



EL PAPIA

Le petit journal du Collectif de Santé
de Charleroi Nord

Agrément P 916781
Bureau dépôt Charleroi X

1^e Trimestre 2019

Trimestriel - Distribution exclusive aux patients inscrits à la Maison Médicale



Bonjour à tous,

Dans cette édition, vous trouverez un retour sur nos activités, des nouvelles de notre équipe et des articles divers concernant votre santé.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information, idée à partager, nous sommes à votre disposition.

Nous vous souhaitons une bonne lecture de votre journal préféré ;-)

l'équipe de la Maison Médicale



Pour rappel, notre adresse : Rue Dourlet 94 - 6000 Charleroi.

Votre maison médicale

C'est toute une équipe qui se mobilise pour répondre à vos besoins :

LES MÉDECINS GÉNÉRALISTES :

Dr GREGGIO G.
Dr KAMAHA KEPE A.
Dr LASA MONTOYA N.
Dr OUADI Z.
Dr STIEVENART C.
Dr VAN DE STEENE S.

LES ASSISTANTS :

Dr OPSOMER A.
Dr VANDERLINDEN D.

LES INFIRMIÈRES :

Mme DE SCHOUTHEETE C
Mme GERARD J.
Mme GILMAIRE J.
Mme REMY C. (A.S.)

LA PSYCHOLOGUE :

Mme DEFRESNE J.

L' ASSISTANTE SOCIALE :

Mme SIMONIS F.

LA SANTE COMM :

Mme DE SCHOUTHEETE C.
Mme DEBEN C.

LES ACCUEILLANTES :

Mme COLLE I.
Mme DI PIETRO N.
Mme HEUSGHEM L.
Mme LAMBERT A.
Mme VENTCHEVA M.

LES GESTIONNAIRES :

Mme GAUTIER A.
Mme VIGNERON C.

L'ENTRETIEN :

Mme BARBONI A.

LA COORDINATRICE :

Mme DEBEN C.



RAPPELS

Veillez demander vos **ordonnances après 10h, SVP.**

En appelant après 10h, vous facilitez le travail des accueillantes car elles ont comme priorité de prendre les rdv médicaux du jour entre 8h et 10h.

Les ordonnances seront disponibles à l'accueil dans les 48h.

Afin de ne pas vous déplacer pour rien, vous pouvez toujours nous téléphoner après 10h, au 071/41.53.24 pour savoir si votre ordonnance est prête.

Le médecin se réserve le droit de vouloir vous rencontrer en consultation pour réaliser l'ordonnance.

Nous vous informons que les travaux de voirie réalisés par la Commune de Charleroi, à hauteur de notre maison médicale, ne sont toujours pas terminés. L'accès en voiture à nos locaux est fortement perturbé.

Nous espérons récupérer une route praticable rapidement. **Attention, à l'avenir, la Rue Dourlet va changer de sens, on pourra la prendre de la rue du Prince vers la Rue de la Cayauderie uniquement.**



Echange de services

La maison médicale n'est pas juste un centre de santé, nous souhaitons qu'elle soit aussi un lieu de bien-être, d'échanges, de services, d'activités.

C'est dans ce cadre que nous vous proposons un échange service. Nous savons que certains d'entre vous ont des talents cachés, du temps à consacrer aux autres, des envies de rencontres et d'échanges. Nous allons disposer un tableau à côté du bibio-troc, sur lequel vous pourrez proposer vos services, proposer une activité à réaliser à la maison médicale ou ailleurs,... Et inversement, vous êtes à la recherche d'une couturière, d'une babysitter, d'une aide-ménagère, d'un jardinier amateur, de quelqu'un qui aime faire des petits plats, c'est l'occasion de lancer un appel à la communauté. Nous vous laissons choisir les modalités pratiques de l'échange de service et vous contactez directement la personne. Nous souhaitons juste mettre cet outil de partage à votre disposition.



Vous aimez cuisiner ? Vous savez cuisiner et vous aimeriez en faire profiter votre entourage ? Vous ne savez pas cuisiner et aimeriez apprendre des recettes simples ? Vous réalisez des recettes étrangères simples que vous aimeriez partager ? Venez nous rejoindre le 21 mars de 10h30 à 13h (n'oubliez pas de vous inscrire à l'accueil de la maison médicale) pour réaliser une première recette toute simple à la maison médicale, en toute convivialité. Ce sera l'occasion de se rencontrer et de mettre en place les ateliers suivants.



**Défi pour commencer 2019 :
février sans consommer une goutte d'alcool !**



Les fêtes de fin d'année riment souvent avec excès, en alimentation ou en alcool. Et le début d'année est souvent synonyme de bonnes résolutions, détox, régime,... Dans cette idée, la fondation contre le cancer propose un défi intitulé « Tournée Minérale », campagne de sensibilisation à l'alcool.

Boire de l'alcool est un fait pour 82% des Belges, selon une enquête de 2013. Que ce soit un verre de vin en mangeant, ou une bière après le travail, que ce soit occasionnel ou quotidien, la consommation d'alcool a un effet sur notre santé, même lorsqu'elle n'est pas excessive.

Sur le plan de la santé, l'alcool exerce une influence sur presque tous les organes : troubles cardiaques, maladies du foie et risque accru de cancers (bouche et gorge, larynx, œsophage, foie, sein chez la femme, colorectal chez l'homme). Dans nos pays, on considère que l'alcool est la cause de 3% des décès dus au cancer chez la femme, contre 10% chez l'homme.

Dans d'autres domaines également, il peut être bénéfique de stopper sa consommation d'alcool pendant un mois : perte d'un peu de poids, meilleur sommeil, économie de quelques euros, meilleure forme physique générale...

Alors, vous aussi, tentez le défi de passer un mois de février sans consommer d'alcool !

**UN MOIS
SANS ?
UN MOIS
SAIN !**



Tu dors mieux



Tu as plus d'énergie



Ta peau est plus belle



Tu perds du poids



Tu épargnes de l'argent



Pas de gueule de bois, donc plus de temps



Soutenez la lutte contre le cancer

Alors, relevez le défi avec nous! Février ne compte que 28 jours, ça passera vite! ;-)

Plus d'infos: www.tourneeminerales.be



Retour sur les activités de santé communautaire

Cycle de pleine conscience :

Comme le dit John Kabat-Zinn, la pleine conscience signifie porter son attention d'une manière particulière, intentionnellement, au moment présent, sans porter de jugement.

Nous avons eu la chance de pouvoir organiser gratuitement cette année, un cycle de séances de pleine conscience de groupe, avec une thérapeute qualifiée du Fares. Le groupe s'est rencontré 8 fois, de septembre à décembre, afin de pratiquer en groupe la pleine conscience.



C'est une expérience très enrichissante, de celles qui laissent une trace indélébile dans nos vies, mais je laisse les participants vous en parler :

« J'apprends à respirer et à être dans l'instant présent ; et à prêter un autre regard sur mes sensations, sur ce que je vis comme des événements désagréables »

« ça me permet d'arrêter les ruminations mentales en portant l'attention sur le corps »

« Je réapprends la patience » « Je retrouve plus de calme et de sérénité »

« Je prends du temps pour moi sans être « actif » c'est à dire dans une activité, être plus relax dans certaines situations »

« Je prends le temps de ne rien faire » « J'arrive mieux à minimiser les douleurs physiques »

Nous espérons pouvoir vous proposer un 2° cycle de pleine conscience courant 2019, nous vous tiendrons informés via le petit journal et la salle d'attente. Néanmoins, si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous le faire savoir à l'accueil de la maison médicale ou au 071/41.53.24. Nous recontacterons toutes les personnes qui le souhaitent si un 2° groupe se met en place.

Un service social à la maison médicale, ça sert à quoi ?

Depuis quelques années, votre maison médicale a ouvert un service social, à destination des patients de la maison médicale. Il est occupé par Florence Simonis, assistante sociale, qui peut vous recevoir sur rendez-vous, ou se déplacer à votre domicile si nécessaire. Voici quelques informations sur son travail :

L'axe central de ma fonction est le travail social individuel : le service social en maison médicale est un service généraliste. Cela signifie que toute demande peut y être formulée, quel qu'en soit le domaine.

A titre d'exemple, voici quelques domaines dans lesquels je suis régulièrement sollicitée :

- De questions liées aux droits à des prestations sociales (indemnités de mutuelle, chômage, problème avec un employeur, fonctionnement des aides sociales du CPAS, statut BIM à la mutuelle,...)
- Des problèmes de compréhension de courriers (lecture d'une facture d'hôpital ou d'énergie, décoder un jugement ou un courrier d'huissiers,...)
- Des difficultés avec les enfants (recherche d'une crèche ou d'une gardienne, recherche d'activités pour occuper les enfants pendant les vacances, réflexion sur la parentalité, le lien parent-enfant,...)
- Des démarches en cas de perte d'autonomie, liée à des problèmes de santé ou à l'âge qui avance (aides familiales, système de télé-vigilance, repas à domicile, reconnaissance de handicap,...)
- Des problèmes de logement (insalubrité, lecture et compréhension du contrat de bail, inscription aux logements sociaux, recherche d'un nouveau logement,...)
- ...

Je ne peux pas tout connaître, mais je m'engage, lorsque je ne connais pas bien une matière, à prendre le temps de me renseigner ou à orienter le patient vers le service adéquat, qui pourra l'aider plus efficacement. Je peux également accompagner le patient vers ce service adéquat, si nécessaire.

J'essaye également d'être à l'écoute des patients, d'être une oreille attentive, un lieu où ils peuvent se confier, déverser leur colère, leurs frustrations, leurs inquiétudes, sans être jugé. Beaucoup de patients que je rencontre se sentent noyés sous une tonne de problèmes, au point qu'ils ne savent plus par où commencer à agir. Ensemble, nous pouvons réfléchir à un plan d'action, pour prendre les problèmes un à un et ainsi se sentir mieux.

Un second axe de travail est le travail pluridisciplinaire : chaque semaine, je participe à une réunion avec les infirmières, les médecins et la psychologue de l'équipe, où nous réfléchissons à améliorer notre intervention auprès de certains patients de la maison médicale, selon les spécificités de chacun et de manière globale.

Ensuite, une partie de mon travail consiste à bien connaître le réseau social de Charleroi : je suis régulièrement en contact avec d'autres associations sociales du réseau de Charleroi, dans le but de bien connaître ce qui existe, afin de bien orienter les personnes lorsque c'est nécessaire. Il arrive également que nous organisions des groupes de travail de professionnels de plusieurs services, autour d'une problématique spécifique, afin de porter des revendications ou de mieux travailler ensemble.

Et enfin, je participe également de temps en temps aux activités de santé communautaire.

Voilà en quelques mots en quoi consiste, à mon sens, le métier d'assistante sociale à la maison médicale de Charleroi Nord. N'hésitez donc pas à prendre un rendez-vous ! Je suis présente à la maison médicale les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

Florence Simonis, assistante sociale
071/41.53.24.

florencesimonis@mmchnord.be



Le potager de la maison médicale

Comme vous le savez peut-être, en 2018 nous avons débuté un potager partagé à l'arrière de votre maison médicale. Les objectifs de ce potager sont de partager des moments de convivialité, d'apprendre à cultiver, d'échanger des bonnes pratiques, des graines, des récoltes, de travailler la terre, de se détendre, de récolter les fruits de notre travail et de réaliser ensemble des recettes grâce à nos récoltes.

Nous vous proposons de poursuivre le travail entamé, le jeudi 21/02, à 14h00, nous vous proposons la projection du film « Le potager de mon grand-père » de Martin Esposito. Ce film retrace l'importance des cultures traditionnelles, via des exemples concrets et simples à mettre en œuvre. Ce sera ensuite l'occasion de planifier ensemble la reprise des activités du potager et d'échanger sur le film.

Intéressés ? Rejoignez-nous le jeudi 21 février à 14h00 dans la salle de réunion de la maison médicale.

Recette de saison

Recette de fête saine et bon marché : Filet de truite au four

Cette recette de filet de truite au four est réalisée avec une sauce à la moutarde, au miel et le tout repose sur des morceaux de poireaux.

Ingrédients pour 2 personnes :

300g de filets de truite

400g de poireux

20g de miel

15g de moutarde de dijon ou à l'ancienne

5ml de jus de citron

Sel poivre, épices, herbe aromatiques (aneth, ciboulette...)



1. Préparez les poireaux : nettoyez les poireaux en les ouvrant en 2 dans la longueur et en les passant sous l'eau froide. Découpez-les en filaments et faites les cuire à la vapeur environ 30 minutes. Egouttez-les et disposez-les dans le fond d'un plat à gratin.
2. Préchauffez le four à 180°C
3. Disposez vos filets de truite sur les poireaux
4. Dans un bol, versez le jus d'un citron, le miel et la moutarde, mélangez et badigeonnez les filets de poisson. Assaisonnez à votre goût : sel poivre épices
5. Enfournez votre plat 20 à 25 min.
6. Servez vos filets de truites avec les poireaux et un peu de riz complet ou une pomme de terre.

PS : les filets de truites peuvent être remplacés par du saumon.

Mathéo et la chasse aux sorcières



Aide Mathéo à trouver
les 5 sorcières cachées
dans le tableau



Tous à vos agendas !



Voici les prochaines activités du 1^{er} trimestre 2019, organisées par la maison médicale de Charleroi Nord.

Bienvenue à tous, après inscription à l'accueil.

Janvier	25/ 01 : 10h-15h dernière séance de pleine conscience. Complet. Jeudi 31/ 01 : 14h-15h30 atelier tricot : venez nombreux
Février	Jeudi 14/ 02 : 14h-15h30 café papote solidaire. Jeudi 21/ 02 : 14-15h30 projection du film « le potager de mon grand-père » de Martin Esposito, suivi d'un débat, dans le cadre du projet potager.
Mars	Jeudi 21/ 03 : 10h30-13h atelier cuisine à la maison médicale. Mardi 26/ 03 : 10h-11h30 café papote.

Pour toute activité, inscription préalable à l'accueil au 071/41.53.24 ou lors de votre prochaine visite. Si l'une des activités vous intéresse mais que vous n'êtes pas disponible à la date proposée, n'hésitez pas à le signaler à l'accueil et nous vous recontacterons pour les dates suivantes.

Quelques pensées :



« Le soin de soi est essentiel. Nous nous le devons à nous-mêmes et aussi à ceux qui ont besoin de nous. Ce n'est ni une question de temps ni une question de discipline. C'est une question de priorité » Edel Max.

« Nous disposons seulement de ce moment, qui étincelle comme une étoile dans la main et qui fond comme un flocon de neige... » Francis Bacon.

Avec
le soutien de la



Wallonie

