Editrices responsables: Hélène Debaye - Jaumotte Vinciane
Rue Dourlet 94 - 6000 Charleroi

Trimestriel / 3ème trimestre 2022
Distribution exclusive aux patients de la maison médicale

bpost
PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE
Bureau dépôt Charleroi X / Agrément P 916781

EL PAPIA

Le petit journal du Collectif de Santé de Charleroi Nord

Juillet
Août
Septembre

Collectif de Santé de Charleroi Nord
Rue Dourlet 94 6000 Charleroi

Sommaire

L'édito

La rubrique sociale *Les médiateurs interculturels*

ZOOM *29 septembre : journée mondiale du coeur*

Les vacances arrivent ! *L'exposition au soleil*

L'importance du lien parents-enfants

Le légume du mois *La courgette*

Retour sur nos activités santé com'

L'agenda

L'édito

Voici déjà un bon mois que nous avons repris le secteur de la santé communautaire, que le temps passe vite!
Nous espérons que le El Papia (malgré son petit retard d'envoi ;)) vous a plu, que vous y avez trouvé des chouettes informations/idées et que le programme proposé pour les activités vous semble alléchant :)

Nous sommes déjà ravies d'avoir pu échanger avec vous lors des 2 premiers ateliers mis en place à la maison médicale !

On continue sur cette lancée?
Nous, on dit... oui !!

A bientôt,

Hélène et Vinciane

Vous avez des idées à nous partager? Vous souhaiteriez participer à nos activités?
N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER:
Via notre adresse email: santecom@mmchnord.be
Par téléphone via l'accueil de la maison médicale: 071/41.53.24
Via notre groupe facebook (maison médicale de Charleroi Nord)

Tenez-vous au courant des dernières nouvelles de la maison médicale !

Nous vous partageons les dates de nos ateliers, marches, rencontres à venir mais aussi les actualités de la Ville de Charleroi.

Comment nous trouver ??

FACEBOOK

Via notre page

Via notre groupe privé

Inscrivez-vous

La rubrique sociale

Les médiateurs interculturels

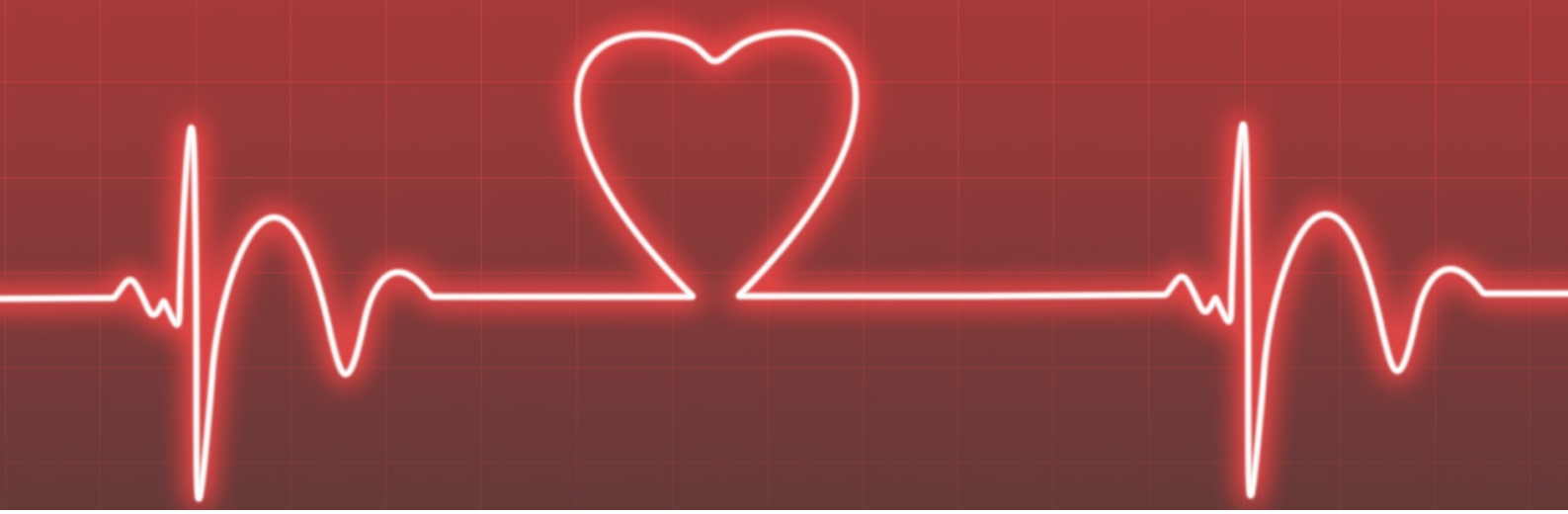
Les institutions de santé sont de plus en plus confrontées à des patients parlant différentes langues et souvent, leurs origines culturelles diffèrent beaucoup de celles des médecins, des soignants.
Les barrières culturelles et linguistiques rendent les soins et les consultations médicales plus difficiles.
La fonction de médiateur interculturel a été créée pour résoudre ce genre de problématiques.

Vous vous sentez concerné(e)?

Parlez-en lors de votre passage à la Maison Médicale

Zone Charleroi **GRATUIT** **POUR TOUS**

071/20.15.36
MSICAROLO@gmail.com



29 septembre

Journée mondiale du coeur

- le tabac
- la sédentarité
- l'excès de cholestérol
- le diabète
- l'hypertension artérielle
- le stress

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès et d' invalidité dans le monde, touchant 17,9 millions de vies par an

constituent les principaux facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires et accidents vasculaires cérébraux et, constatation alarmante, se déclarent à des âges de plus en plus précoces.

Du 19 au 24 septembre, faites un premier bilan avec notre infirmière.

Elle prendra votre tension et vous parlera des actions au quotidien que vous pouvez mettre en place.

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL

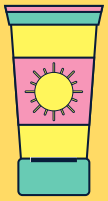
L'EXPOSITION AU SOLEIL? QUELQUES BONS RÉFLEXES :

Hydratez- vous régulièrement

Recherchez l'ombre

Couvrez-vous : vêtements, chapeau, lunettes de soleil

Evitez l'exposition au soleil de 12 h à 16h



Appliquez une protection solaire et renouvelez régulièrement

Protégez encore plus les enfants

Créer du lien avec ses enfants n'est pas toujours une chose facile mais il est indispensable pour leur bon développement ainsi que pour leur bien-être. L'enfant est un adulte en devenir, voici quelques pistes pour créer et maintenir ce lien si privilégié entre parents et enfants.

- Le renforcement positif augmente l'estime et la confiance en soi : le féliciter, le soutenir et lui apporter de l'attention
- Prendre le temps de passer ensemble des moment privilégiés : de diverses activités, les jeux et les moments de transition (avant le coucher)
- Avoir un respect mutuel entre le parents et l'enfants
- Poser des limites tout en respectant sa liberté d'expression car l'enfant ne maîtrise pas encore toutes ses émotions
- L'importance de mettre une touche d'humour et de laisser aller notre imaginaire
- La communication entre le parents et l'enfant : quelques mots affectueux, éclat de rire, sourires,...

Nous vous invitons à venir renforcer les liens avec vos enfants

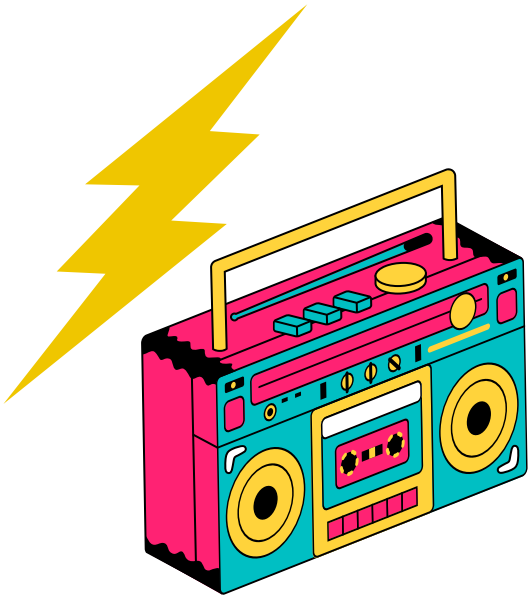
COMMENT?

VENEZ À NOS DIFFÉRENTES ACTIVITÉS !

ZUMBA EN FAMILLE : *A PARTIR DE 6 ANS*

Avec Morena, notre accueillante

Avec votre enfant, vous allez pouvoir développer vos compétences : coordination de mouvements, concentration, respiration, confiance en soi,..
Le tout au rythme leur musique préférée !



Les jeudis 7 et 14 juillet

Massage BEBE de 1 mois à 1 an

Avec Johanne, notre infirmière

Quels sont les efftets du massage bébé?

- Le lien d'attachement au parent
- De la détente qui favorise son sommeil, qui sera plus long grâce à la production de mélatonine
- Moins de stress pour le parent et l'enfant
- Soulage les gaz
- Stimule la circulation sanguine
- Un moment merveilleux moment avec votre enfant

Le jeudi 28 juillet

Bocal d'activités à piocher sans modération

C'est les vacances? Nous avons déjà tous entendu cette phrase fétiche de nos enfants : Je m'ennuie!
Alors pourquoi de ne pas créer avec eux un bocal ou chacun notera les activités qu'il souhaite faire : On s'ennuie et on pioche ;-)

Voici une petite liste non- exhaustive d'idées d'activités :

faire un puzzle, imaginer une histoire avec des legos, jouer à un jeu de société, faire de la peinture, construire des avions en papier, faire des maracas, regarder un Disney, faire un parcours de billes, faire une cabane, jouer au ni oui ni non, se faire des coiffures rigolotes, aller visiter une ferme, se balader en forêt, faire des jeux de mimes, faire la plus haute des tours, faire des glaces à l'eau, regarder des albums photos, écouter de la musique, lire un livre, faire du jardinage, faire du jardinage, se déguiser, préparer un barbecue, prendre des photos, se raconter des blagues, danser sur une musique amusante, faire une balade à vélo, organiser une soirée pyjama,.....

Envie de venir en créer une ensemble ? Rendez-vous le mardi 12 juillet à 10h30 à la Maison Médicale.

Le légume du mois ... de juillet

La courgette

Verte, blanche ou jaune, longue ou ronde, farcie, sautée, rôtie, crue ou encore en ratatouille, la courgette est un légume qui fait l'unanimité !

La courgette est une petite courge, qui appartient à la famille des Cucurbitaceae tout comme la citrouille, le potiron, le pâtisson, le butternut ou encore le concombre.

Quels sont les bienfaits des courgettes ?

- bonnes pour le transit car riches en fibre
- très peu calorique (cela en fait un bon allié minceur ;))
- riches en anti-oxydants
- riches en vitamines et minéraux

Frites de courgettes au four

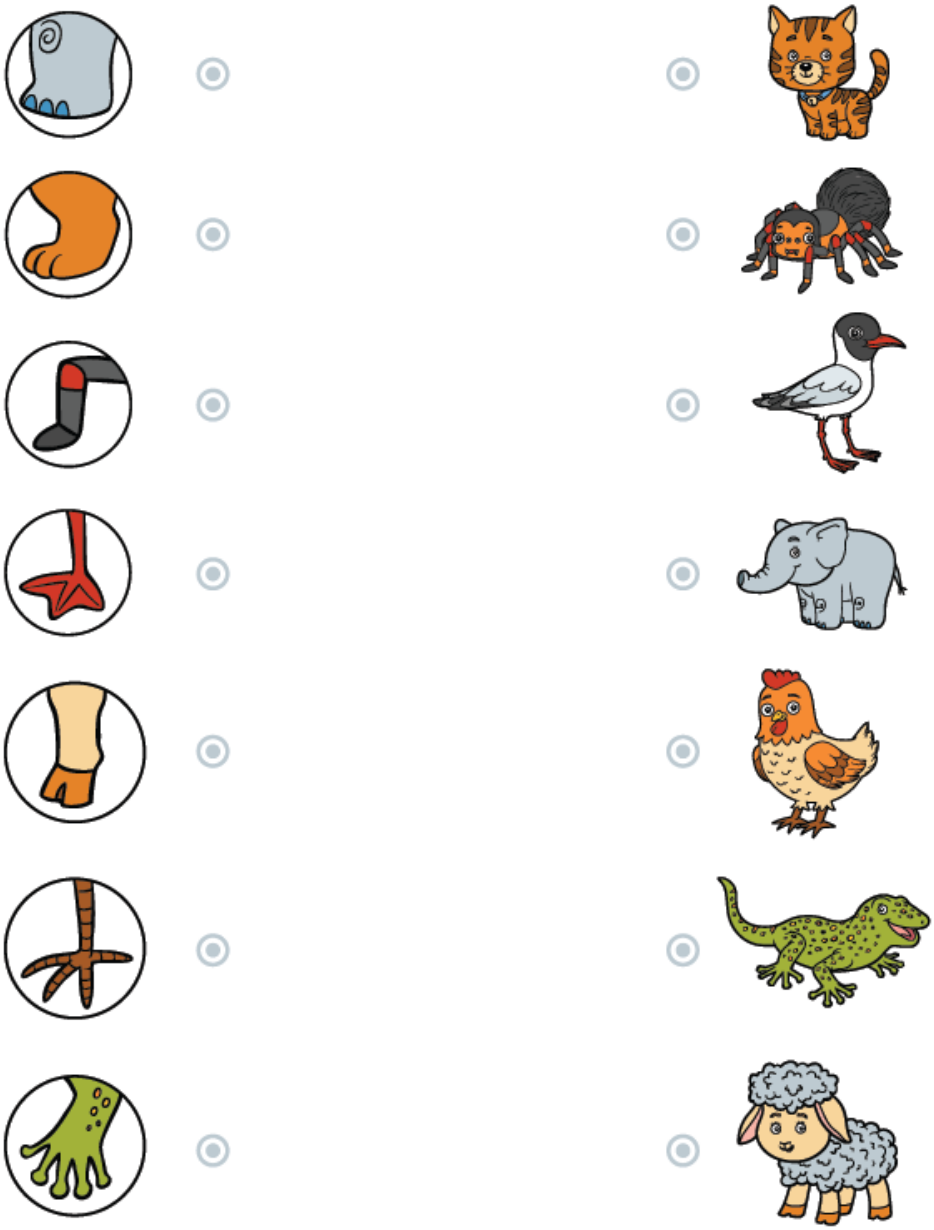
Pour 4 personnes:

3 courgettes - une gousse d'ail - 2 cuillères d'huile d'olive - curcuma - paprika - herbe de Provence

Retirez les extrémités des courgettes et coupez-les en frites.
Emincer finement une gousse d'ail.
Mélanger l'ail, les herbes de Provence, le curcuma et le paprika avec l'huile d'olive
Ajouter les courgettes et mélanger. Une fois le mélange homogène, placer les courgettes sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.
Enfournez 30 minutes à 170 degré.

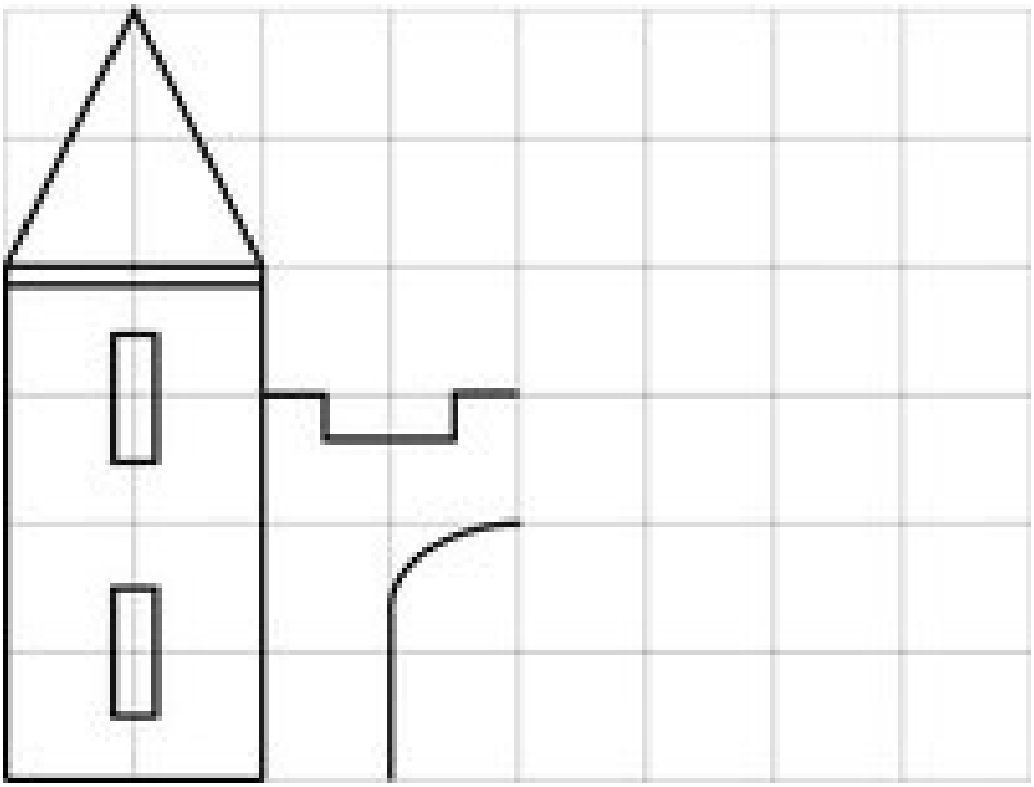
PETITS JEUX

A qui appartient la patte ?



Aide le chien à retrouver sa niche

Continue le château...



Retour sur nos activités santé com'

Atelier sensibilisation tabac

Nous remercions encore Madame Françoise Laloyaux, infirmière-tabacologue d'être venue à notre rencontre.
Nous avons pu ensemble parler de notre consommation de tabac sans tabou ni jugements.
Françoise nous a également fait un rappel sur les différentes techniques pour arrêter de fumer mais aussi "comment agir" dans ces moments où nous sommes vulnérables face à la cigarette.
Encore merci pour votre participation active !

Exercise therapy

Waow quel engouement de votre part!
Carton plein pour l'exercise therapy!
Frédérique, kiné, propose à chaque patient des exercices adaptés.
Le groupe est ravi de cet atelier et revient chaque semaine bouteille d'eau et serviette à la main ;)

Marche dans Charleroi

Nous étions 6 à partir à l'aventure ce mercredi 15/06 à la recherche du totem dans Charleroi. Sous forme de jeu de piste, nous avons résolu différentes énigmes et avons (re)découverts les trésors cachés de notre belle Ville !

HORAIRES ET NUMÉROS UTILES

Assistante sociale

Santé communautaire

Médecins généralistes

Accueillantes

Gestionnaires

Psychologue

Infirmières

Horaire d'ouverture de la maison médicale

Du lundi au vendredi de 8h à 13h et de 14h à 19h
Le mardi, nos locaux sont fermés de 13h à 15h en raison de notre réunion d'équipe.
Consultations : du lundi au vendredi de 9h à 19h **(uniquement sur rendez-vous !)**
Les visites à domicile sont limitées aux personnes ne sachant pas se déplacer et les demandes doivent être faites **avant 10h00.**

Pour toute urgence médicale : en dehors des heures d'ouverture, et le week-end veuillez contacter le service de garde ALLO SANTÉ au 071/33.33.33

Urgences: 112
Police: 101
Centre anti-poison: 070/245 245
Ecoute violence conjugale: 0800 30 030
Ecoute enfant/ado: 103
Allo senior ("gardez le contact"): 0800/300.24

Collectif de Santé Charleroi Nord

L'AGENDA

Juillet :

Exercise therapy: les mardis 19-26 juillet à 10h30
Fabrication d'un bocal à idées: mardi 12 juillet à 10h30
Zumba "parents-enfants": les jeudis 7 et 14 juillet de 14h à 15h
Massage bébé : le jeudi 28 juillet à 13h30

Août :

Exercise therapy: les mardis 16-23-30 août

Septembre :

Exercise therapy: les mardis à 10h30
Semaine du cœur: du 19 au 23 septembre

Inscription obligatoire pour chaque activité, merci ;-)

Une question?
Nos accueillantes sont là pour y répondre
Téléphone: 071/41.53.24
Mail: santecom@mmchnord.be

DES AFFICHES SERONT MISES:
à la maison médicale
sur le groupe de la plage Facebook
sur le site internet de la maison médicale