



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem
vzw



- + Projets de vacances ? **3, 5, 10, 11** + Medikuregem gagne des prix **2**
- + Vivre avec le diabète. L'histoire de Fatima **6** + Délicieuse recette de Nejoua **7**
- + De patients à patients **13**

Nederlandstalige versie beschikbaar in Medikuregem
MediKuregem Info.

Publication quadrimestrielle du Wijkgezondheidscentrum
MediKuregem vzw

Année 6 nr. 2 mai 2018

DES PRIX POUR MEDIKUREGEM

Le docteur Jo Butaye a reçu le prix du médecin généraliste flamand et bruxellois de Domus Medica, ainsi que le docteur Annemie Deleenheer (Molenbeek).

Le docteur Louis Ferrant a été sélectionné pour le Wonca Award européen, et il a été couronné "médecin 5 étoiles".

Nancy Youssef, stagiaire en administration en administration à Medikuregem les a interviewés.

Nancy : Félicitations! Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Louis : Ceci est une reconnaissance de notre engagement et de notre façon de travailler. Nous nous sentons soutenus et compris.

Jo : Nous recevons de la reconnaissance pour avoir participé à la création de la Garde Bruxelloise bilingue, pour l'énergie que nous investissons dans le cercle des médecins généralistes bruxellois, pour notre engagement dans la formation des stagiaires, ...

Nancy : Qu'attendez-vous de l'avenir du médecin généraliste ?

Louis : J'espère que la médecine générale peut se fortifier en tant que la plaque tournante pour nos soins de santé, par exemple dans les zones d'intervention première ligne.

Jo : Il est important que le médecin généraliste reste une personne de confiance qui collabore avec d'autres personnes. Le généraliste peut aider les personnes à se retrouver dans la panoplie des nombreux soins qui existent. En travaillant comme équipe, nous pouvons offrir plus que nos propres connaissances.

Nancy : Qu'est-ce qui vous motive ?

Jo : Vous pouvez signifier quelque chose pour une personne.

Louis : Si vous aimez être en contact avec des gens, cela peut être très stimulant.

Louis : Qu'est ce que tu as apprécié pendant ton stage à Medikuregem ?

Nancy : J'ai vraiment beaucoup appris. Quand j'ai commencé je n'avais aucune expérience, mais j'ai reçu de bonnes notes.

Jo : Qu'est-ce que tu aimerais faire plus tard ?

Nancy : Je veux continuer mes études, mais je veux aussi travailler. D'abord je veux étudier le français.



QUAND JE PARS EN VOYAGE JE N'OUBLIE SURTOUT PAS...



Dr. Guillaume Vangrinsven
Assistant médecin
généraliste

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

- ✦ les vaccins
- ✦ les attitudes à prendre contre les maladies transmises par les moustiques

Pharmacie de voyage :








1. Prenez un nombre suffisant de vos médicaments! Pendant les vacances votre traitement habituel doit être continué.
2. Un médicament pour les douleurs et la fièvre (p.e. paracetamol).
3. Des médicaments à prendre en cas de diarrhée : ORS pour les enfants.
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.



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

-  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 ou catherine.geyden@medikuregem.be

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.



Caroline Massy en Catherine Geypen, sages-femmes BBBru



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 10u30
-  Medikuregem



La chaise du bien-être

Medikuregem lance un groupe pour hommes. Nous parlons de ce que nous ressentons, et de ce que nous pouvons faire pour traverser la vie avec plus de force.

Le docteur Verougstraete et notre promotrice de santé Hilde guideront le groupe

-  tous les hommes sont les bienvenus
-  Medikuregem
-  mardi après-midi le 8, 15, 2 et 29 mai, 13h-16h
-  gratuit
-  Parlez-en à votre médecin, ou à l'accueil



Mantheh Camara est allée au zoo d'Anvers.

"Avant, je ne savais pas. C'est l'assistante sociale qui m'a montré. Ca m'a aidé.

Tu en profites avec les enfants. Et avec le mari aussi.

On a été là-bas, à Anvers, on a bien mangé aussi. On s'est bien amusé.

C'est ça qui compte, s'amuser"



www.vakantieparticipatie.be

Faire une sortie est parfois trop cher. 'Vakantieparticipatie' veut aider les patients qui peuvent difficilement se payer des vacances ou des excursions. Vous pouvez alors faire des visites moins chères : aller au musée, aller à un parc d'attraction, à une pleine de jeu, à la piscine, ...

 Plus d'infos auprès de notre assistante sociale Nele.



© by sa Julien Grandgagnage



C'est vraiment un voyage à la découverte de son propre corps.

Grâce à un test sanguin de routine chez le médecin généraliste, Fatima a appris il y a 2 ans qu'elle souffre du diabète type II. Elle raconte à Diane comment elle a vécu ces deux dernières années.

"Eh bien, je savais bien que le diabète existe. Ma maman et mon frère aîné en souffrent. Mais c'est quand même venu comme un choc!

Je ne faisais pas vraiment attention à mon style de vie. J'étais déjà heureuse d'amener mes enfants à l'heure à l'école, que je pouvais les soutenir avec leurs devoirs, et que je pouvais les conduire à leurs loisirs. Je ne prenais pas de temps pour moi et je ne mangeais pas de façon régulière. En fait, je mettais des choses en bouche à longueur de journée. J'adorais le pain, je prenais du pain avec tout ce que je mangeais.

Je devais apprendre à manger différemment et de façon plus régulière, je devais prendre des médicaments à des moments réguliers et je devais faire de l'exercice. Tous les jours une demi-heure de marche! Maintenant je descends un arrêt plus tôt et je fais le dernier kilomètre à pied pour amener les enfants à l'école.

Ce n'est pas facile. Parfois je perds un peu le courage. Mais j'essaie de continuer. Je voudrais être un exemple pour mes enfants.

tA Medikuregem je reçois du soutien, et c'est important. J'espère avoir plus de facilité à l'avenir grâce à mon expérience. C'est vraiment un voyage à la découverte de son propre corps. Tout peut influencer votre taux de sucre : la nourriture, le sport, le stress."



Diane Sucaet,
éducatrice de diabète

Merci Fatima, pour cette conversation ouverte et honnête!

Riz complet au poulet



Conseil : très bon avec une salade

Pour 4 personnes

- ✦ 250g de riz complet
- ✦ 400g de poitrine de poulet
- ✦ 1 oignon, finement coupé
- ✦ Persil frais, finement coupé
- ✦ Sel
- ✦ 1 cuillère à café de curcuma
- ✦ Poivre noir
- ✦ Gingembre séché
- ✦ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✦ Epices pour poule
- ✦ Persil séché
- ✦ (2 cuillères à soupe de raisins finement coupés)

Préparation

- ✦ Nettoyez soigneusement les poitrines de poulet.
- ✦ Coupez le poulet en dés et mettez les dés dans un bol.
- ✦ Ajoutez selon vos goûts : oignon, persil, sel, curcuma, poivre, gingembre.
- ✦ Mélangez bien les épices avec le poulet.
- ✦ Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une grande casserole avec un peu de sel.
- ✦ Lavez le riz et versez-le dans la casserole avec l'eau bouillante. Faites cuire le riz.
- ✦ Mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle (grill).
- ✦ Faites cuire les dés de poulet.
- ✦ Lorsque le riz est cuit, égouttez-le et rincez-le.
- ✦ Mélangez les dés de poulet avec le riz et éventuellement les raisins.
- ✦ Finissez avec le persil séché.



Veux-tu colorier cette chouette bande d'animaux ?







Maison des familles



“Pendant les grandes vacances de l'année passée j'allais souvent en excursion avec la Maison des familles, avec mes enfants et les autres mamans.

La visite de l'Atomium était très chouette : prendre des photos, pique-niquer ensemble dans le parc, tranquillement discuter avec les autres mamans, ...

Surtout la sortie à Bruxelles les Bains était très agréable. J'y suis retournée après avec mes enfants !”

-  toutes les familles avec enfants
-  Maison des familles, Rue des Vétérinaires 20, Anderlecht
-  à partir du 15 juin le programme sera connu
-  02 526 16 26 ou 0473 83 16 67



Vêtements enfants – Lieu de rencontre dans le quartier Heyvaert !

Vous y trouverez des vêtements gratuits pour vos enfants de 0 à 4 ans ! Vous achetez un sac réutilisable (à 1 euro) – vous choisissez des vêtements et vous remplissez votre sac.

Si les vêtements sont trop petits, vous pouvez les ramener.

Des vêtements à donner ? Venez les déposer à la WAQ.

 WAQ (WijkAntenne de Quartier), Rue de Liverpool 2 Molenbeek

 chaque mercredi de 9h à 12h

 gratuit

 Tine 0490 49 41 63



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 8 et 22 mai, 12 et 26 juin, 3 et 17 juillet et 21 et 28 août

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

 gratuit

 02 526 16 26 or 0473 83 16 67

La danse pour tous !

 8 à 88 ans

 Ultima Vez studio's :
Rue Etangs Noirs 97, 1080 Molenbeek

 02/219.55.28

 sam@ultimavez.com

Un stage de danse contemporaine :

 15 à 17 août

 10:00 à 16:00

 Inscription obligatoire, €35 habitants Molenbeek, €50 en dehors de Molenbeek

atelier ouvert de mouvement, danse contemporaine, théâtre, musique, impro ...

 chaque samedi

 10:00 à 13:00

 pas d'inscription, contribution libre



© fotografie : Danny Willems

LE QUARTIER

Cureghem propre

C'est le printemps ! Des fleurs pourraient embellir notre quartier.

Habitants du Boulevard de la Révision,

Vous voulez embellir les balcons avec des jardinières et les façades de nos maisons avec des plantes grimpantes ?

Grâce à un appel à projet "quartier vert" de la Région Bruxelloise, nous pourrions commencer à planter dès le printemps.



📍 Contactez Hilde à la MediKuregem pour plus d'info sur les actions de Cureghem Propre

En collaboration avec le réseau Cureghem Propre et la Maison de l'Intergénération nous viendrons bientôt vous proposer de commander des plantes et des jardinières.



✉ cureghem.en.herbe@gmail.com

Voulez-vous suivre l'exemple des voisins du Boulevard de la Révision ?

Compost de quartier

"Je viens au compost pour l'avenir de nos enfants.
Pour la nature, pour l'environnement.
Pour moins polluer, pour moins de déchets."

Saliha, Lisette et Murvette viennent chaque mercredi de 10h à 11h au compost au coin de l'église.

Elles accueillent tous les voisins qui veulent déposer les déchets de la cuisine (épluchures, restes de fruits crus, ...).
L'école St François Xavier participe aussi.

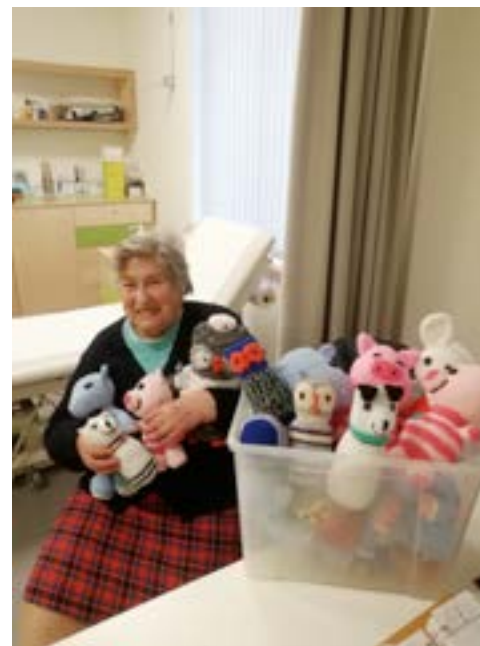
Vous aussi ?

🕒 dimanche 12h-13h

🕒 mercredi 10h-11h



DE PATIENTS À PATIENTS...



Marie Louise Van Beneden est l'une des patientes les plus âgées de Medikuregem. Elle est née à son domicile il y a 84 ans, dans

l'ancienne Cité Michiels. Ce quartier d'ouvriers se trouvait à la fin de l'actuelle Rue des Goujons, près de l'une des usines de laine de l'époque (La Vesdre), où sa maman travaillait comme ouvrière.

Enfant, Marie Louise jouait dans le jardin de la rue J. Dujardin 8, habité à ce moment-là par Mr Lambert Crick, où se trouve aujourd'hui notre centre de santé.

"Cela donne du sens à ma vie et me donne le moral"

Marie Louise et son mari ont habité pendant longtemps dans la rue des Goujons. Il y a quelques années, elle a déménagé vers un appartement au centre d'Anderlecht. Cela fait bientôt 40 ans que Marie Louise vient en consultation. Elle a fait face à plusieurs maladies et elle les a surmontées.

Depuis quelques années elle s'engage pour les jeunes visiteurs de Medikuregem. Elle fait plein de poupées en laine au crochet. **" Cela donne du sens à ma vie et me donne le moral",** dit-elle.

Au nom de tous les enfants ayant déjà reçu une poupée lors d'une consultation :

Merci Marie Louise !!

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.

L'ACCEUIL		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-----------	--	-------	-------	----------	-------	----------

	8h10-12h00					
	13h45-19h00				à pd 15h	



L'EQUIPE INFIRMERIE		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
---------------------	--	-------	-------	----------	-------	----------

	8h20-12h30				Consultation Diabète 8h15-16h	
	14h-17h					
	17h-19h					


	8h30-12h30				Jusq'à 9h30	
	14h-18h					
	18h-20h					

	8h30-12h30					Jusq'à 9h30
	14h-17h	Jusq'à 15h30				Jusq'à 15h
	17h-20h					










BBBru-TEAM (Sage-femmes)		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
--------------------------	--	-------	-------	----------	-------	----------

	8h30-12h30					
	14h-15h30					
	17h-18h30					

COACH DE MOUVEMENT		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
--------------------	--	-------	-------	----------	-------	----------


	8h30-12h30					
	14h-15h30					
	18h30-20h30					

HORAIRES

MEDECINS			LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Dr. Butaye Jo*	8h30-12h30					
		14h-17h					
		17h-20h					
	Dr. Van Hooste Els*	9h-12h30					
		14h-17h					
		17h-20h					
	Dr. Boekaert Lina	9h-12h30					
		14h-16h					
		16h-20h					
	Dr. Matthijs Nicholas	8h20-12h30					
		14h-16h					
		16h-19h30					Jusq'à 18h
	Dr. Deboeck Dagmar	9h-12h30					
		14h-15h30					
		15h30-20h					
	Dr. Swannet Sarah	8h30-12h30					
		14h-17h				à pd 15u20	
		17h/19h					Jusq'à 18h
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9h-12h30					
		14h-18h					
		18h-20h					
	Dr. Vangrinsven Guillaume	9h-12h30					
		14h-17h				à pd 15h20	
		17h-20h					Jusq'à 18h
	Dr. Willocx Sophie	9h-12h30					
		14h-17h				à pd 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 7d/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
Assistent Médecin
généraliste



Dr. Vangrinsven Guillaume
Assistent Médecin
généraliste



Filali Nacera
Diététicienne



Sucaet Diane
Infirmière Educatrice
de diabète



Verreckt Isabelle
Infirmière



Charlotte Verstraete
Infirmière



Massy Caroline
Sage-femme



Catherine Geynen
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 de pratique



Van Nerom Daniel
Responsable technique



Storez Eddy
Entretien/nettoyage



Urus Gökben
Médiatrice
interculturelle



Gesheva Miglena
Administration



Raes Frieda
Bénévole -Inscriptions



Pinxten Mia
Bénévole



Turkan Kaplan
Bénévole



Roesems Truus
Coördinatrice