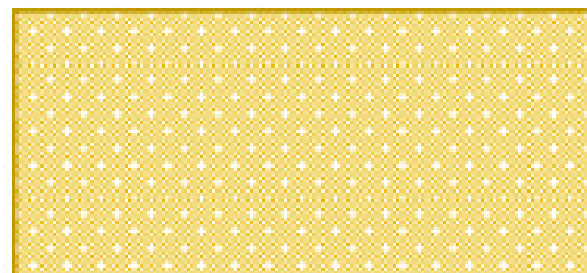


LA LETTRE DE LA MAISON MÉDICALE LE NOYER



- 1 LA BROCANTE DES VOISINS
- 2 LA MUTUELLE : QUAND VOUS INSCRIRE ?
- 3 L'ATELIER CUISINE : COMMENT VALORISER LES LÉGUMES DE SAISON AU QUOTIDIEN
- 4 VACCINATION GRIPPE
- 5 DOC' RIDERS
- 6 ANNONCES



1 LA BROCANTE DES VOISINS

On vous attend nombreux **le dimanche 17/09/23**, de 8h à 18h, place Dailly !

Comme chaque année, la Maison Médicale Le Noyer participe à la « Brocante des Voisins ». Celle-ci est organisée par les associations du quartier Dailly, dont la Maison InterCitoyenne Vivrensemble, le Comité le Village, la Maison Dailly, Infor Jeunes, Amnesty International, la commune de Schaerbeek, le théâtre de La Balsamine...

Au programme : de nombreux exposants mais aussi diverses animations proposées par les associations dont des animations musicales (concert, fanfare), une initiation à l'auto-défense pour femmes et enfants, un mur d'escalade, plusieurs activités pour les enfants (bricolage, jeux...), une activité sportive, et d'autres surprises...

Rendez-vous aussi au stand du Noyer pour une animation sur les dépistages et la vaccination.

Participez au concours et tentez de gagner un panier surprise !

L'« Atelier Couture » sera également de la partie : venez découvrir les créations proposées à petits prix.

En plus, cette année, des bénévoles vendront de succulents loempias au profit de « l'Atelier cuisine » qui démarre en septembre.

Bienvenue à toutes et à tous !

Pour info : Réservez votre stand jusqu'au 15/09 de 13h à 18h, auprès d'Infor Jeunes, 339 chaussée de Louvain à Schaerbeek.



13ÈME ÉDITION
Brocante des voisins
DIMANCHE 17 SEPTEMBRE • PLACE DAILLY
DE 9h00 à 18h00

RÉSERVEZ VOTRE STAND
Infor Jeunes, chée de Louvain 339
Du 1er août au 15 septembre 2023
13h00 à 18h00

SCHAERBEEK
1030
SCHAARBEEK

la balsamine

Logos: Infor Jeunes, Le Village, Maison Médicale Le Noyer, La Maison Dailly, Francophones, Amnesty International

2 LA MUTUELLE : QUAND ET OU S'INSCRIRE ?

En tant que jeune adulte, quand s'inscrire à la Mutuelle ?

Habituellement, les enfants sont inscrits à la même mutuelle que leurs parents jusqu'à l'âge de 25 ans sous le statut de personne à charge.

Si vous commencer à travailler avant 25 ans plus de 20h/semaine ou si vous recevez des allocations de chômage ou d'autres revenus, alors vous devez déjà vous inscrire vous-même auprès de la mutuelle.

Comment s'inscrire auprès d'une mutuelle ?

Choisir une mutuelle et compléter le formulaire d'inscription disponible en ligne ou dans les agences. Vous aurez besoin :

- de votre carte d'identité
- votre dernier avertissement extrait de rôle des contributions et/ou votre preuve de revenus des 3 derniers mois. *Si vous n'avez pas de preuve de revenus, la mutuelle vous fera compléter une déclaration sur l'honneur où vous devrez mentionner vos revenus bruts.*

Quelle mutuelle choisir ?

En Belgique, il existe une assurance obligatoire et une assurance complémentaire.

- L'assurance obligatoire vous rembourse un montant convenu par la loi pour chaque acte médical et certains médicaments. Ce montant est le même auprès de chaque mutuelle. Cette assurance vous permet aussi d'être payé en cas de maladie de plus de 14 jours pour un statut ouvrier et de plus de 30 jours pour un statut employé moyennant la remise d'un certificat médical et d'un nombre de jours de travail déjà réalisé.
- L'assurance complémentaire est un service supplémentaire que les mutuelles proposent et qui vous permet d'obtenir des remboursements supplémentaires pour certaines prestations qui ne sont pas comprises dans l'assurance obligatoire (ex : intervention lunettes, club sportif, ...). Les assurances complémentaires des mutuelles sont différentes selon la mutuelle que vous

choisissez. Vous devrez payer des cotisations pour cette assurance complémentaire.

Si vous ne souhaitez pas ou n'avez pas besoin d'assurance complémentaire, il existe la CAAMI (caisse auxiliaire d'assurance maladie-invalidité), située rue du Trône 30 B à 1000 Bruxelles. La CAAMI vous permet d'être assuré.e au niveau de l'assurance obligatoire sans devoir payer de cotisations pour une assurance complémentaire.

En résumé :

Mutuelles classiques :
assurances obligatoire + complémentaire :
PAYANT

CAAMI : assurance obligatoire seulement :
GRATUIT

Pourquoi est-il très important d'être en règle de mutuelle ?

Un problème de santé ou un accident peut arriver n'importe quand. Si vous n'êtes pas en règle de mutuelle, vous devrez payer la totalité de vos frais médicaux et/ou hospitaliers. Les montants de ces frais sont très élevés et vous pourriez vous trouver rapidement dans une situation d'endettement.

Mutuelle et système au forfait à la maison médicale

Puisque la Maison Médicale Le Noyer fonctionne avec le système du forfait, vous devez vous inscrire chez nous. Lors de cette inscription, un accord est conclu entre votre mutuelle, la maison médicale et vous-même. Cela vous permet de consulter chez nous sans payer la consultation. En contre partie, la maison médicale reçoit un montant mensuel de votre mutuelle seulement si celle-ci est en ordre.

Si il y a un problème pour vous inscrire ou pour payer votre mutuelle, prenez contact avec nous. Nous vous aiderons à régler la situation.

3 L'ATELIER CUISINE : COMMENT VALORISER LES LÉGUMES DE SAISON AU QUOTIDIEN

Une alimentation riche en fruits et légumes est vivement conseillée pour avoir une bonne santé. Tout le monde le sait mais on ne sait pas toujours comment valoriser les légumes et les fruits, donner l'envie de les goûter ou varier leur préparation.

L'Atelier cuisine a pour but de cuisiner et mettre en valeur de différentes façons les légumes de saison. L'atelier est participatif, il invite et permet à toute personne d'apprendre à cuisiner ou de proposer au groupe des recettes, des idées et de participer selon ses envies et moyens aux ateliers.

En effet, nombreux sont ceux qui aimeraient bien cuisiner mais ne l'ont jamais appris ou n'ont pas été contents de leur résultat. D'autres encore souhaitent découvrir de nouveaux ingrédients et de nouvelles recettes. Et puis il y a ceux qui sont fiers de leurs plats, et aimeraient partager leur savoir-faire.

La maison médicale vous invite à partager des moments chaleureux et savoureux avec quelques cuisiniers passionnés.

Rendez-vous à l'Atelier cuisine, **le vendredi 22/09 de 12h à 15h30**, rue Rasson 50 à Schaerbeek. La maison médicale travaille en collaboration avec l'Entraide Saint Albert et Sainte Alice.

Vous avez des idées et des suggestions selon le calendrier des fruits et légumes de saison ?

Rejoignez-nous ou envoyez-nous vos recettes et vos idées : corinne.gilon@lenoyer.be

Calendrier des fruits et légumes de saison sur le site de Bruxelles Environnement : https://environnement.brussels/sites/default/files/calendrier_saison_fr_def_part_fr.pdf



Atelier cuisine participatif

Comment cuisiner et apprécier les légumes de saison.

PAF : participation volontaire de minimum 2 €
Quand : le vendredi 22/09 de 12h à 15h30
Où : rue Rasson 50 à 1030 Schaerbeek
(Entraide St Albert et Ste Alice)

En collaboration avec
Entraide St Albert et
Ste Alice

Espace Patients

MAISON MÉDICALE
ALE NOYER

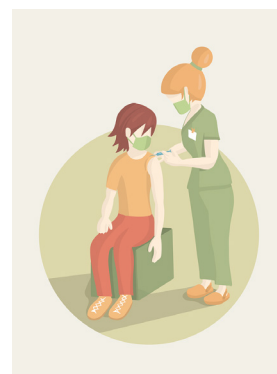
Avec le soutien de la Cocof
Image : Freepik

4 VACCINATION GRIPPE

La maison médicale organise une campagne de vaccination contre la grippe de mi-octobre à mi-décembre

Pourquoi se vacciner contre la grippe ?

Le virus de la grippe n'est pas nécessairement dangereux mais certaines personnes, plus fragiles, sont à risque de faire des complications du virus (pneumonie, hospitalisation...). Le vaccin permet d'éviter ces complications.



Pour qui le vaccin est-il recommandé ?

La vaccination est conseillée aux personnes à risque suivantes :

- Toute personne de plus de 65 ans
- Les personnes ayant une pathologie chronique: pulmonaire (asthme modéré à sévère), cardiaque (sauf hypertension), rénale, hépatique, métabolique (diabète), neurologique
- Toute personne ayant un indice de masse corporelle (IMC) ≥ 40
- Les femmes enceintes
- Les personnes séjournant en institution (maison de repos, centre de revalidation...)
- Les enfants de 6 mois à 18 ans sous thérapie à l'aspirine au long cours.

La vaccination est également conseillée :

- aux personnes vivant sous le même toit qu'une personne à risque
- aux personnes vivant sous le même toit qu'un bébé de moins de 6 mois sans facteur de risque mais dont la maman n'a pas été vaccinée pendant la grossesse
- à tous les travailleurs du secteur des soins de santé

Comment obtenir son vaccin?

Si vous faites partie des personnes à risques, vous pouvez obtenir votre vaccin auprès de votre pharmacien, sans prescription médicale.

Pour les autres personnes, vous pouvez en discuter avec votre médecin et obtenir une prescription pour le vaccin.

Quand se faire vacciner?

Il est préférable de se faire vacciner entre mi-octobre et mi-décembre, avant que le pic de l'épidémie soit atteint.

Dates des séances de vaccination à la maison médicale :
Du 16 octobre au 15 décembre, en rendez-vous chez les infirmiers
Lundi de 17h à 19h
Mercredi de 12h à 14h
Vendredi de 10h30 à 12h

5 ..DOC'RIDERS

C'est reparti pour une nouvelle édition !

Mais cette fois avec deux équipes ! Plusieurs travailleurs de la maison médicale vont en effet participer aux Doc'Riders, un parcours de 200km à vélo à boucler en moins de 24h !

L'objectif est de récolter de l'argent pour Médecins du Monde.

Médecins du Monde est une organisation qui permet l'accès aux soins des personnes en situation de précarité en Belgique et partout dans le monde.

Vous pouvez suivre en direct sur le site de Médecins du monde la progression à vélo en temps réel des équipes de la maison médicale (MMLN) : www.medecinsdumonde.be

Si vous en avez la possibilité, un don pour soutenir Médecins du monde est possible via le site internet.



N'hésitez pas à en parler avec l'équipe de la maison médicale. D'ailleurs, si vous voulez vous remettre en selle, la maison médicale recommence les cours de vélos niveau moyen :

Quand : 6 mercredis de 9h15 à 11h30 , du 27/09 au 08/11/23.

Où : départ de la maison médicale vers le Cinquantenaire

Info et inscription : 02/734 24 53 ou corinne.gilon@lenoyer.be

6 ANNONCES



*Benjamin Fauquert
médecin généraliste*

Chers patients,

A partir de ce mois d'octobre, je vais réduire mon temps de travail à la maison médicale afin de me consacrer un peu plus à l'enseignement et à la recherche pour le département de médecine générale de l'Université Libre de Bruxelles.

J'en profite pour vous expliquer que la maison médicale est très fière de participer à la formation de nouveaux médecins dans une équipe pluridisciplinaire. Vous les rencontrez régulièrement en consultation lorsqu'ils viennent en stage pendant de courtes périodes mais également lorsqu'ils réalisent leur spécialité de médecine générale dans notre équipe. Ils restent alors entre un et trois ans.

L'interaction entre jeunes médecins et médecins plus expérimentés est très riche et stimulante. Les médecins seniors apportent leurs expériences pratiques. Les médecins juniors apportent les connaissances les plus récentes. Cela favorise la remise en question de tous. Cela favorise l'attractivité de la médecine générale. Tout cela, afin de continuer à vous apporter les meilleurs soins et favoriser une médecine de qualité au sein de la maison médicale ainsi qu' à l'extérieur également.

Dans cette vision, l'enseignement de la médecine générale est également fondamental. Si vous voulez en savoir plus, consultez <https://dmgulb.be/>.



*Louise Castagne
Kinésithérapeute*

Bonjour à toutes et à tous,

Depuis 5 ans, j'ai la chance d'être kinésithérapeute à la Maison Médicale. Je m'y plais beaucoup ! Cependant, pour des raisons personnelles, je vais voguer vers d'autres horizons pendant environ une année. Je serai donc absente de la Maison Médicale à partir du mois d'octobre 2023 et y reviendrai dès le mois de février 2025. Je ne vous dis donc pas au revoir mais plutôt « à bientôt » !

Au plaisir de reprendre le travail avec vous début 2025,

Louise



*Lauranne Leysen
médecin assistante*

Bonjour tout le monde,

Je suis Lauranne Leysen, l'une des nouvelles assistantes médecins pour cette année 2023-24. Ce mois d'octobre, j'entamerai ma deuxième année de spécialisation en médecine générale. Pour compléter mes études de médecine, j'ai étudié la « santé internationale et la médecine tropicale » à l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers. J'ai ensuite eu la chance de mettre cela en pratique quelques mois en RDCongo, à Lubumbashi, ainsi qu'au sud du Costa Rica. J'en garde des souvenirs vifs et terriblement beaux.

A titre personnel, souvent le nez plongé dans un livre ou enfouie dans un fauteuil de cinéma, j'aime partager mes dernières expériences culturelles autour d'un verre avec mes amis et ma famille ou dans le décours d'un trail en forêt!

Je me réjouis de venir apprendre et poursuivre ma formation à la maison médicale Le Noyer. Merci déjà à l'équipe et à tous les membres!

Prenez soin de vous,



*Doriane Kyaboba
médecin assistante*

Bonjour à toutes et à tous,

Je m'appelle Doriane Kyaboba et je commencerai à travailler à la Maison Médicale en tant que médecin généraliste en formation dès octobre 2023.

Je suis enthousiaste à l'idée de faire partie de la maison médicale Le Noyer car je considère que le travail en équipe est une merveilleuse manière d'évoluer et d'apprendre des uns et des autres afin de mieux prendre en charge les patients.

Je suis quelqu'un de dynamique et souriante. J'aime beaucoup la musique (Chant, guitare), le sport (Football, Salle de sport, course à pied, ...) et partir en voyage afin de découvrir de nouvelles cultures et d'autres modes de fonctionnement.

Au plaisir de vous rencontrer et de faire partie de l'équipe de la maison médicale !

Doriane

Éditeur responsable : P. BARBIER 1a Avenue Félix Marchal 1030 Bruxelles
maison.medicale@lenoyer.be - 02 734 24 53

Cette publication est uniquement destinée aux patient.e.s de la Maison Médicale Le Noyer

Éditée grâce à l'aide de la COCOF

Création graphique : Jo Baudoux

