



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem vzw

**Nouvelles de l'équipe 2 • S'asseoir trop longtemps, c'est comme fumer 6 •
Recette délicieux de Meriem Chekkor 7 • Les femmes du 'open groep'
s'engagent pour les réfugiés 10 • Medikuregem au Maroc 13 •**

Nederlandse versie verkrijgbaar bij Medikuregem

NOUVELLES DE L'EQUIPE

Cher lecteur, je m'appelle Maik Van der Auwera. Je suis Bruxellois de naissance et le nouveau assistant médecin généraliste. Au plaisir de vous rencontrer à Medikuregem.



Maik Van den Auwera
Assistant médecin généraliste

Je m'appelle Asma El Fihmi. J'ai 29 ans. Je suis née en Belgique mais j'ai des origines marocaines. J'ai hâte de faire votre connaissance.



Asma El Fihmi – Médiatrice
interculturelle berbère

Je m'appelle Janne Geers. Je suis diététicienne à Medikuregem. La diversité du quartier m'a attiré. Vous pouvez me consulter pour vos questions et du soutien concernant la nourriture. Au plaisir de contribuer à la santé des habitants de Kuregem.



Janne Geers
Diététicienne

Je m'appelle Nadia, j'ai bientôt 23ans, j'habite dans le quartier et je commence en tant qu'infirmière ici à MediKuregem



Nadia Arabba
Infirmière

J'ai mal au cœur de quitter Medikuregem. Mais je pars avec des souvenirs chaleureux. J'ai aimé de vous rencontrer et je vous souhaite le meilleur.



Charlotte Verstraete
Infirmière

A tous les collaborateurs (au sens large) de Medikuregem : merci beaucoup pour cette opportunité de formation incroyable dans une très bonne atmosphère. Je n'oublierai jamais.



Dr. Guillaume Vangrinsven
Assistant médecin généraliste

La grippe: mieux vaut prévenir que guérir!

Lavez-vous les mains régulièrement et utilisez un mouchoir en papier.



Un vaccination est conseillé pour :

- Les personnes âgées
- Les femmes enceintes à partir du 4ème mois de la grossesse
- Les personnes souffrant du diabète
- Les personnes souffrant de problèmes cardiaques
- Les personnes souffrant de problèmes respiratoires
- Les personnes souffrant de problèmes des reins
- Les personnes dont la résistance est affaiblie par le cancer ou le VIH

La vaccination diminue le risque d'avoir la grippe! On peut encore avoir la grippe après la vaccination, mais les symptômes sont moins graves et le risque de complications est beaucoup plus faible.



Faites-vous vacciner à Medikuregem pendant la campagne de vaccinations ou sur rendez-vous.

- 🕒 lundi de 16h à 18h : 15, 22, 29 octobre et 12 novembre
- jeudi de 13h à 15h : 18 et 25 octobre et 8 novembre



ACTIVITES A MEDIKUREGEM

BBBru

L'équipe BBBru est prête à vous accompagner le mieux possible à travers votre grossesse et à travers votre maternité en tant que nouvelle étape de votre vie.

En groupe avec d'autres femmes enceintes, vous et votre bébé êtes suivis par des sages-femmes. Vous apprenez des choses sur votre grossesse, sur la croissance de votre bébé, la santé et beaucoup plus! De plus, vous faites connaissance avec les autres membres du groupe et vous partagez cette période spéciale de votre vie.

- 👤 toutes les femmes enceintes d'Anderlecht
- 📍 Medikuregem
- 🕒 jeudi, à l'heure convenue
- € gratuit
- 📄 votre médecin, l'équipe BBBru ou le dépliant BBBru à l'accueil
- ☎ 02 522 32 87
- ✉ caroline.massy@medikuregem.be or catherine.geypen@medikuregem.be



Caroline Massy

Catherine Geypen



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

Tu veux suivre des cours de langues ?



WAQ organise des cours d'alphabétisation en français le mardi et le jeudi après-midi, en collaboration avec ADIB asbl.

 Premier cours le 2/10

 Gratuit

Il y a aussi un groupe de débutant en néerlandais en collaboration avec Brusselleer.

 Premier cours le 14/9

 Chaque vendredi de 9h à 12h

 Gratuit

 WAQ (WijkAntenne de Quartier),
Liverpoolstraat 2, Molenbeek

 Tine 0490/49.41.63



Cours de promotion sociale Erasme

Le centre de formation 'cours de promotion sociale Erasme' se trouve près de Saint-Guidon.

Il y a des cours de langues : néerlandais, français, espagnol et anglais.



COURS DE PROMOTION SOCIALE

ERASME

Il y a des cours d'alphabétisation, informatique, comptabilité, ...

Il y a des cours la journée ou le soir.

Intéressé ? Les inscriptions se font en septembre.

 Inscriptions à partir de 3 septembre à 16h30

 Cours de Promotion Sociale Erasme,
Rue de la Procession 78, Anderlecht

 02/522.25.86

S'asseoir trop longtemps, c'est comme fumer

Quoi?

Être assis pendant longtemps a le même impact négatif sur votre santé que par exemple la nourriture malsaine et la cigarette.



Comment?

Votre corps a deux zones: une zone active et une zone passive.

Dans la zone active, votre corps travaille fort pour fournir de l'énergie à vos muscles et ainsi brûler des calories.

Si vous restez assis pendant plus de 20 à 30 minutes consécutives, votre corps passe en zone passive. L'énergie de vos muscles est alors retirée pour être stockée sous forme de graisse pour plus tard.



*"N'oubliez pas :
le succès est la somme
de petits efforts!"*



Koen De Keersmaecker

Conseils?

- ♣ Levez-vous toutes les 20 à 30 minutes, étirez les jambes et faites une petite promenade. Même un passage au frigo ou un petit tour autour de la table peut suffire pour repasser en zone active.
- ♣ Prenez des petits verres d'eau que vous devez remplir plus souvent.
- ♣ N'envoyez pas un message, passez plutôt chez la personne.
- ♣ Faites un peu de mouvement à chaque publicité qui passe à la télé.
- ♣ Baissez les volets un par un et pas tous en même temps.
- ♣ Restez debout dans le bus, le tram ou le métro.
- ♣ Une application comme 'Stand Up' peut vous rappeler de vous lever.

Soupe chinoise au poulet et vermicelle de riz

Les ingrédients pour 10 personnes

- 3 oignons, coupées
- L'huile d'arachides
- 1 blanc poulet (+/- 500g), coupé en lamelles
- 2 boîtes de champignons ou 500g de champignons frais, coupé en lamelles
- Sel, poivre, curcuma, gingembre
- 4 cubes de bouillons de poulets
- Sauce soja



- 300g de carottes râpées
- Persil, coriandre (1 bouquet de persil et ½ bouquet de coriandre)
- 250g Vermicelle de riz

Bereiding

1. Dans une casserole, mettez 2 cas de l'huile d'arachide et l'oignons. Laissez cuire pour 2à3 minutes.



2. Mettez les lamelles de poulets et les champignons dans cette casserole. Assaisonnez avec sel, poivre, gingembre et curcuma. Laissez cuire pour encore 5 minutes.



3. Ajoutez 2 litres d'eau chaude et jetez les cubes de bouillons dedans. Laissez mijoter pendant 20 minutes.

4. Mettez les carottes râpées, sauce soja, persil et coriandre dans la soupe. Laissez encore mijoter pendant 15 minutes.



5. Éteindre le feu. Mettez la vermicelle dans la soupe et laissez la se ramollir pendant 2 minutes.
6. Selon votre goût vous pouvez ajouter le sel, poivre et persil à la fin.

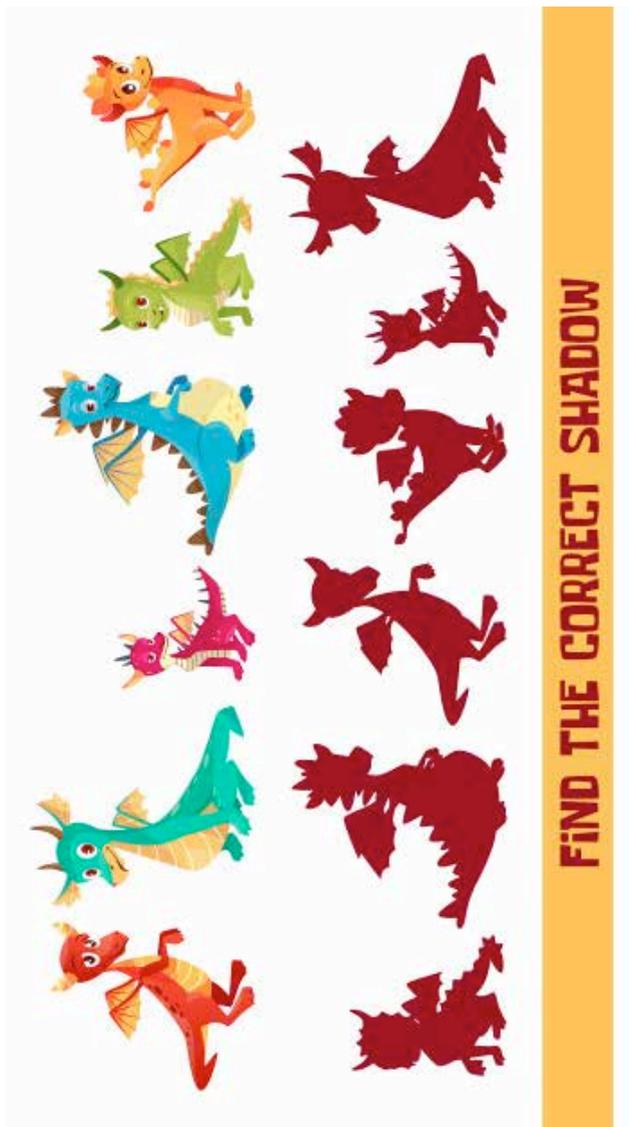


7. En fonction de vos goûts, vous pouvez rajouter du poivre, du sel et du persil.

Colorez ce mandala-hibou



Trouvez les ombres



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.

LES FEMMES DU 'OPEN GROEP' S'ENGAGENT POUR LES RÉFUGIÉS

Les femmes du 'open groep' ont organisée une collecte. Hanan Boudida demande une d'entre elle, Nadia Yassin de nous raconter un peu plus.

Hanan : Pourquoi voulais-tu participer à la récolte des vêtements et produits d'hygiène pour les réfugiés ?

Nadia : Après notre visite à la plateforme citoyenne de soutien aux réfugiés à la gare du nord, nous avons décidé de récolter des vêtements parce que nous avons constaté qu'il y avait beaucoup de réfugiés qui manquaient de produits d'hygiène et accessoires de première nécessité. L'une des responsables Madame Gaia nous a expliqué qu'il y avait trois centres pour les réfugiés : à la gare du nord, à Jette et à Haren.

Hanan : d'où est venue l'idée de visiter le centre ?

Nadia : dans le groupe de parole des femmes, certaines voulaient se sentir utiles et ont exprimé vouloir donner de leur temps à des associations caritatives.

Hanan : comment peut-on aider les réfugiés ?

Nadia : vous pouvez les aider financièrement, vous engager comme bénévole ou récolter des vêtements, produits d'hygiène etc... Si les dons sont volumineux, des bénévoles peuvent venir les récupérer chez vous.

Hanan : qu'est-ce que cela t'as apporté ?

Nadia : au-delà du fait que je me suis sentie utile, je me rends compte que autour de moi, il y a des gens qui ont vraiment des besoins primaires. Cela me fait réaliser que ma vie n'est pas si mal que ça ! On relativise énormément. C'est une vraie leçon de vie !

Merci à tous les donateurs !

Félicitation au « open groep » !

Voulez vous aider ?

www.bxlrefugees.be

Voulez vous participer au group ? parlez avec votre médecin ou contacter notre promotrice de la santé Hilde.



ACTIVITÉS DANS LE QUARTIER

Lunch et kiné pour femmes enceintes

Voulez-vous rencontrer d'autres mamans ?



kirikoe

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 11 et 25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 12 décembre.
-  à partir de 12h. A 13h30 la kinésiste est présente.
-  gratuit
-  02 526 16 26 ou 0473 83 16 67

Intéressé pour des cours de couture ?

InforFemmes organise des cours le lundi et vendredi après-midi :



-  Lundi et vendredi de 13h à 16h
-  15 EUR par trimestre ; inscription obligatoire



-  InforFemmes, Av. Clemenceau 23, Anderlecht
-  02/511.47.06 ou 0489/06.21.90



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/>

Action des fleurs 21 juin

Merci à tous les voisins qui ont soutenu cette action ! Savoir plus des actions de Cureghem propre ? Contactez promotrice de la santé Hilde.



Compost du quartier

Témoignages d'élèves de l'école Saint François Xavier :

« On a appris que quand on a des déchets on peut les recycler au compost et ça fait de la terre. »

« Les déchets de légumes et fruits, on peut les réutiliser pour faire autre chose, c'est chouette. »

« J'ai aimé le compost, ça aide la nature. »

« On s'amuse en même temps et c'est chouette. »

Tous les voisins sont le bienvenu avec leur déchets de la cuisine (épluchures, restes de fruits crus, ...)! »



🕒 Dimanche 12h-13h / mercredi 10h-11h



Travail de bénévolat par des membres de Medikuregem en Maroc.

Il y a quelques années, Hamida Chikhi m'a mis en contact avec une organisation médicale 'BANI' à Tiznit (le sud du Maroc). Depuis 5 ans, j'y travaille 1 semaine en tant que médecin bénévole, chaque fois avec des collègues de Medikuregem.

Par ce travail nous voulons soutenir des initiatives locales comme:

- investissement dans un dispensaire dans le village Laaouina,
- soins médicaux dans une école isolée,
- soutien médical et psychologique dans une résidence d'étudiantes à Agadir, chaque fois accompagné par des séances de promotion de la santé comme l'hygiène, l'hygiène dentaire, les plaintes du dos.. Nous comptons soutenir un nouveau projet d'accueil et d'hébergement des femmes enceintes juste avant et/ou après l'accouchement.

Notre présence signifie surtout un échange d'expériences, mais surtout un encouragement et soutien aux initiatives locales de promotion de la santé. A chaque passage les collaborateurs locaux et la population locale nous accueillent très chaleureusement.



Dr Jo Butaye



Catherine Geypen, Dr. Jo Butaye, Diane Sucaet, Dr. Abdeladouzi Lahoucine, Iman Idoumajjoud (infirmière) et l'équipe de bénévoles



Diane Sucaet, Saadia (médiatrice interculturelle et interprète de BANI), Catherine Geypen

HORAIRES

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.

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

L'EQUIPE INFIRMERIE		LU	MA	ME	JE	VE
	Diana Sucaet	8h30-12h30			diabetes	
		14h-17h			consultatie	
		17h-19h				
	Isabelle Verreckt	8h30-12h30			jusque 9h30	
		14h-18h				
		18h-20h				
	Nadia Arabba	8h30-12h30				jusque 9h30
		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-15h30				
		15h30-19h				

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					
		17h-20h					
	Dr. Matthijs Nicholas	8h20-12h30					
		16h-19h30					jusque 18h
	Dr. Deboeck Dagmar	9h-12h30					
		14h-15h30					
		15h30-20h					
	Dr. Swannet Sarah	8h30-12h30					
		14h-17h				a partir de 15h20	
		17h-19h					jusque 18h
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9h-12h30					
		14h-18h					
		18h-20h					
	Dr. Van der Auwera Maik	9h-12h30					
		14h-17h				a partir de 15h20	
		17h-20h					jusque 18h
	Dr. Willocx Sophie	9h-12h30					
		14h-17h				a partir de 15h20	
		17h-20h					

* 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. Vanougstraete
Gaëtan
Médecin



Dr. Willock Sophie
Assistant Médecin
généraliste



Dr. Maik Van den
Auwera - Assistant
Médecin généraliste



Geers Janne
Diététicienne



Sucaet Diane
Infirmière
Diabeteseducator



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



Roeseems Truus
Coordinatrice