



## wijkgezondheidscentrum **Medikuregem** VZW

Oproep van een buurtbewoner 2 • Een gezonde Ramadan 6 •  
Lage rugpijn voorkomen 7 • Gezond recept van Amrou-Allah Hoeria 8 •  
Schepen van netheid op bezoek 13 •

version française disponible chez Medikuregem

## Nieuws van het team

Ik ben Kristof Thues.

Als inwoner van de Dauwwijk (Quartier La Rosée), ben ik trots om te beginnen werken als administratief medewerker voor Medikuregem.

Elke dag ondersteun ik mijn collega's, maar reserveer ik voor jullie ook een begroetende glimlach bij spontane ontmoetingen.



Kristof Thues  
Administratie

## Oproep van een buurtbewoner

De netheid in Anderlecht is een ernstig probleem: afval dat niet opgehaald wordt, sluikestorten, ....

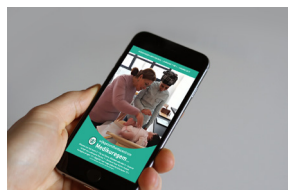
Wat zijn de acties van de gemeente? Waarom worden we gedwongen om buiten in het vuilnis te leven? Netheid belangt ons allen aan. We moeten ophouden te doen alsof de fout enkel bij de onverantwoordelijke mensen ligt. Als ouders voeden we onze kinderen op en controleren hen. We geven hen een preek en straffen ze. Van onze bestuurders verwachten wij dat ze deze rol ook opnemen, dat ze optreden als leiders en niet opgeven onder het voorwendsel dat de dingen altijd opnieuw gedaan moeten worden. Om iets vast te spijkeren, tik je een paar keer op de kop van de nagel. Hetzelfde geldt voor dit probleem. Samen houden we onze buurten proper! Proper om er te wonen, maar ook stimulerend om er niet langer gewoon ons afval te deponeren.



## Gevonden voorwerpen

Denk je dat je tijdens je bezoek aan Medikuregem iets in de wachtzaal of bij je zorgverlener vergeten bent? Contacteer dan het onthaal.

Gevonden voorwerpen die niet opgevraagd worden, brengen we na een tijdje naar een sociaal project.



## Medikuregem info digitaal

Wil je deze nieuwsbrief in de toekomst digitaal ontvangen?



stuur dan een e-mail naar [kristof.thues@medikuregem.be](mailto:kristof.thues@medikuregem.be)  
[www.medikuregem.eu](http://www.medikuregem.eu)

## Urinaire incontinentie

Veel mensen verliezen urine of controle over de blaas. Dat is urinaire incontinentie. Het komt voor bij de helft van de vrouwen en bij een derde van de mannen ouder dan 65. Er bestaan verschillende types:

1. Stress incontinentie: Bij het lachen, hoesten, niezen verlies je urine. Komt vaak voor na bevalling bij vrouwen.
2. Urge incontinentie (overactieve blaas): Hierbij voel je een zeer sterke drang om plots te moeten plassen. Vaak ben je te laat op het toilet.
3. Gemengd type.
4. Overflow: bij een vergrote prostaat

Bron: valpreventie.be



## Wat kan je zelf doen?

- ✧ Drink minder, in het bijzonder alcohol en voor het slapen.
- ✧ Verminder cafeïne, pikant of zuur eten.
- ✧ Vermageren bij overgewicht.
- ✧ Wanneer je suikerziekte hebt, probeer dan je suikerspiegel goed te regelen.
- ✧ Sommige medicijnen zoals plaspillen, moet je inplannen. Enkele uren na inname zal je moeten plassen.

## Hoe verbeter ik mijn blaascontrole?

- ✧ Blaastraining: Hierbij ga je naar het toilet op vaste tijdstippen. Gradueel verhoog je de tijd tussen elke plasbeurt. Gaande van bijvoorbeeld 1 uur tot 3 à 4 uur.
- ✧ Bekkenbodemoefeningen: Hierbij verstevig je de spieren die de urinestroom controleren. Een kinesist kan je hierbij helpen. Bespreek het met je arts.

## Wat is de behandeling?

Enkele voorbeelden naargelang de oorzaak:

- ✧ Medicatie om de blaas te ontspannen of om de urinestroom te verbeteren bij mannen
- ✧ Chirurgie om de "ophanging" van de blaas te verbeteren of delen van de prostaat verwijderen
- ✧ Elektrische stimulatie van de blaas

*"Ik schaamde me. Een vriendin overtuigde me om het met de dokter te bespreken. Nu gaat het veel beter"*



**BELANGRIJK:** Je kan bij de mutualiteit een financiële tegemoetkoming aanvragen voor de kosten van het incontinentiemateriaal, namelijk het incontinentieforfait. Bij vragen hierover, neem je best contact op met je huisarts of met de dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit.



# ACTIVITEITEN IN MEDIKUREGEM

## Mannengroep

"Een praatgroep is als je spiegel. Je ervaring delen met andere mensen helpt je vooruit in je persoonlijk leven" Moustapha Ouachikh. Elke maand praten we onder mannen over onze gezondheid. We kiezen thema's uit.



**i** Bij Dr. Verougstraete, gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem

## Vrouwengroep: de goed-gevoel-stoel

"Deze groep is als een medicijn voor mij. Sinds ik in de groep kom, heb ik mijn medicijn niet meer nodig!" Nacera.



**i** Heb je ook interesse in onze 'goed-gevoel-stoel groep'? Spreek erover met je arts, gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem. Je kan regelmatig inschrijven.

## BBBru



Het BBBru-team staat klaar om jou zo goed mogelijk te begeleiden doorheen je zwangerschap en pril moederschap!

- i** alle zwangeren uit Anderlecht
- i** je huisarts, het BBBru-team of de BBBru-folder aan het onthaal
- [catherine.geypen@medikuregem.be](mailto:catherine.geypen@medikuregem.be)
- [www.BBBru.be](http://www.BBBru.be)

## Kookplezier



Samen gezond en lekker koken. Samen met de diëtist leren recepten gezonder te maken.

- i** mannengroep en vrouwengroep
- i** Medikuregem
- €** gratis
- i** aan het onthaal
- ☎** 02 522 32 87

## Wandeling



- 🕒** elke dinsdag om 10u30
- i** Medikuregem

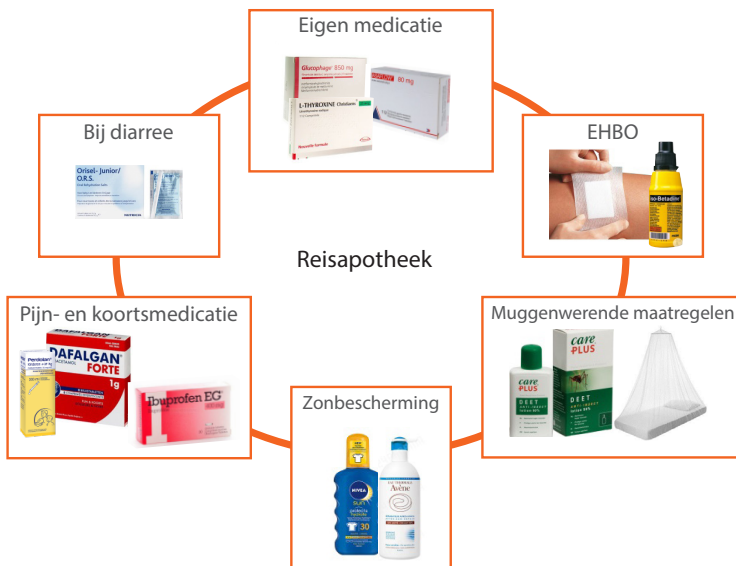


Bij verre en /of tropische reizen informeer je je best minstens 1 maand op voorhand bij je huisarts voor

- eventuele vaccinaties
- advies rond muggenpreventie

Je gaat op reis en neemt dus best mee:

1. Voldoende eigen medicatie! Op vakantie moet je chronische behandeling verdergezet worden.
2. Pijn- en koortsmedicatie (bv Paracetamol)
3. Medicatie bij diarree: ORS voor kinderen en loperamide tegen storende diarree bij volwassenen
4. EHBO: ontsmetting en verband
5. Muggenwerende middelen (afhankelijk van de bestemming).
6. Zonnecrème.
7. je **'World Assistance Card'**: Op deze kaart vind je het telefoonnummer van Mutas die je dient te bellen in geval van ziekte of ongeval in het buitenland. Je kan via je mutualiteit gratis deze kaart verkrijgen.

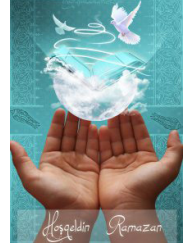


## Een gezonde Ramadan

Het team van Medikuregem wil jullie heel graag begeleiden om de Ramadan gezond te beleven.

### Enkele tips:

- ♣ Enkel voor mensen die lichamelijk én geestelijk gezond zijn (vrijstelling Ramadan: Koran Soera Al Bakara vers 183-185)
- ♣ Bespreken met arts of er medische redenen zijn om niet te vasten (zwangerschap, diabetes,...)
- ♣ Omwille van de verandering van tijdstip van opstaan en van slapengaan is er een verandering van etenstijden en van de hoeveelheden van inname maaltijden :



1. Nood aan aanpassing medicatie inzake hoeveelheid en tijdstip
2. In geval van diabetes: verhoogd risico op hypo's => individueel advies arts is noodzakelijk
3. Bij suhur (maaltijd bij zonsopgang): Het is aangeraden om complexe koolhydraten te eten: volkoren brood/volkoren pasta... en niet enkel thee met suiker te drinken.
4. Bij iftar (maaltijd bij zonsondergang): Het is aangeraden om vette bereidingen en maaltijden te beperken, zoetheiden te beperken en veel groenten te eten
5. Zoveel mogelijk water drinken tussen iftar en suhur
6. Fysieke activiteit: opletten met intensieve activiteiten: doseren is de boodschap!



Diane Sucaet, diabetes-educator

- ♣ **Indien nodig: extra medische opvolging tijdens Ramadan** (diabetes, andere medische problemen)
- ♣ **Na de Ramadan:** in samenspraak met de arts: vroeger medicatieschema hervatten en een evaluatie van de gezondheidstoestand

*"Gezond eten tijdens de ramadan is belangrijk om de dag te kunnen volhouden en om eetlust zo lang mogelijk uit te stellen. Daarom is het belangrijk om genoeg water te drinken, vezelrijk eten en genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Gezond eten tijdens de ramadan voorkomt ook verdikking en buikpijn."*

*Bouysran Fadma*

*"Ramadan is een tijd voor bezinning, geen tijd om ons ziek te eten."*  
*Nacera*

## Lage rugpijn voorkomen

### Oorzaken:

- ⚡ Overgewicht
- ⚡ Langdurig zelfde houding aanhouden
- ⚡ Tegelijk tillen en draaien
- ⚡ Stress
- ⚡ Langdurige belasting
  - ✓ Strijken
  - ✓ Afwassen
  - ✓ Koken



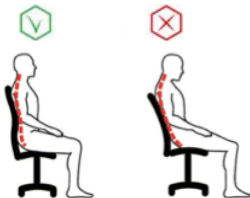
Koen De Keersmaecker, beweegcoach

### Voorkomen is beter dan genezen

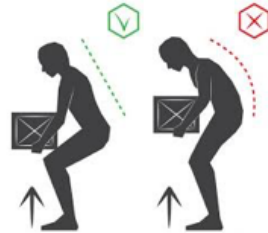
- ⚡ Voldoende bewegen
  - ✓ Je verhoogt de belastbaarheid van de spieren door voldoende te bewegen
- ⚡ Sta steeds in een goede houding



- ⚡ Zit steeds in een goede houding (zet je achterwerk ver naar achteren tegen de leuning en maak jezelf zo lang mogelijk).



- ⚡ Hef in een goede houding



- ⚡ Zorg voor mobiliteit (anderhalve minuut aanhouden in 3 keer)



## Couscous

### Ingrediënten voor 1 groot bord:

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ✧ 1kg volkoren couscous | ✧ 125g kikkererwten |
| ✧ ½ kg courgetten       | ✧ 1,5kg kalfsvlees  |
| ✧ ½ kg pompoen          | ✧ Piment            |
| ✧ ½ kg wortelen         | ✧ Gemberpoeder      |
| ✧ ½ kg spruitjes        | ✧ Kurkuma           |
| ✧ ½ kg raap             | ✧ Zout              |
| ✧ 3 ajuinen             | ✧ Peper             |
| ✧ 1 bussel peterselie   | ✧ Olijfolie         |
| ✧ 3 aubergines          |                     |

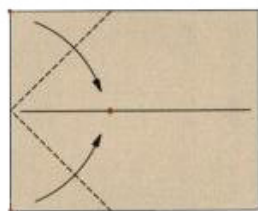


### Bereidingswijzen:

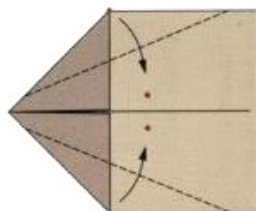
1. Snijd de ajuinen en bak ze in een grote kookpot met een beetje olijfolie. Voeg het vlees hieraan toe samen met de kruiden en de peterselie. Laat het vlees langs alle kanten wat bruinen. Giet hier dan water bij tot het vlees net onder staat. Laat dit even garen.
2. Was en snijd de groenten in grote zichtbare stukken. Voeg ook deze toe bij het vlees samen met de kikkererwten. Laat het geheel koken tot de groenten en het vlees gaar zijn.
3. Doe de couscous in een grote schaal en meng hier een beetje olie en zout aan toe. Doe er dan wat water bij. Dit moet op gevoel. De couscous moet dit water opnemen. Meng het geheel goed en doe het in de stoompan. Als je stoom uit de couscous ziet komen kap je de couscous weer in de grote schaal om alles weer goed los te wrijven met je handen. Voeg er wat water aan toe zodat de couscous dit weer opneemt.
4. Herhaal deze stap nog eens 2 keer.
5. Serveer de couscous door deze in een groot bord te scheppen en daar wat van de saus uit de kookpot van het vlees en groenten aan toe te voegen. Schik de groenten en het vlees mooi op de couscous.



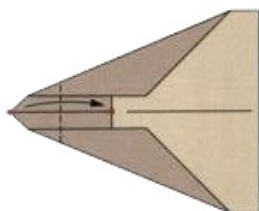
# Sterrenjager



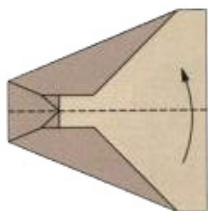
**1** Vouw de hoeken naar de middellijn



**2** Vouw de hoeken naar het midden



**3** Vouw de punt naar beneden.



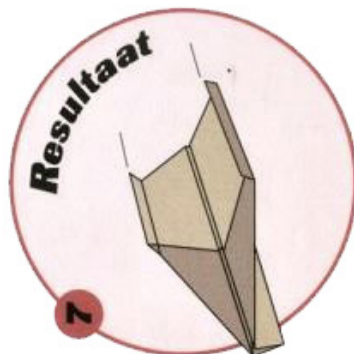
**4** Vouw het vliegtuig in tweeën



**6** Vouw het randje van de vleugels naar boven.



**5** Vouw de vleugels naar beneden.



Heb jij een leuk idee voor deze kinderhoek? Een mooie tekening om in te kleuren, een raadsel, een spelletje, een leuke activiteit, ...? Laat het zeker weten via het onthaal.



IBO Ket In Kuregem is een Nederlandstalig initiatief voor buitenschoolse kinderopvang voor schoolgaande kinderen van 2,5 tot 12 jaar. In samenwerking met partnerorganisaties uit de wijk organiseert IBO KIK ook tijdens schoolvakanties een sportief, spel- en creatief aanbod. Er wordt hierbij in leeftijdsgroepen gewerkt.

## Inschrijven:

-  27 mei voor de voorrangsgroep Kuregem
-  gezinnen waarvan de ouders wonen of werken in Kuregem of waarvan de kinderen er schoolgaan én naar school gaan in het Nederlandstalig onderwijs
-  3 juni voor de voorrangsgroep Anderlecht
-  gezinnen waarvan de ouders wonen of werken in Kuregem of waarvan de kinderen er schoolgaan én naar school gaan in het Nederlandstalig onderwijs
-  KIK, Eloystraat 80, maandag tot vrijdag
-  15u30 tot 17u45
-  Tel 0494 46 30 35



## Gym "Bien-être en Mouvement": Radia en Tamar getuigen.

"Ik vind de prof heel lief en ze luistert naar ons. Ze doet het heel kalm, zodat we goed kunnen volgen. Ge voelt het, voor de spieren, die kalmte. Zo'n goed gevoel. Ik wacht altijd op woensdag om naar daar te gaan." **Radia**



"De lerares is zeer vriendelijk. Zij heet Alexandra. Het is iets heel speciaal, waarbij je je daarna zeer licht voelt. Je gymt, maar tegelijkertijd ontspan je. Dat doet goed. En het is niet duur, slechts €10 per jaar" **Tamar**

-  elke woensdag van 9h30 tot 11h
-  Maison des Enfants, Van Lintstraat 18
-  10 euro per jaar. Eerste proefsessie gratis

**Inschrijving: ter plaatse of per telefoon 02 524 39 89.**

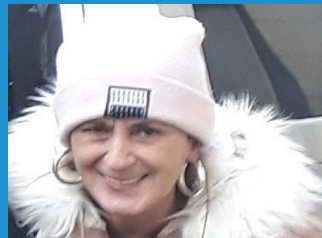
## Lunch en kine voor zwangeren en pas bevallen moeders



Wil je andere mama's ontmoeten? Wil je na de bevalling je oude vorm terug? Wil je tips voor de bevalling? Dan ben je welkom om samen met andere mama's te lunchen, ervaringen te delen en even op adem te komen.

-  zwangeren en pas bevallen moeders
-  Huis der Gezinnen, Veeartsenstraat 20, Anderlecht
-  dinsdag 14 en 28 mei, 11 en 25 juni, 9 en 23 juli en 27 augustus
-  vanaf 12u. Om 13u30 komt de kinesiste
-  gratis
-  02 526 16 26 of 0473 83 16 67

## Belkiz Dinc getuigt over het Maison des Femmes – Move ASBL



"Dit is voor mij een warme, sociale, vriendelijke plek. Ze zijn zeer luisterbereid en attent als je spreekt. Ze zijn benieuwd naar jouw situatie, naar jouw problemen. Ze hebben ook een sociale bijstand. Ze hebben veel activiteiten die nu voor iedereen toegankelijk zijn."



-  La Maison des Femmes,  
Rue du Jardinier 75A,  
1080 Molenbeek
-  02 412 05 61
-  [maisonfemme.coord@clescsbu.org](mailto:maisonfemme.coord@clescsbu.org)

## Proper Kuregem

### Nieuwe schepen van netheid bezoekt Kuregem



Om Kuregem mooier en netter maken, wil Alain Neuzy investeren in oa:

- Ook in het weekend meer straatvegers
- Nog meer mobiele containers in de wijk voor groot afval. Binnenkort staan ze in de Jorez-sstraat. Meubels in goede staat kunnen geschonken worden aan bv Les Petits Riens!
- Nieuwe containers voor olie zullen geïnstalleerd worden bij glasbollen. Olie zeker niet in de gootsteen gieten!
- Een 'netheidspact' tussen alle schepen: iedereen moet bijdragen aan netheid
- Voor alle vragen over netheid kan je 2 nummers bellen: **0800 9 1070** (gratis, gemeente Anderlecht) en **0800 9 8181** (Net Brussel/Bruxelles Propreté)
- De kinderen vroegen meer speelpleintjes aan de schepen. Dit kan de schepen van Netheid niet doen, maar gaf wel mee dat het Jorez-pleintje (metro Clemenceau) vernieuwd zal worden met fonteintjes, banken, ...

☎ Contacteer Proper Kuregem via Hilde, onze gezondheidspromotor.

## Wijkcompost

De burens van de wijkcompost houden de compost proper. Het is een gezellige ontmoetingsplaats op zondag en woensdag. Kom jij ook jouw fruit- en groenteafval brengen? Kom tijdens de openingsuren, er is iemand om je te helpen:

- 🕒 zondag 12u-13u / woensdag 10u-11u
- 📍 Bij Dr Butaye, bij gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem



# SFEERVERSLAG BEZOEK M. ALAIN NEUZY, NIEUWE SCHEPEN VAN NETHEID



# UURROOSTERS

| ONTHAAL                                                                          |           | MA | DI | WO | DO        | VR |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|----|----|-----------|----|
|  | 8u10-12u  |    |    |    |           |    |
|                                                                                  | 13u45-19u |    |    |    | vanaf 15u |    |

Maak een afspraak aan het onthaal of via telefoon tijdens de openingsuren (vanaf 8u10)  
 Voor werk/school attesten, bel voor 10 u.

Breng steeds uw identiteitskaart (of ISI-kaart voor kinderen zonder ID-kaart) mee.

Meld je aan bij het onthaal en wacht tot de zorgverlener je komt halen.

Als je niet kan komen, annuleer dan tijdig.

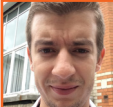
Wederzijdse misverstanden kunnen gebeuren. Wees geduldig en begripvol.

| VERPLEEG-TEAM                                                                     |                          | MA         | DI | WO | DO          | VR      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|----|----|-------------|---------|
|   | <b>Diana Sucaet</b>      | 8u30-12u30 |    |    | diabetes    |         |
|                                                                                   |                          | 14u-17u    |    |    | consultatie |         |
|                                                                                   |                          | 17u-19u    |    |    |             |         |
|   | <b>Isabelle Verreckt</b> | 9u-12u30   |    |    |             |         |
|                                                                                   |                          | 16u-18u    |    |    |             |         |
|                                                                                   |                          | 18u-19u    |    |    |             |         |
|  | <b>Nadia Arabba</b>      | 8u30-12u30 |    |    |             |         |
|                                                                                   |                          | 14u-17u    |    |    |             | tot 16u |
|                                                                                   |                          | 17u-18u    |    |    |             |         |

| BBBRU-TEAM                                                                         |                                              | MA         | DI | WO | DO | VR |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|----|----|----|----|
|  | <b>Caroline Massy &amp; Catherine Geypen</b> | 8u30-12u30 |    |    |    |    |
|                                                                                    |                                              | 14u-15u30  |    |    |    |    |
|                                                                                    |                                              | 17u-18u30  |    |    |    |    |

| BEWEEGCOACH                                                                        |                             | MA        | DI | WO | DO | VR |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|----|----|----|----|
|  | <b>Koen De Keersmaecker</b> | 9u-12u30  |    |    |    |    |
|                                                                                    |                             | 14u-16u   |    |    |    |    |
|                                                                                    |                             | 16u30-19u |    |    |    |    |

# UURROOSTERS

| ARTSEN                                                                             |                          |            | MA         | DI      | WO         | DO          | VR        |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|------------|---------|------------|-------------|-----------|
|    | Dr. Butaye Jo*           | 8u30-12u30 |            |         |            |             |           |
|                                                                                    |                          |            |            |         |            |             |           |
|                                                                                    |                          | 17u20-20u  |            |         |            |             |           |
|    | Dr. Van Hooste Els*      | 9u-12u30   |            |         |            |             |           |
|                                                                                    |                          | 14u-17u    |            |         |            |             |           |
|                                                                                    |                          | 17u-20u    |            |         |            |             |           |
|    | Dr. Boekaert Lina        | 9u-12u30   | vanaf 8u30 |         |            |             |           |
|                                                                                    |                          | 14u-17u    |            |         |            |             | vanaf 15u |
|                                                                                    |                          | 17u-20u    |            |         |            |             |           |
|    | Dr. Matthijs Nicholas    | 9u30-12u30 |            |         |            | vanaf 8u30  |           |
|                                                                                    |                          | 14u-17u    |            |         | vanaf 15u  |             | tot15u    |
|                                                                                    |                          | 17u-19u00  |            |         | tot 20u    | tot 18u     |           |
|    | Dr. Deboeck Dagmar       | 9u-12u30   |            |         |            |             |           |
|                                                                                    |                          | 14u-15u30  |            |         |            |             |           |
|                                                                                    |                          | 15u30-20u  |            |         |            |             |           |
|    | Dr. Swannet Sarah        | 8u30-12u30 |            |         |            |             |           |
|                                                                                    |                          | 14u-17u    |            |         |            | vanaf 15u20 |           |
|                                                                                    |                          | 17u-19u    |            |         |            |             | tot 17u30 |
|  | Dr. Verougstraete Gaëtan | 9u-12u30   |            |         | vanaf 8u30 |             |           |
|                                                                                    |                          | 14u-17u    |            |         |            |             |           |
|                                                                                    |                          | 17u-20u    |            | tot 19u |            |             |           |
|  | Dr. Van der Auwera Maik  | 9u-12u30   |            |         |            | vanaf 10u   |           |
|                                                                                    |                          | 14u-17u    |            |         |            | vanaf 15u20 |           |
|                                                                                    |                          | 17u-20u    |            |         |            |             |           |
|  | Dr. Willocx Sophie       | 9u-12u30   |            |         |            | vanaf 10u   |           |
|                                                                                    |                          | 14u-16u    |            |         |            | vanaf 15u20 |           |
|                                                                                    |                          | 16u-19u    |            |         |            |             |           |

\* geen afspraak mogelijk voor nieuwe patiënten

Zaterdag 10u-12u: consultatie zonder afspraak voor **dringende gevallen**

 **02/522 32 87 (24u/24 en 7d/7)**



Dr. Butaye Jo  
Arts



Dr. Van Hooste  
Els  
Arts



Dr. Broekaert Lina  
Arts



Dr. Matthijs Nicholas  
Arts



Dr. Deboeck Dagmar  
Arts



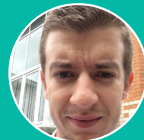
Dr. Swannet Sarah  
Arts



Dr. Verougstraete  
Gaëtan  
Arts



Dr. Willockx Sophie  
Arts in opleiding



Dr. Maik Van den  
Auwera  
Arts in opleiding



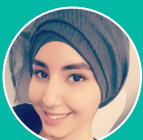
Nacera Filali  
Diëtiste



Sucaet Diane  
Verpleegkundige  
Diabeteseducator



Verreckt Isabelle  
Verpleegkundige



Arabba Nadia  
Verpleegkundige



Massy Caroline  
Vroedvrouw



Catherine Geypen  
Vroedvrouw



Hernandez Maribel  
Psycholoog



Plysier Stefaan  
Psycholoog



Ben Driss Redouane  
Psycholoog



Verbist Nele  
Maatschappelijk  
werker



Koen De  
Keersmaecker  
Beweegcoach



Valentine Sharmukh  
Onthaal



Serdar Emine  
Onthaal



Nkunda Nikita  
Onthaal



Boudida Hanan  
Onthaal



Diels Hilde  
Gezondheids-  
promotie



Tanas Diana  
Praktijkassistent



Urus Gökben  
Intercultureel  
bemiddelaar



Asma El Fihmi  
Intercultureel  
bemiddelaar



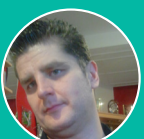
Gesheva Miglena  
Administratie



Kristof Thues  
Administratie



Van Nerom Daniel  
Technisch  
verantwoordelijke



Storez Eddy  
Onderhouds-  
medewerker



Roesems Truus  
Coördinator