

Janvier 2022



La petite gazette

1er trimestre

Rue du Val-St-Lambert 10, 1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve

010/68.89.80

accueil@passerellesanteln.be

www.passerellesanteln.be

Facebook : Maison médicale Passerelle Santé LLN



Toute l'équipe vous souhaite une belle année 2022, riche en sérénité, projets, solidarité, sourires et convivialité !

Cette gazette a pour souhait de vous informer sur les actualités de la maison médicale et sur certains sujets susceptibles de vous intéresser. Nous souhaitons aussi, par ce biais, maintenir le lien entre vous et la maison médicale et entre les habitant.e.s du quartier.

Vous y trouverez des articles divers autour de la santé, les actualités de notre Asbl, des jeux, des annonces, des témoignages... Elle se veut interactive, n'hésitez pas à nous faire part de vos idées, vos conseils, vos recettes de cuisine, vos expériences, vos passions, vos témoignages etc., afin de l'alimenter au fil du temps. Pour cela, n'hésitez pas à vous présenter à l'accueil ou à envoyer un mail à cette adresse : accueil@passerellesanteln.be



Petit rappel

Nous insistons sur le fait d'être particulièrement vigilant.e si vous vous adressez à des prestataires pour recevoir des soins homéopathiques, d'acupuncture, de nutrithérapie, gynécologiques (au sein de plannings familiaux), de médecine sportive, psychothérapeutiques...

Il peut s'agir de médecins généralistes appliquant le code nomenclature de médecine générale. En effet, cela nécessite d'en discuter au préalable avec votre médecin car nous ne pourrions pas intervenir de manière systématique pour le remboursement.

* Actualités de la maison médicale

- Merci à Isabelle, Louise et Laura qui sont venues ou viennent encore soutenir notre accueil pendant cette période.
- Le docteur Jessica Friz vous dit aurevoir. Après avoir rejoint l'équipe fin juin 2019 et suite à une année de break pour chouchouter ses petits loulous, elle s'engage dans d'autres défis professionnels. Nous la remercions chaleureusement pour son passage et engagement parmi nous.
- Certain.e.s patient.e.s nous demandaient des nouvelles du Docteur Pignon et Ferrarese, toutes deux revenues de leur mission avec MSF, elles prennent du temps pour leur famille ou d'autres défis professionnels.
- La maison médicale a reçu un subside permettant de pérenniser le poste d'assistante sociale au sein de notre équipe. C'est une belle nouvelle dans notre envie de consolider une équipe pluridisciplinaire pour une vision globale de la santé.
- Depuis quelques temps, nous avons le plaisir de vous proposer des livres audio, disponibles dans la salle d'attente de la maison médicale. Tout comme les livres papiers, vous pouvez les emprunter pour en profiter chez vous !

* Activités de la maison médicale

Un grand merci pour votre enthousiasme lors de notre trimestre du bien-être

Vous avez été plus de 100 participant.e.s lors de cette édition. Plaisir, rencontre, bien-être ont traversé toutes les activités dont voici quelques photos souvenirs.

Un immense merci au CPAS d'Ottignies Louvain-La-Neuve pour avoir rendu possible ces moments de partage 😊



Les prochaines marches auront lieu les 19/1, 9/2, 2/3 et 23/3 de 13h45 à 15h avec notre accueillante Louise



Pour ceux et celles qui ne connaissent pas, nous nous retrouvons à la maison médicale à 13h30 et partons pour une balade de 3-4km en fonction des souhaits des personnes présentes. Lors de la balade, nous faisons 1 ou 2 arrêts pour faire des exercices de remise en forme/étirements.

⇒ Accès GRATUIT et prioritaire aux personnes inscrites à la maison médicale.

Merci de vous inscrire au préalable. Ces ateliers conviennent à tous les niveaux. Nous allons régulièrement dans les bois, donc équipez-vous bien (bonnes chaussures et gourde 😊)

* L'interview du trimestre

Louise Valcke, dernière arrivée dans l'équipe accueil 😊



Qu'est ce qui t'a attiré dans ce projet ?

Ce qui m'a attiré dans le projet, ce sont d'abord toutes les valeurs qu'il défend, tels que l'accessibilité aux soins, la justice sociale, ou encore la solidarité. Ce sont des valeurs que je porte aussi et qui me paraissent essentielles pour que le monde tourne plus rond.

De formation artistique, j'ai eu le besoin il y a quelques années déjà de bifurquer vers un métier de liens, un métier plus social, tout en continuant à entretenir ma fibre artistique quand j'en avais l'occasion. J'ai suivi récemment une formation d'accueillante psycho-socio-éducative et j'ai découvert les valeurs défendues par les MM, j'ai été tout de suite séduite. Ce qui me touche également dans le projet de Passerelle Santé, c'est sa dimension humaine loin des grosses structures de santé en quête de profit, ce sont des valeurs que je défends et dans lesquelles je me retrouve bien. J'ai rapidement senti que j'aurais plaisir à travailler au sein de cette Asbl.

Dès mon arrivée, j'ai été touchée par l'ambiance qui régnait dans la maison médicale que j'ai tout de suite vu comme un lieu chaleureux et humain. J'y ai rencontré les membres d'une petite équipe très féminine aux profils variés et aux aspirations communes, j'aime à penser que même avec nos parcours bien différents, nous avançons dans une même direction pour faire de ce projet un projet qui tient la route ; le travail d'équipe est ainsi très stimulant. Passerelle santé c'est encore une jeune maison médicale mais je la sens pleine de promesses et cela m'enthousiasme.

Enfin, ce qui m'a également attirée dans ce projet, c'est tout ce qui tourne autour de la santé communautaire ; c'est une dimension qui me touche particulièrement et auquel j'ai pu déjà m'intégrer un peu depuis mon arrivée. Quelle plaisir de rencontrer les patient.e.s en dehors du cadre strictement médical, et de proposer autre chose afin de participer au bien-être, on est

vraiment ici dans de la santé globale. Je suis convaincue par les conséquences positives que cela peut induire au niveau de la santé physique et psychique de toute personne. Je vois ça aussi comme une opportunité de rencontrer les usagers dans un rapport qui change de la fonction experte de santé qui risque d'imposer parfois une forme de hiérarchie, on est alors ici vraiment dans un rapport d'égal à égal. J'espère pouvoir initier et participer encore à de nombreux projets de santé communautaire à l'avenir à la MM Passerelle Santé.

Qu'est ce qui est particulièrement important dans ta fonction ?

Ce qui me paraît essentiel, c'est l'accueil inconditionnel, qui va de pair avec les valeurs de notre maison médicale, nous défendons l'accessibilité au soin, pour toutes et tous, sans discrimination. L'accueil, c'est un peu le lieu de première rencontre entre un usager et notre structure, que cela soit en personne, par téléphone ou encore par mail. J'ai à cœur de proposer un accueil chaleureux et bienveillant. J'aime à penser qu'à l'accueil, je contribue aussi à prendre soin. L'écoute empathique a une grande importance dans cette fonction, être à l'écoute de la personne, comprendre sa demande et pouvoir y répondre, l'informer et l'orienter si besoin ; mais aussi l'écoute et l'entretien de la relation avec les membres de l'équipe. L'accueil semble être parfois le centre vibrant de la maison médicale, un carrefour où de nombreuses informations viennent se croiser.

Une autre chose importante pour moi, c'est le lieu même de la Maison Médicale où vous êtes accueilli.e.s, car il a aussi sa fonction d'accueil. J'aime veiller à ce que la salle d'attente soit lumineuse, aérée, chaleureuse, colorée, ... la petite porte ouverte vers le jardin et quelques chaises disposées dehors invitent à se poser quelques instants avant d'être reçu en consultation (lorsque le temps le permet bien sûr). On y trouve aussi différentes informations en lien avec la santé, et des propositions d'activités, mais aussi une bibliothèque partagée, et quelques jeux pour enfants. C'est un lieu de passage, mais il fait partie intégrante de l'accueil que nous proposons ; il est aussi un lieu vivant de partage et d'échange.

* La recette du trimestre

Mmmh, La **soupe courge butternut** !

Nous l'avons testée et approuvée ce 24/12/2021 lors de notre « soupe conviviale ».

- ✓ Oignons
- ✓ Courge butternut
- ✓ Patate
- ✓ Cube de bouillon
- ✓ Curry, sel et poivre

À vos marmites 😊 et merci aux participant.e.s pour les chouettes rencontres.



Zoom sur...

Les tisanes détox... qui font du bien... après les fêtes !

Tisane détox gingembre

Tailler un gingembre de 2 cm en fines lamelles dans une théière et y ajouter de l'eau chaude. Laisser infuser une dizaine de minutes.

Bienfaits

Apprécié pour ses effets au niveau digestifs et anti inflammatoires. Il possède également des propriétés antibactériennes et antivirales. Efficace pour lutter contre les nausées et les vomissements, notamment chez la femme enceinte.

Tisane détox citron et thym

Tailler des zestes de citron et mettre le avec le jus de citron et du thym dans une théière. Ajouter de l'eau chaude et y ajouter quelques feuilles de menthe.

Bienfaits

Le citron a une action antibactérienne et antivirale mais stimule également le système immunitaire.

En usage interne : soulage certaines pathologies respiratoires

En usage externe : soulage certaines pathologies dermatologiques

Le thym a des propriétés antiviellissement et antioxydantes.

* Découvertes

Livre

De bons échos...

« *« Je m'appelle Virginie. Aujourd'hui, de Nina, Adrien et Etienne, seul Adrien me parle encore.*

Nina me méprise. Quant à Etienne, c'est moi qui ne veux plus de lui. Pourtant, ils me fascinent depuis l'enfance. Je ne me suis jamais attachée qu'à ces trois-là. »

1986. Adrien, Etienne et Nina se rencontrent en CM2. Très vite, ils deviennent fusionnels et une promesse les unit : quitter leur province pour vivre à Paris et ne jamais se séparer.

2017. Une voiture est découverte au fond d'un lac dans le hameau où ils ont grandi. Virginie, journaliste au passé énigmatique, couvre l'événement. Peu à peu, elle dévoile les liens extraordinaires qui unissent ces trois amis d'enfance. Que sont-ils devenus ? Quel rapport entre cette épave et leur histoire d'amitié ? »



Bandes dessinées

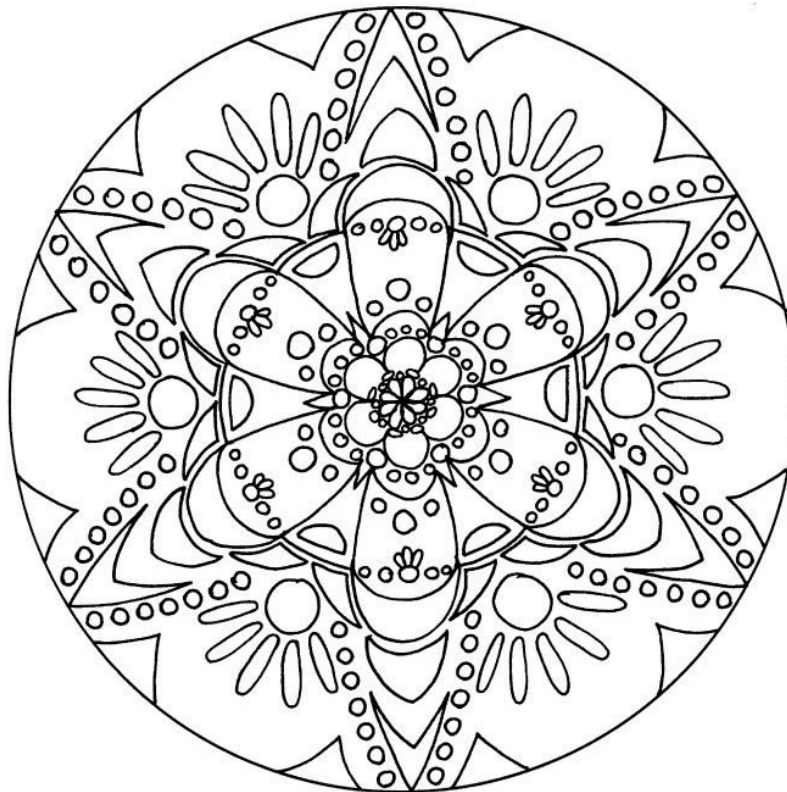
Conseillée par un jeune lecteur de 9 ans

« *Parabole écologique et récit d'aventure chargé d'action et d'émotions, Les Géants est une série dans laquelle le destin de la planète se retrouve entre les mains d'enfants associés à des géants représentant les forces de la nature. »*



* De quoi s'amuser ou passer le temps

		6			4			
		2		5	1		9	6
8		9	6	2	7	4		
			4			9		1
3		1	7		2	6		
9		8	5			3		7
			1	7	8		6	
		4				2		
5		7	2			1		3



Vos annonces



Cette rubrique est dédiée aux annonces ou aux demandes de services GRATUITS que vous souhaiteriez faire passer, que ce soit :

Comme demandeur : pour que quelqu'un puisse vous aider pour faire vos courses, s'occuper de votre jardin, faire des petits travaux d'entretien, vous appeler si vous vous sentez seul(e), etc.

Comme bénévole : proposer de l'aide à ceux qui en ont besoin, téléphoner à des personnes isolées, etc.

Pour soumettre vos demandes, propositions, ou pour toute information complémentaire : 010/68.89.80 ou demander directement à l'accueil de la maison médicale.

L'équipe se chargera de passer le message et de mettre les personnes intéressées en communication (aucune autre implication d'aucune forme de la maison médicale dans le processus).

- Vous appréciez les activités créatives mais recherchez des personnes avec qui les pratiquer, n'hésitez pas à en faire part à l'accueil de la maison médicale.
- Vous appréciez jardiner au grand air, nos jardins n'attendent que vos mains vertes.

Vos partages

Vous avez des loisirs, des passions, des centres d'intérêts que vous souhaitez partager dans la Newsletter ? N'hésitez pas à en faire part à l'équipe ! Pour cela présentez-vous à l'accueil ou envoyez un mail : accueil@passerellesantelln.be

Vous aimeriez participer mais vous ne savez pas vraiment quoi partager ? Nous avons un document pour vous aider ☺ Différentes rubriques sont possibles : cuisine, lecture, films, loisirs... Vous pouvez répondre aux questions prédéfinies ou bien seulement faire un partage libre. L'objectif est de partager !

Merci aux partages du trimestre ☺

- Monsieur G : *"La magie d'un regard, la douceur d'une voix. La beauté d'un sourire, quelques éclats de rire. Des boucles en pagaille sur une peau de soie et le plaisir subtil d'avoir pu la décrire."*
- Madame V nous partage l'un de ses collages



- Laura, notre étudiante accueillante nous partage deux de ses dessins numériques

