

Trimestriel	N°40
mars	2016
Bureau de dépôt BRUXELLES X	P505380

NOTRE THÈME POUR 2016: L'ACCÈS À UNE BONNE ALIMENTATION POUR TOUS

DES ACTIONS CONCRÈTES ET SOLIDAIRES

TOUT AU LONG DE CETTE ANNÉE, nous vous proposerons des activités en lien avec ces thèmes: l'aide alimentaire, la consommation durable et la lutte contre le gaspillage. Nous organiserons une collecte d'aliments à redistribuer, des ciné-débats à thèmes, des visites-découvertes d'initiatives locales, des séances d'information, mais aussi des événements plus festifs.

Ce projet se veut participatif et pérenne, en incluant les patients et les habitants du quartier qui se sentent concernés par cette thématique. Nous soutiendrons la mise en relation des participants. Notre objectif est de pouvoir proposer des pistes d'action simples, afin que toute personne qui souhaite s'investir puisse le faire en fonction de ses moyens et soit informée des effets de ses actions.

**AIDEZ-NOUS À REMPLIR LA BROUETTE!
DU LUNDI 28 MARS AU VENDREDI 29 AVRIL.**

Alimentation



À partir du 28 mars, vous verrez une brouette dans la salle d'attente. Cette brouette sera le lieu de dépôt d'aliments que nous récolterons pour les acheminer vers

le centre de distribution de colis alimentaires avec lequel nous collaborons. Vous avez acheté toute une caisse de fruits ou de légumes au marché et vous en avez trop? Passez par la maison médicale, vous pourrez apporter votre aide pour compléter des colis alimentaires.

Quel type d'aliments privilégions-nous?

Tout don sera le bienvenu, mais dans un souci d'améliorer la qualité nutritive des colis alimentaires distribués, nous recommandons plus particulièrement les aliments de la première colonne du tableau.

+++	Pas acceptés
Fruits et légumes de saison facilement stockables et frais (pommes, carotte, oignons, choux,...)	Produits dont la date de péremption est dépassée, fruits trop mûrs ou légumes flétris.
Poisson en conserve	Aliments devant rester dans la chaîne du froid (yaourts, viande...)
Produits non transformés	Plats que vous auriez préparé vous-même

Vous voulez en savoir plus?

Vous souhaitez être informé personnellement?

Envoyez un mail à veronique.chalon@lenoyer.be ou laissez vos coordonnées à l'accueil, nous vous tiendrons directement au courant des différentes actions.

**LE PROGRAMME COMPLET DES ACTIVITÉS
PRÉVUES SE TROUVE EN DERNIÈRE PAGE**

L'ACCÈS À UNE BONNE ALIMENTATION POUR TOUS...

APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, l'accès à une bonne alimentation pour tous:

À la maison médicale, l'année 2015 a été consacrée à l'activité physique et la prise de conscience du corps.

Vous avez peut-être eu l'occasion de participer à des activités proposées dans le cadre de cette thématique. La plupart se poursuivront en 2016 (yoga, sophrologie, gymnastique, vélo, course à pied...). L'offre s'est même encore élargie, puisque nous avons décidé de dédoubler le cours de gymnastique avec l'ASBL Gymsana.

Parallèlement, durant l'année qui vient de s'écouler, en tant que travailleurs de santé en contact avec une population très diversifiée, nous avons pu ressentir clairement l'impact d'un contexte économique, social et politique de moins en moins propice à la santé de nos patients. Nos partenaires du réseau (autres associations de santé ou d'aide sociale) nous font également part de leurs difficultés à répondre à une demande d'aide croissante. Nous avons particulièrement été interpellés par la situation de certaines personnes et familles vivant avec tellement peu de moyens qu'elles ne parviennent plus à se nourrir correctement. Les associations de distribution de colis alimentaires sont submergées de nouvelles demandes et elles ne peuvent plus répondre aux besoins d'une population de plus en plus fragilisée.

INFORMATIONS SERVICE SOCIAL

DANS L'ATTENTE DE L'ENGAGEMENT D'UN(E) NOUVELLE ASSISTANT(E) SOCIAL(E) CETTE ANNÉE, VOUS POUVEZ CONTACTER:

Bureau de quartier: Planning familial, consultations conjugales et familiales, service social et juridique.
02/733.43.05- Rue du Noyer 344 (1030) Schaerbeek

Point d'Info Sociale de Schaerbeek: Les mardis et mercredis de 14h à 17h -
02/241.48.68—Rue Gallait 86 (1030) Schaerbeek

Soleil du nord: Accompagnement administratif, permanence juridique, recherche de logement
02/204.05.40 - Place Gaucheret 20 - 1030 Schaerbeek

Les mutualités chrétiennes et socialistes proposent des services d'aide sociale et juridique à leurs abonnés.

LE PETIT MOT DE CÉCILE VINCKE

« Au revoir... Après 8 ans de travail social à la maison médicale, j'ai ressenti le besoin de faire une pause et, après un long moment de réflexion, j'ai décidé de prendre un autre chemin. Je quitte donc l'équipe de la maison médicale. Mon arrêt de travail a peut-être été vécu difficilement pour certains d'entre vous car il y a été soudain et imprévu. J'en suis vraiment désolée, mais je n'ai pas pu faire autrement. Je suis très heureuse du bout de chemin que j'ai parcouru à la maison médicale. Les rencontres, les discussions et les moments partagés avec les patients

Le thème que nous avons choisi pour 2016 sera donc d'un type un peu différent des thèmes choisis auparavant. Nous avons décidé en équipe de nous consacrer à la problématique de **l'accès à une alimentation saine pour tous**. Saine, mais aussi, dans la mesure des possibilités, durable et respectueuse de l'environnement.

Pourquoi notre maison médicale souhaite-t-elle s'impliquer dans une action sur ce thème?

À travers nos missions, nous avons la possibilité de soutenir l'émergence d'initiatives citoyennes, tout en développant le travail en réseau. L'équipe de la maison médicale accorde une importance particulière aux valeurs de **justice sociale** (et le droit de chaque être humain à bénéficier d'un accès à la santé) et de **solidarité**. Or, les discours et les mesures de nos représentants politiques actuels semblent aller dans une direction fort différente.

Participer à la mise en place d'actions concrètes suscitant la solidarité entre les personnes est à la fois une façon de mettre en pratique les valeurs que nous défendons et une manière de marquer notre désaccord avec la politique de nos élus.

m'ont énormément appris et nourrissent mon envie de continuer à faire du travail social, mais d'une manière différente. Je vous remercie pour tout cela. J'admire le combat quotidien de nombreux d'entre vous pour une vie dans la dignité. Je vous souhaite de garder votre détermination et de pouvoir rassembler collectivement vos forces pour dire « non » ensemble à tout ce qui détériore vos conditions de vie, de travail et votre santé. Je vous souhaite aussi et surtout de pouvoir prendre soin de vous. Je vous souhaite plein de douceur.
Prenez soin de vous !

Cécile »

FIN DE VIE—MAR ADENTRO

LES SUJETS DE LA FIN DE VIE et de la mort ne sont pas des thèmes faciles à aborder. L'humain ressent souvent l'inéluctable venue de la mort comme une injustice. Pourtant, il n'y aurait aucune vie sans mort. Quelles que soient nos conceptions philosophiques, force est de constater que toutes deux font parties d'un même cycle.

À défaut de pouvoir balayer la douleur de la perte, les rites ont le mérite de pouvoir accompagner ce que nous appelons désormais « le processus de deuil ». Ils peuvent nous aider à mieux accepter la perte d'un être cher. Ils apaisent, ils soulagent, ils soignent.

Aujourd'hui, en Occident, la thématique de la mort est rarement abordée. Quant aux bonds rapides, voire spectaculaires de la médecine durant ces dernières décennies, ils nous ont fait croire en l'éventualité de l'éradication pure et simple des maladies. « Augmenter l'espérance de vie », « vivre le plus vieux possible »... Oui, mais à quel prix ?

En Belgique, en réponse à ces patients en fin de vie, redoutant la douleur, la détérioration physique et la perte de leur dignité, deux approches, l'une et l'autre humanistes, ont été développées: celle des soins palliatifs et celle de l'euthanasie. Elles sont tout à fait complémentaires.

Les soins palliatifs permettent d'alléger cette période délicate pour tous et de favoriser une certaine qualité de vie jusqu'au décès. Ce type de soins aménage en douceur la fin de vie du patient. Le patient est entouré, tout au long de ce processus, de ses proches et/ou du personnel. Que ce soit à l'hôpital, en maison de repos ou à domicile, les professionnels de la santé spécialisés en soins palliatifs soulagent la douleur physique et psychique de la personne malade en phase terminale.

Par ailleurs, il est tout aussi important pour le patient que l'équipe médicale et ses proches lui assurent une fin de vie conforme à ses souhaits. Il peut par exemple souhaiter mourir le plus naturellement possible ou refuser certains traitements qu'il juge personnellement inutiles. Depuis 2002, la demande de recours anticipée à l'euthanasie peut être actée et constitue une des parties de l'**Anticipated Care Planning** (ou en français **déclaration anticipée de volontés**). En quelques mots, cette demande concerne la situation où le patient souffre d'une maladie incurable et est tombé dans un état d'inconscience irréversible.

Lorsque la personne est consciente, elle est en droit de demander une euthanasie si :

–Elle est majeure ou mineure émancipée, capable et consciente, c'est-à-dire apte à exprimer sa volonté au moment où l'euthanasie pourrait être envisagée;

–Elle en fait la demande de manière volontaire, réfléchie et répétée. Cela suppose qu'elle soit correctement informée et libre de toute contrainte ; sa demande ne peut en aucun cas résulter d'une pression extérieure

–Sa situation médicale est sans issue; elle souffre de douleurs physiques ou psychiques constantes et insupportables, qui ne peuvent être apaisées et qui résultent d'un accident ou d'une pathologie grave et incurable.

Nous le savons: la réalité et le vécu des situations sont différentes pour chacune et chacun -patient et proches- et surtout souvent complexes.

Votre maison médicale a dès lors décidé de vous laisser l'opportunité de pouvoir vous exprimer sur ce sujet. Dans cette perspective, nous avons présenté le film « Mar Adentro » lors du dernier ciné-débat. La projection a été suivie d'une discussion.



JAVIER BARDEM
MAR ADENTRO
A FILM BY ALEJANDRO AMENÁBAR

En dehors de ces échanges, l'équipe de la maison médicale souhaite vous aider à exprimer vos souhaits de manière claire et explicite, dans le cadre de la législation actuellement en vigueur. Votre médecin et l'infirmier se tiennent à votre disposition pour aborder ces questions, sans tabou mais dans l'écoute et le respect des conceptions, idées ou souhaits propres à chacun et chacune de nous.

LES ACTIVITÉS DE PROMOTION À LA SANTÉ

LES PROCHAINES ACTIVITÉS DU PROJET ALIMENTATION SOLIDAIRE

• **Collecte d'aliments dans la brouette - Du 28 mars au 29 avril.**

• **Ciné-débat:**

Mardi 15 Mars à 19h15

« **Les alimenteurs** »

Documentaire abordant le thème de l'alimentation durable, suivi d'un débat en présence de l'initiateur du projet « Bees Coop », supermarché participatif schaarbeekoïse.

Mardi 19 avril à 19h15

Projection du film « **Brussels Business** », en présence du réalisateur, Matthieu Liétard.

« *Sous forme d'un docu-thriller politique, The Brussels Business montre la version non officielle de l'intégration européenne. Il explique l'histoire du lobbying, le quatrième pilier fondamental pour comprendre comment sont créées les lois qui déterminent la vie de plus de 500 millions d'Européens* »

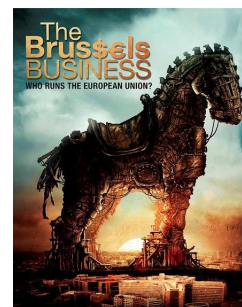
• **Vendredi 27 mai à partir de 16h**

Fête des voisins « Disco Soupe Dailly » : nous préparerons ensemble une grande soupe gratuite avec des légumes invendus, dans une ambiance musicale. Nous avons besoin d'aide pour venir cuisiner. Si vous avez un peu de temps, merci de nous contacter: veronique.chalon@lenoyer.be ou 02.734.24.53. Nous cherchons aussi des musiciens pour assurer l'ambiance musicale!

Alimentation



solidaire



INITIATION À LA COURSE À PIED

Tous les mercredis à 18h à partir du **13 avril** au parc du cinquantenaire
Séance d'information: **Le mercredi 23 mars à 18h à la maison médicale**
Inscriptions: 02.734.24.53 ou martin.descamps@lenoyer.be

SOPHROLOGIE -

Cycle d'initiation - Tous les mardis à 18h **à partir du 12 avril 2016**
Inscriptions: 02.734.24.53 ou veronique.chalon@lenoyer.be

YOGA parents enfants

Reprise à partir **du 1er septembre**.

YOGA pour tous

Tous les mercredis à 16h30.

Interruption pendant les vacances scolaires. **Reprise des cours le mercredi 13 avril.**

GYMNASTIQUE DOUCE avec GYMSANA

Groupe 1: tous les jeudis de 9h15 à 10h15 (à partir du 10 mars)

Groupe 2: tous les vendredis de 11h à 12h

Pas d'interruption pendant les vacances scolaires.

TAÏ CHI

Tous les jeudis à 18h. Inscriptions à l'accueil - 02.734.24.53.

Vélo

Cours débutants: Corinne et Véronique tous les mardis matin de 9h à 11h entre le 12 avril et le 31 mai.

Cours niveau intermédiaire: Alice, le jeudi après-midi de 13h à 15h les 14, 21 et 28 avril - 12 et 19 mai.

Formation vélo dans le trafic: Alice, le jeudi 26 mai de 13h à 15h.

Inscriptions: 02.734.24.53 - veronique.chalon@lenoyer.be

