



La petite gazette santé

de la Maison Médicale Passerelle Santé LLN

Rue du Val-St-Lambert 10,
1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve
010/68.89.80



2023, nous y voilà, nous entamons le premier trimestre de cette nouvelle année.

Toute l'équipe de votre maison médicale vous envoie ses meilleurs vœux pour 2023

Nous vous prescrivons les plus beaux succès pour cette nouvelle année.

Que vos rêves et projets prennent vie

Et que 2023 vous soit douce et joyeuse.

Ce début d'année rime aussi pour beaucoup d'entre nous avec une certaine attention portée à sa santé : prise de sang générale, dépistages, prévention, arrêt du tabac, diminution de sa consommation d'alcool, ... Sachez que nos médecins seront ravis de vous accompagner dans vos nouveaux choix de santé.

✧ Actualités de la Maison Médicale

Chez les médecins, le « turnover » a été assez soutenu et parfois déstabilisant pour certain.e.s patient.e.s et nous nous en excusons. Voici donc un petit récapitulatif de la situation dans votre maison médicale :

Nous comptons actuellement deux médecins fixes, qui sont la Docteure **Sarah Lambotte** et la Docteure **Lise Fostier** ; elles sont là et bien là, avec leur bienveillance, leur dynamisme et ce perfectionnisme que nous admirons et chérissons dans l'équipe. Lise Fostier a en effet fait « une pause voyage » de 6 mois en 2022 et nous est revenue depuis le mois de décembre dernier. Pendant son absence elle fut remplacée par la Docteure **Alix Wery**. Lise nous est revenue avec joie depuis le mois de décembre dernier et Alix s'en est allée vers d'autres projets professionnels.

Ces derniers mois vous avez pu rencontrer en consultation les Docteurs **Manuella Cobeau** et **Aurélie Debande**, qui viennent ponctuellement en renfort chez nous en attendant l'arrivée de notre 3^{ème} médecin. Merci chaleureusement à elles pour leur adaptabilité.

Et ouiiii, nous avons trouvé notre 3^{ème} médecin. Il s'agit de la Docteure **Marisel Mendez**, celle-ci rejoindra l'équipe à partir du mois d'Avril 2023, et nous en sommes ravies.

Autre belle nouvelle, **Floriane Delain**, vient renforcer l'équipe accueil. Accueillante également à la Maison de Santé Clémentine (maison médicale au forfait à Ottignies), elle est pétillante et rigoureuse dans le travail. On est bien heureuse de la compter parmi nous. Dans cette gazette, vous trouverez d'ailleurs une interview de Floriane, pour faire plus ample connaissance. ;-)

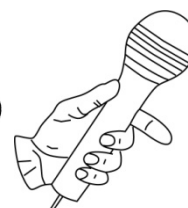
Nous gardons beaucoup de gratitude également envers les accueillant.e.s étudiant.e.s qui ont presté et prestent encore de nombreuses heures à l'accueil avec sourire et dévouement. Merci à **Marion, Célestine, Luna, Juliette, Noé**,...

Le reste de l'équipe se compose toujours de **Sophie Damien** (coordinatrice et assistante sociale) ; de **Bérengère Boucquey** (infirmière), de **Louise Valcke** (Accueillante) et **Geneviève Loots** (coordinatrice).

✧ Retour sur les activités de santé communautaire :

Mais la **santé communautaire** qu'est-ce que c'est au juste...?

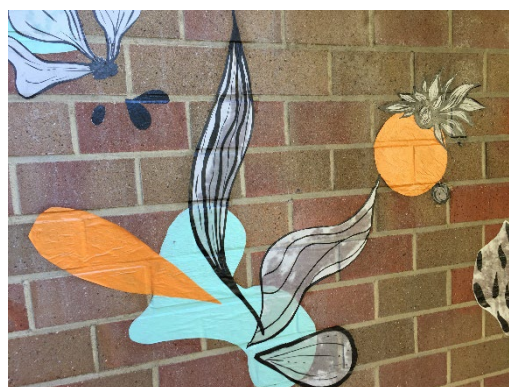
- C'est une vision plus globale de la santé à travers des aspects non médicaux (physique, mental, environnement, emploi, éducation, culture, bien-être, lien social, logement, etc...) ;
- Ce sont des activités collectives pour vivre la santé en communauté;
- C'est une volonté d'impliquer les patient.e.s: en partant des besoins et en répondant aux attentes et aux priorités des patient.es de la maison médicale;
- C'est valoriser les compétences de chacun.e et mutualiser les ressources de la communauté.
- C'est avancer vers l'autonomie de chacun.e
- C'est garder une vision d'une santé intégrée dans la vie d'un quartier (associations, habitant.e.s, maisons de quartier, etc...)¹



¹ Source : <https://mmrichesclaires.be/la-sante-communautaire>

A la maison médicale Passerelle santé, ce que nous vous proposons, c'est un temps pour se rencontrer, pour échanger, pour apprendre, pour se détendre, pour se changer les idées, pour sortir de chez soi, pour s'exprimer de différentes manières...

Actuellement nous organisons de manière ponctuelle diverses activités ouvertes à tout.e.s et totalement gratuites. Jusqu'à présent nous vous avons proposé des marches en forêt, des ateliers « soupe conviviale », des temps libre au jardin, une bibliothèque partagée, une donnerie, le trimestre du bien-être... ci-dessous quelques photos de ces rendez-vous conviviaux de 2022. Cette année 2023, nous vous concoctons encore de beaux moments, vous en serez informé.e.s tout bientôt.



* L'interview du trimestre

Floriane, nous avons le plaisir de te compter parmi nous depuis quelques semaines comme nouvelle accueillante. En quelques mots, peux-tu nous retracer ton parcours professionnel ?

Après m'être essayé à la sérigraphie industrielle et l'assistantat vétérinaire, c'est l'accueil qui m'a le plus parlé et particulièrement le médical parce que le domaine de la santé me tient particulièrement à cœur.



Qu'est-ce qui t'a amenée à souhaiter travailler en maison médicale, et plus particulièrement chez Passerelle Santé LLN ? Comment en es-tu venue à devenir accueillante ?

La philosophie des maisons médicales est quelque chose qui me parle beaucoup ; le forfait permettant à n'importe qui de bénéficier de soins de première ligne sans devoir se soucier de l'aspect financier, social ou culturel.

J'ai atterri chez Passerelle Santé par le biais du gestionnaire de la « Maison de Santé Clémentine », où je travaille déjà depuis octobre 2022 et de l'assistante sociale de Passerelle Santé, qui cherchait une accueillante en plus.

J'aime beaucoup le fait de changer d'endroit dans la semaine et d'avoir 2 équipes différentes, me créant ainsi une superbe expérience des deux côtés.

Qu'est-ce qui te plaît dans la fonction d'accueillante et qui te semble essentiel ?

Le bon accueil des patient.e.s, répondre aux demandes de ces dernier.e.s le mieux possible, discuter de tout et de rien quand les personnes en ont envie. Le fait de pouvoir aider les médecins dans certaines tâches pour leur faire gagner du temps également.

Si tu te devais te décrire en quelques mots ? Peut-être, mise à part ta profession, as-tu des centres d'intérêts ? Des passions, des loisirs ?

Les vidéos de rénovations de maisons/appartements sont une passion à part entière, tout comme le dessin et le chien de mon frère dont je suis la marraine et qui est au centre de tous mes intérêts. La musique peut également y entrer, puisque j'en écoute tout le temps.

Enfin, quels sont tes projets (professionnels et autre), dans un futur plus ou moins proche ?

Mon projet professionnel étant pour le moment accompli, je dirais que l'apprentissage plus poussé de l'anglais est mon prochain projet à cocher sur ma liste. Ainsi que le passage du permis, mais je suis un peu moins pressée pour celui-ci.

Zoom sur...

La Deep Time Walk

Qu'est-ce qu'une Deep Time Walk ?

La Deep Time Walk (DTW), aussi appelée Marche du Temps Profond est un voyage à travers les 4.6 milliards d'années d'histoire de la Terre. Ce projet a été créé par Stephan Harding (Schumacher College, UK) et Sergio Maraschin.

Il s'agit d'une balade racontée de 4.6km., dont chaque mètre parcouru correspond à un million d'années. Cette expérience extérieure transforme le temps en espace et invite les marcheurs et marcheuses à percevoir le monde sous un autre regard et dans leur corps.

Au travers de leurs pas, les personnes prennent conscience de l'ampleur de l'histoire de la Terre et de l'évolution des vivants. Savez-vous d'ailleurs, à quelle distance apparaît l'être humain, dans cette balade ?

Petits et grands, venez découvrir cette Marche du Temps Profond, animée par le beau projet des Schumacher Sprouts, en français, néerlandais ou anglais. Certaines se font même à Ottignies (au départ de la ferme de l'Arbre qui Pousse).

Pour plus d'informations et pour les inscriptions, rendez-vous sur le site des Schumacher Sprouts : www.fr-thesprouts.co/deep-time-walk

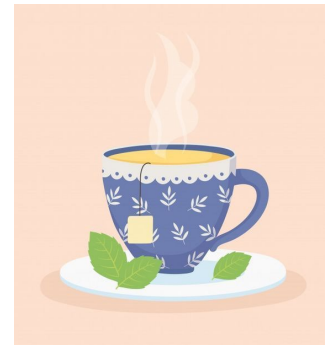
Les prochaines dates sont les suivantes :

- 15/02 14h : adultes, au départ du Rouge Cloître, à Bruxelles
- 15/03 14h : familles, au départ du Rouge Cloître, à Bruxelles
- 04/04 14h : adultes, au départ de l'Arbre qui Pousse, à Ottignies
- 12/04 14h : familles, au départ de l'Arbre qui Pousse, à Ottignies
- 28/04 10h, en anglais : au départ du Rouge Cloître, à Bruxelles



La Tisane ... pour bien dormir

Vous rencontrer parfois des difficultés de sommeil ?
Sachez que de nombreuses solutions naturelles existent pour aider à vous endormir et améliorer le rythme du sommeil naturel, les tisanes en font partie.



Voici une idée de recette spéciale DODO :

- 1 cuillère à soupe rase de Valériane
- 2 cuillères à soupe de Mélisse

- Faites chauffer la Valériane dans 500 ml d'eau et portez à ébullition pendant 3 minutes.
- Ajoutez la Mélisse et laissez infuser 5 à 6 minutes.
- Prenez une 1^{ère} tasse 30 minutes avant le repas du soir et une 2^{ème} tasse 1 heure avant d'aller au lit .



* De quoi s'amuser ou
passer le temps

A vos crayons et feutres :



Faites chauffer vos neurones, rien de tel qu'un petit Sudoku !

Facile

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

Moyen

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

✧ Découvertes

Livres

La tresse

de Laetitia Colombani Ed livre de poche 2020

Trois femmes découvrent le pouvoir de dire non. Issues de 3 continents Inde-Sicile-Canada, leurs destins vont s'entremêler. Ce premier roman, d'une scénariste comédienne, vibrant d'humanité et plusieurs fois primé va vous captiver.

Pourquoi ce livre? Parce que ce livre raconte la vie de 3 femmes qui décident de se battre. Parce qu'on a l'impression de lire 3 nouvelles indépendantes et qui pourtant ont un point en commun. Parce que c'est un hymne à la Femme.



Corps, Amour, Sexualité. Les 100 questions que vos enfants vont vous poser.

de Charline Vermont

L'autrice Charline Vermont est une sexologue française et créatrice de contenus autour de la sexualité positive et de la santé sexuelle. Elle est notamment connue par le compte instagram « Orgasme et moi ». En 2021, elle sort le livre « Corps, Amour, Sexualité. Les 100 questions que vos enfants vont vous poser. ».

Pour les enfants de 5 à 12 ans (ou de 5 à 14 ans dans la nouvelle édition), mais aussi pour les parents de ces enfants, afin de créer un espace d'échange bienveillant, dans lequel la parole peut se libérer.

Nous vous invitons à le découvrir en famille !



Petit rappel

Afin d'assurer une bonne qualité de soins, nous souhaitons vous rappeler ceci:

- Les prestataires de soins (médecins, infirmières, assistante sociale) vous reçoivent uniquement **sur rendez-vous**, pour se faire merci de prendre contact avec l'accueil par téléphone au 010 68 89 80 ou par mail à l'adresse : accueil@passerellesanteln.be
- Un rendez-vous = un patient (même pour des membres d'une même famille)
- Les demandes de prescription de votre traitement habituel peuvent être faites par téléphone ou par mail à l'accueil et seront disponibles dans les 48h sur votre carte d'identité. Cependant, nos médecins se réservent le droit de vous inviter à consulter si cela leur semble plus opportun pour votre suivi/santé.
- Il est possible que le médecin vous recevant habituellement ne soit pas disponible lors d'une demande de rendez-vous. Dans ce cas, une autre médecin de la Maison Médicale peut vous recevoir. Elles ont toutes accès à votre dossier et travaillent ensemble.
- Nous vous rappelons qu'il est important de prévenir l'accueil de tout changement administratif. Ceci nous permet de maintenir votre dossier à jour.
- 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 nutrition, de 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.
- Nous devons parfois gérer de nombreuses demandes en même temps et nous comprenons votre impatience quand le temps d'attente est long à l'accueil ou au téléphone. Sachez cependant que nous ne faisons jamais d'obstruction ou de favoritisme : Notre équipe est très occupée et sollicitée et ne peut pas toujours répondre dans l'immédiat à vos demandes et souhaits... Merci de votre compréhension ;-)

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, un atelier pourrait se mettre en place à la maison médicale.



Votre équipe aussi prend soin d'elle 😊 ici lors d'un atelier d'aromathérapie (avec l'antre 2 herbes)

