


La Brèche info


Le Magazine des patients et soignants de la Maison Médicale La Brèche

Maison Médicale La Brèche

 Vous avez rendez-vous avec le médecin, l'infirmière, le kinésithérapeute, la psychologue ou la diététicienne ? N'oubliez pas de vous présenter au moins 10' à l'avance.

Si vous êtes dans l'impossibilité de venir à votre rendez-vous, il est impératif de nous **prévenir** ! En effet, le temps passé à vous attendre aurait pu servir à soigner une autre personne !

Il en est de même pour le domicile, il arrive souvent que l'on oublie de prévenir l'infirmière et celle-ci se déplace inutilement !

 Si vous n'avez pas prévenu, **un dédommagement de 5€** vous sera demandé que ce soit pour les consultations comme pour le domicile.

Pour la psychologue et la diététicienne, **c'est le prix de la consultation qui sera dû.**

Merci de votre compréhension



Pg 12
Pénurie
de soignants

Pg 10
Collations
rentrée scolaire

Pg 6
Vos médicaments
périmés

Pg 2
La grippe

Pg 5
Culture et
développement

Pg 7
Les insectes

La Grippe : mieux comprendre pour mieux prévenir

Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une infection respiratoire aiguë causée par un virus. Elle se propage facilement d'une personne à l'autre par les gouttelettes projetées lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue. Le virus peut également survivre sur des surfaces, ce qui augmente les risques de transmission si vous touchez ces surfaces puis votre visage. La grippe touche de nombreuses personnes en Belgique, principalement durant l'automne et l'hiver.



Symptômes de la grippe :

Les symptômes de la grippe apparaissent généralement de façon soudaine et incluent :

Fièvre, douleurs musculaires et articulaires, fatigue intense, maux de tête, toux, gorge irritée, congestion nasale.

Ces symptômes peuvent varier en intensité et la grippe peut parfois être confondue avec un simple rhume. Cependant, la grippe est généralement plus sévère et ses complications peuvent être graves, en particulier pour les personnes âgées, les jeunes enfants, les femmes enceintes, et les personnes souffrant de maladies chroniques.

Comment prévenir la grippe ?

1. Les mesures d'hygiène :

- **Lavez-vous les mains** régulièrement avec de l'eau et du savon.
- **Utilisez un mouchoir** pour couvrir votre bouche et votre nez lorsque vous toussez ou éternuez, et jetez-le immédiatement après usage.
- **Évitez de toucher votre visage**, surtout les yeux, le nez et la bouche, car c'est par là que le virus entre dans votre corps.



2. Évitez les contacts

- Évitez les endroits bondés durant la saison de la grippe.
- Si vous êtes malade, restez à la maison pour éviter de contaminer les autres.

3 . La vaccination :

Le vaccin contre la grippe est la meilleure protection contre la maladie. En Belgique, la vaccination est particulièrement recommandée pour les groupes à risque, mais elle est aussi disponible pour toute personne souhaitant se protéger. Le vaccin est mis à jour chaque année pour correspondre aux souches de virus les plus courantes.

Pourquoi doit-on se vacciner chaque année ?

Le vaccin contre la grippe doit être mis à jour chaque année en raison de la nature changeante du virus grippal.

Comment peut-on savoir si le vaccin est efficace ?

Chaque année, des experts de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) surveillent les virus grippaux qui circulent dans différentes régions du monde. Ils utilisent ces données pour prédire quelles souches seront les plus courantes lors de la prochaine saison grippale. Le vaccin est ensuite formulé pour cibler ces souches spécifiques. C'est pourquoi le vaccin est généralement mis à jour chaque année, pour s'assurer qu'il offre la meilleure protection possible contre les souches en circulation.

Est-ce que le vaccin de la grippe est sûr ?

Le vaccin contre la grippe est largement reconnu comme sûr et efficace. Il est administré à des millions de personnes chaque année, et les effets indésirables graves sont extrêmement rares.

1. Processus de développement et d'autorisation :

Avant qu'un vaccin contre la grippe ne soit disponible pour le public, il subit des essais cliniques rigoureux pour évaluer sa sécurité et son efficacité. Ces essais incluent des milliers de participants et sont effectués selon des normes strictes. Une fois que le vaccin a été testé et approuvé par les autorités de santé (comme l'Agence européenne des médicaments en Europe), il peut être distribué.

2. Effets secondaires courants :

Les effets secondaires du vaccin contre la grippe sont généralement mineurs et temporaires. Les plus courants incluent :



**Se faire vacciner
contre la grippe
c'est simple
comme bonjour.**

- 1.**
J'achète le vaccin
en pharmacie,
sans prescription.
- 2.**
Je me fais vacciner
chez mon médecin
généraliste.

**Une seule visite,
pas de prescription.**


COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
ccc-ggc.brussels

- Douleur, rougeur ou gonflement au site d'injection.
- Léger mal de tête ou fièvre.
- Fatigue ou douleurs musculaires.

Ces symptômes disparaissent généralement en un ou deux jours et sont beaucoup moins graves que les complications potentielles de la grippe elle-même.

3. Mythes et réalités :

- **"Le vaccin peut provoquer la grippe"** : c'est un mythe. Les vaccins contre la grippe utilisés en Belgique sont soit des vaccins inactivés, soit des vaccins sous-unitaires (qui ne contiennent qu'une partie du virus). Ils ne peuvent pas causer la grippe.
- **"Le vaccin n'est pas nécessaire si je suis en bonne santé"** : même si vous êtes en bonne santé, la vaccination est importante pour réduire la propagation du virus pour protéger les personnes vulnérables autour de vous, et éviter les complications de la grippe.

[Influenza \(Seasonal\) \(who.int\)](https://www.who.int)

[Culture et Développement \(cultureetdeveloppement.be\)](https://cultureetdeveloppement.be)



CONGÉS DES MÉDECINS

Le Dr Lefevre Chiara sera en congé
du 09/09 au 13/09/24 inclus et le 23/09.

Le Dr Lhoest Alizée sera en congé
du 04/11 au 15/11/24 inclus

Bonne nouvelle ! De nouveaux projets voient le jour à Chatelineau !

Qui sont-ils/elles ?

Culture et développement est une association d'éducation permanente, reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Où ça se trouve ?

En juin 2023, a eu lieu, la journée porte ouverte de l'implantation de l'ASBL dans le Hainaut.





Celle-ci se trouve à La Vallée, jardin partagé de Chatelineau : **80, rue de la Vallée, Chatelineau.**

Quelles activités peut-on retrouver ?

Il y a des ateliers de cuisine, des ateliers de couture, un potager ainsi que des cafés citoyens où vous pouvez passer un agréable moment autour d'une boisson chaude ou froide en refaisant le monde sur des sujets qui vous tiennent à cœur.

Ci-dessous, vous retrouverez les détails de ces activités ainsi que la fréquence des rencontres.

Si vous avez une question ou si vous voulez savoir les dates exactes, vous pouvez joindre Pascale qui en est la coordinatrice, par téléphone 0471/52.29.57 ou par mail : hainaut@cultureetdeveloppement.be

CHÂTELINEAU	CHÂTELINEAU
<p>GROUPE CUISINE Partage de cultures culinaires et décryptage du système agroalimentaire</p> <p>Ici, on cuisine, on écrit des recettes de nos cultures, on réfléchit à l'origine des ingrédients et au système agro-alimentaire, on expérimente des alternatives et on crée des projets communs.</p> 	 <p>LA VALLÉE JARDIN PARTAGÉ DE CHÂTELINEAU</p> <p>Ici, on produit nous-mêmes des légumes, on part des questions et difficultés qui apparaissent pour nous organiser collectivement et créer des moments de rencontre et de réflexion.</p>
<p>Les jeudis de 10h à 12h Hors vacances scolaires</p> <p>80 RUE DE LA VALLÉE 6200 CHÂTELINEAU</p>	<p>Réunion 1 mercredi/mois de 10h à 12h Chantier collectif ou activité 1 mercredi/mois</p> <p>80 RUE DE LA VALLÉE 6200 CHÂTELINEAU</p>
<p>GROUPE COUTURE Réparation, récup' créative et décryptage de l'industrie textile</p> <p>Ici, on apprend les bases de la couture, on répare et on ajuste nos vêtements, on s'intéresse à leur origine, on parle de l'industrie textile et on expérimente des alternatives.</p> 	<p>VRAC</p> <p>La Vallée est aussi le lieu de dépôt du groupement d'achat de produits bio de Chatelineau 1 mercredi/mois de 11h à 15h !</p> 
<p>2 lundis/mois de 10h à 12h Hors vacances scolaires</p> <p>80 RUE DE LA VALLÉE 6200 CHÂTELINEAU</p>	<p>CAFÉ CITOYEN</p> <p>Venez débattre de sujets de société choisis en fonction de l'actualité et des envies du groupe tout en dégustant une boisson chaude ou froide !</p> <p>2 mercredis/mois de 10h à 11h30 Hors vacances scolaires</p> <p>80 RUE DE LA VALLÉE 6200 CHÂTELINEAU</p>

Que faire de vos médicaments périmés ?

Comment vérifier la validité de vos médicaments ?

- Contrôlez régulièrement la **date d'expiration** sur l'emballage : « EXP » ou « utilisable jusqu'au » suivi des deux chiffres du mois et des quatre chiffres de l'année d'expiration. Cela s'applique également aux préparations faites par le pharmacien. Après cette date, vous devez ramener le médicament à la pharmacie.
- Certains médicaments (tels que les gouttes ophtalmiques, les gouttes nasales et les sirops antibiotiques) ont une **durée de conservation limitée après ouverture**.



Ne pas hésiter à poser la question à votre pharmacien si vous avez un doute.

Que faire des médicaments inutilisés ?

Vous pouvez ramener les médicaments inutilisés mais dont la date d'expiration n'est pas encore dépassée chez votre médecin traitant ou chez le pharmacien.

À la maison médicale, nous reprenons les médicaments dont vous ne vous servez plus pour les donner à d'autres patients qui en ont besoin. En effet, par soucis d'éthique et d'esprit critique, nous avons fait le choix de ne plus recevoir les délégués des groupes pharmaceutiques.

Notre réserve s'étoffe donc avec vos échantillons qui ne servent plus.

Que faire des médicaments périmés ?

Si vos médicaments ont dépassé la date d'expiration, **il ne faut pas les jeter à la poubelle** mais les ramener à la pharmacie, le pharmacien se chargera de les détruire.

Les médicaments que vous pouvez ramener à la pharmacie :

- Les pilules, suppositoires, gélules inutilisées dans leur plaquette ou leur bouteille.
- Les résidus de sirops et de médicaments liquides dans leur bouteille d'origine.
- Les restes de médicaments semi-liquides en tube.
- Les restes de sprays et d'aérosols.
- Les pansements médicamenteux inutilisés.

Retirer les médicaments des boîtes et les notices pour faciliter le travail du pharmacien.

Ne jetez pas les résidus d'antibiotiques avec vos déchets ménagers.

[Médicaments périmés ou inutilisés](#) | AFMPS

CAFARDS, MOUSTIQUES, FOURMIS, MITES... EXIT LES INSECTICIDES DANGEREUX !

ASTUCES POUR S'EN DÉBARRASSER NATURELLEMENT, SANS DANGER POUR LA SANTÉ ET LA PLANÈTE.



Infestation de petits insectes à la maison ? Heureusement, dans la plupart des cas, on peut s'en débarrasser **sans avoir recours à des pesticides**. Des conseils tirés du site eco-conso.be !

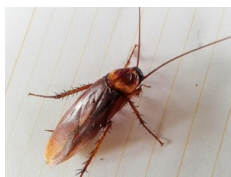
MESURES DE PRÉVENTION

La majorité des insectes est attirée par la nourriture (miettes, restes de nourriture, fruits et légumes ...) ou par l'environnement ambiant (ils adorent l'humidité). Adopter une hygiène irréprochable est indispensable !

- On place les aliments secs (céréales, légumes secs, sucre, etc.) dans des **réipients étanches** (un bocal à visser n'est pas suffisant, choisissez les bocaux à armature mécanique !).
- On évacue systématiquement les **miettes et autres salissures** laissées par un repas.
- On met ses **poubelles** dans un récipient que l'on peut facilement fermer. Si on a un compost à l'intérieur, on utilise un récipient hermétique.
- On nettoie régulièrement **le sol et les surfaces** en contact avec de la nourriture (table, plan de travail...).
- On **aère** quotidiennement afin de diminuer l'humidité.
- On place des **pièges de détection** (naturels !) afin de cerner l'éventuelle infestation et d'agir au plus vite.

Promotion santé

CAFARDS



Les **cafards** véhiculent des maladies en contaminant les aliments. Ils se reproduisent très vite (un couple de cafard engendre jusqu'à 100 000 descendants !) et cachent bien leurs œufs. Ils aiment les endroits chauds et sombres. Il faut agir vite !

Des **pièges** existent dans le commerce. On peut aussi placer un appât (aliment) entouré de vaseline pour immobiliser le cafard gourmand. Des produits peu nocifs comme **la terre de Diatomée** et **l'acide borique** sont efficaces, à appliquer dans les coins et sur le passage des insectes. Attention toutefois, ne pas appliquer près de vos aliments ni dans les zones où les enfants jouent.

Malheureusement, les cafards sont très résistants, il faut parfois utiliser des produits « nocifs ». Dans ce cas, on préfère un produit écologique à base de **pyrèthre** (les granulés sont plus efficaces, mais à utiliser avec précaution, ils sont aussi toxiques pour d'autres insectes utiles comme les abeilles ou les coccinelles). Les gels insecticides pour cafards contiennent du Fipronil, plus dangereux pour la santé : bien respecter les dosages et conseils d'utilisation, évacuer les pièces à traiter (y compris les animaux domestiques) et les aliments, aérer les pièces. En cas d'échec, il faut faire appel à un spécialiste.

FOURMIS



Avoir une file de fourmis dans la maison, c'est désagréable... Mais elles ne représentent pas de danger pour la santé.

Outre les conseils d'hygiène repris ci-dessus, on peut utiliser des **produits d'entretien dont l'odeur désorientera les fourmis** (vinaigre, huile essentielle de lavande ou de menthe), placer la gamelle des animaux

dans une assiette d'eau savonneuse (elles ne s'y aventureront pas), **boucher les interstices** du sol et des murs avec du silicone. Si on n'arrive pas à s'en débarrasser, on peut étaler de la **terre de Diatomée** sur leur passage ou en dernier recours, utiliser l'acide borique, qui sera ramené dans la fourmilière.

MITES ALIMENTAIRES



Elles ressemblent à des petits papillons de nuit grisâtres et n'aiment pas la lumière. Les mites ne sont pas dangereuses mais elles s'attaquent aux aliments secs, les larves sont capables de percer un emballage en carton ou en plastique fin, même fermé. Il faut donc bien stocker dans des **réipients hermétiques**. Contre les mites alimentaires, on peut utiliser des **moustiquaires**, des **odeurs** qui les font fuir (noix de muscade, clou de girofle, huile

essentielle de laurier, menthe). Vous en avez repéré dans la cuisine ou le cellier ? C'est le moment de la grande inspection : passez tout en revue ! Débarrassez-vous des aliments contaminés, et placez au **congélateur** pendant 24 heures les autres aliments secs qui pourraient l'être. Nettoyez les placards au vinaigre ou au nettoyeur vapeur (les larves ne résisteront pas). Il existe des **pièges à mites** aux phéromones dans le commerce. Si c'est insuffisant, on peut lutter biologiquement grâce à un **piège à trichogrammes**.

MOUCHES ET MOUCHETTES



Mouches à fruits/à vinaigre, mouches du terreau, mouches vertes, mouches domestiques raffolent des zones chaudes et humides où elles peuvent se nourrir de nos déchets alimentaires. Bien sûr, une bonne hygiène prévient leur invasion. Si elles deviennent trop nombreuses, on peut installer des **moustiquaires** et des **cloches** au-

dessus des fruits. L'huile essentielle d'eucalyptus serait un bon répulsif mais si on veut s'en débarrasser, rien de tel que la **tapette à mouche manuelle**, plus écologique et durable que sa consœur électrique. Les **bandes collantes** sont une alternative et il vaut mieux choisir celles sans pesticide intégré, c'est démontré tout aussi efficace ! On peut aussi fabriquer son propre **piège à mouches** (avec du vinaigre, un fruit en décomposition, de la bière) ou en acheter dans le commerce, mais plutôt ceux à base de phéromones et pas d'insecticides !

MOUSTIQUES



Ils vrombissent à vos oreilles la nuit et vous donnent des démangeaisons, désagréables ces moustiques ! En Belgique, ils ne véhiculent pas de maladies graves, contrairement à d'autres pays.

Comment s'en protéger ? Utiliser une moustiquaire, surtout pour les bébés, enfants et femmes enceintes auxquels on déconseille d'utiliser des répulsifs, même naturels. Les produits écocertifiés, labellisés sont à préférer.

Les autres antimoustiques, à base de DEET, à l'icaridine et d'IR3535 sont à réserver aux voyages en zone tropicale : demandez conseil à votre médecin !

Les diffuseurs « anti-moustiques » doivent être utilisés avec prudence. Si vous y avez recours, les choisir à base de pyrèthre, moins toxique.

Dans tous les cas, lorsque vous achetez un insecticide ou un répulsif, fiez-vous aux labels suivants :



Des collations santé, pour simplifier la rentrée !

Les enfants ont besoin d'une alimentation diversifiée et saine pour rester en bonne santé, avoir de l'énergie toute la journée et être capable de se concentrer à l'école.

1. Petits légumes

Les collations de votre enfant peuvent se composer de tomates cerises, de bâtonnets de concombre ou de carottes, de morceaux de chou-fleur ou autres. Si vous avez le temps, vous pouvez réaliser des brochettes de légumes.

2. Fruits

Achetez des fruits de saisons.

Une autre idée de collation : 1/2 avocat (+ éventuellement du jus de citron) à manger à la cuillère.

3. Graines, fruits secs et oléagineux

Un mélange de noix et de graines peut servir de collation (une petite poignée): Noix, noix de cajou, amandes, noisettes, pistaches, noix du Brésil, graines de tournesol, baies de goji, raisins secs, graines de courge, etc.

4. Chocolat

Un morceau de chocolat noir (minimum 70%), accompagné d'un produit laitier. Plus le chocolat est foncé, plus il est bon pour la santé. Evitez donc le chocolat blanc et au lait. Privilégiez le noir. Sachez également que plus le taux de cacao est élevé, plus le taux de sucre est bas.

5. Produits laitiers

Un yaourt peut être donné dans les collations. Evitez les yaourts « spécial enfant » qui contiennent beaucoup trop de sucre, ainsi que les yaourts aux fruits qui contiennent peu de fruits et beaucoup d'arômes, sucre, etc. Privilégiez donc le yaourt nature.

6. Collations maison

Parce qu'on peut aussi faire plaisir à nos enfants, vous pouvez leur donner un biscuit. Mais attention, pas n'importe lesquels ! Le top : un biscuit fait maison. Pourquoi pas le cuisiner avec eux, afin de passer un moment agréable en fa-

Banana Bread

Ingrédients :

- 2 bananes mures écrasées
- 100 gr de skyr
- 2 œufs
- 20 gr de sirop d'agave
- 100 gr de flocons d'avoines mixés
- 50 gr de farine (de préférence épeautre semi-complète)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 60 gr de pépites de chocolat



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Ecraser la banane et mélanger le yaourt, les œufs et le sirop d'agave.
3. Ajouter l'avoine, la farine, la levure et puis le sel. Mélanger et ajouter les pépites de chocolat.
4. Verser la préparation dans le moule et laisser cuire 30-35 minutes.

Bonne dégustation !

Pénuries de soignants

La pénurie de soignants est un problème croissant qui affecte l'accès aux soins de santé de nombreux citoyens. Cette situation préoccupante résulte de plusieurs facteurs complexes et interconnectés.

Causes de la pénurie :

1/ Numéros INAMI et Quotas : le quota de numéros INAMI nécessaires pour exercer la médecine en Belgique, a été longtemps trop restrictif par rapport aux besoins réels de la population. Le calcul de ce quota ne prenait pas en compte l'évolution de la pratique médicale (médecins vieillissants, pratique de la médecine évoluant vers un meilleur équilibre vie privée/ vie professionnelle, médecins n'exerçant pas ou plus la médecine générale, etc.).

Récemment ce quota a été revu à la hausse par le ministre de la santé, Franck Vandebroucke. Cependant, il s'agit du quota pour les médecins qui seront diplômés en 2028. Il faudra donc un peu de patience pour apprécier l'impact positif de ce changement.

2/ Distribution géographique : les médecins choisissent de travailler dans les grandes villes, laissant les zones rurales ou défavorisées et certaines villes moins attractives comme Charleroi, plus démunies. Nous voyons apparaître de véritables déserts médicaux dans lesquels l'accès aux soins est de plus en plus compliqué.

3/ Evolution des besoins de la population : avec le vieillissement de la population, la vulnérabilité des patients et les maladies chroniques sont grandissantes. En parallèle, depuis quelques années, les besoins en santé mentale ont également fortement augmenté.

- A noter que cette pénurie touche également le secteur infirmier. Actuellement, 25.000 infirmières seraient manquantes en Belgique. C'est le nombre d'infirmières diplômées (40%) qui ont quitté la profession faute de conditions de travail décentes.

- Autres sources de pénurie que la rétention : c'est une profession à forte proportion de temps partiels, ce qui réduit le nombre d'équivalents temps plein disponibles. Il existe aussi un fort taux d'absentéisme. Enfin, l'attractivité de la profession est en baisse, avec moins de jeunes s'engageant dans des études depuis l'extension du cursus à 4 ans (une diminution d'environ 20 % en Communauté française). L'émigration d'infirmiers vers d'autres pays aux meilleures rémunérations contribue à cette pénurie. Et la pandémie de COVID-19 a exacerbé ces problèmes. Il n'y a pas tant, pour l'instant, de pénurie d'infirmiers, que de pénurie de conditions de travail décentes...



Conséquences de la pénurie :

Cette pénurie engendre donc une augmentation de la quantité de travail pour les soignants en activité qui doivent prendre en charge un plus grand nombre de patients. A cela, se rajoutent des tâches administratives et informatiques de plus en plus nombreuses et exigeantes.

En parallèle, la pénurie entraîne des délais d'attente plus longs pour obtenir des rendez-vous, voire des difficultés à trouver un médecin généraliste disponible, réduisant ainsi l'accès aux soins de 1ère ligne.

Et dans notre maison médicale ?

A La Brèche, la pénurie de médecins ne s'est pas encore faite sentir. Nous sommes toujours parvenus à engager les médecins et les assistants dont nous avons besoin. Néanmoins, nous nous inquiétons pour le futur. Cela s'avérera certainement plus difficile à l'avenir de recruter aussi bien des médecins que des assistants, si cela était nécessaire

Cependant, nous devons faire face au départ de plusieurs infirmières. Pour assurer l'ensemble des soins, nous sommes dans l'obligation de faire appels à des services extérieurs. En conséquence, vous êtes pris en charge par davantage de personnes différentes ; les horaires de passage peuvent varier davantage selon les priorités de soins mais également selon le nombre de personnel présent.



Nous sommes conscients et nous nous excusons pour les désagréments causés, pendant cette période particulière où nous cherchons activement à les remplacer.

L'équipe de la maison médicale veille à optimiser son emploi du temps afin de maximiser son efficacité et préserver une grande disponibilité pour gérer les situations les plus urgentes.

Nous vous proposons des solutions de remplacement, des solutions de derniers recours. Il nous sera parfois impossible de satisfaire les demandes d'avoir une infirmière-femme. Dans ce contexte extraordinaire (qui nous l'espérons sera limité dans le temps), ce sera à prendre ou à laisser.

Quant aux soignants de couleur, la maison médicale sera intransigeante. Le racisme, en plus de constituer un délit, est en opposition totale avec les valeurs de respect et de bienveillance que nous défendons. Il est inacceptable de juger une personne en fonction de la couleur de sa peau. Si des faits ou des propos de racisme nous reviennent, la maison médicale se réserve le droit de répondre en conséquence. De l'avertissement à l'exclusion.

Si d'autres problèmes se présentent concernant la délégation extérieure (qualité de soin, comportement inapproprié, etc.), n'hésitez pas à nous en informer. Et nous ferons tout pour y pallier.

Nous mettons tout en œuvre pour garantir des soins de qualité malgré les contraintes. Votre compréhension, votre patience et votre bienveillance sont grandement appréciées.

Sources :

« Pourquoi l'attribution des numéros INAMI n'est-elle pas adaptée chaque année en fonction de nos besoins ? » RTBF

« Chronique d'une pénurie annoncée » Dr Anne Gillet-Verhaegen, Santé conjugée n°103-juin 2023.

« Pénurie, quelle pénurie ? » Marinette Mormont, Santé conjugée n°103-juin 2023

« Pénurie de médecins : le nombre de numéros INAMI en augmentation » Le Vif, mai 2023














« Pénurie infirmière, une bombe à retardement pour le système de santé » Le Spécialiste, l'actualité des médecins spécialistes, mai 2024

Tableau des activités

S E P T E M B E R 2 0 2 4



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 	3	4 	5 	6	7
8	9 	10 	11 	12 	13	14
15	16 	17	18 	19 	20 	21
22	23 	24 	25 	26 	27	28
29	30	<p>A VENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pléinè conscièncè en octobre • Atelier équilibre en 2025 				

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		1 Journée internationale de la personne âgée : action Amnesty International	2 	3 	4	5
6	7 	8 	9 	10 	11	12
13	14 	15	16 	17 	18	19
20	21 	22 	23	24	25	26
27	28 	29	30 	31	<p style="text-align: center;">A VENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pléine conscience date à fixer • Atelier équilibre en 2025 	

ACTIVITÉS



Sport senior

avec Julien du PCS toutes les deux semaines le mardi de 10h à 12h salle Bambou



Gym sur chaise

avec Marie de la maison médicale les mercredis de 14h à 15h30 salle Bambou



Gym douce (sur prescription médicale)

avec Marie de la maison médicale les jeudis de 9h30 à 10h30 salle Bambou



Kinect

avec le PCS tous les lundis de 10h à 11h salle Canopée



Gym sur chaise

avec Julien du PCS les lundis de 14h à 15h salle Bambou



Marche MOJOCA le 23/09



Dépistage diabète, tension

rue de la montagne à Charleroi de 12h30 à 14h



Equipote

Thèmes: 18/09 Ergothérapeute de quartier et 16/10 Conseil des Aînés de Châtelet le 3ème mercredi du mois de 14h à 15h30 salle Bambou



Animation CANOPEA

utilisation des espaces verts le 19/09 à 9h30 à la maison médicale



Cellule jeune:

18/09 ramassage des déchets Bewapp à 15h dès 6 ans
30/10 activité Halloween soupe de saison à 15h dès 6 ans