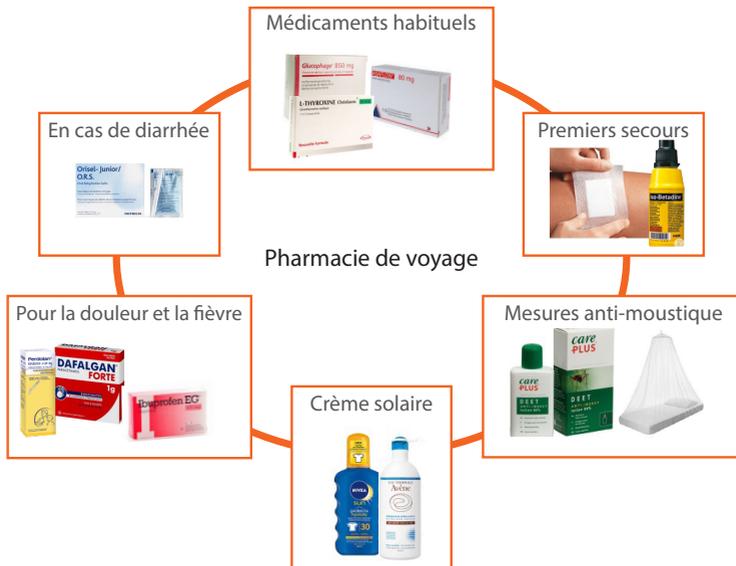


Pour les voyages loin et dans des pays tropicaux, informez-vous au moins 1 mois à l'avance pour :

- ◊ les vaccins
- ◊ les mesures à prendre contre les maladies transmises par les moustiques

Quand vous partez en voyage vous n'oubliez surtout pas :

1. Vos médicaments! Pendant les vacances votre traitement habituel doit être continué.
2. Médicaments pour la douleur et la fièvre (p.e. paracetamol).
3. Des médicaments à prendre en cas de diarrhée: ORS pour les enfants et Loperamide (Imodium) pour les adultes.
4. Une trousse de secours : un antiseptique (p.e. iso-betadine) et des pansements.
5. Mesures anti-moustiques (ceci dépend de votre destination).
6. Crème solaire et after-sun.
7. Votre **'World Assistance Card'**. Sur cette carte vous trouvez le numéro de téléphone de Mutas, que vous devez appeler en cas de maladie ou accident à l'étranger. Vous pouvez recevoir cette carte gratuitement par votre mutuelle.



CONSEIL DE L'ÉDUCATRICE DIABÈTE

Le Ramadan & votre santé

L'équipe de Medikuregem vous accompagne avec plaisir pour vivre le Ramadan de façon saine.

Quelques conseils :

- ◊ Uniquement pour les personnes en bonne santé physiquement et mentalement (exemption du Ramadan : Coran Sourate Al Baqarah verset 183-185)
- ◊ Discussion avec un médecin pour analyser s'il y a des raisons médicales pour ne pas jeûner (grossesse, diabète, ...)
- ◊ En raison du changement d'heure pour aller se coucher et pour se lever, il y a un changement d'heure pour prendre le repas et un changement de quantités de consommation :
 1. Nécessité d'ajustement de médicaments quant à la quantité et le moment de prise de médicaments
 2. En cas de diabète : risque élevé de hypos => conseil individuel du médecin est nécessaire
 3. Au Suhur (repas au lever du soleil) : il est conseillé de manger des glucides complexes : pain complet/pâtes complètes... et pas seulement boire du thé avec du sucre.
 4. Au Iftar (repas au coucher du soleil) : il est conseillé de limiter les préparations et les plats gras, les sucreries mais de plutôt manger beaucoup de légumes.
 5. Boire le plus d'eau possible entre l'Iftar et le Suhur
 6. Activités physiques : faire attention avec les activités intensives, un bon dosage est nécessaire !



◊

◊

En cas de besoin : un suivi médical additionnel pendant le Ramadan (diabète, autres problèmes médicaux)

Après le Ramadan : en concertation avec le médecin : reprendre l'ancien schéma médical et faire une évaluation de l'état de santé.

Diane Sucaet, éducatrice de diabète

« Pendant le ramadan, c'est important de manger sainement pour tenir la journée et pour retarder l'appétit le plus longtemps possible. Donc il est important de boire suffisamment d'eau, de manger des aliments riches en fibres et de consommer suffisamment de nutriments. Manger sainement pendant le Ramadan prévient également de grossir et les douleurs abdominales. » Bouysran Fadma

« Le Ramadan est un moment de réflexion, pas un temps pour manger à s'en crever la panse. » Nacera

Prévention du mal de dos

Causes

- ⌚ Surpoids
- ⌚ Maintenir la même posture pendant longtemps
- ⌚ Soulever et se tourner en même temps
- ⌚ Stress
- ⌚ Charge prolongée
 - ✓ Repasser
 - ✓ Vaisselle
 - ✓ Cuisiner



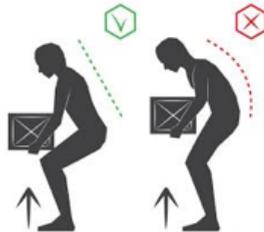
Koen De Keersmaecker, coach de mouvement

Mieux vaut prévenir que guérir

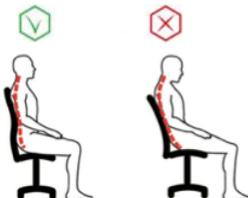
- ⌚ Faites assez d'exercices
 - ✓ Vous augmentez la capacité de charge de vos muscles en bougeant suffisamment
- ⌚ Faites toujours attention à votre posture en étant debout



- ⌚ Soulevez dans la bonne position



- ⌚ Asseyez-vous dans une bonne position (mettez votre derrière en arrière contre le dossier et étirez-vous le plus possible)..



- ⌚ Assurez de la mobilité (maintenir une minute et demie en 3 fois)



Couscous

Ingrédients pour 1 grande assiette :

- ♣ 1kg de couscous complet
- ♣ ½ kg de courgettes
- ♣ ½ kg de potiron
- ♣ ½ kg de carottes
- ♣ ½ kg de chou
- ♣ ½ kg de navet
- ♣ 3 oignons
- ♣ 1 bouquet de persil
- ♣ 3 aubergines
- ♣ 125g de pois chiches
- ♣ 1.5kg viande de veau
- ♣ Piment
- ♣ Poudre de gingembre
- ♣ Curcuma
- ♣ Sel
- ♣ Poivre
- ♣ Huile d'olive

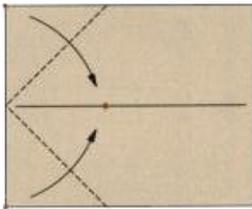


Préparations :

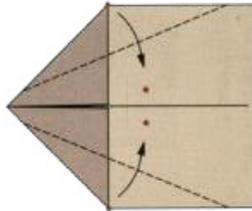
1. Coupez les oignons et faites-les revenir dans une grande casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez-y la viande avec les épices et le persil. Faites cuire la viande un peu de tous les côtés. Versez-y un peu d'eau jusqu'à ce que l'eau dépasse la viande. Laissez cuire.
2. Lavez et coupez les légumes en grands morceaux. Rajoutez-les à la viande, ainsi que les pois chiches. Laissez cuire le tout jusqu'à ce que les légumes et la viande soient cuits.
3. Versez le couscous dans un grand saladier et mélangez-y un peu d'huile d'olive et du sel. Ajoutez-y de l'eau au feeling. Le couscous doit absorber toute l'eau. Mélangez bien le tout et ajoutez dans la casserole à vapeur. Si vous voyez de la vapeur sortir, reversez le couscous dans le saladier pour bien le décoller avec les mains. Rajoutez encore de l'eau pour que le couscous puisse l'absorber.
4. Répétez cette étape 2 fois.
5. Servez le couscous dans une grande assiette et rajoutez de la sauce de la casserole où se trouvent la viande et les légumes. Présentez la viande et les légumes sur le couscous.



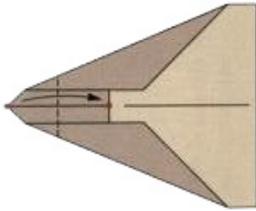
Le chasseur des étoiles



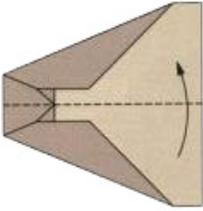
1 Pliez les coins vers la ligne du milieu



2 Pliez les coins vers le milieu



3 Pliez le point vers le bas



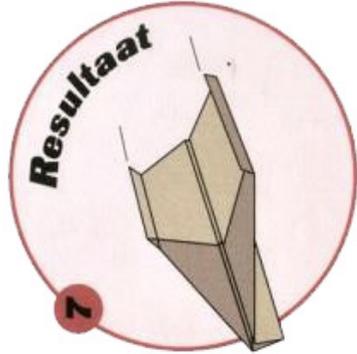
4 Pliez l'avion en deux



6 Pliez le bord vers le haut



5 Pliez les ailes vers le bas



7



Vous avez une chouette idée pour ce coin pour enfants ? Un beau dessin à colorier, une devinette, un jeu, une chouette activité,... ? Faites-le nous savoir par l'accueil.



KET IN KUREGEM (KIK) – LES VACANCES D'ÉTÉ

IBO Ket In Kuregem est une initiative néerlandophone de garderie extrascolaire pour des enfants scolarisés entre 2,5 et 12 ans. En collaboration avec des organisations partenaires du quartier, IBO KIK offre aussi pendant les vacances scolaires des activités sportives et créatives. Les activités s'organisent par tranches d'âge.

Inscriptions :

- 📅 Le 27 mai pour le groupe prioritaire de Cureghem
- 👤 les familles dont les parents habitent ou travaillent à Cureghem ou dont les enfants vont à l'école néerlandophone
- 📅 Le 3 juin pour le groupe prioritaire d'Anderlecht
- 👤 les familles dont les parents habitent ou travaillent à Cureghem ou dont les enfants vont à l'école néerlandophone
- 📍 KIK, rue d'Eloy 80, du lundi au vendredi
- 🕒 15h30 à 17h45
- ☎ Tel 0494 46 30 35



ACTIVITES DANS LE QUARTIER

Gym "Bien-être en Mouvement" : Radia et Tamar témoignent

Radia : « Je trouve la prof très douce et elle nous écoute. Elle fait les exercices très calme, de façon que nous



pouvons bien suivre. Vous le sentez, au niveau des muscles, le calme que cela apporte. C'est un très bon sentiment. J'attends toujours le mercredi pour aller au cours. »

Tamar : « La prof est très gentille. Elle s'appelle Alexandra. Il y a de quelque chose de spéciale, vous vous sentez très léger après. Vous faites la gym et en même temps vous vous relaxez. Ça fait du bien. Et ça ne coûte pas cher, 10 euro par an. »

 chaque mercredi de 9h30 à 11h

 Maison des Enfants, Rue van Lint 18

 10 euro par an. Première séance d'essai gratuite.

Inscription sur place ou par téléphone 02 524 39 89.

Belkiz Dinc témoigne à propos de la Maison des Femmes – Move ASBL



« Pour moi c'est un endroit chaleureux, social, convivial. Ils sont bien à l'écoute, attentionnés quand tu parles. Ils te dirigent selon ta situation, selon tes problèmes. Ils ont aussi une assistance sociale. Ils ont beaucoup d'activités qui sont maintenant accessible à tous. »

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 14 et 28 mai, les 11 et 25 juin, les 9 et 23 juillet et le 27 août

 à partir de 12h. A 13h30 la kinésiste est présente

 gratuit

 02 526 16 26 of 0473 83 16 67



 La Maison des Femmes,
Rue du Jardinier 75A, 1080
Molenbeek

 02 412 05 61

 maisonfemme.coord@
clescsbu.org

Propre Cureghem

Le nouvel échevin de la propreté visite Cureghem



Pour rendre Cureghem plus propre et plus beau, Alain Neuzy veut investir entre autres dans :

- Plus de nettoyeurs de rue, aussi les weekends
- Plus de conteneurs mobiles dans le quartier pour les gros déchets.
- Bientôt il y en aura dans la rue Jorez. Des meubles en bon état peuvent par exemple être donnés aux Petits Riens !
- Des nouveaux conteneurs pour huiles seront installés près des bulles à verres. Ne jetez surtout pas votre huile dans votre évier !
- Un pacte de propreté entre tous les échevins: tout le monde doit contribuer à la propreté
- Pour toutes les questions concernant la propreté, vous pouvez appeler 2 numéros : le **0800 9 1070** (gratuit à la commune d'Anderlecht) et le **0800 9 8181** (Bruxelles Propreté)
- Les enfants ont demandé plus de pleines de jeux à l'échevin. C'est quelque chose que l'échevin de la propreté ne peut pas faire, mais il a mentionné que la pleine Jorez (au métro Clemenceau) sera rénovée avec des fontaines, des bancs, etc.



☎ Contactez Propre Cureghem par 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



RAPPORT DE VISITE VISITE DE MR. ALAIN NEUZY, NOUVEL ÉCHEVIN DE LA PROPRETÉ



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.
(à partir de 8h10)

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'ÉQUIPE INFIRMIERIE		LU	MA	ME	JE	VE
	Diana Sucaet	8h30-12h30				éducatrice 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	a partir de 8h 30			
		14h-17h				a partir de 15h
		17h-20h				
	Dr. Matthijs Nicholas	9h30-12h30			a partir de 8h 30	
		14h-17h			a partir de 15h	jusque 15h
		17h-19h00			jusque 20h	jusque 18h
	Dr. Deboeck Dagmar	9h-12h30				
		14h-15h30				
		15h30-20h				
	Dr. Swannet Sarah	8h30-12h30				
		14h-17h				a partir de 15h20
		17h-19h				
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9h-12h30			a partir de 8h 30	
		14h-17h				
		17h-20h		jusque 19h		
	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. Willocx 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



Diels Hilde
Promotrice de santé



Tanas Diana
Assistent médicale



Urus Gökben
Médiatrice interculturelle



Asma El Fihmi
Médiatrice interculturelle



Gesheva Miglena
Administration



Kristof Thues
Administration



Van Nerom Daniel
Responsable technique



Storez Eddy
Entretien/nettoyage



Roesems Truus
Coordinatrice