

Folder n°2 – Décembre 2022



MME *criture*



Rédigé par les patients et l'équipe de la Maison Médicale Evere dans le cadre du projet de santé communautaire : "écriture"

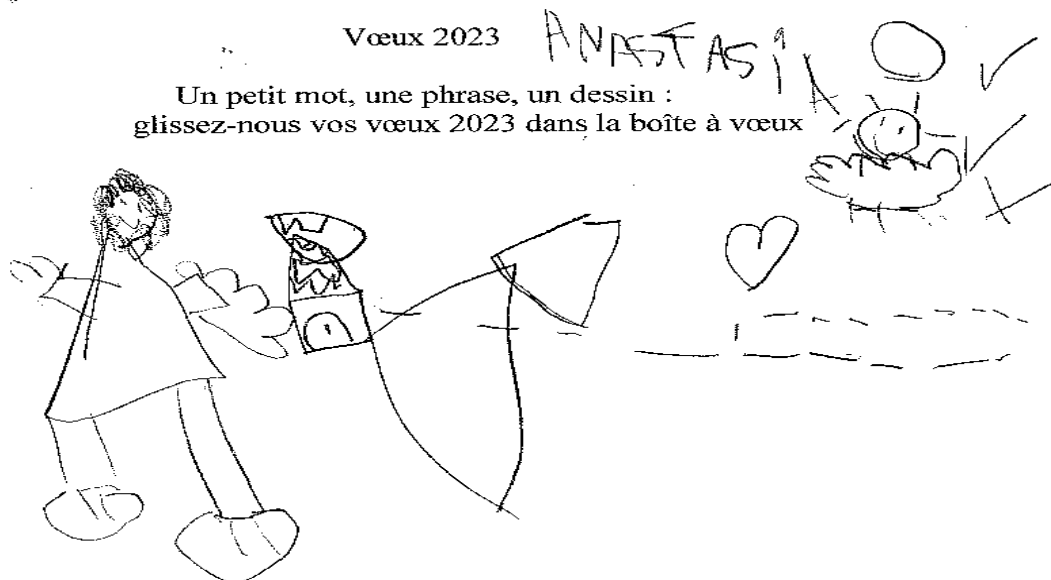
ecriveznousmme@gmail.com

Meilleurs vœux !

Que cette année nouvelle vous comble de bonheur et de joies !

*Avoir une bonne santé et la guérison de mon époux.
Meilleurs vœux !*

Tout mes meilleurs souhaits pour 2023. Votre serviabilité et gentillesse est à souligner. Également félicitations aux nouvelles mamans médecins !



Pour 2023, je vous souhaite tout simplement le meilleur !

Meilleurs vœux 2023, passez de bonnes fêtes !

*Mes meilleurs vœux. Équipe formidable, restez comme vous êtes !
Merci pour tout.*

Table des matières

1/ Edito

2/ Horaires de la maison médicale

3/ Nos ateliers de santé communautaire : vous êtes les bienvenus !

4/ Il était une fois la maison médicale d'Evere : 12 ans déjà !

5/ Le coin des recettes

6/ Le coin des ballades et des découvertes

7/ Le coin des lecteurs et des auteurs



1) *EDITO*

Avec l'arrivée de la nouvelle année 2023, voici le deuxième numéro de notre / votre folder « *MMEcriture* » !

Le folder que vous tenez entre vos mains (ou au bout de votre souris) est un projet de la maison médicale d'Evere faisant partie des différentes activités de santé communautaire permettant de créer du lien.

Lien entre les patients et l'équipe à travers des partages, des histoires, des anecdotes mais aussi des informations pratiques, etc...

Patients, médecins, kinés, psychothérapeutes, diététicienne, secrétariat : tous ensemble nous voici en route vers cette nouvelle année et profitons du folder pour unir nos vœux afin de souhaiter à chacun le meilleur pour 2023 !

Ce projet de créer le lien à travers l'écriture est ouvert à tous (habitué ou débutant ayant l'envie de se lancer) : il vous suffit de nous partager vos écrits, dessins, poèmes, recettes, etc...à l'adresse mail suivante (ecriveznousmme@gmail.com) et vous aurez peut-être le plaisir d'être publié :)

Belle lecture et au plaisir de vous lire pour les prochains numéros !



2) *HORAIRES DE LA MAISON MEDICALE*



Les horaires ci-joint sont susceptibles de changer dans les prochaines semaines étant donné les retours ou congés de nos médecins .

Dr Diane Pirotte (dès le 13/01/2023)

Rendez-vous

Lundi, mercredi, jeudi: Matin

Mardi, Vendredi: Après-midi

Dr Muriel Vandergoten

Rendez-vous

Lundi, Vendredi: Matin

Mardi, Mercredi, Jeudi, vendredi: Après-midi

Dr de Rouffignac Ségolène

Rendez-vous

Mardi, Mercredi, Jeudi: matin

Lundi: après-midi

Dr Juliette De Smedt

Rendez-vous

Mardi, Jeudi, vendredi: Matin

Lundi, mercredi : Après-midi

Dr Kaan Urfali

Rendez-vous

Mardi, Mercredi, Vendredi: matin

Lundi, Jeudi: après-midi

Dr Estelle De Braeckelaere

Rendez-vous

Lundi: matin

Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi: après-midi

En cas d'urgence en dehors de nos heures d'ouverture, la nuit et le week end :

CML	Avenue Hippocrate 57A à 1200 Woluwé- Saint-Lambert (bâtiment sur le parking des urgences de Saint Luc)	De 9h à 17h	Téléphoner au 02/764.57.87
Garde bruxelloise			Téléphoner au 1733
Centre de garde	Chaussée de Haecht 579 à 1030 Schaerbeek (en face du brico)	À partir de 19h	Téléphoner 02/201 22 22
Medinuit	Boulevard du Jubilé, 93 à 1080 Bruxelles	Lundi au vendredi de 19h à minuit WE et jours fériés de 8h à minuit	
SOS médecin		A domicile	02/513 02 02

Sarah Delaunoit

Kinésithérapeute

Rendez-vous:

Mardi, jeudi: toute la journée

Vendredi: matin

Nathan Martin

Kinésithérapeute

Rendez-vous

Lundi, mercredi: toute la journée

Philippe Chaume (remplace Pauline Monfils actuellement)

Kinésithérapeute

Rendez-vous

Lundi, mercredi : Après-midi

Hélène Bayet

Diététicienne

Consultations sur rendez-vous (secrétariat) : jeudi toute la journée

Violaine van Cutsem

Psychothérapeute

Thérapie systémique et familiale, EMDR et psychotraumatologie

Consultations sur rendez-vous ; Renseignements et prise de rendez-vous:

0486/92.68.17

Julia Bero

Psychologue clinicienne

Consultations sur rendez-vous ; renseignements et prise de rendez-vous:

0472/85.41.91

3) ATELIERS DE SANTE COMMUNAUTAIRE

Vous êtes les bienvenus !

Les ateliers de santé communautaire sont présents à la maison médicale d'Evere afin de favoriser le lien, les échanges, le mouvement : n'hésitez pas à vous joindre à nous.

Pour tous renseignements concernant ceux-ci, vous pouvez vous adresser à notre coordinatrice Wivine au secrétariat ou par mail.



Marche Nordique : ponctuellement, les jeudis matin à 9h30 (dates affichées dans la salle d'attente. Circuit de 7-8KM dans Evere (activité gratuite, bâtons fournis, inscription obligatoire).



Gymnastique douce : séances organisées par nos kinés (dates affichées dans la salle d'attente, inscription obligatoire) - participation de 2€-



Ateliers de diététiques : à venir



Projet écriture : participation libre au folder de la maison médicale. N'hésitez pas à vous joindre à nous et à partager vos recettes, textes, idées, anecdotes, dessins, etc... via l'adresse mail ecriveznous@gmail.com.

4) Il était une fois la maison médicale d'Evere : 12 ans déjà !

...La maison médicale d'Evere : une belle histoire qui continue....



C'est en 2009 que le projet de la Maison Médicale d'Evere a démarré à l'initiative de trois médecins (Michel Kaesemans, Muriel Vandergoten et Claire Finné) et d'un gestionnaire (Philippe Baudot).

Il y a d'abord eu la réalisation concrète du projet : création de l'ASBL, financement, élaboration des plans, permis d'urbanisme, etc... Les travaux d'aménagement ont impliqué plus de 20 entreprises qui ont eu à respecter un timing très serré: 3 mois!

L'aménagement de l'accessibilité PMR a été réalisée, quant à elle, en partenariat avec le service des travaux de la commune d'Evere.

Et c'est en octobre 2010 que la maison médicale a ouvert ses portes !

L'équipe comptait alors 3 médecins, 1 sophrologue, 1 secrétaire, 1 personne pour l'entretien et pas moins de 10 accueillants bénévoles ! Soulignons que ce projet n'aurait jamais pu voir le jour sans l'implication enthousiaste de notre équipe d'accueillants bénévoles permettant d'offrir aux patients un accueil de plus de 42 heures par semaine dès le départ. Exceptionnel !!!

Afin de faire face à la charge de travail croissante, l'équipe administrative a continué de s'agrandir petit à petit avec l'arrivée de nouvelles secrétaires-accueillantes.

Parallèlement, des travaux d'extension des locaux sont réalisés (troisième cabinet médical, bureau polyvalent, bureau administratif, salle polyvalente, nouvelle centrale téléphonique,...)

Et c'est en 2013 que les premiers projets de santé communautaire sont mis en place et rencontrent rapidement un beau succès auprès des patients. Des activités aussi diverses que passionnantes prennent vie comme la cuisine, la marche, le jardinage, la gymnastique, etc...

Depuis la création de la maison médicale, l'équipe n'a jamais cessé de s'élargir afin de proposer aux patients une offre correspondant à la demande croissante ainsi qu'un service d'aide de plus en plus pluridisciplinaire : médecins supplémentaires, psychothérapeutes, diététicienne et kinésithérapeutes ont rejoint le projet.

L'année 2020 a, quant à elle, apporté vagues et épreuves pour chacun durant lesquelles il a fallu se serrer les coudes : le COVID et ses confinements ont demandé une grande adaptation de la part de tous. C'était un passage particulier que nous avons tous traversé.

Le premier confinement a vu nos portes se fermées et la salle d'attente se vider.

La population était priée de rester chez elle. Nous devions veiller à la santé de tous durant cette période aussi intense que particulière en respectant les mesures prises.

Les lignes téléphoniques surchargées ont alors pris le relais des cabinets.



Ce n'est qu'à partir du mois de mai que, munis de combinaisons, masques ou gants, les consultations ont pu reprendre. Gel hydroalcoolique trônant dans une salle d'attente dénudée : sièges barrés et éloignés, nous avons enfin pu réaccueillir nos patients en présentiel.

Le COVID a apporté plusieurs changements au sein de notre fonctionnement qui sont encore bien présents aujourd'hui : les consultations libres ont été supprimées, les rendez-vous se prennent de préférence par téléphone et le masque reste obligatoire.

Nous avons pu, néanmoins, retrouver une salle d'attente conviviale et remettre en place petit à petit les projets de santé communautaire afin de retisser les liens.

Les marches ont repris ainsi que les séances de gymnastique douce.

Les années 2021 et 2022 ont marqué la maison médicale par le départ à la retraite de 2 de ses fondateurs : Docteur Kaesemans et Docteur Finne, et par l'arrivée d'une toute nouvelle équipe.

Docteur De Smedt, Docteur de Rouffignac, Julia Béro (psychologue) et Pauline Monfils (Kinésithérapeute) nous ont rejoint ainsi que nos 2 médecins assistants Dr Urfali et Dr De Braekelaere.

Nous pouvons imaginer combien ces nombreux changements d'équipe qui ont suivi cette période compliquée du COVID ont pu impacter certains de nos patients devant tant de nouveaux noms et nouvelles personnes en une fois.



Soyez assuré que c'est avec professionnalisme, souci du bien-être de chacun de nos patients et désir de perpétuer les valeurs fortes de la maison médicale d'Evere que nous continuons à écrire son histoire

Mais qui sommes-nous ?

La maison médicale d'Evere est une belle grande équipe travaillant dans la même direction pour le bien-être de nos patients.



Dans le cadre de notre brochure, chacun a accepté de répondre à un mini questionnaire pour nous en dire plus à son sujet. Derrière les blouses blanches de la maison médicale, des personnalités bien différentes.

Voici les questions posées :

Qui ?

Fonction à la maison médicale ?

Qu'est-ce qui vous a convaincu/ intéressé/ passionné dans la profession ?

Quel est votre parcours en quelques mots ?

Vos vœux pour 2023 ?

Dr Vandergoten Muriel, médecin généraliste

- **Ce qui m'a convaincue ?**

La diversité et le contact humain.

- **Mon parcours ?**

Du solo à la pratique de groupe

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Profitez des petits bonheurs du quotidien et veillez les uns sur les autres

- **Ce qui m'a convaincue ?**

Les sciences m'ont toujours intéressées (au détriment des langues par exemple). La médecine dans sa globalité est passionnante. J'aime pouvoir toucher à toutes les branches de celle-ci. C'est donc tout naturellement que je me suis tournée vers la médecine générale.

La relation qui se construit avec mes patients, l'aide que l'on peut prodiguer mais aussi le côté intellectuel de mon métier est ce qui le rend passionnant.

- **Mon parcours ?**

Mon parcours: C'est à Liège que je suis née et que j'ai vécu mes 18 premières années. J'ai commencé mon parcours universitaire en médecine à Namur puis à Bruxelles. J'ai directement commencé la médecine générale à la maison médicale que je n'ai jamais quittée :)

- **Mes vœux pour 2023 ?**

La sérénité. Je souhaiterais un peu d'accalmie dans toutes les crises successives que nous vivons. Si nous avons peu d'emprise sur cela, je pense qu'une sérénité d'esprit nous aiderait à être plus calme et plus aimable au quotidien. Je souhaiterais que chacun trouve une sérénité d'esprit. Voici ce qui me semble indispensable pour y arriver: plus de bienveillance, d'entraide... et une touche d'humour!

Dr De Smedt Juliette, médecin généraliste

- ***Ce qui m'a convaincue ?***

L'esprit d'équipe au sein de la maison médicale et le contact privilégié avec les patients, le côté pluridisciplinaire de la pratique en médecine générale.

- ***Mon parcours ?***

J'ai fait mes études de médecine à l'UCL, j'ai été assistante à la maison médicale de Libin de 2018 à 2020 puis à la maison médicale Universelle de 2021 à 2021. Je suis arrivée dans l'équipe de la maison médicale d'Evere en janvier 2022.

- ***Mes vœux pour 2023 ?***

Le meilleur pour toute l'équipe ainsi que pour nos patients. Encore plus d'interdisciplinarité au sein de l'équipe.

Dr de Rouffignac Ségolène, médecin Généraliste

- ***Ce qui m'a convaincue ?***

Le contact humain

- ***Mon parcours ?***

Après quelques années en humanitaire, je suis rentrée en Belgique où je travaille :

- *dans divers centres de prise en charge du VIH et autres maladies sexuellement transmissibles.*
- *Dans la recherche et dans l'enseignement à l'UCL*
- *Dans une maison médicale au forfait d'abord puis à l'acte ici à Bruxelles.*

- ***Mes vœux pour 2023 ?***

Une bonne santé bien sûr...mais aussi beaucoup de fous rires !

Dr Ballout Hanna, médecin généraliste

- ***Ce qui m'a convaincue ?***

Le fait de ne pas avoir à choisir une branche de la médecine, le fait d'être au plus près de la réalité des gens. Profession très agile et comportant différents aspects.

- ***Mon parcours ?***

Diplômée en 2018 (master complémentaire en 2021). Remplacement au cabinet mosaïque, remplacement au planning familial d'Evere. Et aujourd'hui en remplacement du Dr Pirotte durant son congé de maternité.

- ***Mes vœux pour 2023 ?***

Faire bon accueil cette année à la nouvelle équipe, poursuivre dans la continuité des membres fondateurs. Que chaque patient puisse prendre du temps pour soi et pour s'occuper de sa santé mentale.

J'espère que les fêtes seront l'occasion de se sentir moins seul/e/s

Dr De Braekelaer Estelle, médecin assistante

- ***Ce qui m'a convaincue ?***

A la fin de mes études, j'ai fait le choix de la médecine générale car c'est pour moi, une des spécialités médicales les plus complètes. Elle regroupe des pathologies variées tout en accordant une place fondamentale à l'aspect humain et relationnel. J'apprécie également le fait de soigner tout type de patients, des plus jeunes aux plus âgés et la relation de confiance unique que l'on peut entretenir avec eux.

- ***Mon parcours ?***

Je viens de terminer mes études de médecine à l'UCL et j'ai la joie d'être un des 2 assistants en médecine générale de la maison médicale depuis octobre 2022.

- ***Mes vœux pour 2023 ?***

Tous mes vœux de santé et de bonheur pour cette nouvelle année 2023. Je vous souhaite le meilleur ainsi qu'à vos proches. Que tous vos rêves et projets se réalisent.

Dr Kaan Urfali, médecin assistant

- **Ce qui m'a convaincu ?**

Le travail en équipe, la relation privilégiée médecin-patient, les vastes domaines médicaux à explorer.

- **Mon parcours ?**

Diplômé de l'UCL en 2020.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Une bonne santé, beaucoup de moments heureux avec famille et amis, de belles découvertes.

Nathalie Cremers, secrétaire accueillante

- **Ce qui m'a convaincue ?**

La maison médicale d'Evere m'a séduite il y a maintenant 11 ans déjà par son côté humain.

- **Mon parcours ?**

Avant de me poser ici, j'ai travaillé dans beaucoup de domaines différents.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Je souhaite que la gentillesse ainsi que la bienveillance puissent rendre les gens plus heureux.

Joëlle Laloy, secrétaire accueillante

- **Ce qui m'a convaincue ?**

Arrivée à la maison médicale d'Evere, j'ai été séduite par le côté familiale de la structure, par le plaisir d'y travailler en équipe dans l'objectif commun qui est celui du bien-être des patients. L'approche de la santé via des activités communautaires organisées m'a également persuadée d'être au bon endroit. Être secrétaire accueillante est un métier de passion, de communication permettant un contact bienveillant avec chacun.

- **Mon parcours ?**

Après avoir travaillé durant plus de 15 ans dans un environnement totalement différent, j'ai décidé de changer de vie afin de découvrir un milieu qui m'attirait fortement : celui de l'humain, de la communication, de l'écoute. Je me suis donc dirigée vers le secteur du non-marchand.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Je souhaite que chacun puisse trouver le bonheur qu'il recherche, que chaque moment soit une pépite permettant un avenir meilleur. Que 2023 apporte bienveillance, partage et paix.

*Pety de Thozée Wivine, coordinatrice, responsable de la
santé communautaire, aide au secrétariat*

- **Ce qui m'a convaincue ?**

J'aime le côté « multi-casquette » de ma fonction, qui apporte de la variété au quotidien. Chaque journée est différente de la précédente.

- **Mon parcours en quelques mots ?**

Sage-femme de formation, j'ai d'abord travaillé comme sage-femme à la maternité de la clinique St Pierre à Ottignies et dans le service de grossesse à haut risque de l'hôpital Delta. J'ai ensuite commencé à travailler à la Maison Médicale.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Bienveillance, respect, communication et bonne humeur.

Amal Raji, secrétaire accueillante

- **Ce qui m'a convaincue ?**

La proximité et l'aide à la patientèle.

- **Mon parcours en quelques mots ?**

Responsable commerciale, chargée de missions. Puis secrétaire à la MME.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Une nouvelle année pleine de belles choses, que l'amour et l'amitié soient au rendez-vous jour après jours. Santé à tous !

Violaine van Cutsem, psychothérapeute

- **Ce qui m'a convaincue ?**

Découvrir, accompagner, rencontrer tellement de vies différentes, tellement de ressources cachées derrière la souffrance.

- **Mon parcours en quelques mots ?**

Tout d'abord accompagnement de bébé avec leurs parents, ensuite de la recherche à l'université. Puis, du travail avec des patients porteurs de handicap et leur famille.

Et puis ? la Maison Médicale, avec grand bonheur !

- **Mes vœux pour 2023 ?**

De la solidarité, et encore de la solidarité dans notre quartier, notre ville, notre pays, notre monde, ...

- **Ce qui m'a convaincue ?**

Je suis passionnée par les histoires humaines, les expériences de vie singulières, et les façons chaque fois uniques d'y faire face. Je suis convaincue que chaque personne est seule experte de son vécu et j'accompagne les personnes sur un bout de leur chemin pour les aider à trouver leurs propres ressources et à retrouver leur boussole intérieure

- **Mon parcours en quelques mots ?**

J'ai rejoint la maison médicale d'Evere tout récemment. J'y accompagne les adultes qui rencontrent des difficultés à faire face à certains événements de vie, présents ou passés.

Dès mon parcours universitaire, je me suis intéressée particulièrement au vieillissement et à la fin de vie. J'attache par ailleurs beaucoup d'importance à mettre en avant un regard plus positif du vieillissement, malgré les défis qui l'accompagnent.

A côté de mes consultations à la maison médicale d'Evere, j'exerce également comme psychologue clinicienne au sein d'une maison de repos et de soins d'Evere et j'accompagne des familles concernées par la maladie d'Alzheimer à domicile grâce à un programme d'accompagnement mis en place par Alzheimer Belgique.

Depuis septembre 2021, je complète ma formation universitaire par une formation post-universitaire en psychothérapie centrée sur la personne et expérientielle auprès de l'AFPC (Association francophone de psychothérapie centrée sur la personne), qui est basée sur les travaux de Carl Rogers.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Découvrir, voir fleurir et prendre part à de nouveaux projets innovant concernant l'habitat des personnes vieillissantes, afin que chacun.e puisse vieillir où et comme il/elle le souhaite.

Hélène Bayet, diététicienne-nutritionniste

- **Ce qui m'a convaincue ?**

L'amour des aliments et de la gastronomie (oui je suis une gourmande !) et le besoin du coup de trouver et d'apprendre l'équilibre alimentaire.

- **Mon parcours en quelques mots ?**

J'ai travaillé 8 ans dans une entreprise privée spécialisée dans les régimes alimentaires pour ensuite me lancer comme indépendante, et ce, depuis 10 ans ; Le temps passe ! ;)

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Que les gens soient HEUREUX parce que la vie est belle et La paix dans le monde.

Et par rapport à mon métier : que les personnes se rendent compte de l'importance du "mieux manger", que la santé est la base de la vie et qu'évidemment cela passe par une belle alimentation. Manger est un véritable plaisir, mais on peut tout à fait associer plaisir à équilibre ! PS : Venez donc me voir ! :)

Delaunoy Sarah, Kinésithérapeute

- **Ce qui m'a convaincue ?**

Une profession active, stimulante et en lien avec des gens

- **Mon parcours en quelques mots ?**

J'ai terminé mes études en 2010. Après avoir voyagé un an, je me suis lancée dans la formation et mon travail à la Maison Médicale. Je me suis formée aux chaînes musculaires, accompagnement pré/post-natal et ostéopathie.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Trouver son équilibre et continuer à évoluer vers soi.

- **Ce qui m'a convaincu ?**

C'est une excellente question. Ce qui est important à avoir en tête lorsqu'on entreprend des études dans le monde médical – et c'est encore plus vrai dans le monde paramédical- c'est que l'on n'a pas conscience de ce que la relation praticien/patient va donner avant d'être vraiment plongé dans le métier.

J'ai fait des études de kinésithérapie car j'aimais le sport et les sciences : c'est à peu près ce qui pousse 99% des jeunes entreprendre ces études-là. Puis, je me suis découvert une passion pour l'anatomie, pour la compréhension de toute la (bio-)mécanique du corps humain. Comprendre comment toutes les structures fonctionnent entre elles et comment on peut remédier un certain nombre de douleurs assez vite et assez facilement, c'était passionnant.

C'est par la suite, en commençant vraiment à travailler en cabinet que j'ai compris que ce métier était fait pour moi. Car, au-delà du travail manuel de kinésithérapeute, il y a toute cette notion de relationnel avec le patient.

J'ai réalisé combien j'adore ce schéma de travail et de voir assez vite que tu apportes du soulagement aux patients à travers tes actes manuels.

- **Mon parcours en quelques mots ?**

Diplômé en 2013. Kinésithérapeute à la maison médicale depuis octobre 2013, j'ai aussi travaillé en maison de repos durant 3 ans avant de me lancer en privé sur la commune de Schaerbeek.

Après plusieurs cabinets, je me suis fixé pour l'instant près de la place Meiser dans un centre médical. Je partage donc mon temps entre Schaerbeek et la MMEvere.

Je suis spécialisé en thérapie manuelle : c'est une spécialisation de la kinésithérapie qui s'oriente vers une connaissance approfondie de toute la sphère musculo-squelettique, que ce soit au niveau connaissances et techniques manuelles.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Dans un monde idéal, je souhaiterais pour 2023, que les humains s'aiment tous d'un amour profond, que de la nourriture pleuve en abondance au-dessus de la Terre. Que chaque personne trouve son bonheur d'une manière ou d'une autre.

Que je parvienne également à faire en sorte que mes proches aillent bien en 2023.

Qu'il y ait plein de bonnes nouvelles par rapport à cette période un peu plus compliquée,

Pauline Monfils, Kinésithérapeute

- **Ce qui m'a convaincue ?**

Sportive depuis toujours et passionnée par le mouvement du corps humain. Je porte un grand intérêt pour le système musculosquelettique. Je suis également convaincue des vertus de l'activité physique comme rôle préventif majeur en termes de santé, c'est la raison pour laquelle j'ai voulu devenir kiné.

- **Mon parcours en quelques mots ?**

J'ai entrepris des études de kiné à l'UCL à 18 ans. 4 ans plus tard, mon diplôme en poche, je décide de poursuivre des études en podologie. Après cela, je pars travailler comme kiné sur l'île de la Réunion.

Ensuite, je voyage en Amérique Latine pendant 6 mois où je fais notamment du bénévolat en tant que kiné. Je rentre finalement à Bruxelles où je travaille dans différentes structures (hôpital, institution pour personnes IMC, maison de repos).

Je travaille maintenant à la maison médicale depuis mai 2020.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Pleins de bons moments en famille.

Chaume Philippe, Kinésithérapeute

- **Ce qui m'a convaincue ?**

Être à l'écoute des autres et les aider à atteindre un objectif de revalidation, de remise en forme afin de trouver la solution face à une douleur chronique.

- **Mon parcours en quelques mots ?**

J'ai d'abord exercé le métier de marchand d'art avant de me reconvertir dans le domaine de la santé qui a été depuis toujours mon autre passion.

- **Mes vœux pour 2023 ?**

Je vous souhaite une année 2023 pleine de projets, de vitalité et de sérénité !

5/ LE COIN DES RECETTES :

Hélène, notre diététicienne vous propose quelques recettes-potages de saison : bon appétit !

Soupe de potiron au filet de dinde et au thym

Ingrédients :

- Fleur de sel
- 2 filets de dinde
- 1 demi-gousse d'ail
- 20 cl lait écrémé
- 1 l de bouillon de volaille dégraissé
- poivre du moulin
- 600 g potiron
- 4 branches de thym

Préparation :

1. Peler le potiron et le couper en cubes. Déposer dans une grande casserole et couvrir avec le bouillon de volaille. Ajouter la gousse d'ail et le thym (vous aurez préalablement gardé les têtes pour la décoration). Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le potiron soit mou.

2. Retirer alors la gousse d'ail et les branches de thym. Ajouter le lait et passer au mixer jusqu'à l'obtention d'un potage bien lisse. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre du moulin. Coupez en lanières les filets de dindes et les cuire à feu doux durant 2 minutes dans une poêle anti-adhésive.

3. Dresser dans des assiettes creuses une bonne louche de potage et disposer quelques filets au centre de l'assiette. Décorer d'un brin de thym frais et servir immédiatement.

Potage végétarien

Ingrédients :

- 1 petit oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 tasse carottes en dés
- 2 tasses chou vert en dés
- 2 branches céleri en dés
- 1 petite gousse d'ail hachée finement
- 1 boîte soupe aux tomates
- 1 tomate fraîche pelée, coupée en dés
- 1/2 tasse noix de pin
- 4 tasses bouillon de légumes
- 1 tasse petites lentilles oranges et/ou vertes
- 1 c. à thé sel de mer Herbamare
- 1 c. à thé coriandre
- 1 c. à thé basilic
- 1 c. à thé pesto aux tomates
- Poivre au goût



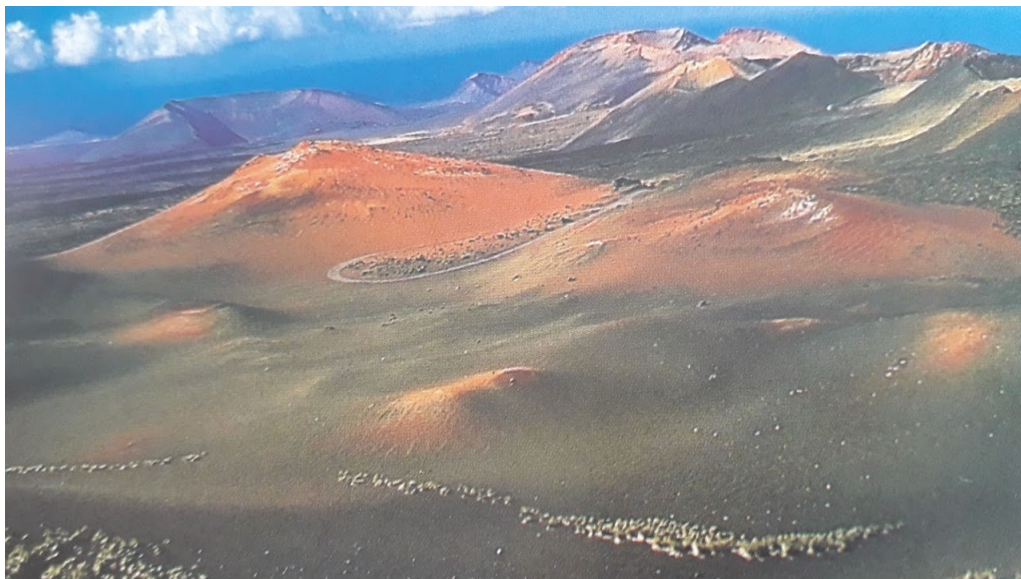
PRÉPARATION:

1. Dans un gros chaudron, mettre d'huile d'olive et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter tous les autres ingrédients.
2. Laisser mijoter à feu doux environ 45 minutes, jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient tendres.

6) *LE COIN DES BALADES ET DECOUVERTES :*

Proposition d'évasion d'une de nos patientes

LANZAROTE



Si on se rend aux Iles Canaries, surtout en hiver, c'est parce le temps y est délicieux. C'est une excellente idée bien évidemment ! Toutefois, ces îles méritent bien plus que d'être aimées pour leurs plages sur lesquelles le touriste reste – le plus souvent ! - vautré dans sa chaise longue sans regarder plus loin que son carré de sable !

Elles présentent des beautés naturelles indéniables.

La plus mal-aimée des sept, parce qu'elle se situe le plus au nord de l'archipel et qu'il y fait donc (un peu !) moins chaud est, selon moi, la plus belle: **Lanzarote**.

Elle a échappé aux affreuses infrastructures du tourisme de masse grâce à un artiste merveilleux qui est né sur ses terres et qui l'a défendue bec et ongle.

Ce peintre et grand designer s'appelait César Manrique. J'écris s'appelait, car il s'est fait mortellement renverser par une voiture en 1992. Grand voyageur, il vécut de nombreuses années aux Etats-Unis.

A son retour en Espagne, au début des années 70, il a été écœuré de voir ce qu'étaient devenues les «ostas» espagnoles et ce qu'étaient en train de devenir Grand Canaria et Tenerife.

Il a pris peur pour le futur de « son » île et a crié «stop!».

Vu sa notoriété, il a pu convaincre les autorités publiques de fermer la porte aux promoteurs immobiliers de tout poil.

En collaboration avec des collègues architectes, il a dessiné les plans d'une partie des stations balnéaires et a fait imposer un cahier de charge très strict à toute entreprise de construction voulant investir sur l'île : pas de cages à poules de 20 étages mais une architecture qui respecte la nature et le terrain ainsi que le style des constructions des habitants originels.

Allez voir sa maison (à un jet de pierre de la capitale Teguisse) construite dans la lave (l'île est très volcanique); allez-vous promener dans les galeries naturelles de «jameos del agua» où il a imaginé, toujours dans la lave, des plans d'eau, un jardin botanique et même une salle de concert.

Il s'est battu également pour la préservation du parc de Timanfaya, qui peut franchement rivaliser sous certains aspects avec les grands parcs des Etats-Unis.

Vous m'avez comprise : si vous vous rendez à Lanzarote, délaissez la plage pendant un jour ou deux. Sautez dans une voiture et allez voir tout cela. Après tout, en visitant on bronze aussi !

Si vous voulez loger dans un magnifique hôtel conçu par Manrique pour ce qui est de l'intérieur et par un collègue architecte quant aux bâtiments, demandez mes coordonnées à la Maison Médicale, je vous ferai parvenir l'adresse. Cela vaut vraiment le coup !

Mme VG

7) LE COIN DES LECTEURS ET DES AUTEURS

...Anecdote, histoire vraie ou romancée... Certains de nos patients se sont laissés inspirés afin de partager leur plaisir de la plume, du voyage, des souvenirs ou anecdotes...bonne lecture !

Il y a quelques années, je me suis rendue au Mexique.

Un mois de vacances rien qu'à moi, le rêve !

Mais, pas aussi calme que je ne l'eus cru ...

Au départ, mon avion a dû atterrir à Francfort pour une première escale. Patience donc. Quelques (nombreuses) heures plus tard, me voilà enfin à Mexico City.

Magnifique hôtel. Une envie de prendre un bain après tant d'heures de vol.

En sortant de la baignoire, j'étais rouge pivoine.

L'eau du bain contenait d'infimes particules de cuivre, qui m'avaient transformée en une sorte de signal lumineux.

Quatre jours plus tard, me revoici à l'aéroport, direction Cancun.

Très bel hôtel une fois encore, mais au moment du petit déjeuner, je confonds le miel des pan cakes avec la sauce destinée aux œufs...

Bilan : des œufs sucrés !

Je décide de poursuivre mon périple en me rendant à Merida.

Et là, surprise, l'hôtel est beau mais typiquement mexicain.

Le matin, je prends ma douche, et quelques minutes plus tard, alors que je suis remplie de gel douche, l'eau se coupe.

Furieuse, je m'enroule dans une serviette, descends à la réception et tente de me faire comprendre.

Le réceptionniste me crie : "la pompa, la pompa".

C'est alors que je découvre un étrange ballet.

Des gens à moitié nus, se rendant dans les chambres où la "pompa" fonctionnait !

Mais cela ne s'arrête pas là ...

En me rendant au Yucatan, en bus alors que j'avais les billets d'avion en poche, je me fais découper la poche de mon jean's.

Je n'ai rien senti mais ... portefeuille envolé, avec tous mes papiers.

Fort heureusement, mon assurance assistance m'a dépannée rapidement et tout est rentré dans l'ordre.

Le soleil brillant, je me suis rendue sur la plage de Chichen Itza, très belle plage.

Mais, ne sachant pas nager, je me décide malgré tout à rentrer dans l'océan jusqu'à hauteur des genoux.

Et là, catastrophe, les vagues emportent mes chaussures de plage, je me retrouve nu-pieds.

Il paraît que c'était un signe, une sorte d'offrande faite à Chac Mool, sculpture humaine semi-allongée et e.a. dieu de la pluie.

Bilan de cette baignade : je suis rentrée pieds nus à l'hôtel, en faisant des petits sauts de carpe car le sol était brûlant.

Après un mois entier à me comporter tel Gaston Lagaffe, je suis rentrée en Belgique, des souvenirs pleins la tête...

Ah, j'oubliais ... C'est la seule fois de ma vie où j'ai fêté le nouvel An deux fois en quelques heures : une fois au Mexique, et une fois en Belgique, car j'étais dans l'avion au moment du réveillon de l'an neuf, et le décalage horaire étant de mise, je n'ai pas lésiné sur le champagne offert pour la circonstance...

Violette Larivière

Bonne Année, bonne santé

Toute la petite famille s'était réunie autour de la table. Lendemain de veille. Il faudra penser à sortir la poubelle. Pas la jaune qui était gonflée des emballages multicolores, mais bien la blanche qui commençait déjà à sentir, comme si les écrevisses, les gambas et les huîtres se vengeaient à leur façon d'avoir été décortiquées, fracturées et englouties sans miséricorde.

En ce matin de 1^{er} janvier, figés devant leurs parents, Thomas, Guy, et Louise. Trois ados convoqués dès l'aurore — il était à peine dix heures, après tout.

Monica et Fred se tenaient côte à côte sans pour autant se frôler. Fred avait le teint verdâtre. Quant à son épouse, Monica, ses yeux étaient encore gonflés par les larmes. Son brushing malmené donnait l'impression qu'elle portait ses cheveux comme un béret.

Le silence n'était chiffonné que par le vrombissement sourd de la *Boch* qui rendait son éclat aux plats dont on l'avait gavé et au frigo qui de temps à autre interrompait son murmure monocorde par un frisson.

Monica et Fred avaient réveillonné seuls – les enfants étaient sortis, bien évidemment – et ils avaient sacrifié aux libations de circonstance. Une occasion pour Monica de remettre le couvert : cela faisait des jours qu'elle reprochait à son mari une série sans cesse étoffée de défauts, manquements, trahisons, humeurs et allusions diverses. Fred avait commencé par faire le gros dos, mais à un moment donné, il avait lui aussi tiré quelques salves assassines contre son épouse. Des fragments de porcelaine et de verre toujours sous les meubles témoignaient de la vigueur des échanges.

« Les enfants, nous vous avons conviés ce matin pour vous parler sérieusement », dit Monica en tordant sa serviette. « Votre incapable de père et moi avons eu des mots ». Elle déglutit et s'éclaircit la gorge avant de prendre une profonde inspiration, les deux paumes à plat sur la table. « Nous ne nous supportons plus. Cela fait longtemps que notre couple ne marche plus. Nous sommes arrivés à un point de non-retour », murmura-t-

elle. « Donc, nous avons décidé. De commun accord. Et après avoir longuement discuté... Nous avons décidé... de... de faire chambre à part. Voilà, c'est dit ».

Les trois enfants se dévisagèrent, interdits. Même le frigo sembla s'arrêter.

« Vous n'allez pas vous séparer ? », demanda Louise d'une voix blanche, « Vous n'allez pas vous séparer ! Vous allez rester ensemble ! C'est ça, hein ? ». Son ton était aussi lugubre que la pluie d'automne. Aussi glacial, aussi.

« Mais... oui. Il y a un problème... ? »

« Un problème ? Un PROBLÈME ? Ah, que oui, qu'il y a un PROBLÈME ! », hurla Louise, « Tu te rends compte de ce que je vis ? La HONTE ? »

« La honte ? » balbutia Monica.

« Oui, la HONTE ! Je suis la SEULE fille de la classe à ne pas avoir de parents divorcés ? TOUTES mes copines ont des parents divorcés ! Elles ont tout ce qu'elles veulent, ELLES ! Ce que leur mère leur refuse, elles les obtiennent *direct* de leur père ! Et vice versa ! Elles vont *deux fois* en vacances ! Elles ont *deux* fêtes d'anniversaire ! *Deux* Noël ! Vous me condamnez à la MISÈRE ! », beugla Louise hors d'elle en tapant du poing sur la table, « Un an que je vous pourris la vie en espérant que vous allez vous quitter ! Vous ne vous rendez pas compte combien je me suis cassé le cul pour que mon projet tienne la route ! Le rouge à lèvres sur le col de papa, c'est *moi* ! La lettre d'amour signée Lola, c'est *moi* ! Les trucs que tu ne trouvais pas et qui avaient mystérieusement disparu, c'est *moi* ! Les SMS sur le GSM de papa, c'est *moi* ! Vous n'avez aucun respect pour mes efforts ! Vous croyez que je n'ai que ça à faire ? C'est chaque fois la même chose ! Je vous HAIS !

Louise racla la table du revers du bras, envoyant se fracasser les tasses, les verres et les assiettes avant de quitter la cuisine à larges enjambées en sanglotant de rage.

“Mais... qu’est-ce qui s’est passé ?”, bredouilla Monica, ébranlée sous son béret improvisé.

“Bah. Tu connais Louise. C’est *ta* fille, après tout”, dit Fred en haussant les épaules, “Et moi, je vais me recoucher aussi. Dans *notre* chambre. Tu viens ?”

~~FIN~~

Nouveau début

F. Straelen

Vous voulez nous rejoindre pour la prochaine édition ?

Nous voici déjà à notre deuxième numéro de « MMEcriture » et nous espérons que sa lecture vous a donné envie d'y participer.

Nous nous ferions un plaisir de publier vos recettes, dessins, poèmes, récits ou souvenirs dans le prochain folder (tous les textes sont les bienvenus pour autant qu'ils respectent la limite d'une feuille format A4).

Il n'est pas nécessaire d'être un expert en écriture ou incollable en orthographe : le plaisir de partager et de créer du lien à travers l'écriture est l'objectif du projet MMEcriture.

Une brochure réunissant les écrits de chacun : patients et équipe de la Maison Médicale.

N'hésitez pas à vous adresser au secrétariat si vous avez des questions sur le projet, des propositions ou si vous désirez vous joindre à nous.

Vos écrits peuvent être déposés au secrétariat ou transmis par mail à l'adresse :

ecriveznousmme@gmail.com

Au plaisir de vous lire !