

Folder n°1



MME *criture*

ecriveznousmme@gmail.com

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

1) EDITO

Voici enfin le numéro "1" de notre folder "**MME**criture".

La maison médicale se propose de retisser les liens en encourageant le partage à travers l'écriture.

Le folder **MME**criture que vous tenez entre vos mains est un nouveau projet de santé communautaire ouvert à tous: il est écrit par nos patients et par l'équipe de la maison médicale afin de communiquer par le biais de l'écriture, de la lecture et du dessin.

Souvenirs de vacances, histoires courtes, recettes, conseils ou suggestions: nous nous ferons un plaisir de vous lire et vous publier: n'hésitez pas à nous envoyer vos textes par mail ou nous les transmettre au secrétariat pour la prochaine édition.

Vous pouvez retrouver ce folder dans la salle d'attente mais également sur notre site internet: www.mmevere.be

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

2) HORAIRES DE LA MAISON MEDICALE

Dr Diane Pirotte

Rendez-vous

Lundi, jeudi: Matin

Mardi, mercredi, vendredi: Après-midi

Dr Muriel Vandergoten

Rendez-vous

Lundi, Mercredi, Vendredi: Matin

Mardi, Jeudi, vendredi: Après-midi

Dr de Rouffignac Ségolène

Rendez-vous

Mardi, mercredi, jeudi: matin

Lundi: après-midi

Dr Mathilde Decoster

Rendez-vous

Lundi, jeudi: matin

Mardi, mercredi, vendredi: après-midi

Dr Juliette De Smedt

Rendez-vous

Mardi, Mercredi, jeudi, vendredi: Matin

Lundi, mercredi : 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

Pauline Monfils

Kinésithérapeute

Rendez-vous

Lundi, mercredi, vendredi : Après-midi

Nathan Martin

Kinésithérapeute

Rendez-vous

Lundi, mercredi: toute la journée

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



3) Et les ateliers Santé communautaire dans tout ça?

La créativité, le lien, les échanges, le mouvement participent activement à un meilleur état de santé général, c'est pourquoi la maison médicale vous propose régulièrement différentes activités:

- Marche nordique : ponctuellement, les jeudis matin à 9h30 (dates affichées dans la salle d'attente) -activité gratuite - Circuit de 7-8KM dans Evere, bâtons fournis, rendez-vous à la visite médicale, inscription obligatoire.
- Projet écriture: n'hésitez pas à vous joindre à nous et à partager vos textes en les déposant au secrétariat ou en les envoyant à l'adresse mail: ecriveznousmme@gmail.com
- Gymnastique douce en extérieur: séances organisées par nos kinés, le mercredi sur le temps de midi (inscription obligatoire) - participation de 2€-
- Ateliers diététiques: à venir

Pour tous renseignements concernant nos ateliers de santé communautaire, vous pouvez vous adresser à notre coordinatrice Wivine au secrétariat ou par mail.



4) Quelles sont les dernières nouvelles à la Maison médicale?



Ils ont adoré leur carrière de médecin, depuis le 30 juin dernier c'est d'eux-même que les Docteurs Kaesemans et Docteur Finné prennent soin et profitent de leur retraite.

Depuis plusieurs mois, les Docteurs De Rouffignac et Docteur De Smedt se sont donc joints à notre équipe en assurant le suivi de nos patients.

Dès la rentrée, au mois d'octobre, la maison médicale continue de s'agrandir en accueillant deux nouveaux médecins assistants: Docteur Kaan Urfali et Docteur Estelle De Braekelaer.

Docteur Decoster nous quitte durant une année afin de terminer son assistanat et sera de retour à la rentrée 2023 pour compléter notre équipe et retrouver ses patients.

Et pendant ce temps là....

Un petit loulou pointera le bout du nez chez Docteur Pirotte qui sera absente pour quelques mois de congés maternité pour le chouchouter cette fin d'année.

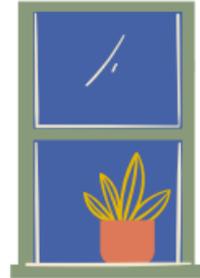
Et du côté des kinés?

Pauline sera également en congé pour l'arrivée de son bébé vers mi-novembre et sera remplacée par un(e) collègue qui assurera le suivi de ses patients.

5) Le coin conseil - santé

MOISSISSURES : COMMENT LES ÉVITER?

J'aère pendant 15
minutes matin et
soir !



Dans la **salle de bains**, je veille à avoir un **extracteur d'humidité** et à aérer les pièces pendant ou après y avoir été. J'essuie les carrelages de la salle de bain pour éliminer l'humidité résiduelle.

J'évite de prendre des douches trop longues et trop chaudes!

Les moisissures se développent en milieu chaud et humide !

Je place mes meubles en laissant un espace de quelques centimètres d'espace avec le mur pour éviter des zones mal ventilées, propices à la croissance des moisissures.

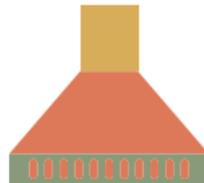
Lorsque des moisissures sont visibles, je les élimine en faisant le moins de poussière possible pour éviter de les disséminer. J'utilise un chiffon humide avec un peu de produit de vaisselle pour les surfaces lisses, ou un peu de bicarbonate de soude ou une solution alcoolisée (70-80%) s'il s'agit d'une surface poreuse.



Je sors le linge dès que possible de la machine à laver et le fais sécher mon linge si possible à l'extérieur, sinon dans une pièce bien aérée.



Je vérifie que la hotte de ma cuisine "tire" bien, en observant la direction de la vapeur lorsque je fais bouillir de l'eau par exemple.



Je veille à l'entretien de mes systèmes de ventilation.

J'évite de surchauffer la maison : je vise maximum 20°C dans les pièces de vie et 18°C dans les chambres.

Le SAMI en Wallonie et le CRIPI à Bruxelles viennent à domicile pour analyser l'habitat et mettre en évidence des sources de pollution intérieure pouvant avoir un impact sur la santé. Ils formulent une série de conseils d'assainissement du lieu. Ces "ambulances vertes" sont disponibles sur prescription médicale, informez-vous auprès de votre médecin !



Les moisissures sont des champignons microscopiques que l'on peut retrouver dans des milieux très différents. Il en existe des milliers d'espèces. Elles se développent sous forme de tapis de filaments appelés hyphes qui leur donne une texture laineuse, poudreuse ou cotonneuse. Dans des conditions favorables, elles produisent des spores, forme latente et très persistante des moisissures qui leur permet de résister à des conditions extrêmes. Celles-ci, très légères, sont transportées par des courants d'air pour entrer dans les maisons. Lorsque les spores se retrouvent dans des conditions idéales (**humidité, éléments nutritifs** à base de matière organique retrouvée dans les matériaux de construction, **température** entre 10 et 40°C), elles germent pour donner naissance à une hyphe, qui elle-même se ramifie en mycélium. Ce mycélium produit alors lui-même des spores qui vont se disséminer, et la boucle est bouclée.

Les pièces humides et mal ventilées sont donc propices au développement des moisissures.

Est-ce un problème fréquent?

Oui ! On estime qu'en Belgique entre **10 et 30% des habitations sont contaminées**. Il y a un lien étroit entre précarité et présence d'humidité et de moisissures (maisons surpeuplées, avec des habitudes de chauffage, de ventilation et d'isolation inappropriées).

Quels sont les effets sur la santé?

Les moisissures peuvent entraîner une **rhinite** ou une **rhinoconjonctivite**, se manifestant par un encombrement nasal, une irritation de la gorge ou un larmoiement des yeux. Elles sont également responsables de toux, d'**asthme** ou de l'exacerbation d'un asthme préexistant. Les moisissures peuvent également déclencher un **eczéma**. Plus rarement, elles peuvent être responsables d'une **pneumopathie d'hypersensibilité** ou d'une aspergillose bronchopulmonaire allergique chez les enfants immunodéprimés, c'est-à-dire dont le système immunitaire est affaibli.

Cependant, le développement de l'une de ces pathologies dépend d'une personne à l'autre : il y a un facteur de prédisposition génétique important ainsi qu'une susceptibilité individuelle.

Si vous présentez l'un de ces symptômes et qu'il y a des moisissures dans votre habitat, discutez-en avec votre médecin. Si les symptômes ne peuvent être expliqués par une autre cause, il y a de fortes chances qu'ils soient liés aux moisissures : il faut assainir l'habitat pour réduire ou supprimer l'exposition.

Les enfants sont-ils plus fragiles face aux moisissures?

Oui. Comme pour tous les polluants environnementaux, l'exposition est plus dangereuse chez le fœtus, le nourrisson et le jeune enfant. En effet, leurs organes sont immatures et ne peuvent se défendre correctement contre les polluants. Par ailleurs, les enfants sont plus en contact avec le sol avant l'apprentissage de la marche, et portent de nombreux objets à la bouche: ils sont donc plus exposés.

Je ne suis pas allergique, donc je ne suis pas à risque ?

Non. Les moisissures peuvent être néfastes pour la santé par plusieurs mécanismes. Elles peuvent être **allergènes**, c'est-à-dire qu'elles peuvent provoquer des allergies et entraîner un encombrement nasal, une dermatite ou de l'asthme par exemple.

Les spores peuvent aussi causer une **irritation mécanique** des muqueuses : il ne faut donc pas nécessairement être allergique pour en souffrir ! L'irritation des muqueuses peut entraîner un écoulement des yeux ou du nez ou une irritation des bronches, du tube digestif ou de la peau.

Retrouvez-nous pour plus d'infos et d'autres thèmes sur docteurcoquelicot.com !

L'importance de garder les bons réflexes contre le COVID

Depuis quelques semaines, vous avez certainement entendu parler d'un "rappel ou booster automnal". Est-ce pour vous? Qui est concerné? Où et comment se faire vacciner?

Les dernières années ont démontré une résurgence du COVID durant la période automnale / hivernale (comme la grippe). C'est la raison pour laquelle le booster automnal est proposé dans un premiers temps aux personnes de plus de 65 ans, ensuite au reste de la population en fonction de leur tranche d'âge.

Donc, pas de panique ni de précipitation : une invitation vous sera envoyée à temps.

Pour rappel, le délai minimum entre une dernière dose de vaccin et une nouvelle dose est de 3 mois

Quand?

A partir du 12 septembre, vaccination des publics de 50 ans à 64 ans invités par lettre

A partir du 1er octobre, tous les Bruxellois de 18 ans et plus qui le souhaitent peuvent également se faire vacciner

Où?

Les Bruxellois disposent de 4 centres régionaux de vaccination:

- Molenbeek, sous l'autorité de la commune,
- Pacheco, sous l'autorité de la Clinique Saint-Jean,
- Réouverture le 12/09 des centres de Forest, sous l'autorité de la Croix-Rouge, et de Woluwe-Saint-Pierre, sous l'autorité de la commune

A noter que la vaccination pédiatrique ne se fait qu'aux centres de Pacheco et Molenbeek

Mais aussi...

En Belgique, le **port du masque reste obligatoire dans les milieux médicaux**: pensez à prendre le vôtre lorsque vous venez en consultation à la maison médicale ou lorsque vous vous rendez en pharmacie.



Protégeons
les personnes
vulnérables



Portons le masque
quand on ne peut pas
garantir la distanciation
ou l'aération



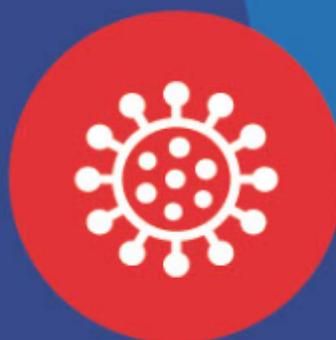
Aérons
les espaces
intérieurs



Privilégions
les activités de groupe
à l'extérieur



La vaccination protège
contre les formes
graves de Covid-19



Des symptômes ?
Isolons-nous
et faisons-nous tester

COVID-19

**Gardons
le bon
R'Flex**



coronavirus.brussels



6) Le coin des gourmandises

Mini moelleux au chocolat



Ingrédients:

100 gr de chocolat noir

80 gr de beurre

80 gr de sucre

2 oeufs

30 gr de farine

Préparation:

Faire fondre le chocolat avec le beurre au micro onde, mélanger et ajouter le sucre, les oeufs et la farine. Bien mélanger.

Laisser reposer la pâte minimum 30 minutes au frigo.

Répartir la pâte dans des petits moules, cuire 8 minutes a 220 ° (four chaud)

Laisser tiédir 2-3 minutes avant de démouler.

Bon appétit!

Muffins au brocoli

Une recette de Belkouaci Myriam, étudiante en diététique

Ingrédients

POUR 12 MUFFINS

- 1 brocoli
- 1 oignon
- 2 oeufs
- 120g de farine à pâtisserie
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 50g de lait demi-écrémé
- 50g d'huile de tournesol
- 50g de gruyère râpé
- Sel, poivre, noix de muscade

**Une manière
différente de
consommer des
légumes !**

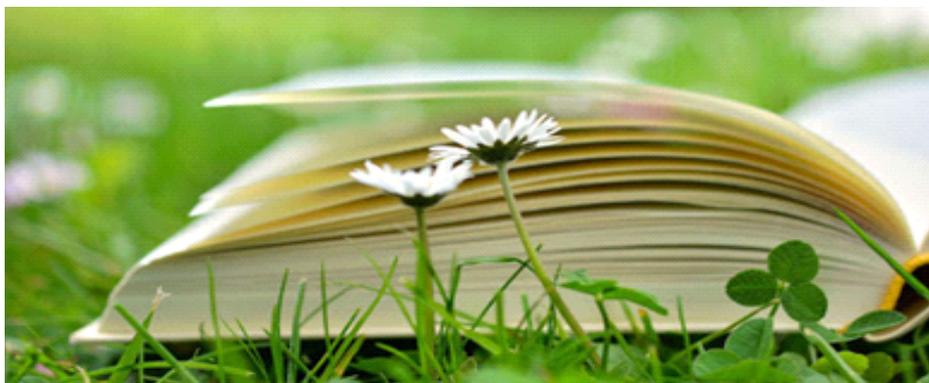


Préparation

- Préchauffer le four à 175°C.
- Éplucher et émincer l'oignon.
- Couper le brocoli en bouquets et le faire cuire à l'eau ou à la vapeur durant 10 minutes.
- Réaliser la pâte à muffins en mélangeant la farine, la levure et la pincée de sel.
- Faire un puit et y ajouter progressivement les oeufs, le lait et l'huile jusqu'à obtention d'une masse homogène.
- Assaisonner.
- Ajouter le gruyère, les bouquets de brocolis et les morceaux d'oignons puis mélanger.
- Déposer 12 formes en papier dans un moule à muffins et y répartir la pâte.
- Enfourner ± 20 min.

7) Le coin des lecteurs et des auteurs

Certains de nos patients et membres de l'équipe se sont laissés inspirés afin de partager leur plaisir de la plume...bonne lecture :)



Écrire !

Quoi de plus précieux que les mots pour nous accompagner au quotidien, pour exprimer nos émotions, pour partager ?

Les mots se déposent, la vie se pose, les rires se partagent, les difficultés se traversent.

L'écriture nous voit grandir, évoluer, tomber et nous pousse à nous relever.

L'écriture est notre plus fidèle oreille, celle qui comprend, fait passer par toutes les couleurs de l'arc-en ciel, permettant de soulager les larmes puis de faire jaillir la joie. Incroyable et surprenante magie des mots !

Je compare l'écriture à la magie car son pouvoir et sa force sont inestimables pour nous accompagner et nous guider sur cette route extraordinaire qu'est la vie.

L'écriture nous rejoint à plusieurs moments de notre existence comme une amie fidèle: toujours là quand nous en avons besoin. Par moment, on s'en détache pour voguer vers notre bonheur, car on sait qu'elle reste là, à nos côtés tout au long du chemin.

Alors, la tête remplie, on se pose face à une feuille vierge prête à accueillir nos mots qui, à peine posés, nous élèvent, nous transportent vers un ailleurs, vers un meilleur.

A l'adolescence pour sortir de notre carapace de homard et prêt à plonger dans la grande traversée, au quotidien de notre vie d'adulte pour y exprimer les bonheurs, rires et plaisirs et à chaque croisée de chemin pour nous guider vers celui qui nous élèvera vers le suivant.

L'écriture est le plus beau reflet de notre âme et de nos vies, notre meilleure alliée.

J.L

Le jour où j'aurais voulu être magicien.

La page blanche s'étendait devant moi, toile, vierge et innocente, impatiente d'être déflorée par mes mots. Mon curseur palpitait d'excitation, prêt à traîner, dans son sillage, tel un tambour-major, un cortège de lettres en formation serrée.

J'ai clos les paupières et pris la grande inspiration qui ferait frétiller mes neurones.

Et rien.

Pas moyen d'aligner une suite de mots convenable. Pour trois mots tapés, j'en effaçais trois, voire quatre. L'avancée de mon écriture ressemblait à la procession d'Echternach, jusqu'au moment où j'ai tout éliminé de rage, déversant ma daube dans le caniveau de l'oubli.

C'est vrai qu'à force d'écrire et de gaver sa corbeille virtuelle de boulettes, un miracle finit souvent par s'opérer. Dieu, dans son infinie mansuétude et sans doute les tympans meurtris par les blasphèmes de l'auteur putatif, se décide alors à l'éblouir d'une soudaine illumination romanesque. Il arrive toutefois que le Divin se coiffe de son casque, histoire de se laisser emporter par d'autres mélodies que celles des éternels cantiques. L'écrivain a ainsi beau mettre en doute la filiation du créateur, il demeure, tétanisé, les doigts tremblants sur les touches, avec ce fichu curseur qui n'arrête pas de lui faire de l'œil.

Cela m'est arrivé et ce jour-là, à défaut d'intervention du Très Haut, j'aurais bien voulu être magicien. Tirer d'un peu de poussière merveilleuse dégringolée des cieux de quoi envoûter les âmes. D'un coup de baguette, nourrir les rêves. Ravir les sens et enchanter en termes choisis.

J'aurais donc bien voulu, mais j'eus beau écumer les tutoriels, je ne suis pas arrivé plus loin qu'à me faire apparaître une pièce de monnaie derrière l'oreille, ce qui ne m'avancait pas vraiment dans mon contexte.

Quand la batterie s'est éteinte, il ne m'est resté que l'image rémanente de ce maudit tambour-major électronique qui piaffait d'une vaine impatience.

Au fond, le macramé, ce n'est pas mal non plus.

F.STRAELEN

Vendredi 12 août ...

Je profite d'un long week-end d'Assomption pour me changer les idées.

Qu'allais-je donc faire de bien ?

Trois jours s'offraient à moi, trois jours seule, sans mes petites-filles, sans mon mari.

J'avais soudain la sensation de respirer.

Assise dans mon canapé, alors que la météo annonçait du temps estival, je me suis décidée à appeler un vieil ami.

Un ami de longue date ... Un ami qui, comme moi, s'ennuyait certainement en ce milieu de mois d'août.

Je pris mon gsm, me mis à chercher son numéro.

Mais comment s'appelait-il donc ? Armand, André, Florent ?

J'avais la sensation que, face à cet espace de liberté, ma mémoire commençait à me faire défaut.

Après avoir réfléchi quelques instants, je me suis rappelée qu'il s'agissait bien de Florent.

Ah, ce cher Florent, nous en avons fait des choses ensemble ces dix dernières années.

De belles promenades, des séances cinéma aussi, à chacune de mes visites, le temps avait passé trop vite.

Voilà, c'était décidé, j'allais appeler Florent.

Téléphone portable à mes côtés, j'ai entrepris de composer son numéro.

Trois, quatre sonneries... "Allo, Florent, c'est toi ?"

Une voix suave que j'avais peine à reconnaître.

"Oui, qui est à l'appareil ?"

"Florent, c'est moi, c'est Deliah"...

"Ah Deliah, excuse-moi, j'ai bien cru que c'était encore une erreur"

J'avoue que j'avais beaucoup de peine à reconnaître sa voix pourtant si familière.

Aussi, après avoir l'avoir salué comme il se doit, je me décidai à lui poser la question fatidique.

"Florent, que se passe-t-il, j'avais à peine reconnu ta voix".

"Ah, ma chère Deliah, c'est normal, vois-tu, en plein été, je ne me sens pas très bien, mais je te rassure, rien de grave".

"Comment ça, rien de grave ?"

"Non, juste une piqûre de guêpe, avant-hier, au jardin, cette bestiole avait choisi de s'attaquer à moi".

"Mais enfin Florent, quelle idée ? Moi qui pensais venir te dire bonjour ..."

"Mais enfin Deliah, tu sais que chacune de tes visites me ravit, tu es donc la bienvenue.

Quand souhaites-tu venir me voir ?"

"Demain, Florent, si cela ne te dérange pas".

"Non, bien sûr, je suis même impatient de te revoir".

Après avoir choisi la petite robe qui rendrait mon corps aussi doux qu'une pluie d'été, j'emballai en vitesse quelques petites affaires.

Et me voilà partie, direction Tournai, départ gare du Nord, 11h37.

A mon arrivée, j'ai eu quelques difficultés à me souvenir de l'adresse exacte.

Rue du Pinson, au numéro 59, c'est donc bien là que se cache Florent.

Deux jours durant, nous nous sommes raconté nos aventures d'autrefois, nous avons ri, écouté de la musique, bien mangé aussi.

Lundi 15 août, retour Bruxelles prévu, 17h34.

Alors que j'étais encore dans mes pensées me rappelant le bon moment passé avec Florent, je me suis assise dans le train, l'air quelque peu rêveur.

Et là, assis en diagonale, face à moi, se tenait un bel homme, tellement beau que j'en fus presque perturbée.

J'ai sorti mon carnet de mots croisés, et durant tout le trajet, cet homme si étrangement beau n'a pas arrêté de me regarder, l'air contemplatif.

Soudain, il m'a adressé la parole. Le rose aux joues, j'arrivais à peine à balbutier quelques mots, alors qu'il me demandait si l'arrêt gare du Luxembourg était déservi.

Je ne savais que répondre, mais je lui ai affirmé par la négative que, non, cet arrêt ne figurait pas sur notre trajet.

"Ah", me dit-il d'un air malicieux, "je descends gare Centrale", je souhaitais juste une information.

Décidément, je me plus à dire que cet homme était vraiment fort séduisant.

Au moment d'arriver gare Centrale, il s'est levé, m'a regardée droit dans les yeux, et m'a saluée poliment, sorte de parenthèse de charme entre lui et moi.

C'est alors que j'ai vu la petite croix qui ornait son costume et, à mon grand étonnement, avant de descendre, il m'a dit d'un air sûr de lui "merci madame, je suis curé, et vous me voyez désolée de vous avoir dérangée".

Mon petit week-end se terminait. Et cette dernière image continue ce jour à me rester dans la tête ...

Violette LARIVIERE

8) Le coin des ballades et découvertes

"Envie d'une escapade automnale à Dijon et la Bourgogne ?

Où est-ce sur la liste des "à faire" pour le printemps prochain ?



photo NVG

A faire, manifestement !

La ville et la région valent le détour.

Très facile à atteindre en train : Bx - Paris Nord / RER Ligne D, 3 stations / Paris Gare de Lyon - Dijon.

Hôtel 3 étoiles à Dijon à conseiller : HÔTEL DES HALLES

Bon rapport qualité/prix, très propre, bon petit déjeuner-buffet, à un jet de pierre du centre et tram direct pour la gare (3 arrêts); l'hôtel est à 300 m de l'arrêt

Faciles à visiter en train :

- Beaune : la ville médiévale les Hospices bien évidemment ! (à faire sur le coup de midi afin d'éviter les groupes) et la cathédrale Notre-Dame avec une très belle tapisserie de la Vierge
- Tournus : abbaye romane + hôtel Dieu + ville médiévale- un ticket commun permet de visiter l'abbaye et l'hôtel. Le ticket commun et un plan de la ville, gratuits, sont disponibles à l'Office du Tourisme situé à quelques mètres de l'abbaye.

Si vous êtes comme moi une fan des grands vins de Bourgogne, n'hésitez pas à ajouter :
- Nuits-Saint-Georges et Gevrey-Chambertin, c'est très agréable. Cela m'a fait rêver de me promener dans les vignes.

DIJON

Un must absolu : les tombeaux des ducs de Bourgogne (dans le musée qui est gratuit)

Je vous conseille de vous procurer à l'Office du Tourisme (situé dans le Palais des Ducs) une brochure à 3, 5 € qui propose un circuit de la ville "le parcours de la Chouette". Il porte bien son nom, il permet de voir tout ce qui est intéressant. C'est à conseiller non seulement pour la visite de la ville médiévale mais aussi celle des hôtels particuliers du 17 et 18ème siècles. Cinq à six jours me paraissent bien.

Si vous allez en voiture, vous pouvez ajouter à ce programme:les abbayes de Cîteaux et Fontenay (les abbayes),la ville d'Autun, etc. etc. etc.

Le domaine de Cluny, bien que très réputé dans le monde de la chrétienté, ne vaut pas la visite selon moi : l'abbaye a été démantelée à la Révolution Française et il reste uniquement le transept et le clocher. C'est bien peu j'ai donc fait l'impasse.

NVG

Une aventure de mobilité Everoise

Un jour, fraîchement arrivée à EVERE, le grand Nord, à proximité de mes amies de jeunesse également toutes retraitées, j'ai demandé à plusieurs voisins, le nom d'un médecin généraliste. Ayant travaillé dans grand hôpital de la capitale, j'étais entourée de suffisamment d'aide sur place, avant de quitter le milieu du boulot !! J'ai reçu le nom d'un médecin y travaillant, j'avais encore ma petite voiture, l'église St Vincent était bien jolie...le cabinet n'était pas trop loin et j'étais encore valide et aventureuse. J'ai pris RV par téléphone... une dame m'a précisé que ce médecin était surchargé mais qu'il y avait une de ses collègue qui pouvait me suivre. Pourquoi pas ? Et je me suis trouvée devant une grande jeune femme souriante....et, plus tard, les deux médecins accompagnés d'une troisième ont fondé la MME, rue St Vincent et j'y suis venue souvent...pour elle, la kiné et d'autres toujours présents ou partis vers de nouvelles aventures.

Ensuite, mon corps et mes neurones m'ont fait des misères....je ne suis plus beaucoup sortie, mon médecin venait me voir...même que pendant le Covid, elle ressemblait à un cosmonaute qui riait et me faisait rire même quand je n'avais pas le moral !!!

Un jour elle m'a parlé d'aides....je n'y connaissais pas grand chose, le secteur social à l'hôpital était sous les mains de plusieurs assistantes sociales, donc loin de mon boulot.

Et notamment d'une aide communale, via l'ALE; une voiture-taxi qui pouvait aider les personnes comme moi, patraques, sans plus de famille (à part, une chatte) et ayant une pension de retraite assez riquiqui même pour un train de vie modeste, mais agréable. J'avais vendu ma voiture pour acheter un vélo à la fille de mon amie de jeunesse. C'était idéal !!!

Munie de la demande de mon médecin, j'ai reçu ma carte de membre de EVERMOB.

Et depuis, j'ai pu me rendre, pour une somme modeste, aux innombrables consultations médicales dans les hôpitaux bruxelloisAu début c'était facile : une voiture et trois chauffeurs, demandeurs d'emploi et que l'ALE avaient engagés pour la commune, qui se relayaient....par après il y a eu plus de monde et c'était difficile d'avoir le taxi social...il fallait jongler...ensuite il y a eu le Covid, ils étaient là et même qu'à présent ils sont toujours trois, un seul est resté de l'équipe du début... Daniel...et à présent Nancy et Michel...tous aussi sympas les uns que les autres.

De plus, la commune a doté le service d'une seconde voiture...beaucoup plus facile.

On prend RV par un numéro vert et la secrétaire est toujours là pour vous trouver une solution...et ce n'est pas toujours simple.

Voilà mon aventure mobilité ici depuis 15 ans.

Pour celles/ceux que cela peut intéresser voici des renseignements que vous pouvez avoir par la commune, de l'une ou l'autre façon.

- Être domicilié-e dans la commune
- Avoir payé un droit d'inscription annuel de 10 euros
- Avoir in certificat de mobilité permanent ou temporaire justifié par écrit (certificat ou attestation du SPF Sécurité sociale)
- et accepter le partage d'un véhicule avec d'autres passager-ère-s

Et voilà..... (comme pour les canapés si vous regardez les pubs TV !!!!)
NB: Je ne suis pas payée par la commune ou qui ce soit,hein !mais ça peut aider
et c'est le principal.

Mlle B.

Vous voulez nous rejoindre pour la prochaine édition?

Nous sommes plusieurs à apprécier le plaisir de la plume: patients ou membre de l'équipe de la
maison médicale ;-)

De ce fait, vous tenez entre vos mains (ou au bout de votre souris) le premier folder *MMEcriture*
créé pour le plaisir de recréer du lien, partager, apprendre ou découvrir.

Pas besoin d'être un expert en écriture ou incollable en orthographe, tous les textes sont les
bienvenus (quelle que soit leur forme, pour autant qu'il respecte la limite d'une feuille format A4):
poème, récit, recettes, partage, dessins....

Vos écrits peuvent être transmis au secrétariat de la maison médicale ou par mail à l'adresse
ecriveznousmme@gmail.com

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

Au plaisir de vous lire!