

MEDIKUREGEM INFO.

ANNÉE 8 - NR. 1 - JANVIER 2020



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem VZW

**Nouvelles de l'équipe 2 • Jeunes et sexualité 3 •
Chorale de quartier 4 & 11 • e-ID, vie privée et secret professionnel 5 •
Recette saine de Amina et Ayoub 7 • Université Populaire d'Anderlecht 11**

Nederlandstalige versie beschikbaar in Medikuregem

NOUVELLES DE L'ÉQUIPE

Bonjour, je suis An Bruggeman. Je suis sage-femme. Avec mes collègues de Medikuregem j'aimerais bien vous guider pendant la grossesse et les premières semaines après l'accouchement. Le quartier de Cureghem n'est pas nouveau pour moi, parce que je travaillais avant dans la Maison des Familles. Je suis contente de pouvoir travailler à Anderlecht et j'espère vous rencontrer et faire connaissance bientôt.



An Bruggeman
Sage-femme

Je suis Caroline, une des sages-femmes de l'équipe BBBru. Début septembre, je suis devenue maman d'une mignonne petite fille, Bo, notre troisième enfant. Avec deux grands frères, elle doit tout de suite pouvoir faire ses preuves. Même si ses frères sont un peu plus âgés, ils sont encore petits (3,5 et 5 ans). C'est pour cela que j'ai décidé de rester à la maison pendant un an, pour pouvoir m'occuper d'eux. Mes collègues Catherine et Ann (ma remplaçante) vont bien s'occuper de vous.
Chaleureuses salutations,



Massy Caroline
Sage-femme

Bonjour à tous! Je suis Astrid Collas, une jeune médecin bruxelloise. Après des études de Médecine Tropicale à l'IMT, j'ai travaillé alternativement sur des projets à l'étranger et dans des cabinets autour de Bruxelles. À partir de janvier, je remplacerai Dr. Broekaert (pendant son congé de maternité) et vous pouvez également me contacter. Medikuregem me semble un environnement très agréable et intéressant, je suis impatient d'y être! "



Astrid Collas
Médecin

Cover: La chorale de quartier

Le jeudi 24/10/2019, des patients et l'équipe de Medikuregem ont profondément inspiré ensemble... pour ensuite remplir les couloirs de Medikuregem de mélodies.
Chanter ensemble peut être relaxant. Vous êtes curieux ? Vous trouverez plus d'infos sur la page 4.



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

Jeunes et sexualité



A l'occasion de la Journée Mondiale du SIDA le 1er décembre, nous aussi avons abordé cette thématique annuelle.



Dr. Sarah Swannet

Dr. Sarah Swannet vous invite surtout à trouver les informations correctes par vous-même. Cela peut se faire par ces sites internet "fiables" sur le sexe et la sexualité. Si vous avez des questions supplémentaires, parlez-en à votre médecin !

SENSOA

Sensoa est le centre d'expertise flamand pour la santé sexuelle. Ils sont là pour tout le monde en Flandre et à Bruxelles.

 www.sensoa.be (NL/FR/EN)



Organization for Youth Education & Sexuality (O'YES):

- ◊ est une asbl par et pour des jeunes
- ◊ a pour mission la sensibilisation de jeunes autour de la santé sexuelle
- ◊ veut, par l'éducation, changer la mentalité et améliorer le comportement sexuel à long terme

 www.o-yes.be (seulement FR)



Zanzu a été créé par Sensoa et BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). C'est un site internet sur la santé sexuelle, en 14 langues. Le site web est facile d'usage grâce à des fonctions de traduction et de lecture, ainsi que des icônes et du matériel visuel.

 www.zanzu.be

ACTIVITES DANS MEDIKUREGEM

Chorale de quartier (NOUVEAU)

 Tout le monde. Vous n'avez pas besoin d'expérience en chant, juste l'envie d'essayer.

 Medikuregem

 chaque jeudi, de 10h à 12h

 gratuit.



"Après la chant, j'ai fait beaucoup de choses. Et je n'étais pas fatiguée! Ça m'a fait du bien. Ça me détend"

Belkiz

"C'est pas direct chanter, c'est aussi détendre. La relaxation.. il y a des techniques. Ça me fait du bien"

Birol

Groupe des hommes

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

 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.

 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 !

 Toutes les femmes enceintes d'Anderlecht

 Votre médecin, l'équipe BBBru ou le dépliant BBBru à l'accueil

 catherine.geypen@medikuregem.be

 www.BBBru.be

Plaisir de cuisine



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

 groupe hommes et groupe femmes

 Medikuregem

 gratuit

 à l'accueil

 02 522 32 87

Marche

 chaque mardi à 10h30

 Medikuregem



e-ID

À l'accueil, nous vous demandons votre carte d'identité. Vos données administratives peuvent ainsi rester actuelles.

Nous pouvons de cette façon également rajouter tous les rapports médicaux à votre dossier et le médecin peut les consulter à tout moment.



Vie privée

Medikuregem respecte votre vie privée et protège vos données personnelles. C'est pourquoi nous prenons toutes les mesures appropriées pour protéger vos données contre les utilisations abusives.

Lorsque vous vous inscrivez, vous donnez votre autorisation de conserver un dossier médical global à votre nom.

Nous traitons les données sur votre santé :

- ◊ pour faire des diagnostics médicales
- ◊ afin de vous offrir les soins adéquats

- ◊ afin de vous prescrire les médicaments correctes
- ◊ pour améliorer notre qualité de soins
- ◊ à des fins internes imposées par l'état

Quelques données peuvent être utilisées pour :

- ◊ le règlement financier de votre inscription dans notre centre
- ◊ pour le traitement comptable des paiements de consultations

Secret professionnel

Vous pensez que chaque membre du personnel de Medikuregem a accès à votre dossier ? Vous pensez que tout ce que vous dites à un(e) assistant(e) social(e) est raconté à d'autres personnes ?

Vous avez toutes ces questions en tête ?

Il est important de savoir que TOUT le personnel de Medikuregem est tenu au secret professionnel.

Le personnel de l'accueil a un accès (limité) à certaines données. Par exemple :

- ◊ pour fixer des rendez-vous
- ◊ pour, à votre demande, vous communiquer que les résultats d'examen sont arrivés

Le but est une gestion plus efficace et de donner au médecin plus de temps à vous consacrer. Tous nos employés sont donc tenus au secret professionnel, et n'ont pas plus d'accès à vos

données que le strict nécessaire pour effectuer leurs tâches.

Les médecins et les infirmières discutent des situations lors des réunions médicales, mais ceci se fait sans mentionner le nom des personnes concernées.

Pour votre dossier médical en ligne (abrumet), vous donnez l'autorisation à votre médecin d'échanger des documents de santé électroniques avec d'autres personnes soignantes, par exemple à l'hôpital (résultats d'examen, rapports médicaux, lettres, etc.). Cet accord a été donné lorsque vous avez donné votre carte d'identité électronique à votre médecin.

Si vous avez encore des questions, envoyez-nous un mail à privacy@medikuregem.be.



CONSEIL DE L'EDUCATRICE DIABETE

Les bonnes intentions pour les fêtes en 2020.

Ci-dessous vous trouverez quelques conseils pour en profiter sagement !

1. Se retrouver en famille, avec des amis ou voisins est le plus important, pas la quantité de nourriture ou boissons.
2. Si vous savez qu'il n'y aura pas de repas sain et complet à la fête, mangez alors votre repas à la maison à l'heure habituelle, et combinez ceci avec votre dose normale d'insuline ou de médicaments.
3. Ne partez jamais avec un sentiment de faim à une fête. Prenez une tasse de soupe de légumes ou mangez quelques snacks sains à l'avance, comme des tomates, du concombre, ...



4. Limitez les amuse-bouches riches en glucides aux fêtes, faites un choix particulier et dégustez-le.
5. Si vous buvez un verre d'alcool, sachez que ça peut baisser la glycémie. Limitez donc la consommation d'alcool et ayez toujours un snack riche en glucide sous la main (comme par exemple une tartine au pain complet, quelques toasts, ...).
6. Si votre glycémie baisse trop rapidement, vous devez boire une boisson sucrée (du vrai coca ou de la limonade, pas de version light !), ou un jus de fruits. Ou vous devez manger quelques tablettes de sucre de raisin, pour éviter que cela s'empire.
7. Une promenade en groupe peut augmenter encore la convivialité et contribue à un meilleur bien-être physique.

Joyeux 2020!

(source: remerciements à l'Association du Diabète)



Diane Sucaet,
Educatrice de diabète

Mehchi aux légumes



Ingrédients pour 4 personnes:

- | | | |
|------------------------|-----------------|--------------------------|
| ◊ 2 aubergines | ◊ Riz | ◊ Sel |
| ◊ 6 tomates | ◊ Ail | ◊ Gingembre |
| ◊ 3 petites courgettes | ◊ Huile blanc | ◊ Poudre de paprika doux |
| ◊ 3 poivrons | ◊ Huile d'olive | ◊ Persil |
| ◊ 4 pommes de terre | ◊ Curcuma | ◊ Coriandre |
| ◊ Haché d'agneau | ◊ Poivre | ◊ Feuilles de laurier |

Préparation du mélange de viande:

- ◊ Rincez bien le riz. Mettez ensuite le riz dans un bol avec suffisamment d'eau. Laissez tremper pendant un moment.
- ◊ Mélangez la viande hachée avec les épices selon votre goût (curcuma, poivre, sel, gingembre, poudre de paprika, persil, coriandre, huile d'olive).
- ◊ Rincez à nouveau le riz et mélangez-le à la viande hachée.

Préparation de légumes:

- ◊ Lavez bien les légumes. Evidez joliment les aubergines, 3 tomates, les courgettes, les poivrons et les pommes de terre. Ne jetez pas le contenu des légumes, mettez-les dans une casserole. Gardez les légumes évidés que vous remplirez de haché plus tard.
- ◊ Râpez 3 tomates et écrasez une gousse d'ail dans la casserole.
- ◊ Rajoutez des épices selon votre goût (curcuma, poivre, sel, gingembre, poudre de paprika, persil, coriandre, huile blanc, laurier)
- ◊ Mettez à feu doux.
- ◊ Remplissez entre-temps les légumes évidés avec le mélange de viande hachée.
- ◊ Mettez les légumes farcis dans la casserole avec la sauce.
- ◊ Humidifiez régulièrement les légumes farcis avec la sauce.
- ◊ Quand les légumes sont cuits, le repas est prêt.



PARLER DE RESPECT

Trois jeunes collègues (Nadia, Nacera et Rodino) discutent de sujets qui les concernent. Cette fois-ci, un événement les amène à parler du respect.



Nadia
Infirmière



Nacera
Diététicienne



Rodino
Assistant social

Nadia

Hey, j'aurai du retard hein. J'étais en soins à domicile pour vacciner une patiente dans un bloc du quartier. En sortant de chez elle j'ai croisé la femme de ménage du bloc avec un groupe de jeunes, ils étaient en train de la harceler! 😞

Rodino

Aller ? Il s'est passé quoi ?! 😞

Nacera

Alaise, fait à ton aise. Sérieux ? Raconte ? 😞

Nadia

Un des mecs a shooté dans son seau d'eau et l'a insultée de 'sale boniche' et le reste du groupe étaient tous MDR. La femme en pleurant a crié 'marre de ces jeunes' 😞
J'ai demandé pourquoi il fait ça et il m'a regardée sans réponse. J'ai dit que j'avais de la peine pour cette femme et que moi perso j'aurai la haine qu'on fasse ça à ma mère ! J'ai dit vous vous sentirez comment si c'était la vôtre ? Ensuite, j'ai insisté sur le fait que ça ne se faisait pas ! 😞

Rodino

Pff, c'est dingue ça ! T'as vrmt bien réagi, ils doivent comprendre ! Si c'était ma mère j'aurai réagi pire que toi 🤔

Nadia

Ils se sont direct arrêtés de rire, ils ont flippé je pense 😂

Nacera

Aya... Ils ont vraiment besoin d'un passe-temps 😞

Rodino

Haha je te jure, peut-être que nous aussi on devrait créer notre propre groupe et faire la loi dans le quartier ! Et là on verra bien 😂

Nadia

MDR, ouais on va leur montrer c'est qui les patrons de Cureghem ici 😂

PARLER DE RESPECT

Rodino

Hahaha! Sérieusement, ce qu'ils ont fait ça ne se fait pas 🙄

Nadia

Pff, ils s'ennuient ou quoi ? 😞

Je veux bien les occuper, ils peuvent venir faire mon ménage s'ils veulent 😏

Nacera

MDR sale folle ! La prochaine fois que tu vas en domicile ramène leur des flyers avec une liste d'activités 😄

Rodino

Hahaha, ils n'ont pas de vie ou quoi ? 🙄

Ils pourraient réaliser tellement de belles choses, et si ça se trouve ils ne le savent même pas. Peut-être qu'ils entendent trop qu'ils ne valent rien et que du coup ils se mettent ça en tête ? Ou bien ils essayent "de se faire entendre ou accepter à leurs façons ?

Nacera

Mais ouais, on a été jeune aussi ! On a tous déjà fait quelque chose de mal qu'on trouvait marrant 😏

Nacera

Mais quand j'y repense, je réalise à quel point j'étais bête. Si j'avais su, je n'aurai jamais fait ça 😞

Rodino

Ouais, j'avoue. Tout le monde a déjà fait une connerie, moi le premier ! Mais à un moment donné on doit penser à aller de l'avant !

Nadia

Exactement, personne n'est parfait ! 😊

Le plus important c'est de savoir se remettre en question et apprendre de nos propres erreurs pour ne plus les refaire 🙌

Rodino



Nacera

T'es encore là-bas ? Sinon je me ramène avec une batte de baseball 😏

Nadia

Hahaha, viens seulement et c'est sur toi que la batte va servir 😏

Rodino

Hahaha victime MDR !

Avoir ou recevoir, le respect est important pour l'estime de soi de chacun... Mais est-ce quelque chose qui doit se mériter, ou qui s'exige ? Recevez-vous le respect que vous-même vous donnez ? Donnez-vous le respect que vous recevez ? Parlez-en à vos amis, vos voisins et votre famille.

Relie les chiffres...

... et découvre quels animaux aiment le froid.



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 la réception.

UNIVERSITÉ POPULAIRE D'ANDERLECHT (UPA)

L'Université Populaire d'Anderlecht est un espace pour l'échange de compétences et de connaissance. C'est un espace qui est accessibles à tous, vraiment tous!

Les activités sont entre autres:

- ◊ Cours de français
- ◊ informatique
- ◊ couture
- ◊ soutien à la scolarité
- ◊ conférences
- ◊ etc.



© Chloé Vercruysse

 www.universitepopulairedanderlecht.be/

 Rue Lambert Crickx, 19, 1070 Anderlecht

 02 380 92 27

Moustapha Ouachikh participait un atelier sur " l'immigration-santé mentale " à l'UPA :

" J'avais beaucoup de choses dans la tête par rapport à la migration mais je trouvais pas les mots.

Et là-bas ça a été confirmé, c'était comme une clé.

On nous a laissé parler, écouter. Vous sentez dans vous-mêmes que vous êtes une personne valable dans la société, une personne qui a quelque chose à dire.

C'était vraiment soulagé, parler, discuter. "



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 ? Vous êtes alors la bienvenue chaque mardi pour déjeuner avec d'autres mamans, partager vos expériences et souffler un peu. Aux dates mentionnées ci-dessous, des séances de kiné sont organisées.

-  femmes enceintes ou qui ont accouché récemment
-  Maison des familles, Rue des Vétérinaires 20, Anderlecht
-  Les mardis 7 et 21 janvier, 4 et 18 février, 3, 17 et 31 mars, 14 et 28 avril
-  à partir de 12h. A 13h30 la kinésiste est présente
-  gratuit
-  02 526 16 26 ou 0473 83 16 67

Soupe au PCS Albert

Chaque vendredi, chaque habitant peut profiter d'une soupe aux légumes biologiques pour 1 euro



Témoignage Mahjouba :

"Je suis très contente. J'habite ici depuis 14 ans et c'est seulement maintenant que je connais cet endroit. Ca fait du bien de sortir de chez soi. Les gens sont très sympa. "

-  Vendredi de 12h à 13h30.
-  Albert I-square 23, 1070 Anderlecht
-  0488/25.84.17



Propre Cureghem

Le samedi 19/10, un groupe de jeunes habitants du quartier et des jeunes footballeurs de FEFA, ont nettoyé le terrain autour du stade de football à côté de l'Athénée Leonardo Da Vinci. C'était sympa !

Merci aux habitants motivés de la Rue R. Bosch et du Square Albert I, au FEFA et à Cultureghem, à CLT et aux partenaires de Proper Cureghem. Nous continuons à collaborer pour un quartier propre !



Chaque dernier jeudi du mois, nous préparons les actions de quartier avec les riverains et les organisations du quartier. Tout le monde est le bienvenu.

📞 Plus d'infos? Contactez 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



© Sophie Nuytten, i.o.v. de Vlaamse Gemeenschapscommissie



Fix My Street

Vous vous agacez par les déchets dans notre quartier?

Fix My Street a créé un site internet et une application où tout le monde peut signaler des incidents dans l'espace public. Vous pouvez également suivre l'évolution de votre signalement.

Vous avez un smartphone? Téléchargez l'application, et signalez immédiatement!



🌐 <https://fixmystreet.brussels/>

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	
	Diane 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					
		17h-18h					
		18h-19h					

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

COACH DE MOUVEMENT		LU	MA	ME	JE	VE
	Koen De Keersmaecker	9h-12h30	UNIQUEMENT LE JEUDI SOIR SUR RENDEZ-VOUS			
		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. Collas Astrid	9h-12h30				
		14h-17h				
		17h-20h				jusque 18h
	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	jusque 15h			
		17h-20h		jusque 19h		
	Dr. Van der Auwera Maik	9h-12h30			a partir de 10h	
		14h-17h			a partir de 15h20	
		17h-20h				
	Dr. Dewispelaere 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. Collas Astrid
Médecin



Dr. Matthijs Nicholas
Médecin



Dr. Deboeck Dagmar
Médecin



Dr. Swannet Sarah
Médecin



Dr. Verougstraete
Gaëtan
Médecin



Dr. Dewispelaere
Sophie, Assistent
Médecin généraliste



Dr. Maik Van den
Auwera - Assistent
Médecin généraliste



Filali Nacera
Diététicienne



Sucaet Diane
Infirmière
Educatrice de diabète



Verreckt Isabelle
Infirmière



Arabba Nadia
Infirmière



Bruggeman An
Sage-femme



Geypen Catherine
Sage-femme



Hernandez Maribel
Psychologue



Plysier Stefaan
Psychologue



Ben Driss Redouane
Psychologue



Rodino Sayala
Assistent sociale



De Keersmaecker
Koen
Coach de mouvement



Sharmukh Valentine
Accueil



Serdar Emine
Accueil



Nkunda Nikita
Accueil



Boudida Hanan
Accueil



Diels Hilde
Promotrice de santé



Tanas Diana
Assistent médicale



Urus Gökben
Médiatrice
interculturelle



El Fihmi Asma
Médiatrice
interculturelle



Gesheva Miglena
Administration



Thues Kristof
Administration



Storez Eddy
Entretien/nettoyage



Roeseems Truus
Coordinatrice