



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem VZW

Nieuws van het team 2 • Tip van je arts 3 •

Diabetes en bewegen 5 • Versterken van het immuunsysteem 6-7 •
De natuur in 8-9 • Getuigenissen omgaan met Corona-maatregelen 10-11 •
Impressies mondmasker-actie 15

version française disponible chez Medikuregem

Welkom

Hallo allemaal, mijn naam is Hafssa. Ik woon met mijn familie in Dendermonde. Ik ben geboren, getogen en afgestudeerd in Irak. Daar heb ik enkele jaren gewerkt voordat ik 4 jaar geleden in België aankwam. Vanaf oktober zal ik als huisarts in opleiding voor één jaar in Medikuregem aan de slag gaan. Toen ik voor de eerste keer Medikuregem bezocht voor het sollicitatiegesprek voelde ik me uitzonderlijk thuis, een heel vriendelijk team, en ik ben zeker dat we goed zullen samenwerken. Ik hou van lezen, reizen en voor/ met vrienden koken.



Hafssa Al-Hafidh
Arts in opleiding

Dag iedereen.

Ik wil samen aan jullie het mooie nieuws meedelen. Op 13 april 2020 is mijn dochtertje Inaya geboren. We beleven een moeilijke periode door het Covid19- virus maar Inaya brengt ons veel liefde... Ze is onze zonnenschijn.



Asma El Fihmi
intercultureel
bemiddelaar

Wat is dat ene jaar in Medikuregem snel voorbijgevologen! Ik ben jullie, collega's en patiënten, enorm dankbaar voor de fantastische opleiding ingebed in een warme sfeer. Die warme sfeer zorgde ervoor dat we samen als één team vochten tegen corona. Met de vele ervaringen en mooie herinneringen aan Medikuregem zet ik mijn carrière als huisarts met veel enthousiasme in Brussel verder. Ik wens jullie allemaal het allerbeste toe!

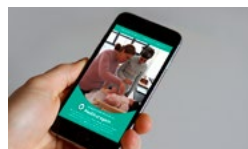


Sophie Dewispelaere
Arts in opleiding



Nieuwe website

Onze website steekt in een nieuw jasje en verandert ook van adres. Je kan nu terecht op www.medikuregem.be. Je vindt hier meer info rond Medikuregem, onze werking, activiteiten en tips rond gezondheid.



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.be

Griep en Corona: wat hebben ze gemeenschappelijk?

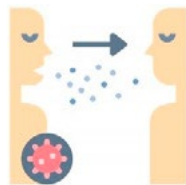
beide virale infecties



gelijkaardige
symptomen



gelijkaardige manier
van overdracht



Welke klachten?

Meestal bovenste luchtwegen-klachten (= respiratoire symptomen) waarbij neusloop/verstopping, hoesten, keelpijn, oorpijn het meest voorkomend zijn.

Vaak ook koorts, spierpijn en algemeen onwelzijn, maar niet altijd.

Bij corona: mogelijks ook smaak-en geurstoornissen.

Wij, gezondheidswerkers, vrezen dat het deze herfst/winter periode extra moeilijk zal worden om griep en corona van elkaar te onderscheiden. Daarbij komen dan ook nog de vele andere virale infecties met gelijkaardige klachten.

Zoals jullie weten zal er dit jaar nog geen COVID-vaccin beschikbaar zijn!

Maar wel het **griepvaccin!!**

Daarom een extra warme oproep om jullie in oktober tegen de griep te laten inenten,

1. niet alleen om **jezelf** te beschermen
2. maar ook om de **mensen in je omgeving** te beschermen
3. en ook om **de gezondheidswerkers** te helpen in het onderscheiden van de verschillende oorzaken van respiratoire klachten

www.info-coronavirus.be

www.medikuregem.be

ACTIVITEITEN IN MEDIKUREGEM

Indien een nieuwe Covid-19-golf opnieuw voor strengere maatregelen zorgt, kan dit gevolg hebben voor de activiteiten. Check dus zeker www.medikuregem.be voor meer nieuws. Of neem gerust contact op om meer te weten.

Wijkkoor

-  iedereen. Je hoeft geen zangervaring te hebben, enkel zin om te proberen.
-  Medikuregem
-  elke donderdag van 10u tot 12u
-  gratis.

"Na het zingen, heb ik nog verschillende dingen gedaan. En ik was niet moe! Ik voelde me goed. Het ontspant me."

Belkiz



Mannengroep

Elke maand praten we onder mannen over onze gezondheid. We kiezen thema's uit.

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



Vrouwengroep: de goed-gevoel-stoel



"Het idee dat je niet verplicht bent om iets te doen, doet veel. We hadden een toffe groep, konden praten zonder remmen."

Latifa.

-  Heb je ook interesse in onze 'goedgevoel-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!

-  alle zwangeren uit Anderlecht
-  je huisarts, het BBBru-team of de BBBru-folder aan het onthaal
-  catherine.geypen@medikuregem.be
-  www.BBBru.be

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



Blijven bewegen is de boodschap!



Regelmatig bewegen is goed voor je gezondheid, zeker als je diabetes-patiënt bent. Tijdens de strenge maatregelen tegen het covid-19-virus werd dit vaak vergeten of durfde men niet.



Diane Sucaet,
diabetes-educator



Meneer Bah vertelt hoe hij als diabetes-patiënt bleef bewegen tijdens de lockdown.

Ik ga naar buiten en maak een kleine wandeling door de buurt, ongeveer 45 minuten. En dit een paar keer per week. Als de zon schijnt, ga ik naar buiten. We ademen frisse lucht in. Dit motiveert me om naar buiten te gaan. Vooral nu moet je er gebruik van maken. Het niveau van de luchtvervuiling in Brussel is tijdens de strenge maatregelen sterk afgenomen en dat is op zich al gezond.

Wandelen is 80% van de therapie. Het doet me erg goed.

Ik kon mijn diabetes in evenwicht brengen. Analyses bij mijn arts laten zien dat het altijd in balans is en dit dankzij lichamelijke activiteiten, dankzij het wandelen. Je hoeft alleen maar de corona-maatregelen toe te passen, niet onder de mensen komen. Op mijn wandelroute zijn er niet veel mensen, je kunt de fysieke afstand van 1.5m respecteren.

Je immuunsysteem zelf versterken. Hoe doe je dat?

We zijn vaak op zoek naar wondermiddeltjes. Middeltjes die je helpen vermageren, middeltjes die je energie geven, en in deze COVID tijden vooral middeltjes die je immuunsysteem een boost geven.



Welke middeltjes helpen echt?

Kruiden?

Kurkuma, gember, cayennepeper, kardemom, kaneel, Echinacea, ginseng, knoflook en ganoderma zijn kruiden die bekend staan om hun versterkende krachten. Maar vergis je niet. Het is niet omdat je deze vandaag neemt, dat je morgen het resultaat al hebt. De hoeveelheid immuun versterkende stof in deze kruiden zijn **te laag om meteen effect te kunnen geven**. En ons lichaam heeft een maximale opname. Kruiden zijn gezond, maar je moet ze langdurig gebruiken om een beetje effect van te ervaren.

Groenten en fruit?

Ook groenten en fruit zijn gezond. Sommige mensen zweren bij één fruitsoort of groente. Denk maar aan de citroen die we massaal in ons water persen en zo opdrinken. Ook hier dezelfde boodschap: je hebt niet meteen resultaat.

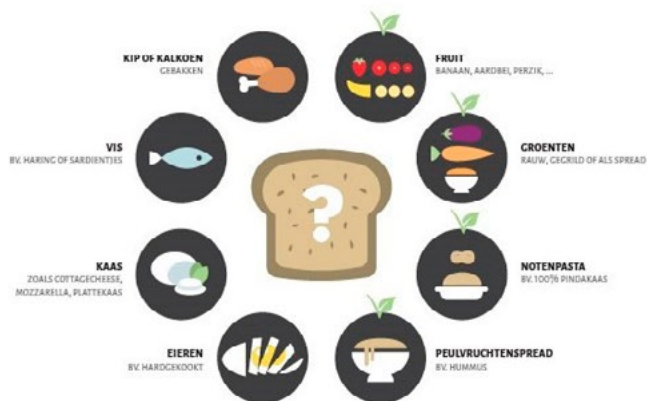
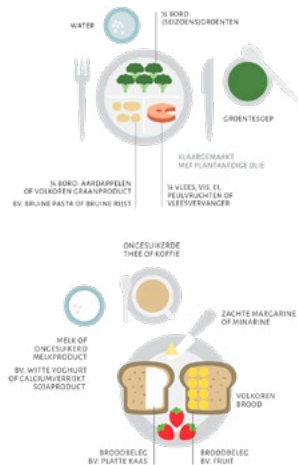
Eet elke dag minstens een half bord groenten, en zorg voor afwisseling. Op lange termijn heeft het effect.

Vitamine supplementen en andere natuurlijke middeltjes?

Omdat kruiden, groenten en fruit niet genoeg antioxidanten bevatten, hebben enkele producenten het idee gekregen om deze in grote

hoeveelheden in een pilletje of theezakje te steken. Het gaat hierbij vaak over vitamines. Want als we meteen een hoge dosis nemen dan hebben we dit toch meteen opgeslagen in ons lichaam? Helaas! Ons lichaam kan geen vitamines opslagen. Dit wil zeggen dat het overschot aan vitamines via de urine je lichaam verlaat. **Vitamine-supplementen zonder advies van je arts, hebben dus weinig zin.**

TIP VAN DE DIËTISTE EN DE BEWEEGCOACH



Wat werkt dan wel?

Het vast cliché. Een combinatie van **gezonde voeding en genoeg beweging**.

Je lichaam heeft een bepaald aantal eiwitten, vetten, suikers, vitamines en mineralen nodig. Als je deze in de juiste hoeveelheden inneemt dan is je lichaam automatisch sterk genoeg om zich te kunnen verweren. Dit wil niet zeggen dat je nooit ziek wordt. Dit wil zeggen dat je minder hard, minder lang en minder vaak ziek wordt.

Daarnaast hebben de voedingsstoffen elkaar nodig om hun functie goed uit te kunnen voeren. Voorbeelden hiervan zijn vitamine D en calcium. Ze hebben elkaar nodig om je botten te versterken. IJzer, vitamine B12 en vitamine C hebben elkaar nodig om bloedarmoede tegen te gaan.

Om deze voedingsstofcombinaties te verkrijgen zijn er richtlijnen die aangeven wanneer je wat en hoeveel eet.

Naast voeding is bewegen een belangrijke factor die bijdraagt aan een gezonde levensstijl en dus ook direct aan een weerbaarder immuunsysteem. Door meer te bewegen ga je de kans op een infectie niet verlagen, maar ga je wel de kans verhogen op een milder verloop van de ziektekiem.

Er is een verschil tussen bewegen en sporten. Sporten is een vorm van bewegen, maar bewegen hoeft niet sporten te betekenen. Dit kan je bereiken door bv.: te voet of met de fiets naar de winkel te gaan, klusjes doen, de trappen open aflopen, te gaan wandelen in het park als ontspanning, etc. ...

Bewegen als preventie is cruciaal, zeker in tijden van een gezondheidscrisis. **En elke stap telt!**

Wil je hulp? Vraag het aan je arts, de diëtiste of de beweegcoach.



Nacera Filali
Diëtiste



Marco in 't Zandt
Beweegcoach

Natuur is gezond, maar weet jij waarom? De natuur ...

levert voedsel



biedt beweegruimte

versterkt de immuniteit



biedt speelruimte



zuivert de lucht
& het water



verbetert de concentratie



vormt een basis
voor medicatie



Hoe ga je naar Pedepark?

Tram MIVB: 31 en 81

(halte Marius Renard)

www.anderlecht.be/nl/needpepe



vermindert de stress



biedt sociale ruimte



zorgt voor
verkoeling

MET DANK AAN

Laura Lauwers
(Universiteit Antwerpen)

BLIJF NIET BINNEN, GA DE NATUUR IN!

"Soms fiets ik langs het kanaal. Tegelijkertijd een beetje sporten en een beetje rust zoeken. Stilte is goed. Het lawaai van de stad, de auto's, het geluid van de claxons, de auto's die hard rijden, het is soms iets te veel. We willen buiten komen. Omdat ik thuis geen tuin heb, doet het goed om in het groen te vertoeven."

"Ik heb het ook met de kleine dingen, bijvoorbeeld dat ik naar de gemeente bel om onze bomen niet te snoeien en dat dat dan gedaan wordt en dat dat mijn welzijn zo verhoogt."

"De natuur ontbreekt! Meer groen! Meer groen, het kalmeert automatisch. Naar mijn mening meer fontein, het geluid van water kalmeert ook. Omdat er hier veel nerveuze mensen zijn, die snel van streek raken."

"Ik voel me goed in het groen. Ik ga er graag heen, om wat te mediteren, na te denken en af en toe ook mensen tegen te komen met wie ik in dezelfde buurt woon. Ik vind daar mijn welzijn. Hier zie ik de bomen, die mij oeroude bomen lijken te zijn. Goed, ik communiceer met de omgeving. Als er dagen zijn dat ik me niet goed voel, ga ik buiten, wandel ik, om te communiceren met mensen en met de natuur, dat is alles!"

"Ik ga vaak naar Neerpede Park. Ik vind het er leuk. Het park is nog steeds leuker dan door een straat te lopen waar winkels en auto's zijn, waar lawaai is. Het park stelt me in staat om na te denken, op een bankje te zitten, om gewoon naar het meer met de eenden te kijken. Het is stil, het is een beetje afzondering."

"De wijkcompost, dat was de totale verandering voor mij. Deze kleine buurt rond de kerk was op alle niveaus geruststellend. Hier heb ik iedereen ontmoet. Ik heb iedereen ook kunnen plaatsen, wat altijd goed is om mensen te kunnen identificeren. Om te kunnen zeggen: "Hé, Joseph die daar woont, hij is dokter in Medikuregem". Om mensen een beetje in een bepaalde context te plaatsen. En om mensen te leren kennen met wie ik anders nooit zou hebben gesproken. We hebben deze composthoek samen gebouwd, we hebben dit hele gebied nog groener gemaakt. We hebben dit perceel zelf in bezit genomen door te zeggen "dit is thuis". Ik voel me er meer door betrokken."

GETUIGENISSEN "HOE OMGAAN MET CORONA?" VIA DE GOED GEVOEL STOEL

je mag jezelf graag zien

- "ik heb vrienden kunnen helpen aan de telefoon"
- "ik ben beginnen breien"
- "ik heb mijn buurvrouw veel kunnen verzorgen"
- "ik heb vrijwilligerswerk gedaan"
- "ik heb vogels op het terras verzorgd"
- "ik heb gekookt en daklozen geholpen"
- "ik heb veel getuinierd"



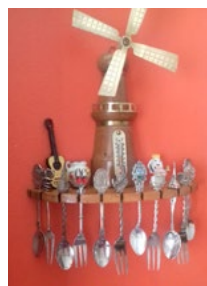
jezelf beschermen, nee kunnen zeggen als iets je pijn doet

- "ik vroeg aan anderen om de maatregelen te respecteren"
- "ik ging mijn zieke vriendin niet bezoeken, zelfs al wou ik graag"
- "ik ging alleen wandelen, om afstand te nemen van alles"
- "ik ben gestopt met het nieuws en de media te volgen"
- "ik probeerde er niet teveel aan te denken, niet te dramatiseren"
- "ik schreef mijn zorgen neer zonder ze te lezen, om ze niet aan anderen te hoeven vertellen"
- "Binnen blijven gaf me een veilig gevoel"

GETUIGENISSEN "HOE OMGAAN MET CORONA?" VIA DE GOED GEVOEL STOEL

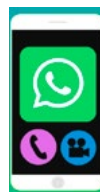
dingen doen die je graag doet

- "we hebben met het gezin samen spelletjes gespeeld"
- "ik heb elke gewandeld met telkens 1 vriend, op afstand"
- "ik heb een groot boek gekocht om kruiswoordraadsels te maken"
- "we hebben HEEL VEEL gekookt, ook nieuwe dingen geprobeerd, brood gebakken, ..."
- "ik probeerde iets te doen om mij niet te vervelen: lezen, mondkmaskers naaien, ..."
- "ik heb in de natuur gewandeld en ik haalde er diep adem"
- "we hebben ervan genoten: er waren minder zorgen, papieren, ... we maakten uitstapjes met de kinderen langs het kanaal"



hulp en steun zoeken

- "ik heb veel gebeden, de Koran hielp mij"
- "we voelden ons goed omringd in de wijk: er was veel solidariteit en de verenigingen hielpen met o.a. voedselhulp"
- "ik hield veel contact via WhatsApp met familie en vrienden"
- "ik dronk thee 'samen' met een vriendin, via de telefoon"
- "samen zijn met mijn zoon en mijn kleindochter heeft mij geholpen"





Julie Vangeel

WWW.JULIEVANGHEEL.BE

INFO@JULIEVANGHEEL.BE

 [VANGHEELJULIE](https://www.instagram.com/VANGHEELJULIE)

 [JULIEVANGHEELGO](https://www.facebook.com/JULIEVANGHEELGO)



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.

BLIJF ALERT EN HOU DE HYGIËNEMAATREGELEN VOL!



HOE BESCHERM JE JEZELF EN ANDEREN?

1

Blijf thuis als je ziek bent.



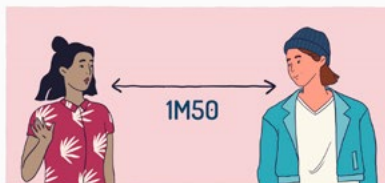
2

Was vaak je handen.



3

Hou 1,5 meter afstand van andere personen.



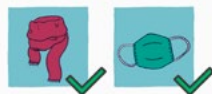
4

Kom zo weinig mogelijk samen met anderen, maar telefoneer, chat of mail.



5

Ben je op een openbare plaats? Bedek je neus en je mond met een mondk masker of een alternatief.



Een masker dragen is niet voldoende. De veiligheidsafstand en hygiëneregels in acht nemen, is veel efficiënter.

EEN GEZONDHEIDSCHECK-UP OF NIET?

Een gezondheidscheck-up is een eenmalig medisch onderzoek bij iemand zonder klachten om vast te stellen of die een ziekte heeft. Het is dus een momentopname. Er wordt algemeen aangenomen dat je geen check-ups moet doen voor je 50ste tenzij je bepaalde (familiale) gezondheidsrisico's hebt of medicatie neemt. Na die leeftijd is een check-up verantwoord bij een gezond persoon.

Welke onderzoeken zal je arts doen?

De arts zal vragen naar je leefgewoonten (roken, drugs, alcohol, beweging) en naar je persoonlijke en familiale gezondheidsproblemen. Vervolgens volgt een lichamelijk onderzoek.

Men kan een cardiovasculair risicoprofiel opstellen. Dit geeft aan hoe groot je risico is om in de komende 10 jaar te sterven aan een aandoening van hart of bloedvaten.

Bij een "gewone" check-up raadt men geen andere bloedonderzoeken aan.

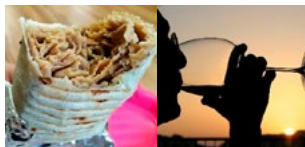
Dus geen lever-, nier-, schildklier-, prostaat-, of SOA- tests en geen meting van het vitaminegehalte. Vaak geven tests een foutief beeld. Dit kan aanleiding geven tot onnodige bijkomende onderzoeken en zelfs onnodige

behandelingen met schadelijke bijwerkingen!

Je kunt altijd zelf aan je arts vragen om specifieke tests te laten uitvoeren. Houd er wel rekening mee dat in het bloed niet alles kan opgespoord worden. Een kanker kun je bvb. niet vaststellen of uitsluiten alleen op basis van een bloedtest. Vergeet ook niet dat elke test een kost heeft voor jezelf en de maatschappij.

Wat kun je zelf doen?

NEEN



JA



Wat kan je arts doen?



Zijn er geen afwijkingen, dan zal je arts je aanraden om een gezonde levenswijze aan te houden. Worden er wel abnormale zaken gevonden, dan moet dit verder onderzocht worden en volgt er eventueel een behandeling.

De enige diagnoses die wel sneller gesteld worden tijdens medische onderzoeken zijn hoge bloeddruk en te hoge cholesterolwaarden. Een periodieke check-up in de brede zin van het woord kan dus ziekte niet voorkomen!

Doe liever mee aan

screeningsprogramma's:

voor vrouwen:

- baarmoederhalskanker vanaf 25 jaar,
 - borstkanker vanaf 50 jaar
- voor mannen en vrouwen:
- colonkanker vanaf 50 jaar

vaccinatie programma's:

- de seizoensgebonden griep voor risicogroepen
- algemene vaccinaties (mazelen, tetanus, hepatitis, reisvaccinaties).

Bronnen:

<https://www.gezondheidwetenschap.be>
<https://domusmedica.be/>

<https://bevolkingsonderzoek.be>
<http://www.brumammo.be/>
Afbeeldingen: Wikipedia

MONDMASKERACTIE – HELPENDE HANDEN

In volle Corona-crisis was er een tekort aan maskers. Onze oproep om maskers te maken, werd massaal beantwoord. Dankjewel aan alle helpers!!!

Wil je zelf ook nog aan de slag? Of wil je meer info over (het dragen van) mondkmaskers? Ga dan naar <https://maakjemondmasker.be>



Solidariteit in de wijk tijdens Corona

"Er was veel solidariiteit in de wijk, ik voelde me goed omringd"

Belkiz.

Verdeling Voedselpakketten



Veel organisaties in Kuregem hielpen solidair met voedselpakketten. Cultureghem bracht veel groenten met CollecMet. Jongeren van Al Hambra en La Maison des Jeunes brachten bij enorm veel mensen voedsel aan huis.

Verdeling pretpakketten VGC door het Huis der Gezinnen.



Tijdens de "lockdown" moest het Huis der Gezinnen zoals vele andere organisaties de deuren sluiten.

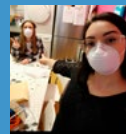
Ondanks onze fysieke afwezigheid bleven we virtueel contact opnemen met onze gezinnen. We merkten dat dat niet genoeg was, dus besloten we met de hulp van de VGC om het Huis der Gezinnen naar de mensen thuis te brengen door pretpakketten te bezorgen.

"Ik ben echt blij, heel gelukkig in de naam van mijn kinderen. Ik vind het heel tof dat ze aan de kinderen denken"

Eksen Derya.



"De blijde gezichten bij het bezorgen van de pretpakketten, bracht opnieuw licht aan het einde van de tunnel"



Oumaima
(Groepswerkster bij Huis der Gezinnen).

Infosessies 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 elke dinsdag welkom om samen met andere mama's ervaringen te delen en even op adem te komen. Tijdens de hieronder vermelde dinsdagen vinden er kine-sessies plaats.

 **zwangeren en pas bevallen moeders**

 **Huis der Gezinnen, Veeartsenstraat 20, Anderlecht**

 **dinsdag 8 en 22 september, 6 en 20 oktober, 10 en 24 november en 8 en 22 december**

 **vanaf 12u. Om 13u30 komt de kinesiste**

 **gratis**

 **02 526 16 26
of 0473 83 16 67**

Proper Kuregem

Op 4 juni konden buurtbewoners bloemetjes én compost komen halen. Waarom dit goed was voor de gezondheid, legt Mevr. Stefanova uit:

"Ik verzorg ze elke dag. Ik geef ze water, kuis hun bladeren af, praat met hen. Ik voel me goed als ik dat doe. Er hoeft bij mij geen ander persoon te wonen, voor mij zijn bloemen genoeg. Ik geniet van hun aanwezigheid. Ook als ik ze tegenkom op straat dan verzorg ik hen. Ik kan niet zonder bloemen leven. Ik denk dat dit van mijn moeder komt, omdat ik van kleins af aan in een huis met bloemen/planten ben grootgebracht."



Dank aan de burens voor de vele helpende handen. Op de voorpagina geven we een sfeerbeeld (met dank aan fotograaf Philippe Ackermans).

Elke laatste donderdag van de maand bereiden we de acties voor met wijkorganisaties en bewoners. Iedereen welkom.



Meer info? Contacteer 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 8u-13u / woensdag 10u-12



Bij Dr Butaye, bij gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem



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
	Diane Sucaet	8u30-12u30				diabetes	
		14u-17u				consultatie	
		17u-19u					
	Isabelle Verreckt	9u-12u30					
		16u-18u					
		18u-19u					
	Nadia Arabba	8u30-12u30					
		14u-17u					
		17u-18u					
		18u-19u					

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

BEWEEGCOACH			MA	DI	WO	DO	VR
	In 't Zandt Marco	8u30-12u30					
		14u-16u				vanaf 15u	
		16u30-20u					

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. Broekaert Lina	9u-12u30				vanaf 10u	
		14u-17u			tot 16u30		
		17u-20u					
	Dr. Matthijs Nicholas	9u30-12u30				vanaf 8u30	
		14u-17u			vanaf 15u		tot 15u
		17u-19u00			tot 20u	tot 18u	
	Dr. Deboeck Dagmar	9u-12u30					
		14u-15u30					
		15u30-20u					
	Dr. Collas Astrid	8u30-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u	
		17u-19u	tot 18u				
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9u-12u30			vanaf 8u30		
		14u-17u	tot 15u				
		17u-20u		tot 19u			
	Dr. Wils Marieke	9u-12u30					
		14u-17u					vanaf 14u40
		17u-20u					tot 19u
	Dr. Al-Hafidh Hafssa	9u-12u30				vanaf 10u	
		14u-16u				vanaf 15u20	
		16u-19u					

* geen afspraak mogelijk voor nieuwe patiënten

Zaterdag: omwille van corona is er voorlopig geen vrije raadpleging voor [dringende gevallen](#) op zaterdagvoormiddag.

 **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. Collas Astrid
Arts



Dr. Verougstraete
Gaëtan
Arts



Dr. Al-Hafidh Hafssa
Arts in opleiding



Dr. Wils Marieke
Arts in opleiding



Filali Nacera
Diëtiste



Sucaet Diane
Verpleegkundige
Diabeteseducator



Verreckt Isabelle
Verpleegkundige



Arabba Nadia
Verpleegkundige



Massy Caroline
Vroedvrouw



Geypen Catherine
Vroedvrouw



Hernandez Maribel
Psycholoog



Ben Driss Redouane
Psycholoog



Sayala Rodino
Maatschappelijk
werker



In't Zandt Marco
Beweeegcoach



Sharmukh Valentine
Onthaal



Serdar Emine
Onthaal



Nkunda Nikita
Onthaal



Boudida Hanan
Onthaal



Diels Hilde
Gezondheids-
promotie



Tanas Diana
Praktijkassistente



Urus Gökben
Intercultureel
bemiddelaar



El Fihmi Asma
Intercultureel
bemiddelaar



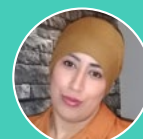
Gesheva Miglena
Administratie



Thues Kristof
Administratie



Storez Eddy
Onderhouds-
medewerker



Atchakhov Latifa
Onderhouds-
medewerker



Roesems Truus
Coördinator