



Infos

Informations administratives pour les nouveaux-nés

L'arrivée d'un nouveau-né au sein de la famille est souvent un grand bouleversement. Parmi les tâches administratives, la maison médicale souhaiterait vous rappeler de venir inscrire vos tout petits dès que vous recevez les vignettes de mutuelle. Malheureusement, l'inscription à la maison médicale ne se fait pas automatiquement.

Certains patients prennent parfois plusieurs mois pour effectuer cette tâche administrative essentielle à notre bon fonctionnement.

Votre enfant a besoin de soins médicaux alors qu'il n'est pas encore inscrit, la consultation sera facturée à l'acte avec une attestation pour se faire rembourser à la mutuelle. Pensez-y !



L'hydratation
Pg 2

Pleine conscience
Pg 3

Apéros ensoleillés
Pg 4

Aide Sociale
Pg 5

Tour du monde
Pg 6

Congés des médecins
Pg 7

L'eau c'est la vie !

Le printemps est là et avec lui le soleil arrive et les températures grimpent tout doucement.

C'est le moment d'aborder l'importance d'une bonne hydratation, toute l'année mais plus particulièrement quand il fait chaud.



L'eau c'est la vie !

Notre corps est composé de 70% à 60% d'eau en fonction des âges (soit environ 2/3).

Nous évoquerons ici deux catégories de personnes plus à risque de déshydratation et nous aborderons quelques trucs et astuces pour l'éviter.

Enfants

A la naissance, la teneur en eau est de 75%, elle diminue progressivement jusqu'à atteindre 60% à l'âge adulte. L'enfant en bas âge a donc besoin d'un apport en eau plus important que l'adulte.

Mais ce n'est pas tout ! Il y a d'autres raisons pour lesquelles nous devons être particulièrement vigilants à l'hydratation des plus petits. Citons, le fait que l'enfant se dépense d'avantage et qu'il ressent moins vite la sensation de soif.

Parmi les signes de déshydratation facilement observables : l'enfant est cerné, a la bouche sèche, urines moins, est moins énergique voire somnolent.

La déshydratation sévère peut rapidement conduire au coma, voire au décès en cas de négligence !

Personnes âgées

Chez les personnes âgées, le centre de la soif, situé dans le cerveau, ne fonctionne plus très bien, les seniors ressentent donc moins la soif. En plus de cela, il y a une perte d'eau majorée par rapport aux populations plus jeunes. De ce fait, ces personnes sont plus à risque de déshydratation.

Parmi les signes de déshydratation, on retrouve les signes cités plus haut pour les enfants. De plus, les personnes âgées déshydratées peuvent être confuses.

Déshydratation : comment l'éviter ?

- Boire régulièrement avant d'avoir soif.
- Eviter les boissons alcoolisées et diminuer sa consommation de café, thé et coca (effet diurétique).
- Manger des aliments riches en eau tels que les fruits et légumes et les crudités.
- Eviter les boissons trop fraîches ou de manger des produits glacés, cela diminue plus rapidement la sensation de soif sans que l'apport en eau ne soit suffisant.



Voilà, il n'y a plus qu'à profiter du beau temps en toute tranquillité !

Pleine conscience

Séance d'informations le 15/05/23 de 18h à 19h

CYCLE DE 8 SÉANCES

22/05 - 05/06 - 12/06 - 19/06 - 26/06 -
03/07 - 10/07 - 17/07
de 18h à 20h30

Price :
25€



"arrêter et être présent, rien de plus."

Votre maison médicale vous propose un atelier de méditation en pleine conscience.

Ceci s'intègre dans notre projet d'amélioration de la santé physique et mentale de nos patients. Cet atelier peut vous permettre de créer un outil afin d'approivoiser votre stress au quotidien.

Le cycle s'adresse, par exemple, aux personnes qui souffrent de douleurs, fument, consomment des médicaments de manière abusive, consomment de l'alcool et souhaitent arrêter.

Il peut aussi simplement s'adresser à des personnes qui souhaitent changer leur regard sur ce qu'elles vivent et ressentent ; elles se sentiront souvent plus confiantes et aussi plus connectées aux autres. Elles rumineront moins, se sentiront moins tiraillées ou engluées dans les conflits et profiteront plus de la vie ; elles seront plus centrées et gagneront en liberté.

INSCRIPTION AU 071/39.79.65.

Apéros ensoleillés

Houmous épicé à la tomate

Ingrédients

- Jus d'½ citron
- 1 éclat d'ail
- 340g de pois chiches (boite)
- 1 càs de concentré de tomate
- 1 càs de tahini (pâte de sésame)
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'origan séché
- 1/2 càc de romarin séché
- 1/2 càc de paprika
- Poivre, sel

Préparation

1. Egouttez les pois chiches et rincez-les sous l'eau froide. Emincez l'ail.
2. Mettez les pois chiches, le concentré de tomates, le tahini, le jus de citron, l'ail, les épices et l'huile et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.
3. Salez et poivrez.



Ps : peut se servir avec des toasts à l'apéro ou sur une tartine, sandwich...

Dip à la ricotta gratinée, oignons caramélisés et thym

Ingrédients : pour 4-6 personnes :

- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 noix de beurre
- 5 brins de thym
- 500 g de ricotta
- 50 g de parmesan
- Sel, poivre et huile
- Pain ou crackers



Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °. Emincez les oignons et écrasez l'ail. Faites chauffer la noix de beurre et faites-y caraméliser les oignons à feu doux. Ajoutez l'ail et le thym 5 min avant la fin de cuisson. Salez et poivrez.
2. Réservez un peu d'oignons pour la déco. Mélangez le reste avec la ricotta et 2/3 du parmesan. Salez et poivrez puis répartir le mélange dans un plat allant au four.
3. Saupoudrez du reste de parmesan et enfournez 20-25 min.
4. Sortez la ricotta du four et décorez d'oignons et servez avec le pain ou les crackers à l'apéro !



FONDS PARTICIPATION ET ACTIVATION SOCIALE

Une aide pour les citoyens de Châtelet en situation précaire

Pour quel public ?

Le fonds permet de lutter contre la pauvreté infantile et de prendre en charge les frais liés à la parentalité pour les enfants de moins de 18 ans. Leurs parents doivent habiter Châtelet et présenter des difficultés financières. L'aide est ouverte à tout type de statut social, quelle que soit la situation du ménage.

Quelles démarches ?

Dans un premier temps vous devez vous présenter lors des permanences du CPAS. Votre dossier sera confié à une assistante sociale qui analysera la situation via une grille budgétaire (analyse des revenus et des charges). La demande doit être faite anticipativement. Le délai de réponse est d'un mois maximum.

Les aides possibles



Scolaire et extra-scolaire

Cours particuliers, matériel éducatif, cantine, garderies, plaines, voyages et excursions,...



Culturel et sportif

Affiliations au club de sport et matériel nécessaire à la pratique, spectacles, parcs d'attraction, académie,...



Santé

Remboursement des frais de pharmacie et de santé hors remboursements mutuelle.

Matériel paramédical : appareils auditifs, dentaires, lunettes, ... Suivis spécialistes : neuro-psy, diététicien, orthodontiste, ...

CONTACT

071/15.88.92

fondsparticipation@cpaschatelet.be

80, rue beau moulin - 6200 Chatelet

COMPÉTITION ENTRE MAISONS MÉDICALES

Objectif tour du monde

Ensemble, parcourons le tour du monde

FAITES DES KM ET OFFREZ-
LES À LA MAISON
MÉDICALE

Printemps
2023
(du 21 mars au 20 juin)



PLUS D'INFORMATIONS À L'ACCUEIL OU AUPRÈS DES SOIGNANTS

CONGÉS DES MÉDECINS

Dr Lamrini Kawthar sera en congé du 22/05 au 02/06/23 inclus.

Dr Renard Martine sera en congé du 12 au 23/06/23 inclus.

Dr Dellis-Verset Apolline sera en congé du 23 au 27/06/23 et du 10 au 21/07/23 inclus.

Dr Lefèvre Chiara sera en congé du 29/06 au 03/07/23 et du 31/07 au 11/08/232 inclus.

Dr Lhoest Alizée sera en congé du 17 au 28/07/23 inclus.

Dr Catinus Pierric sera en congé du 14 au 27/08/23 inclus.

Venez nous rejoindre pour une journée de découvertes et de folie !

Il y aura plusieurs stands pour vous faire découvrir de nombreuses activités. N'hésitez pas à venir en famille, il y aura des activités pour tous, aussi bien pour les adultes que pour les enfants. On compte sur vous pour vous y voir nombreux !

Dimanche 25 juin de 11h à 17h
Châtelineau

Funn Day

Place Wilson
Complexe sportif & marché couvert

#2ème édition

DÉCOUVREZ TOUS LES ESPACES FAMILLES LUDIQUES, SPORTIFS ET DE BIEN-ÊTRE

GRATUIT



*Les activités au jardin de La Bèche
repreuvent !*



Bloquez les dates des ateliers et bienvenue à tous.
On prévoit des activités pour les bricoleurs comme pour les personnes moins mobiles. Le 8 mai sera dédié aux enfants puisque c'est en période de congés scolaires. N'oubliez pas de vous inscrire.
Nous sommes aussi en recherche de divers dons : plants en surplus, fleurs, boutures, matériel de jardinage, pots en bon état, etc.
A bientôt !



Activités au Jardin 2023

Avec Guennic et Roxane

Lundi 8 mai – 14h00

Pour les enfants dès 6 ans
Planter des fraisiers, des haricots, jeux sur la biodiversité

Lundi 22 mai – 14h00

Pour tout public

Activités jardinage pour tous, semis en godet

Lundi 5 Juin – 14h00

Pour tout public

Activités jardinage et bouturage

Lundi 19 Juin – 14h00

Activités jardinage pour tous, pots d'aromatiques

Inscription à l'accueil - gratuit

