

Quelles nouvelles?

Printemps 2024

 **Vivre Mieux**
La santé par & pour tout le monde

*Une campagne nationale pour la santé
de toutes et tous!*

Éditrice resp. : MAISON MÉDICALE ANTENNE TOURNESOL,
rue Henri Werrie, 69 – 1090 Jette
Agréée par la Commission communautaire française



Edito

Dans ce journal, nous avons voulu mettre en avant la campagne « Vivre Mieux ».

Les crises de ces dernières années nous ont montré les limites de notre système de santé et les inégalités qu'elles engendrent. Il est temps d'adopter une vision large et solidaire qui permette à tout le monde de vivre en bonne santé.

Tel est l'objectif du projet :

30 revendications concrètes pour améliorer la qualité de vie de toutes et tous. C'est un choix politique en vue des prochaines élections.

Mobilisons-nous pour que, dès la prochaine législature, nous puissions VIVRE MIEUX.

Sommaire

NOUVEAUX PROJETS

P 3 NOUVEAU PROJET: RESTAURANT PARTICIPATIF ET SOLIDAIRE

P4 NOUVELLE OFFRE DE SOIN: PSYCHOLOGUE ENFANT À LA MAISON MÉDICALE

INFOS SOCIÉTÉ

P6 COMPRENDRE LES ÉLECTIONS DE JUIN 2024

QUELLES ÉLECTIONS ?

QUI PEUT VOTER ?

COMMENT ÇA MARCHE

CAMPAGNE «VIVRE MIEUX »

P11 LE STATUT BIM

P12 ACCÈS À LA CULTURE

P13 GROUPE SOLIDARITÉ

INFOS SANTE

P14 DIABÈTE ET RAMADAN

AGENDA DE LA MAISON MÉDICALE

P 16 LES ACTIVITÉS DE LA MAISON MÉDICALE

INFOS +

P 19 MUR D'EXPRESSION

P 20 LES NEWS DE LA MAISON MÉDICALE

NOUVEAU PROJET : RESTAURANT PARTICIPATIF

Une cuisine pour tout le monde!

Lunch participatif
à prix différencié
Bio & Veggie

1 x semaine

Atelier de saison
sur la conservation
des aliments

4 x an



Cuisine accessible à
tout le monde

2 x semaine

Prêt de matériel pour
cuisiner chez soi

2 x semaine

Sessions d'info

Quand : le mardi 27 février de 11h à 12h et le jeudi 21 mars de 18h à 19h

Où : au Rayon Vert, 30-32 rue Gustave van Huynegem, 1090 Jette

Quoi : une présentation du projet avec boisson et grignotage

Comment : l'inscription n'est pas obligatoire mais elle fortement
souhaitée : lerayonvert@skynet.be ou 0498 637 597.



Maison médicale antenne tournesol



Nouvelle offre de soins à la maison médicale

Psychologue de 1^{ère} ligne pour enfants de 7 à 18 ans



Quand : le mercredi de 13h à 17h

Combien : 10 séances gratuites (sur 12 mois), prolongeables en accord avec le médecin **traitant**

Conditions : être en ordre de mutuelle.

Qui : Emmanuelle de Marneffe, psychologue et psychothérapeute détachée de l'Huderf

Comment prendre rendez-vous :

- envoyer un mail en indiquant le nom et prénom de votre enfant, son âge et, en quelques mots, ce qui amène à consulter : e.demarneffe@antennetournesol.be
- Vous pouvez également laisser vos coordonnées à l'accueil en demandant à être recontacté par téléphone.

Offre de soins psychologiques de première ligne pour enfants de 7 à 18 ans

Qu'est-ce que c'est ?

- Des soins psychologiques de 1ère ligne à destination des jeunes (7-18 ans) présentant des signes de dépression et/ou de mises en danger; et de refus scolaire anxieux.
- Détection et intervention précoces afin d'éviter l'aggravation des symptômes et le développement de pathologies plus sévères
- Des rencontres avec les parents et professionnels peuvent être organisées
- Travail en étroite collaboration avec le réseau (médecin traitant, CPMS, école, SAS,...)

Pour quoi :

-Des signes d'anxiété et d'angoisse liées à la sphère scolaire

Symptômes : retards répétés, absentéisme ; refus d'aller à l'école avec panique ; crises de colère, ... ; plaintes somatiques ; troubles du sommeil ; état dépressifs, anxieux, tristesse ; isolement, repli sur soi ; chutes des résultats scolaires ; perte du désir d'apprendre, ...

-Des signes de dépression et/ou de mises en danger

Symptômes : déprime, humeur triste ; perte d'énergie physique ; autodépréciation, perte d'estime de soi ; préoccupations suicidaires ; troubles de l'appétit/du sommeil ; scarifications ; isolement, retrait ; rupture avec des groupes d'appartenance ; diminution d'activités ; problèmes d'intégration sociale ; hypersensibilité ; troubles d'apprentissage ; prises de risque

Comprendre les élections de juin 2024

Bientôt les élections !

Quand auront lieu les prochaines élections ? Durant l'année 2024, de nombreuses élections auront lieu, dont celles du 9 juin 2024. Ce jour-là, auront lieu les élections fédérales (ou législatives), régionales et communautaires, ainsi que les élections européennes. Ces élections se tiennent tous les 5 ans.



Mais comment les différencier ?



Les **élections fédérales** sont des élections nationales pour élire des membres de la chambre des représentants. Les élus représentent les électeurs et légifèrent sur des questions nationales. Dans ce type d'élection, on vote pour des partis politiques et non pas pour des candidats individuels, le pourcentage de voix obtenu par chaque parti permettra à celui-ci de gagner des sièges dans la chambre des représentants.

Les élections **régionales et communautaires** sont des élections qui permettent d'élire les membres des parlements des 3 régions du pays : la région flamande, la région de Bruxelles-Capitale, et la Région wallonne. Chaque région possède son propre parlement et gouvernement qui sont chargés des compétences régionales (Ex : enseignement, culture, etc.). Chaque électeur résidant dans une des 3 régions vote pour élire les membres de son parlement régional. Les partis politiques candidats aux élections régionales présentent des listes de candidats pour les sièges à pourvoir au parlement régional.

Les **élections européennes** en Belgique sont organisées pour choisir les membres du Parlement européen à Bruxelles. Les membres élus de l'Union européenne sont chargés de représenter les citoyens belges et de prendre part à l'adoption de lois européennes et aux décisions cruciales concernant l'avenir de l'Europe. En Belgique, les élections européennes ont lieu simultanément avec celles des autres pays de l'Union européenne. Les citoyens belges sont chargés de choisir les représentants belges du Parlement européen.

Qui a le droit de vote ?

Pour pouvoir participer aux élections, il faut répondre aux conditions suivantes :

- Être âgé d'au moins 18 ans (sauf pour les élections européennes voir paragraphe suivant)
- Être inscrit aux registres de population d'une commune belge au jour de l'arrêt de la liste des électeurs (l'inscription au registre des étrangers* de la commune est valable pour les élections européennes et communales) ;
- Ne pas être suspendu de ses droits électoraux par une décision judiciaire.

* Toute personne majeure ressortissante de l'Union européenne et qui réside en Belgique peut participer à l'élection du Parlement européen et choisir des candidats figurant sur des listes belges. Pour pouvoir voter, il faut (en plus des conditions communes à toutes les élections) :

- posséder l'une des 27 nationalités d'un pays membre de l'Union européenne ;
- s'inscrire (sauf si tu es Belge) sur la liste des électeurs de la commune de résidence.

Nouvelle loi

Depuis 2023, une nouvelle loi autorise **les jeunes de 16 à 17 ans à voter pour le parlement européen**. Cette nouvelle loi indique que les jeunes belges dans cette tranche-là seront automatiquement inscrits sur la liste des électeurs pour les élections européennes, sans avoir besoin de s'inscrire. Toutefois, le vote ne sera pas obligatoire pour eux.



Le vote, est-il obligatoire ?

Lors des élections en Belgique, si vous êtes inscrit dans une commune belge, vous êtes obligé de participer aux élections dès que vous avez 18 ans au jour de l'élection. L'inscription est automatique et vous recevrez une convocation électorale pour vous rendre dans l'isoloir de votre bureau de vote.



Que faire si je ne peux pas voter ce jour-là ?

Si vous ne pouvez pas voter pour une raison précise, deux possibilités s'offre à vous :

Donner une procuration à quelqu'un pour voter à votre place

Soumettre les motifs de votre absence (maladie ou infirmité, raisons professionnelles, convictions personnelles, études, séjour à l'étranger,...) au juge de paix de votre localité qui déterminera si le motif est justifié (vous pouvez demander les coordonnées de celui-ci à votre administration communale.)

C'est quoi le vote par procuration, et quels sont les démarches pour pouvoir le faire ?



Le vote par procuration permet à un électeur (mandant) qui ne peut pas se rendre par lui-même au bureau de vote de confier son droit de vote à un autre électeur (mandataire). Pour cela, l'électeur devra remplir un formulaire de procuration (disponible en ligne) et nommer la personne de confiance qui votera en son nom.

Le mandataire devra ainsi se rendre au bureau de vote muni de sa carte d'identité, de sa convocation, et de la procuration du mandant afin de voter à sa place. Si le mandant et le mandataire viennent de la

même commune, le mandataire pourra voter pour lui-même, ainsi que pour le mandant dans son propre bureau de vote. Il votera d'abord pour lui-même, puis déposera son bulletin de vote dans l'urne puis pourra voter pour le mandant. Si les deux ne sont pas de la même commune ou région, le mandataire devra tout d'abord voter pour lui dans son bureau de vote, puis ira dans le bureau de vote d'où vient le mandant.

Qu'est-ce que je risque si je ne vote pas sans raison justifiable ?

Si vous ne votez pas sans raison valable, vous risquez de devoir payer une amende, et si cela se reproduit par la suite l'amende risque d'augmenter.

Après 4 absences non justifiées, au cours d'une période de 15 ans, vous risquez d'être radié des listes électorales pendant 10 ans, durant cette période, vous n'aurez droit à aucune nomination, promotion, distinction d'une autorité publique.

Dans les 8 jours suivant l'annonce des élus, le Procureur du Roi établit une liste des électeurs qui n'ont pas voté et dont les excuses n'ont pas été acceptées. Le ministère public décide ensuite quelles infractions seront poursuivies. L'électeur qui n'a pas voté est convoqué devant le tribunal de police après avoir reçu un avertissement, et la décision de ce tribunal est définitive, sans possibilité d'appel.



ÉLECTIONS RÉGIONALES ET COMMUNAUTAIRES

PÉRIODICITÉ DE L'ÉLECTION : TOUS LES 5 ANS

75 MEMBRES

PARLEMENT WALLON
RÉGION WALLONNE
Siège : Namur

○ 75 à élire directement

www.parlement.wallonie.be

89 MEMBRES

PARLEMENT DE LA RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE
RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE
Siège : Bruxelles

○ 72 francophones à élire directement
○ 17 néerlandophones à élire directement

www.parlbruparl.irisnet.be

25 MEMBRES

PARLEMENT GERMANOPHONE
COMMUNAUTÉ GERMANOPHONE
Siège : Eupen

○ 25 à élire directement

www.dgparlament.be

94 MEMBRES*

PARLEMENT DE LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
COMMUNAUTÉ FRANÇAISE
Siège : Bruxelles

○ les 75 députés wallons (ou leur remplaçant s'ils sont germanophones)
○ 19 députés bruxellois francophones désignés

*membres élus indirectement

www.pfwb.be

QUELS POUVOIRS ?

Les parlements des Régions et Communautés possèdent un pouvoir législatif, ils votent des décrets (ou des ordonnances dans le cas du Parlement de la Région de Bruxelles-Capitale) et peuvent en proposer. Chaque parlement fixe le budget annuel de sa Communauté ou de sa Région. Ils contrôlent le pouvoir exécutif, c'est-à-dire leur gouvernement respectif.

QUELLES COMPÉTENCES ?

Les Communautés possèdent les compétences liées aux matières culturelles (médias, sports, loisirs), à l'enseignement, aux matières personnalisables (santé, aide sociale). Elles possèdent également quelques compétences en ce qui concerne l'emploi des langues.

Les Régions possèdent les compétences liées à la gestion du territoire, à l'environnement (gestion des déchets, de l'eau), à l'agriculture, la forêt, la chasse et la pêche, aux travaux publics, aux transports et au logement. Les Régions sont également compétentes pour la majorité des aspects des politiques économiques, de l'emploi et de l'énergie des entités belges. Elles gèrent également l'organisation des pouvoirs locaux.

Pour la Communauté flamande, le parlement et le gouvernement possèdent les deux « groupes » de compétences car ils ont fusionné leurs institutions (Communauté et Région).

ENJEUX DES ÉLECTIONS 2014 Cultures&Santé asbl

Vous voulez encore mieux comprendre les enjeux des élections ?

La maison médicale organise une session d'information le vendredi 7 juin de 13h à 15h !

L'asbl Cultures et santé a aussi réalisé des fiches pour mieux comprendre les enjeux. Elles sont disponibles sur leur site : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/256-les-couleurs-politiques-en-belgique.html>

Que faire en cas de perte, d'oubli ou de non-réception de ma convocation pour les élections ?

En cas de perte, il faudra vous rendre auprès de votre administration communale, afin de demander un duplicata. Ceci est possible même le jour des élections, la commune reste ouverte le jour des élections, et ce, jusqu'à la fermeture des bureaux de vote.

Si vous avez simplement oublié votre convocation, vous pouvez soit aller la chercher ou également demander un duplicata à votre commune.

En ce qui concerne la non-réception de votre convocation, normalement, votre commune envoie les convocations au plus tard 15 jours avant les élections. Si celle-ci ne vous est pas parvenue, vous pouvez demander un duplicata à votre administration communale, durant la semaine qui précède les élections (attention pas avant) et ce jusqu'au jour des élections.

Où dois-je voter en cas de déménagement ?

Si vous avez déménagé et que votre nouveau domicile est déjà enregistré sur votre carte d'identité, vous devrez voter dans le bureau de vote indiqué sur votre convocation électorale. Lorsque vous vous présentez au bureau de vote, ils sauront grâce à votre numéro de Registre national que vous avez déménagé et mis à jour vos informations. Cela vous permettra d'effectuer votre vote sans problème.

Comment faire pour voter ?

Afin de voter, vous recevrez une convocation, sur laquelle sera indiqué le bureau de vote où vous devriez vous rendre. Ceux-ci sont ouverts de 8H à 16H. Le jour des élections, vous devrez vous rendre dans votre bureau de vote, muni de votre convocation et de votre carte d'identité afin de voter.

Le vote étant électronique et secret, il sera important de vous rendre dans un des isolements, où se trouvera un petit ordinateur. Avant de vous rendre dans l'isoloir, un des membres du bureau de vote vous fournira une petite carte à puce blanche muni d'une flèche et d'une ligne, il faudra l'insérer dans l'ordinateur **dans la direction de la flèche jusqu'à la ligne noire**. Une fois que vous avez introduit votre carte, il faudra sélectionner la langue avec laquelle vous désirez continuer pour effectuer votre vote.

Il est également important de savoir qu'il existe plusieurs façons de voter :

- soit vous votez **en tête de liste** ;
- soit vous votez pour **un ou plusieurs candidats** d'une même liste (préférence) ;
soit vous ne votez pour **aucun candidat ou aucune liste (vote blanc)**.



Mais de manière concrète, qu'est-ce que cela veut dire ?

Chaque parti va présenter une liste pour chaque élection. Si vous sélectionnez la case placée en tête de liste, cela signifie que vous ne souhaitez pas changer l'ordre des candidats de cette liste. Votre vote ira donc directement au premier candidat de cette liste, puis au deuxième, et ainsi de suite, selon l'ordre établi par la liste. Il faut savoir que lorsque vous avez choisi une liste sur le bulletin de vote, vous pouvez voir sur l'écran le numéro de la liste, le nom ou le sigle de cette liste, ainsi que les noms et prénoms des candidats qui en font partie.

Quand vous choisissez de voter par préférence, vous votez pour un ou plusieurs candidats en cochant leur(s) nom(s) sur la liste choisie. Vous donnez donc plus de voix à l'un.e ou l'autre candidat.e.

Pour finir, si vous n'êtes pas d'accord avec aucune des listes proposées, vous pouvez choisir l'option du vote blanc.



Une fois que vous avez confirmé toutes les étapes, l'ordinateur imprimera votre bulletin de vote que vous déposerez dans l'urne. Un membre du bureau apposera un cachet sur votre lettre de convocation pour confirmer que vous avez bien voté. Ensuite, vous pouvez récupérer vos documents d'identité et quitter le bureau de vote.

Une fois que j'ai voté, puis je vérifier mon bulletin de vote ?

Oui, une fois le vote effectué, celui-ci est imprimé en petits caractères sur le bulletin de vote. Si vous souhaitez une vérification supplémentaire, vous pourrez scanner le code QR qui se trouve sur votre bulletin de vote via le scanner de votre bureau de vote avant de glisser celui-ci dans l'urne.

Est-ce possible d'obtenir de l'aide si je ne peux pas voter tout seul ?

Oui, si vous souffrez d'un handicap et que vous êtes incapable de vous rendre seul dans l'isoloir ou que vous ne pouvez pas exprimer seul votre vote, vous pourrez vous faire accompagner par un des membres du bureau de vote.

Choisir pour qui voter aux élections !

S'informer et choisir à temps pour qui voter aux élections est indispensable d'autant que les enjeux des prochaines élections prévues le 9 juin 2024 sont importants.

Les partis politiques

D'une manière générale, les partis politiques sont divisés en 2 grandes catégories : la droite (théoriquement plus « conservatrice » qui prône une économie libérale) et la gauche (théoriquement plus « progressiste » qui prône plus de solidarité par l'intermédiaire de l'État). Cependant, la fracture entre gauche et droite n'est plus si nette et dans notre système d'élections à la proportionnelle, différents partis sont souvent amenés à former d'étranges coalitions qui semblent guidées par un certain « réalisme » politique plutôt que par la défense d'idées communes.

L'extrême droite est représentée par des partis qui s'opposent à la démocratie, ils veulent mettre en place une politique autoritaire et totalitaire, sont racistes et xénophobes et défendent une vision réactionnaire de la famille où l'homme est le chef de la famille et la femme est utile uniquement aux « casseroles » et pour mettre des enfants au monde !

Être citoyen et exercer son devoir démocratique, c'est bien sûr réfléchir aux enjeux politiques avant d'aller voter et choisir son candidat ou sa liste préférée, après réflexion.

Des informations sur les programmes des différents partis sont disponibles sur leurs sites. En période électorale, les partis envoient souvent leur programme par la poste, proposent des débats préélectoraux et participent aux débats politiques télévisés. Cela permet de découvrir, d'analyser et de comparer les programmes des différents partis politiques.

Lorsqu'il y a des élections législatives, on trouve les programmes sur les sites des principaux partis démocratiques francophones :(en ordre alphabétique)

DEFI – Démocrate Fédéraliste indépendant : <https://defi.eu/>

ECOLO : <https://ecolo.be/>

Les Engagés (anciennement CDH) : <https://www.lesengages.be/>

MR : <http://www.mr.be>

PS – Parti Socialiste : <http://www.ps.be>

PTB – Parti du Travail de Belgique : <http://www.ptb.be>



En tant que membre de la Coalition Santé, la Fédération des maisons médicales s'associe pleinement à la vaste campagne #VivreMieux en vue des élections de juin 2024.

Pour la prochaine législature, nous prescrivons le programme.

PRESCRIPTION



10415587931054898

Prescripteur: **Coalition Santé**

Destinataires: **Les partis politiques**

Définissons ensemble des objectifs de santé publique à décliner dans toutes les politiques.

- **Renforcer la participation et la co-gestion** au sein des politiques impactant la santé publique.
- **Investir dans une éducation** promotrice de santé : école, réseau familial, associations...
- **Assurer l'accès à un logement digne** dans un environnement sain pour tous et toutes.
- **Soutenir la production paysanne locale et durable** pour une alimentation santé.
- **Soutenir une organisation du travail saine et durable** pour l'ensemble des travailleurs et travailleuses.
- **Renforcer et orienter les budgets** vers l'atteinte d'objectifs (de soins) de santé.
- **Réinvestir massivement dans la première ligne d'aide et de soins.**
- **Réenchanter et rendre attractif** les métiers de l'aide et du soin.
- **Définir et organiser l'offre de soins** en fonction des besoins objectifs des populations.
- **Assurer une plus grande accessibilité financière, géographique, temporelle et culturelle** aux services d'aide et de soins notamment en renforçant l'Aide Médicale Urgente.

La Coalition Santé est née de personnes préoccupées par le droit à la santé qui ont décidé d'unir leurs forces.

Parce que la santé est un bien commun encore trop peu accessible, la Coalition Santé défend une vision de la santé la plus large possible, qui prend en considération tous ses déterminants médicaux et non-médicaux.

La Fédération des maisons médicales nous invite à nous mobiliser, nous aussi, depuis là où nous nous trouvons. Nous associer à cette campagne, permettra de donner plus de poids à ce mouvement pour une société favorisant la santé pour toutes et tous, et de peser sur les élections.

En mai, la maison médicale affichera sur sa façade cette "**prescription géante**" qui reprend nos 10 recommandations clés.



Plus d'infos sur
CoalitionSante.be

INFOS SOCIALES : le statut BIM et ses avantages

Quelles sont les conditions pour devenir BIM ?

Il y a deux sortes de 'BIM' (bénéficiaire de l'intervention majorée) :

1/ Le BIM 'avantage' est accordé automatiquement aux bénéficiaires d'un avantage social :

- le revenu d'intégration ou aide équivalente du CPAS pendant 3 mois consécutifs,
 - le revenu garanti aux personnes âgées (GRAPA),
 - l'allocation, en tant que personne handicapée de plus de 21 ans et de moins de 65 ans
 - les enfants qui perçoivent les allocations familiales majorées
 - les mineurs étrangers non accompagnés (MENA),
- les titulaires orphelins (de père et de mère) de moins de 25 ans.

2/ Le BIM 'revenus' est octroyé aux bas revenus, après examen des revenus de votre ménage et sous certaines conditions (il faut en faire la demande) :

Soit votre ménage a un revenu de moins de **25.630,67 €** (+ **4.744,94 €** par personne en plus dans le ménage BIM) (montant annuel brut imposable en **2023**).

Soit vous vous trouvez dans l'une des situations suivantes :

- pensionné.e,
 - en invalidité,
 - reconnu.e comme personne porteuse de handicap,
 - veuf/veuve (non remarié.e, sans cohabitation légale)
 - en chômage contrôlé et/ou en incapacité de travail depuis 3 mois ou plus,
 - indépendant qui, à la date de la demande, bénéficie du droit passerelle,
 - famille monoparentale (enfants à charge au moins 2 jours par semaine)
- militaire ou fonctionnaire à l'arrêt depuis au moins 3 mois pour des raisons de santé
- ET** votre ménage a un revenu de moins de **27.011,00 €** (+ **5.000,48 €** par personne en plus dans le ménage BIM) (montant annuel brut imposable en **2024**).

Quels sont les avantages et les réductions liés au statut BIM ?

- Un remboursement plus élevé des soins de santé
- Le régime du tiers payant
- Consultation chez votre médecin généraliste
- Le maximum à facturer Autres avantages
- Réduction sur votre abonnement STIB, De Lijn, TEC, SNCB.
- Réduction sur votre tarif téléphonique : tarif téléphonique social en cas de handicap (- 66%) ou pour les plus de 65 ans.
- Allocations de chauffage octroyée par le CPAS (sous certaines conditions).
- Aides communales, régionales ou provinciales
- Vivaqua - intervention sociale pour l'eau.

Ai-je droit au statut BIM ?

Vous pensez pouvoir prétendre au statut BIM ? Faites la demande à votre mutuelle.



la culture, j'y prends part

À Bruxelles, environ 300.000 personnes vivent sur ou sous le seuil de pauvreté et doivent faire face quotidiennement à des obstacles économiques, sociaux, symboliques pour assurer leurs survies. Quand il s'agit d'aborder le droit à la culture, ces conditions de vie difficiles sont amplifiées entre autres par les problèmes liés aux coûts et codes d'accès aux œuvres. Parce que vous êtes nombreux.es à nous exprimer votre souhait d'accéder à davantage d'activités culturelles, voici deux pistes intéressantes pour pouvoir faire quelques activités à moindre prix.

Tickets last minute

Assistez à un concert, une pièce de théâtre ou un film le jour même, à moitié prix!

Plus de 200 places sont mises quotidiennement à disposition du public. L'offre se renouvelle chaque jour et propose des manifestations dans de nombreuses disciplines : théâtre, café-théâtre, musique du monde, musique classique, jazz, chant, variétés, opéra, danse, cinéma, humour, festivals... Il y en a vraiment pour tous les goûts !



Les tickets Article 27 permettent d'accéder à toutes sortes de lieux et événements culturels, partenaires de l'association Article 27, pour un tarif avantageux de 1,25€. Avez-vous accès aux tickets ?

Oui, si vous bénéficiez d'une aide du CPAS de votre commune, car tous sont nos partenaires.

Oui, si vous fréquentez une association sociale partenaire d'Article 27 # Bruxelles (vous le saurez via l'équipe sociale). Malheureusement, la maison médicale Tournesol ne fait pas encore partie de ces partenaires, mais la demande a été introduite et nous ne manquerons pas de vous en informer, dès que nous pourrons vous faire profiter de ce bel avantage!

Appel de solidarité



L'équipe de la maison médicale a parfois besoin d'un coup de main pour **rendre un petit service** à un patient ou une patiente de la maison médicale : apporter quelque chose à domicile, accompagner lors d'un trajet, remettre une ampoule,... Toutes ces petites choses que nous voudrions faire, mais que nous n'avons pas toujours le temps de faire.

Dès lors, nous aimerions créer un **petit groupe de « patients solidaires »** sur Whatsapp : nous postons les demandes, et vous réagissez seulement si vous souhaitez rendre le service demandé. **Aucune obligation** de réagir! Vous acceptez en fonction de vos disponibilités, votre état de santé,...

Intéressé.e? Envoyez-nous un message sur Whatsapp

au 0479.03.90.97

INFOS santé: diabète et ramadan



Cette année, le ramadan débutera le 11 mars 2024. Durant cette période, les musulmans du monde entier jeûnent du lever au coucher du soleil pendant une période de 1 mois. Pour les personnes atteintes de diabète, le ramadan peut être un défi supplémentaire en raison des changements dans leur alimentation et leur routine quotidienne. Voici donc quelques informations qui pourraient vous être utiles.

Tout d'abord, si vous avez pris la décision de jeûner, il sera important dans un premier temps de consulter votre médecin, afin d'évaluer si vous êtes aptes ou non à jeûner, mais également afin d'évaluer les risques potentiels que vous pourriez avoir en jeûnant.

Si je choisis de jeûner, quels aspects dois-je prendre en compte ? Si vous souhaitez jeûner, il est important de comprendre que les changements dans les habitudes alimentaires pendant le Ramadan peuvent affecter la glycémie. C'est pourquoi il est nécessaire de contrôler régulièrement sa glycémie, avant chaque repas, mais également durant votre jeûne (2 à 3 fois). En effet, les risques principaux durant le jeûne sont l'hypoglycémie, et l'hyperglycémie lors de la rupture du jeûne, car il y a un risque de surcharge alimentaire.



Mais comment se manifeste l'hypoglycémie et l'hyperglycémie ?

Hypoglycémie	VS	Hyperglycémie
		
<ul style="list-style-type: none">• Pâleur• Tremblements• État d'ébriété• Irritabilité		<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Déshydratation• Besoin d'uriner
<ul style="list-style-type: none">• Vertiges• Fatigue• Hallucinations• Faim		<ul style="list-style-type: none">• Fatigue• Langue sèche• Vision trouble

L'hypoglycémie se manifeste lorsque votre glycémie est inférieure à 70 mg/dl. On retrouve des symptômes tels que : des vertiges, des maux de tête, un changement de caractère, de la fatigue et de la pâleur, des tremblements et palpitations, de la faim, une vue trouble, des sueurs, et de la faim.

L'hyperglycémie se manifeste par une augmentation de la glycémie supérieure à 180 mg/dl, on observe comme symptômes de la soif, de la fatigue, le besoin d'uriner fréquemment, de la somnolence, une langue sèche, et une vision floue.

Mais dans ce cas-là, que faut-il faire ?

Pour l'hypoglycémie, il sera important à ce moment-là de rompre le jeûne, et de se resucrer. Il sera dès lors conseillé de prendre 15 gr de sucre équivalent à 3 morceaux de sucre ou un verre de jus de fruit, ou un demi-verre de coca ou limonade sucrée, ou 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel. Il faudra veiller à se mesurer de nouveau 15 minutes après le resucrage, et consommer un encas contenant des protéines ou glucides complexes afin de stabiliser la glycémie (Ex : tranche de pain complet, yaourt aux fruits, céréales).

En cas d'hyperglycémie, il serait tout aussi important de rompre le jeûne. Il faudra prendre vos traitements médicamenteux habituels (oraux ou injection) et reconstruire quelque temps après votre glycémie. Il faudra également penser à s'hydrater avec une boisson non sucrée. Si votre taux de sucre est très élevé (> 250 mg/dl) il faudra consulter votre médecin traitant rapidement.

Et en ce qui concerne mes traitements médicamenteux que dois-je faire ? Le jeûne se déroulant de l'aube au crépuscule, vous pourrez prendre vos médicaments oraux habituels à raison d'une ou deux fois par jour entre le coucher et le lever du soleil. En cas d'hyperglycémie pendant la journée, une injection d'insuline peut être faite (celle-ci n'annule pas le jeûne).





Quel type d'alimentation dois-je adopter ?

Au niveau de l'alimentation, on privilégiera surtout la qualité des aliments plutôt que la quantité. On évitera donc une alimentation trop riche en sucre ou en graisse (type shabakiya, ftayar, briouat, msemen, aliments frits, pâtisseries...), et on privilégiera la diversification alimentaire en associant les différents groupes alimentaires tels que les féculents, les fruits et légumes, viande, poisson ou œufs, et les produits laitiers. L'assiette idéale serait donc 50 % de fruits et légumes, de 25 % de glucides et 25 % de protéines.

Exemple de répartition journalière :

Au souhour	Au ftour	Collation de nuit
<p>Boisson chaude : déca, tisane, chicorée (le mieux sans sucre, mais maximum 1 morceau) On évitera le thé vert, menthe, et le café car ils sont déshydratants</p> <p>Pain gris ou complet : -avec du fromage, œuf, charcuterie maigre -margarine ou de l'huile d'olive (max 1 cuillère à soupe)</p> <p>Produit laitier sans sucre : lait demi-écrémé, ou lait battu ou yaourt</p> <p>1 fruit</p>	<p>Datte : 1 à 3 maximum</p> <p>Soupe (harira ou chorba) : à base de légumes secs, orge, blé. (Idéalement sans farine)</p> <p>Au niveau de l'assiette du repas principal :</p> <p>-moitié de l'assiette : salade de crudités ou légumes cuits (en tajine, à la vapeur, au grill, ou au four)</p> <p>- Viande maigre, volailles ou poisson</p> <p>- Féculent : ½ sachet de riz ou 4 cuillères à soupe de semoule ou pâte ou 4 pommes de terre ou pain gris, complet...</p>	<p>Salade de fruits favoriser les fruits riches en eau</p> <p>Produit laitier sans sucre : lait demi-écrémé, ou lait battu ou yaourt</p>

On veillera après la rupture du jeûne de bien s'hydrater, en buvant au minimum 1,5 L d'eau, qu'il faudra répartir durant toute la soirée, afin d'éviter une déshydratation. Comme expliqué précédemment, au niveau des boissons, on évitera les boissons diurétiques comme le thé et/ou café sucré ou non. Si vous souhaitez boire un verre de thé, on privilégiera les infusions de camomille, verveine et on évitera ceux à base de thé vert ou noir.



Puis-je faire de l'exercice physique lorsque je jeûne ?

Oui, la pratique d'activité physique n'est pas contre-indiquée durant le jeûne. Cependant, celle-ci doit être raisonnable et non intensive, afin d'éviter un risque d'hypoglycémie. Si votre diabète est bien contrôlé, vous pouvez pratiquer une activité physique modérée juste avant ou 2 heures après la rupture du jeûne. Mais le plus important est de ne pas se surmener afin d'éviter tout malaise.

En conclusion, durant cette période de jeûne, il est essentiel de prendre soin de sa santé et de sa glycémie. C'est pourquoi il est important de consulter votre médecin avant et pendant le jeûne et de suivre les diverses recommandations pour éviter d'éventuelles complications. On vous souhaite un excellent Ramadan !

LES ACTIVITÉS DE LA MAISON MÉDICALE

Tous les vendredis de 13h à 15h, une activité choisie et parfois animée avec les patients !

Bienvenue à toutes et tous ! C'est gratuit et toujours un bon moment !

Projet animé par Julie et Chloé

Vous avez envie d'animer un atelier ? Vous avez une idée d'atelier ou de sortie ? Contactez Julie ou Chloé à la maison médicale.

Inscription au 02/ 420 48 67 ou info@antennetournesol.be ou à l'accueil !

- **22/3** : Les gestes de 1er secours (adultes)



- **LUNDI 25/3 - 15h**: Don de sang (organisé par la Croix-Rouge de Jette)

- **29/3** : Bulle créative



- **MERCREDI 3/4 de 14h à 16h** : Les gestes de 1er secours (enfants)

- **5/04** : Cinéma "Annie Colère" suivie d'une discussion avec Marina, du planning familial de Berchem

- **12/4**: Atelier cuisine

- **19/4** : Bulle créative

- **26/4** : Découverte du Mona, lieu de rencontres et d'activités à Jette

- **3/5**: Pétanque



- **10/5** : Bracelet brésilien (ouvert à tous les âges !)

- **17/5**: Atelier cuisine

- **24/5** : Bulle créative

- **31/5**: Théâtre (info à venir)



- **07/6**: Séance d'information sur les élections

- **14/6**: Atelier cuisine

- **21/6**: Bulle créative

- **28/6**: Découverte de l'informaticien public

- **5/7**: Balade vélo



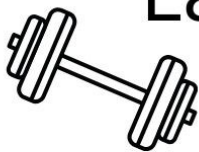
Bulle créative

L'atelier Bulle Créative,
c'est du temps pour soi avec les autres!

La séance commence par quelques minutes de ralentissement par la respiration pour ensuite partager des temps de pratiques créatives (l'écriture spontanée, le collage, le dessin, la peinture), des temps de mouvement et des temps d'échange en groupe. Un cahier créatif vous accompagnera tout au long des séances pour accueillir vos créations, vos idées et les couleurs qui vous traversent. Cet atelier ne nécessite aucun prérequis.



La kinésithérapie en collectif



AQUAGYM À GANSHOREN

Les lundis de 12h à 12h45 (sauf vacances scolaires) ou mercredis de 12h à 12h45. Rdv 11h50 devant la piscine car le cours commence à 12h dans l'eau !

- Animé en alternance par les kinésithérapeutes de la maison médicale et les kinés de la maison médicale Calendula

- Où ? A la Piscine Nereus de Ganshoren : 9 places Reine Fabiola - 1083 Bruxelles
- 2€/cours, inscription et paiement indispensable avant le lundi 10h à l'accueil de la maison médicale. Vous pouvez vous inscrire pour 3 séances maximum à la fois. Vous recevez une carte tamponnée avec les dates payées. Prévoir 2€ pour le casier à récupérer. Bonnet obligatoire !
- Si vous ne savez pas venir : vous devez annuler au minimum 24h à l'avance, les séances sont alors remboursées.
- **Maximum 1 cours par semaine par patient.e**
- Activité réservée aux patients des maisons médicales Antenne Tournesol et Calendula

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les mardis de 10h à 11h.

Animé par Angel, kinésithérapeute de la maison médicale
Travail dynamique en groupe adapté à tout le monde et recommandé pour être en bonne santé physique ! Cette activité sportive adaptée peut vous être prescrite par votre médecin traitant à la place de la kinésithérapie

Où ? Au Centre Culturel Armillaire, 145 bvd De Smet de Naeyer (au 2ème étage, dans la salle de danse, salle 212

Prévoir une tenue souple et un essuie

Carte de 10 séances à 8 euros ou 1 euro par cours, inscription à l'accueil, max 12 personnes

Activité ouverte aux patients des maisons médicales et aux membres du réseau d'échange de savoirs

STRETCHING

Les mercredis de 11h15 à 12h15

- Animé par les kinés de la maison médicale
- Les exercices d'étirement actifs font partie intégrante d'un traitement kiné et peuvent vous être prescrits par votre médecin traitant à la place de la kiné. Effectivement, ils sont bénéfiques contre les maux de dos et de nuque et d'épaules. Prévoir une tenue souple et un essuie
- Où ? A la maison médicale
- Gratuit, inscription indispensable à l'accueil de la maison médicale
- maximum 10 personnes par cours et prévenir en cas d'absence pour permettre à d'autres patients d'y assister.
- Activité réservée aux patients de la maison médicale Antenne Tournesol

Les jeudis de 18h00 à 19h

- Le même cours sera également donné au soir pour les personnes qui ne peuvent pas venir au cours du matin pour des raisons professionnelles,
- inscription également indispensable à l'accueil.



Les News de la maison médicale

DU NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE

Depuis le mois de novembre, nous avons le plaisir d'accueillir Soukaina Bougrine dans notre équipe d'accueillant.es.

Vous l'avez sûrement déjà rencontré. Son sourire, sa gentillesse et son efficacité nous ont déjà conquis !



À la fin du mois de mars, le Dr Vannerem terminera son remplacement chez nous. Nous lui souhaitons plein de beaux projets et nous le remercions pour sa disponibilité !

Le Dr Sophie Knoops viendra renforcer notre équipe médecins en avril et mai. Nous continuons à rechercher un.e médecin généraliste pour un engagement à long terme, mais ceux-ci deviennent des denrées rares ! Si vous connaissez quelqu'un de bien, n'hésitez pas à faire tourner l'information !

PAYCONIQ !



La maison médicale est maintenant équipée d'un système Payconiq pour faciliter les paiements: consultation psy, activités, ...

NOUVEAU dans les activités sportives !

AQUAGYM: en collaboration avec la maison médicale Calendula, nous mettons bientôt en place un deuxième cours d'aquagym, le mercredi midi. Pour garantir l'accès à tous et toutes, chaque personne pourra s'inscrire à maximum un cours par semaine.

STRETCHING: le cours de stretching du soir se déroule maintenant le jeudi soir au lieu du mercredi. Donné par Louise, notre kiné, ce cours permet de prendre soin de ses articulations, de son dos,... Aussi préventif que curatif (en cas de problème de dos par exemple), vous apprendrez des exercices pour prendre soin de vos corps, facilement ! Inscription à l'accueil.