



Fotografie: Eddy Suver



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem VZW

Nieuws van het team 2 • Langdurig zitten, het nieuwe roken 6 • Heerlijk
recept van Meriem Chekkor 7 • Vrouwen van de open groep engageren
zich voor vluchtelingen 10 • Medikuregem in Marokko 13 •

version française disponible chez Medikuregem

NIEUWS VAN HET TEAM

Hallo beste lezers, ik ben Maik Van der Auwera en ben geboren en getogen Brusselaar. Ik kijk er naar uit jullie te ontmoeten als nieuwe huisarts in opleiding in Medikuregem.



Maik Van den Auwera
arts in opleiding

Mijn naam is Asma El Fihmi. Ik ben 29 jaar. Ik ben in België geboren en ben van Marokkaanse origine. Ik kijk er naar uit om jullie te leren kennen.



Asma El Fihmi – intercultureel
bemiddelaar Berbers

Mijn naam is Janne Geers. Ik zal als diëtiste aan de slag gaan bij MediKuregem. De diversiteit van de wijk heeft me aangezet om hier te komen werken. Je zal bij mij terecht kunnen voor al je vragen en begeleiding omtrent voeding. Ik kijk er naar uit om bij te dragen aan een goede gezondheid voor de mensen van MediKuregem.



Janne Geers - Diëtiste

Hallo iedereen,
Ik ben Nadia, ik word bijna 23 jaar, ik woon in de buurt en ik ga hier starten als verpleegkundige.



Nadia Arabba
Verpleegkundige

Ik vertrek dan wel van Medikuregem met spijt in het hart; maar bovenal met heel veel mooie en warme herinneringen! Het was een plezier jullie te mogen ontmoeten en ik wens elk van jullie het allerbeste toe!



Charlotte Verstraete -
verpleegkundige

Aan alle medewerkers (in brede zin) van Medikuregem: nog eens heel erg bedankt voor de ongelooflijke opleidingsmogelijkheid in de beste sfeer die er is. Ik ga het hier niet vergeten.



Dr. Guillaume Vangrinsven
arts in opleiding

Griep: beter voorkomen dan genezen!

Was regelmatig je handen en gebruik papieren zakdoekjes.



Vaccinatie is aangeraden voor:

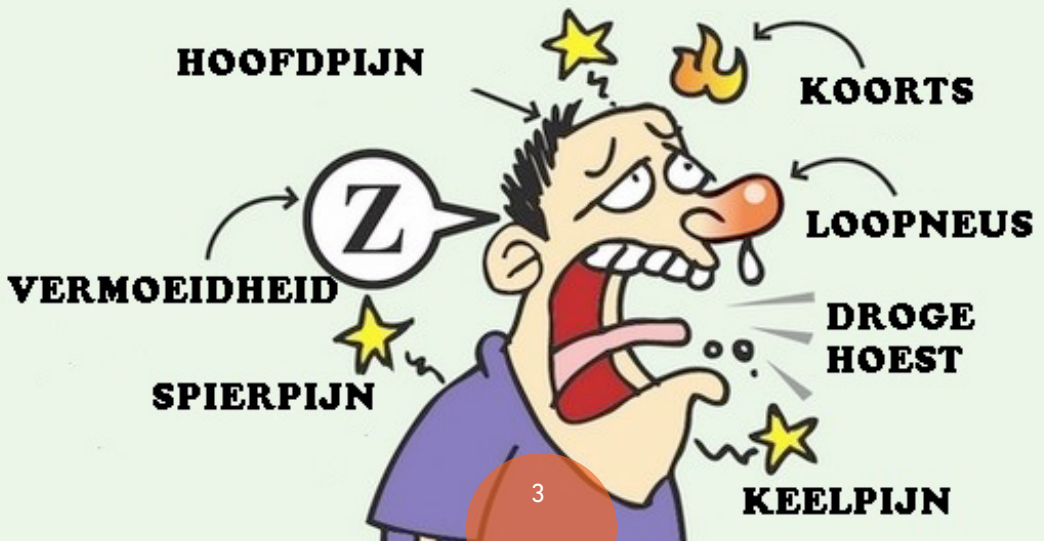
- Ouderen
- Zwangere vrouwen vanaf de 4de maand van de zwangerschap
- Mensen met suikerziekte
- Mensen met hartziekten
- Mensen met longziekten
- Mensen met nierziekten
- Mensen met verminderde weerstand door kanker, HIV, ...

Vaccinatie verlaagt de kans op het krijgen van de griep.

Men kan de griep nog krijgen, maar de symptomen zijn minder erg en er treden minder complicaties op.

Laat je vaccineren in Medikuregem tijdens de vaccinatiecampagne of op afspraak.

- 🕒 maandag van 16u tot 18u: 15, 22, 29 oktober, 5 en 12 november
donderdag van 13 tot 15u: 18 en 25 oktober, 8 november



ACTIVITEITEN IN MEDIKUREGEM

BBBru

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

In groep met andere zwangere vrouwen, worden jij en je baby opgevolgd door vaste vroedvrouwen. Je leert over je zwangerschap, de groei van je baby, gezondheid en nog veel meer! Bovendien leer je elkaar kennen en doorlopen jullie samen een speciale periode in jullie leven.

- 👤 alle zwangeren uit Anderlecht
- 📍 Medikuregem
- 🕒 donderdag op afgesproken tijdstip
- 💶 gratis
- 👤 je huisarts, het BBBru-team of de BBBru-folder aan het onthaal
- ☎ 02 522 32 87
- ✉ caroline.massy@medikuregem.be of catherine.geypen@medikuregem.be



Caroline Massy

Catherine Geypen



Kookplezier



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

- 👤 mannengroep en vrouwengroep
- 📍 Medikuregem
- 💶 gratis
- 👤 aan het onthaal
- ☎ 02 522 32 87

Wandeling



- 🕒 elke dinsdag om 10u30
- 📍 Medikuregem

Wil je taallessen volgen?



WAQ organiseert i.s.m. ADIB asbl alfabetiseringslessen **Frans** op dinsdag en donderdagmiddag:

 Start lessen op 2/10

 Gratis

Er is ook een opstapgroep **Nederlands** i.s.m. Brusselleer:

 Start lessen 14 september

 Elke vrijdagmorgen 9u – 12u

 Gratis

 WAQ (WijkAntenne de Quartier),
Liverpoolstraat 2, Molenbeek

 Tine 0490/49.41.63



Opleidingen aangeboden door 'Cours de Promotion sociale Erasme'

Vlakbij het metrostation van Sint-Guido bevindt zich het opleidingscentrum 'Cours de Promotion Sociale Erasme'.



COURS DE PROMOTION SOCIALE

ERASME

Zij bieden **taallessen** aan, namelijk Nederlands, Frans, Spaans en Engels. Alfabetisering bieden ze ook aan. Je kan er ook **computerlessen** en **boekhouden** volgen.

Je kan zowel **overdag** als **'s avonds** lessen volgen.

Interesse? Inschrijvingen starten begin september.

 Inschrijvingen vanaf 3 september om 16h30

 Cours de Promotion Sociale Erasme,
Processiestraat 78, Anderlecht

 02/522.25.86

Langdurig zitten, het nieuwe roken

Wat?

Langdurig zitten heeft dezelfde negatieve invloed op je gezondheid als bijvoorbeeld ongezonde voeding en roken.



Hoe?

Je lichaam heeft 2 zones: de actieve zone en de passieve zone.

In de actieve zone werkt je lichaam hard om energie in de spieren te krijgen en dus calorieën te verbranden.

Als je langer dan 20 à 30 minuten aan één stuk blijft zitten, ga je over naar de passieve zone. Dan wordt de energie uit je spieren gehaald om te worden opgeslagen als vet voor later gebruik.



"Onthoud goed: vele kleine beetjes, maken een groot verschil!"



Koen De Keersmaecker

Tips?

- ♣ Sta elke 20 à 30 min eventjes recht, strek de benen en maak een kleine wandeling. Zelfs een tripje naar de koelkast of een toer rond de tafel is voldoende om je lichaam opnieuw in de actieve zone te brengen.
- ♣ Neem kleine glaasjes water, die je vaker moet bijvullen.
- ♣ Stuur geen bericht, maar ga even langs.
- ♣ Las een beweegmoment in elke keer er reclame is op tv.
- ♣ Doe de rolluiken 1 voor 1 naar beneden en niet allemaal tegelijk.
- ♣ Sta recht op de bus, tram of metro.
- ♣ Een app zoals 'Stand Up' kan je eraan helpen herinneren om recht te staan.

Chinese kippensoep met rijst vermicelli

Ingrediënten voor 10 personen

- 3 gesneden ajuinen
- arachideolie
- 500g kippenborst, gesneden in plakjes
- 2 blikken champignons of 500g verse champignons gesneden in plakjes
- zout, peper, kurkuma, gember
- 4 bouillonblokjes van kip
- sojasaus



- 300g geraspte wortelen
- 1 boeket peterselie
- ½ boeket koriander
- 250g rijst vermicelli (mihoen)

Bereiding

1. Doe 2 eetlepels olie in een ruime kookpot en bak hierin de gesneden ajuinen voor 2 à 3 minuten



2. Voeg daarna de plakjes kip en de champignons toe. Kruid het geheel met peper, zout, kurkuma en gember. Laat koken voor 5 minuten.



3. Voeg 2 liter warm water toe met de bouillonblokjes. Laat 20 minuten sudderen.

4. Doe er de geraspte wortelen, sojasaus, peterselie en koriander bij.



5. Laat nog eens 15 minuten sudderen.
6. Zet het vuur af. Voeg bij de soep de vermicelli toe en laat het 2 minuten verzachten in de soep.

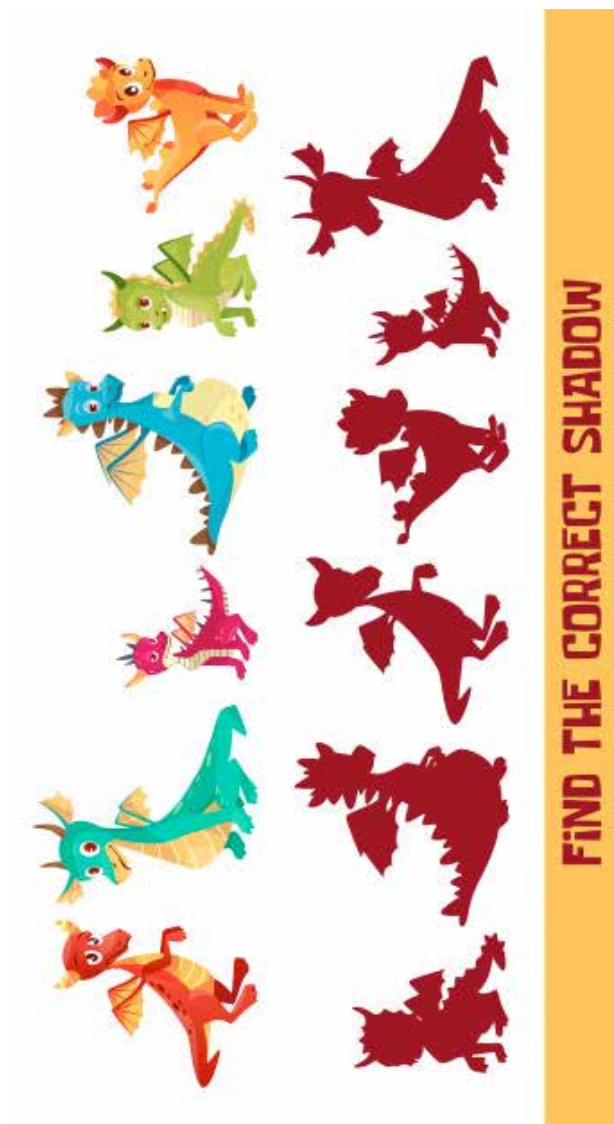


7. Naar smaak kan je er wat peper, zout en peterselie aan toevoegen.

Geef de mandela uil wat kleur



Vind de juiste schaduwen



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.

VROUWEN VAN MEDIKUREGEM ENGAGEREN ZICH VOOR VLUCHTELINGEN

De vrouwen van de open groep organiseerden een collecte. Hanan Boudida interviewde één van hen, Nadia Yassin.

Hanan: Waarom wilde je meedoen aan de collecte van kleding en verzorgingsproducten voor de vluchtelingen?

Nadia: Na ons bezoek aan het "Burgerplatform voor Steun aan de Vluchtelingen Brussel" aan het Noordstation, besloten we een collecte voor kleding te organiseren. We hadden vastgesteld dat veel vluchtelingen nood hebben aan verzorgingsproducten en basisspullen. Mevrouw Gaia, één van de verantwoordelijken, vertelde ons dat er 3 centra voor vluchtelingen zijn: aan het Noordstation, in Jette en in Haren.

Hanan: Hoe kwamen jullie op het idee om het centrum te bezoeken?

Nadia: in de open groep gaven enkele vrouwen aan zich nuttig te willen voelen door tijd te geven aan een caritatieve organisatie.

Hanan: hoe kan je vluchtelingen helpen?

Nadia: je kan financiële steun geven, je kan je engageren als vrijwilliger of je kan kleding en verzorgingsproducten verzamelen. Als je veel hebt verzameld, kunnen vrijwilligers het bij u komen ophalen.

Hanan: Wat betekent dat voor jou?

Nadia: ik voelde me niet alleen nuttig, maar ik heb ook ervaren dat er rondom mij mensen leven met basisbehoeften. Dat leert me dat mijn leven nog niet zo slecht is. We relativeren sterk. Dat is een echte levensles.

Dank aan iedereen die schonk!

Proficiat aan de Open Groep!

Wil je ook helpen?

www.bxlrefugees.be

Wil je ook deelnemen aan een groep? Praat erover met je arts, of contacteer gezondheidspromotor Hilde.



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 11 en 25 september, 9 en 23 oktober, 6 en 20 november wen 4 en 12 december vanaf 12u.
-  Om 13u30 komt de kinesiste.
-  gratis
-  02 526 16 26 of 0473 83 16 67

Interesse om naailessen te volgen?

Infor-femmes organiseert op maandag en vrijdagmiddag naailessen:



-  Maandag en vrijdag van 13u – 16u
-  15 EUR per trimester; inschrijving nodig



-  Infor-femmes, Clemenceaulaan 23, Anderlecht
-  02/511.47.06 of 0489/06.21.90



Fix My Street

Erger je je aan afval in onze wijk?

Fix My Street heeft een website en een app waarop iedereen incidenten in de openbare ruimte kan melden. Je kan ook opvolgen wat er met je melding gebeurt.



Heb je een smartphone? Download de app, en signaleer onmiddellijk!

 <https://fixmystreet.brussels/>

Bloemenactie 21 juni

Dank aan alle helpende burenen die deze actie mogelijk maakten! Wil je meer weten van de acties van Proper Kuregem? Contacteer gezondheidspromotor Hilde.



Wijkcompost

De leerlingen van de school Saint François Xavier getuigen:

“We hebben geleerd dat we afval kunnen recycleren tot compost en dat je dan aarde krijgt”

“Afval van groente en fruit kan je opnieuw gebruiken voor andere dingen, dat is fijn.”

“Ik hou van compost. Dat helpt de natuur.”

“Ondertussen amuseren we ons en dat is fijn.”

Alle burenen zijn welkom met hun keukenafval (schillen, rauwe fruit- en groenteresten, ...)!



 zondag 12u-13u / woensdag 10u-11u



Medewerkers van Medikuregem doen vrijwilligerswerk in Marokko.

Enkele jaren geleden bracht Hamida Chikhi me in contact met 'BANI', een gezondheidsorganisatie in Tiznit (Zuid-Marokko). Sinds 5 jaar werk ik er telkens één week als arts-vrijwilliger, samen met collega's van Medikuregem.

We ondersteunen lokale gezondheidsprojecten zoals:

- uitbouw van een lokaal dispensarium en medische zorg in het dorpje Laaouina,
- medische zorg in een afgelegen lokale school
- medische en psychologische ondersteuning in een studentinnenhome in Agadir, steeds met begeleidende gezondheidspromotie rond hygiëne, tandhygiëne, rugklachten. Een nieuw project in Tiznit rond opvang van vrouwen juist voor of na de bevalling zullen we ook steunen.

Onze aanwezigheid betekent uitwisseling van kennis en kunde, maar vooral aanmoediging en ondersteuning van lokale gezondheid bevorderende initiatieven. We ervaren veel dankbaarheid en een gastvrije ontvangst van de lokale hulpverleners en bevolking.



Dr Jo Butaye



Catherine Geypen, Dr. Jo Butaye, Diane Sucaet, Dr. Abdeladouzi Lahoucine, Iman Idoumajjoud (verpleegkundige) en het vrijwilligersteam



Diane Sucaet, Saadia (intercultureel bemiddelaar en tolk van BANI), Catherine Geypen

UURROOSTERS

Maak een afspraak aan het onthaal of via telefoon tijdens de openingsuren.

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.

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

VERPLEEG-TEAM		MA	DI	WO	DO	VR
	Diana Sucaet	8u30-12u30			diabetes	
		14u-17u			consultatie	
		17u-19u				
	Isabelle Verreckt	8u30-12u30			tot 9u30	
		14u-18u				
		18u-20u				
	Nadia Arabba	8u30-12u30				tot 9u30
		14u-17u				tot 16u
		17u-18u				

BBBRU-TEAM		MA	DI	WO	DO	VR
	Caroline Massy & Catherine Geypen	8u30-12u30				
		14u-15u30				
		17u-18u30				

BEWEEGCOACH		MA	DI	WO	DO	VR
	Koen De Keersmaecker	9u-12u30				
		14u-15u30				
		15u30-19u				

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					
		14u-17u					
		17u-20u					
	Dr. Matthijs Nicholas	8u20-12u30					
		16u-19u30					tot 18u
	Dr. Deboeck Dagmar	9u-12u30					
		14u-15u30					
		15u30-20u					
	Dr. Swannet Sarah	8u30-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-19u					tot 18u
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9u-12u30					
		14u-18u					
		18u-20u					
	Dr. Van der Auwera Maik	9u-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-20u					tot 18u
	Dr. Willocx Sophie	9u-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-20u					

* 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



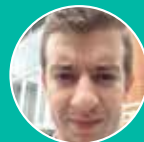
Dr. Swannet Sarah
Arts



Dr. Vanougstraete
Gaëtan
Arts



Dr. Willock Sophie
Arts in opleiding



Dr. Maik Van den
Auwera
Arts in opleiding



Geers Janne
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
Bewegcoach



Valentine Sharmukh
Onthaal



Serdar Emine
Onthaal



Nkunda Nikita
Onthaal



Boudida Hanan
Onthaal



Sarah Meraga
Onthaal



Diels Hilde
Gezondheids-
promotie



Tanas Diana
Praktijkassistent



Urus Gökben
Intercultureel
bemiddelaar



Asma El Fihmi
Intercultureel
bemiddelaar



Gesheva Miglena
Administratie



Van Nerom Daniel
Technisch
verantwoordelijke



Storez Eddy
Onderhouds-
medewerker



Roesems Truus
Coördinator