




BELGIQUE-BELGIE
P.P.
6200 CHATELET 1
P 501207


Trimestriel n°86 01/21
Edit. resp. : Renard Martine

Place Wilson, 126
6200 Châtelineau
☎ : 071/ 39.79.65.
☎ : 071/ 39.79.97.

demande de prescription médicale

Lorsque vous êtes suivi régulièrement à la maison médicale, vous pouvez occasionnellement demander votre prescription par téléphone. La demande sera faite à votre médecin référent.

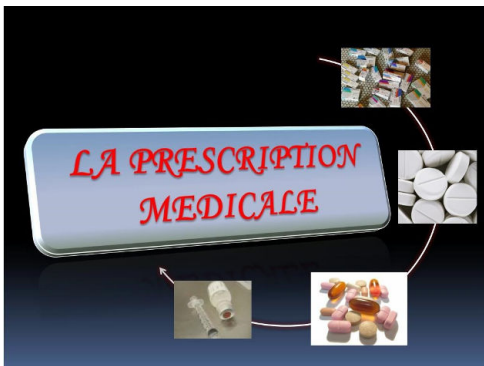
 Si vous n'avez pas de médecin référent ou si votre demande concerne un médicament qui ne se trouve pas dans la liste de votre traitement habituel, vous serez recontacté !

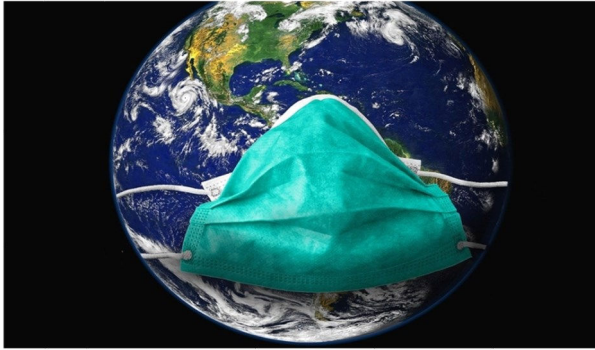
Il est donc préférable dans ces cas-là de reprendre rendez-vous directement en consultation. 

En pratique : La demande peut se faire par téléphone (071/39.79.65) **entre 8h30 et 15h30** du lundi au vendredi. Les ordonnances seront disponibles **le lendemain à partir de 9h**.

Nous vous rappelons que nous sommes en réunion tous les vendredis de 12h30 à 15h.

Merci pour votre compréhension.





Tout le monde sait à présent qu'il est important de respecter les gestes barrières pour le coronavirus... Mais **maintenir un mode de vie sain** et **rester en lien avec vos proches** l'est tout autant !

En effet, cette période d'isolement et de stress peut mettre à mal le moral comme la santé mentale. Certains d'entre vous se sentent peut-être **isolés ou démoralisés**... Vous n'êtes pas seuls ! La maison médicale reste à votre disposition en ces temps compliqués. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à vous tourner vers nous pour un conseil ou une consultation. En parler, c'est déjà un premier pas.

Nous tenions aussi à partager avec vous quelques ressources, parmi d'autres :

- Sur le site de l'AVIQ, une page « **Trouver du soutien** » accessible à l'adresse suivante <https://covid.aviq.be/fr/trouver-du-soutien/particulier>
- Des **numéros de téléphone** utiles, illustrés page 4, adaptés à vos besoins (ligne d'écoute, soutien parental, idées suicidaires, violences conjugales, etc).
- La liste des **centres de santé mentale** selon les régions, accessible sur <https://pro.guidesocial.be/associations/services-sante-mentale-ssm-1704.html>
- Des **applications** sont disponibles gratuitement comme *FizzUp* pour l'activité physique, *Petit Bambou* ou *Respirelax* pour la relaxation

Vous ressentez de l'**INQUIÉTUDE**, du **STRESS**,
de la **TRISTESSE**, de la **COLÈRE** ou du **DÉSARROI** ?

C'est naturel !

QUELQUES CONSEILS

POUR FAIRE FACE À CETTE SITUATION

PARLEZ-EN autour de vous



Partagez ce que vous ressentez
avec vos proches.

PRENEZ SOIN DE VOUS



La plupart des ressources
dont vous avez besoin
sont en vous.

Maintenez UN MODE DE VIE SAIN



Ne canalisez pas vos émotions
en consommant de l'alcool,
du tabac ou d'autres substances
psychoactives.

Servez-vous de votre EXPERIENCE PASSEE



Pensez aux techniques
que vous avez déjà appliquées
pour gérer des moments difficiles
et qui pourraient vous servir
aujourd'hui.

INFORMEZ-VOUS avec modération



Restez informé(e) via
www.info-coronavirus.be
ou www.who.int/fr (OMS).
Évitez toutefois de rester
connecté(e) à l'info en continu.

PARLEZ-EN à un professionnel



Si vous vous sentez dépassé(e)
et que votre malaise persiste,
contactez un professionnel
de la santé.

BESOIN D'AIDE?

Les numéros d'appels indispensables en Wallonie

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Besoin de parler?

Centre de télé-accueil

77 24/24

 **107**

Écoute et aide pour tous

Il existe un service de santé mentale proche de chez vous



www.cresam.be

PRO

Idées suicidaires

Un pass dans l'impasse



 081 777 150

Pour les enfants

Écoute-enfants

 **103**

Pour les parents

Épuisement parental?
SOS parents

 0471 414 333

Pour les seniors

 0800 303 30

Pour les travailleurs indépendants

 0800 300 25

Pour les réfugiés

(arabe, farsi, dari)

 0800 352 47

Infor-Drogues

 02 227 52 52

! URGENCES

 **112** Urgence médicale

 **101** Police

 **1718** Urgence sociale

Contre les violences

 **0800 30 030**
Violences conjugales

 **0800 98 100**
Violences sexuelles

En cette période difficile, nous vous proposons différentes activités à réaliser en famille !

QUELQUES PETITS ENDROITS AFIN DE VOUS PROMENER ET PRENDRE L'AIR :

- Le bois de Soleilmont.
- « Le ravel » ville de Châtelet, également accessible à vélo.
- Le Parc de la Serna, à Gosselies. Plaine extérieure pour les enfants ainsi qu'un parcours vita.

QUELQUES RECETTES SIMPLES QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC VOS ENFANTS

Petits sablés

INGRÉDIENTS : Pour 6 personnes → 24 biscuits

- 150 g de farine
- 75 g de sucre
- 75 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel



Recettes :

1. Préchauffez le four à 180°, préparez votre pâte sablée dans un saladier. Mélangez d'abord l'œuf, le sucre et le sel, puis ajoutez la farine et malaxez à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez le beurre par petits morceaux, pétrissez à la main rapidement.
2. Etalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné, sur une épaisseur de 3mm. Découpez ensuite votre pâte en utilisant un emporte pièce ou à l'aide d'un couteau.
3. Disposez vos biscuits sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Récupérez les chutes de pâte, remettez-les en boule homogène, étalez-les à nouveau et formez d'autres sablés, jusqu'à épuisement de la pâte.
4. Enfournez vos biscuits secs pendant plus ou moins 10 min, jusqu'à ce que vos petits sablés prennent une agréable couleur dorée. À la fin de la cuisson, placez la plaque sur une grille et laissez refroidir vos biscuits avant de les déguster tièdes ou froids.

Crumble aux pommes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 5 pommes
- 10 cuillères à soupes de farine
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 125g de beurre mou
- 10 cuillères à soupe de sucre roux



Recettes :

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Epluchez et découpez les pommes en dés, les placer dans le fond du moule.
3. Dans un saladier, malaxez avec les doigts le beurre, la farine, le sucre, la cannelle afin d'obtenir des miettes plus ou moins grosses.
4. Répartissez ce mélange sur les pommes sans tasser.
5. Enfournez 30 minutes jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.
6. Servir chaud ou tiède.

QUELQUES IDÉES DE BRICOLAGE

Pâte à sel :

Ingrédients : 1 verre de sel, 1 verre d'eau, 2 verres de farine.

Préparation :

- Mélangez les ingrédients, la pâte doit être souple sans coller aux doigts.
Si au contraire, elle est trop molle ou trop collante, ajoutez de la farine et travaillez la pâte. Attention, ajoutez toujours la farine ou l'eau en petites quantités et en prenant soin de bien malaxer la pâte à sel à chaque fois.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez colorer la pâte à sel en ajoutant du colorant alimentaire.
- Lorsque la préparation de votre pâte est terminée, vous pouvez réaliser les formes que vous souhaitez.
- Lorsque vous avez terminé, placez vos formes sur une platine, laissez sécher pendant 12 heures dans un endroit sec afin de réduire le temps de cuisson.
- Cuire à 75-110°C, le temps varie selon l'épaisseur de vos objets. Sortez vos formes dès qu'elles sont dures.
- Vous pouvez ensuite décorer et peindre vos objets.

Feuilles d'automne à la peinture

- Ramassez des feuilles d'arbres.
- Recouvrez la feuille de peinture d'un coté.
- Pressez la feuille sur le papier en la lissant avec les doigts.
- Retirez délicatement la feuille, et voilà le résultat.



Que de changements dans l'équipe infis !

Vous le savez peut-être déjà, de nouvelles personnes rejoignent l'équipe des infis de la maison médicale, alors que d'autres partent pour de nouveaux horizons. Petit tour des au revoir et des présentations :

Chères patientes et patients,
je me présente Lucie Lambert, j'ai la chance de rejoindre l'équipe de la maison médicale de la Brèche en tant qu'infirmière à partir du mois de décembre. J'ai fait mes études à l'HEPH Condorcet Charleroi, j'ai été diplômée en 2017. Après cela j'ai travaillé en revalidation locomotrice puis dans un centre de demandeurs d'asile, avant de poser mes valises ici. Vous en savez maintenant plus sur moi, à mon tour d'apprendre à vous connaître... A bientôt
Lucie.

Bonjour, je m'appelle Jessica.
Je vais me présenter en quelques lignes car bientôt je vais rejoindre l'équipe infirmière de la maison médicale. Voilà, j'ai deux enfants: un garçon de 16 ans et une fille de 14 ans. Je suis également mariée. J'ai quelques passions qui sont : le tricot, la lecture et les films de Noël.
Je ne vous en dis pas plus car nous aurons tout le temps de nous découvrir à travers de vraies conversations. A très bientôt. Prenez soins de vous.

Chèr-e patient-e,

Je m'appelle Claire Boulanger. Certain-e-s d'entre vous m'ont déjà rencontrée puisque voilà maintenant deux bons mois que j'ai commencé à remplacer Wivine. Et je suis ravie d'avoir rejoint l'équipe de La Brèche ! J'ai toujours voulu travailler en maison médicale et après un remplacement à Espace Santé, une maison médicale d'Ottignies, me voilà parmi vous!

Au plaisir de vous rencontrer (tout en vous souhaitant de ne pas avoir trop souvent besoin de nos services ;o).

Claire

Quand je pense aux 5 années à la maison médicale, je vois des moments d'échanges et de partages enrichissants, des moments intenses en émotion et d'autres plus légers. Que ce soit aux côtés de mes collègues ou des patients, je garde beaucoup de beaux souvenirs.

C'est ici à Châtelineau, en vous soignant, que j'ai été confortée dans l'idée que le métier d'infirmière est un métier humain, où le prendre soin est prioritaire.

C'est donc avec beaucoup d'émotions, que je m'envole vers d'autres horizons. En effet depuis le 9 Novembre 2020, je travaille dans le service d'ophtalmologie de la clinique Notre Dame de Grâce. Un nouveau challenge, de nouvelles expériences, un nouvel environnement et de nouvelles rencontres qui s'ouvrent à moi. Je voulais donc prendre le temps de vous écrire quelques mots pour vous remercier de ces 5 années passées ensemble !

Wivine

Merci pour la confiance que vous m'avez accordée,
je quitte la maison médicale avec plein de bons souvenirs !

Je vous souhaite une bonne continuation avec l'équipe de la maison médicale.

Prenez soin de vous et courage pour cette fin d'année difficile.

Que 2021 soit meilleure !

David

Chers patients, chères patientes,

Après plus de 14 ans passés à vos côtés, j'ai choisi de me réorienter vers un nouveau poste, un nouveau challenge.

Je tiens à vous remercier de tout cœur pour ces belles années passées ensemble. Je pars l'esprit chargé de sourires et de moments de partages passés avec vous.

Je tiens aussi à remercier mes collègues de la maison médicale La Brèche pour tout ce qu'ils m'ont apporté au niveau humain. Travailler à la maison médicale a été aussi pour moi une sacrée expérience professionnelle.

Tout simplement merci !
Prenez soin de vous surtout !

Votre infirmière, Mélanie.