



# Espace Santé

INTIMEMENT  
VÔTRE

LE JOURNAL DE VOTRE  
MAISON MÉDICALE  
**ESPACE SANTÉ**

02 / Préambule

03 / Côté maison médicale

07 / Un mot d'accueil

08 / En pratique

10 / Dossier santé

12 / Promotion santé

14 / Témoignage

15 / Place aux patients

16 / Admin

mars 2025 | N 99





## Préambule

Maxime Frénot, Coordinateur d'équipe

Chères patientes, chers patients,

Une nouvelle année déjà bien entamée, et avec elle s'ouvrent de nouveaux horizons pour notre Maison Médicale et notre engagement commun en matière de santé. 2025 marque l'arrivée d'un nouvel accord de politique en Belgique, mettant l'accent sur la prévention, l'accessibilité des soins et la promotion d'un mode de vie actif et équilibré. Cet accord, que nous décrypterons au fil des mois, dessine les contours d'une santé plus inclusive, axée sur le bien-être global des patients.

Dans cet esprit, nous sommes heureux de relancer notre opération "Objectif Lune", une aventure collective où soignants et soignés sont invités à parcourir un maximum de kilomètres à la force de leurs bras et de leurs jambes. Marche, course, vélo, natation, kayak... tout est bon pour avancer ensemble et cumuler nos efforts dans un projet motivant et dynamisant. Rendez-vous au printemps pour cette grande mobilisation !

Notre numéro de début d'année mettra également en lumière un dossier spécial sur les infections sexuellement transmissibles (IST), afin d'informer et de sensibiliser chacun et chacune sur ces enjeux de santé publique.

Autre retour attendu : celui de nos "Cafés-Papote" ! Un moment convivial, ouvert à tous, où l'on partage un café, un thé, des idées et des expériences, pour renforcer les liens entre patients et soignants. Tous les deuxièmes vendredis du mois, nous vous accueillons dans un espace chaleureux où chaque parole compte.

Enfin, nous mettrons en avant un article spécial sur la vaccination HPV, thème essentiel pour la prévention des cancers liés aux papillomavirus humains, ainsi que nos initiatives pour favoriser la marche active, bénéfique à tous les âges.

Ensemble, faisons de cette année 2025 une année de mouvement, de prévention et de partage !

Belle lecture et à très bientôt dans notre Maison Médicale !

*L'équipe d'Espace Santé*



## ARRIVÉE



**Eva FARJALLAH, Kinésithérapeute**

En tant que kinésithérapeute passionnée par la danse, je fais de l'activité physique un moment agréable et motivant en intégrant musique et mouvements corporels dans mes séances. J'utilise des méthodes comme le Pilates et l'entraînement cardiovasculaire avec métronome pour rendre chaque exercice dynamique. En tant que Libanaise, je comprends particulièrement les défis rencontrés par les patients ayant quitté leur pays. Cela me permet d'offrir un accompagnement personnalisé et empathique, combinant santé physique et mentale.

Au plaisir d'échanger avec vous !



**Maxime FRÉNOT**  
Coordinateur d'équipe

# ARIZONA

## L'Accord de Gouvernement : Quels Impacts sur les Soins de Santé en Belgique ?

L'accord du nouveau gouvernement fédéral a suscité de nombreuses réactions dans le secteur des soins de santé. Si certaines mesures permettent de maintenir un certain équilibre, d'autres risquent de fragiliser notre filet de protection sociale et d'aggraver les inégalités en matière de santé.

### **UN ÉQUILIBRE FRAGILE POUR LE SECTEUR DE LA SANTÉ**

L'un des points positifs de cet accord est le maintien de la norme de croissance du budget des soins de santé. Cette disposition permet une augmentation annuelle des ressources en fonction des besoins croissants de la population, notamment face au vieillissement et à la hausse des maladies chroniques. Cependant, ce maintien est jugé insuffisant pour répondre pleinement aux enjeux du secteur.

Par ailleurs, l'accord prévoit de favoriser le conventionnement, garantissant ainsi un cadre tarifaire accessible pour les patients. Cela signifie une meilleure prise en charge financière des soins et une limitation des suppléments

d'honoraires. Des mesures sont également annoncées pour lutter contre la pénurie de médecins et améliorer l'accessibilité aux soins.

### **DES MENACES SUR LA PROTECTION SOCIALE ET LES CONDITIONS DE VIE**

Malheureusement, ces avancées ne compensent pas les nombreuses réformes qui risquent d'accentuer la précarisation des citoyens. L'accord prévoit notamment :

- **Un recul de l'âge de la pension**, augmentant ainsi le nombre de travailleurs usés avant leur retraite.
- **Une flexibilisation accrue du travail**, avec la généralisation du travail de nuit, qui impacte directement la santé des travailleurs.
- **La limitation des allocations de chômage dans le temps**, risquant de plonger encore davantage de personnes dans la pauvreté.
- **L'activation des malades de longue durée**, qui pourrait mener à une pression accrue sur des personnes déjà vulnérables.

- **Des restrictions à l'accueil des migrants**, en contradiction avec les engagements européens et les principes humanitaires fondamentaux.

Toutes ces mesures vont intensifier les inégalités sociales, renforçant ainsi les causes structurelles des maladies et la charge pesant sur notre système de soins de santé.

### **L'Engagement des Maisons Médicales : Une Lutte Indispensable**

Les maisons médicales seront en première ligne pour faire face aux conséquences de ces politiques d'austérité. En tant qu'acteurs de terrain, nous constatons déjà l'impact de la précarité sur la santé de nos patients. Une pression supplémentaire s'exercera sur nos équipes, qui devront accompagner des patients de plus en plus fragilisés.

C'est pourquoi notre fédération s'engage activement aux côtés des associations, des syndicats et des mutualités pour défendre une politique de santé juste et accessible à tous. Le 13 février



dernier, plusieurs de nos collègues ont défilé dans la rue pour dénoncer ces réformes et revendiquer un modèle solidaire où la santé reste un droit fondamental, et non une variable d'ajustement budgétaire.

Plus que jamais, la convergence des luttes est essentielle. Nous devons porter haut et fort nos valeurs de justice sociale et de solidarité. Car au-delà des chiffres et des budgets, ce sont des vies humaines qui sont en jeu. Ensemble, nous continuerons à incarner une alternative constructive, solidaire et humaine face aux dérives ultralibérales.



## *L'Engagement des Maisons Médicales :* **Une Lutte Indispensable**



**Aurélie STOCK**  
kinésithérapeute

# OBJECTIF LUNE

## Tout le printemps en mouvement avec ta maison médicale.

Depuis 2021, notre maison médicale participe à un défi collectif passionnant : lutter contre la sédentarité en se fixant des objectifs ambitieux et motivants. Tout a commencé avec "Objectif Tour du Monde", où nous avons parcouru des dizaines de milliers de kilomètres à pied, à vélo, en courant ou en nageant. Année après année, le projet a grandi, rassemblant de plus en plus de participants et de maisons médicales dans cette compétition amicale.

En 2024, nous avons vu encore plus grand avec "Objectif Lune" ! Loin d'être un simple défi sportif, ce projet est avant tout un moyen de se motiver ensemble, de créer du lien et d'améliorer notre santé en bougeant au quotidien. Marcher, courir, pédaler, pagayer, nager... Chaque effort compte et nous rapproche un peu plus de notre objectif ! L'an dernier, nous avons parcouru 130 722 km, soit trois fois le tour de la Terre. Cette année, nous visons encore plus haut !

### *Pourquoi participer ?*

- Pour votre santé : bouger régulièrement réduit le stress, améliore la forme physique et booste le moral.
- Pour le plaisir : c'est une belle occasion de partager un objectif commun avec d'autres participants.
- Pour la motivation : grâce à l'esprit de compétition amicale entre maisons médicales, chaque kilomètre devient un pas de plus vers la victoire !

### *Comment ça marche ?*

**Du 20 mars au 20 juin 2025**, chaque participant est invité à enregistrer ses kilomètres parcourus à la force des jambes ou des bras (marche, course,

vélo, natation, kayak, etc.). Ensuite, il suffit de nous transmettre ces chiffres via l'une des nombreuses options disponibles :

- En remplissant les affiches et fiches disponibles à la maison médicale.
- En complétant le formulaire en ligne.
- En envoyant un mail à [promosanté@mmottignies.be](mailto:promosanté@mmottignies.be).
- En en parlant directement à votre soignant.

### *Rejoignez-nous !*

Que vous soyez patient ou membre du personnel, chaque pas compte ! Ensemble, relevons ce défi et prouvons que, tous unis, nous pouvons atteindre la Lune. Alors, chaussez vos baskets, enfourchez votre vélo ou plongez à l'eau... et à vos kilomètres !



**MAUD DECEULAER**  
Accueillante

# LA MAISON MÉDICALE

## RÉOUVRE SES INSCRIPTIONS !

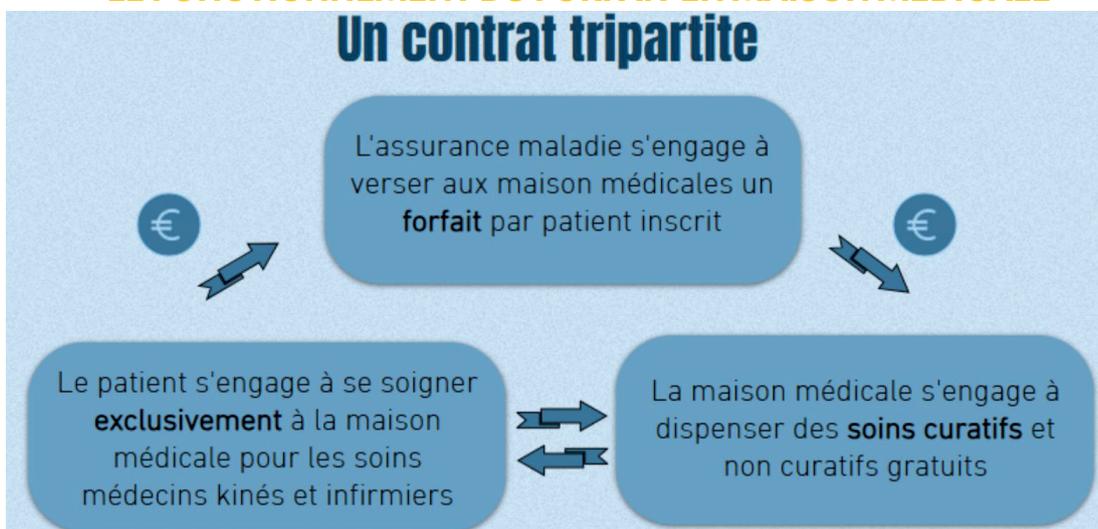
Chers patients,

### **Bonne nouvelle: les inscriptions à la Maison Médicale sont à nouveau ouvertes!**

#### **POURQUOI S'INSCRIRE ?**

La Maison Médicale est composée d'une équipe pluridisciplinaire dispensant des soins de première ligne. Son action vise une approche globale de la santé, considérée dans ses dimensions physiques, psychiques et sociales. Elle s'inscrit dans une approche de promotion de la santé et intègre les soins et la prévention.

#### **LE FONCTIONNEMENT DU FORFAIT EN MAISON MÉDICALE**



#### **QUELLES SONT LES CONDITIONS D'INSCRIPTIONS ?**

- Résider sur la commune d'Ottignies, Louvain-la-Neuve (Ottignies, Louvain-la-Neuve, Céroux-Mousty et Limelette)
- Être en ordre au niveau de la mutuelle

#### **COMMENT S'INSCRIRE ?**

Présentez-vous ou téléphonez à l'accueil afin qu'une de nos accueillantes vous fixe un rendez-vous. Ce moment vous permettra d'en savoir plus sur le fonctionnement de la Maison Médicale et de finaliser votre inscription.

Au plaisir de pouvoir vous croiser au sein de notre Maison Médicale !

L'équipe d'Espace Santé

# ► Le Forfait

Quels soins sont compris dans le forfait proposé par la maison médicale ?

LES SOINS DE  
KINESITHERAPIE

LA MEDECINE  
GENERALE

LES SOINS  
INFIRMIERS

- Je voudrais consulter en dehors de la Maison Médicale, est-ce possible ?

Pour la Médecine Générale : **NON**  
Sauf 2 exceptions :

- consultation durant la garde de W.E. et de semaine
- consultation d'urgence en Belgique hors de la zone couverte par la MM

Pour ces deux exceptions, vous payez d'abord vous-même le soignant extérieur et vous présentez ensuite à l'accueil votre attestation de soins que nous vous rembourserons sur votre compte bancaire (à raison de la partie mutuelle, le ticket modérateur restant à votre charge)

Pour la Kiné, les Soins Infirmiers : **NON**  
Sauf si autorisation préalable du kiné ou de l'infirmière de la M.M.

!!! Nous ne rembourserons que le montant du remboursement prévu par la mutuelle.

**OUI** pour les médecins spécialistes, tels que gynécologue, cardiologue, ophtalmologue, orthopédiste, chirurgien, urologue...

## F.A.Q.

► Je vais déménager, mon inscription reste-t-elle valable ?

Si votre domicile reste sur la zone de la commune d'Ottignies, votre inscription reste valable.

Néanmoins, renseignez-nous votre nouvelle adresse.

► Mes parents m'ont inscrit, doivent-ils signer ma désinscription ?

A Partir de 14 ans, vous avez le droit de signer votre inscription ou votre désinscription.

► Que faire pour ne plus être abonné ?

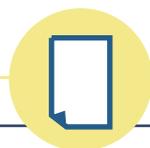
Prenez contact avec l'accueil pour remplir les formulaires de désabonnement. L'abonnement à la maison médicale se termine automatiquement à la fin du mois qui suit la signature des documents.

Sachez que la plupart des **homéopathes, ostéopathes, psychomotriciens, acupuncteurs, médecins sportifs, nutritionnistes** utilisent pour leurs attestations de soins des numéros de nomenclature de médecine générale ou de kinésithérapie. Ces soins sont alors considérés par la mutuelle comme des soins de médecine générale ou de kinésithérapie **et ne sont donc pas remboursés par la mutuelle aux personnes abonnées en Maison Médicale.** Si vous avez besoin de ce genre de soins, **adressez-vous à nos soignants pour savoir quelles solutions existent** avant d'éventuellement envisager une désinscription de la M.M.

## Données Administratives

Si vous déménagez, changez de numéro de téléphone ou de mutuelle, il est important de nous en informer pour que toute l'équipe de la Maison Médicale puisse rester en contact avec vous.

Vous pouvez nous en informer par email ([espacesante@mmottignies.be](mailto:espacesante@mmottignies.be)) ou via l'accueil.



## Retards

Par respect pour les soignants et l'ensemble des patients, les personnes qui arrivent en retard à leur rendez-vous ou qui annulent celui-ci en dernière minute, peuvent se voir refuser un nouveau rendez-vous le même jour.

Venez donc suffisamment tôt afin de ne pas perdre votre rendez-vous.



## Newsletter

Vous avez la possibilité de recevoir notre newsletter par email accompagnée du Petit Mémo Santé en version pdf. Ceci a l'avantage d'être plus écologique et... économique. Si vous êtes d'accord que nous vous envoyions le Petit Mémo par mail, informez-nous via l'accueil, notre formulaire de contact sur [www.mmottignies.be](http://www.mmottignies.be) ou via l'adresse email :

[espacesante@mmottignies.be](mailto:espacesante@mmottignies.be)



## Prescriptions

Vous pouvez commander vos prescriptions sans passer en consultation chez votre médecin, pour des traitements de longue durée, connus dans votre dossier.

Pour cela, vous pouvez passer par l'accueil ou notre site internet :

<https://www.mmottignies.be/prescription>

[prescriptions@mmottignies.be](mailto:prescriptions@mmottignies.be).

Nous vous demandons de toujours y indiquer votre nom et prénom, le(s) médicament(s) nécessaire(s) et le nom de votre médecin de référence. Dans tous les cas, la prescription sera prête dans les 48h ouvrables après votre demande.



## Le Réseau Santé Wallon

+++++

Le Réseau Santé Wallon permet un échange de documents de santé informatisés (résultats d'examens, rapports médicaux, courriers, etc.) entre les prestataires de soins intervenant pour un même patient.

Tous les prestataires de soins qui interviennent dans ces situations peuvent avoir accès aux informations qui le concernent. Inévitablement, ce nouvel échange d'informations entre les prestataires de soins facilite sa prise en charge.

Pour qu'un prestataire de soins ait accès aux données de santé du patient, un lien thérapeutique doit être établi avec votre médecin traitant.

Pour donner votre consentement, veuillez soit passer à l'accueil, soit remplir notre formulaire sur le site (<https://www.mmottignies.be/rsw>), soit aller vous-même sur le site du réseau santé wallon (<https://www.rsw.be>).





**Dr Elise STRYPSTEIN**  
médecin généraliste

# INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) : JE TESTE MES CONNAISSANCES

## **Les infections sexuellement transmissibles sont de plus en plus rares.**

### **Faux**

En Belgique, le nombre de contaminations par IST est en augmentation progressive. Les infections les plus fréquentes sont la chlamydia pour les femmes et la gonorrhée pour les hommes.

Il est possible d'avoir une IST même sans aucun symptôme.

### **Vrai**

Certaines IST peuvent être totalement asymptomatiques ou mettre des mois/années avant de se déclarer. C'est pourquoi, en cas de rapport non protégé, il est toujours conseillé d'effectuer un dépistage.

Pour cette même raison, en cas de test positif, il est essentiel de prévenir son/ses partenaire(s) même s'il/elle n'a pas de symptôme.

En cas de difficulté à en parler, il est possible de lui envoyer un sms de manière anonyme (<https://depistage.be/envoyer-un-sms/>) ou de demander à votre médecin traitant de le/la contacter pour vous.

## **S'il n'y a pas de pénétration, il n'y a pas de risque de contracter une IST au cours d'un rapport.**

### **Faux**

Les IST se transmettent effectivement par voie sexuelle (pénétration mais aussi caresses, fellations,...) mais attention, certaines sont également transmissibles par contact avec d'autres muqueuses (nez, oreilles, yeux), via le sang, l'allaitement, au cours d'une grossesse.

Ceci explique aussi que certaines maladies sexuellement transmissibles comme le papillomavirus ou l'herpès peuvent se transmettre

malgré le port d'un préservatif. Le fait d'en porter réduit cependant le risque.

## **Il n'est pas possible de guérir du SIDA**

### **Vrai**

Cependant, il existe aujourd'hui des traitements qui, pris à vie, permettent de rendre le virus indétectable. Cela permet aux patients qui en sont atteints d'avoir une espérance de vie normale et de ne plus transmettre le virus, même en cas de rapport non protégé (ce qui reste néanmoins fortement déconseillé en cas de partenaires multiples).

## **Hormis le préservatif, je ne peux rien faire d'autre pour me protéger**

### **Faux**

Certains vaccins permettent d'être immunisé contre certaines maladies comme les hépatites A et B et le HPV (papillomavirus). Le dépistage par frottis du col de l'utérus chez les femmes offre également un excellent moyen de prévention.

## **Il existe actuellement des tests de dépistage rapide permettant d'avoir un diagnostic immédiat**

### **Vrai**

Ces tests, appelés « TROD » permettent, en prélevant une simple goutte de sang au bout du doigt, d'obtenir un résultat en quelques minutes pour le SIDA.

Néanmoins, il faut un délai d'au moins 3 mois depuis le dernier rapport non protégé avant de pouvoir les utiliser et ces derniers ne sont pas fiables en cas de prise concomitante de certains traitements. Une liste des centres effectuant ce type de prélèvements en Belgique est disponible sur le site « <https://depistage.be/depistage/associations/> ».



**Il est possible de contracter le SIDA en s'asseyant sur la cuvette de toilettes publiques.**

**Faux**

Aucune IST n'est transmissible de cette manière ! Il en va de même pour les piscines, saunas, jacuzzis etc.

**La mycose n'est pas une IST**

**Vrai**

Même si elle peut se transmettre par voie sexuelle, une mycose peut également apparaître de manière spontanée (suite à une prise d'antibiotiques, l'utilisation de produits d'hygiène intime irritants, une transpiration importante,...)

**Si j'ai eu un rapport non protégé, il vaut mieux attendre avant d'aller faire un dépistage**

**Vrai et Faux**

Certaines IST comme le HIV (ou SIDA), peuvent mettre jusqu'à 6 semaines avant d'être détectables. Il faudra donc toujours effectuer un test minimum 6-8 semaines après un rapport non protégé afin d'être certain de ne passer à côté d'aucune maladie.

Cependant, en cas de rapport sexuel à risque plus récent, qu'il y ait ou non des symptômes, il est toujours préférable de consulter rapidement afin qu'un médecin puisse évaluer la nécessité d'effectuer un premier test plus précocement ou de prescrire un traitement préventif.



**Envie d'en apprendre d'avantage ?**

N'hésitez pas à consulter le site <https://depistage.be/> ou à en parler en consultation avec votre médecin traitant.



**Dr Elise STRYPSTEIN,**  
médecin généraliste

# ZOOM SUR LE HPV ET SA VACCINATION



## QU'EST-CE QUE LE HPV ?

Le HPV (ou Papillomavirus Humain) est un virus qui se transmet principalement par voie sexuelle et qui peut être responsable du développement de verrues sur la peau ou les muqueuses mais aussi de certains cancers.

## QUI EST TOUCHÉ ?

Presque tout le monde ! En effet, environ 80% de la population générale sera un jour porteuse du HPV. Mais rassurez-vous, ce dernier est, dans la majorité des cas, éliminé de manière naturelle par votre organisme.

Cependant, dans certains cas, il arrive que ce virus résiste au système immunitaire et se développe sous forme de verrues (ou condylomes) ou de cancer (col de l'utérus, pénis, anus, bouche, gorge, vulve, vagin).

Vous l'avez compris, contrairement à certaines idées reçues, le HPV ne touche donc pas que les femmes !

## COMMENT S'EN PROTÉGER ?

A la différence de la plupart des IST, le Papillomavirus peut malheureusement se transmettre lors d'un rapport, même s'il est protégé par un préservatif.

La meilleure façon de s'en défendre est donc la prévention.

Cette dernière se fait d'une part par la vaccination et d'autre, au moyen d'un dépistage régulier.

## LE VACCIN

En Belgique, le vaccin contre le HPV est proposé aux jeunes filles et aux jeunes garçons âgés de 9 à 14 ans. Il est administré en 2 doses et peut être effectué dans le cadre de la médecine scolaire ou avec votre médecin traitant.

Pourquoi si jeune ? Tout simplement parce que le fait d'effectuer la vaccination avant les premiers rapports sexuels augmente l'efficacité de cette dernière.

Cependant, si vous avez loupé le coche, pas de panique, des vaccins de rattrapage sont possibles et remboursés jusqu'à 18 ans.

Attention, même vaccinées, il est important pour les femmes de continuer à effectuer leur frottis de col de manière régulière (chez un médecin généraliste ou un gynécologue) et ce à partir de 25 ans.

Si vous souhaitez en savoir d'avantage sur le sujet, n'hésitez pas à consulter le site <https://depistage.be/> ou à en parler en consultation avec votre médecin traitant.



**Christine SBOLGI**  
Coordinatrice Promotion de la santé

# LE CAFÉ PAPOTE À THÈME : UN MOMENT D'ÉCHANGE ET DE PARTAGE À LA MAISON MÉDICALE

À la maison médicale, la santé ne se limite pas aux consultations et aux soins. Il est aussi question de dialogue, d'échange et de lien entre patients et soignants. C'est dans cet esprit qu'Espace Liens, le comité de patients, organise régulièrement avec les soignants le **Café Papote à Thème**.

## UN ESPACE CONVIVAL POUR PARLER SANTÉ

Le Café Papote à Thème, c'est un moment pour se retrouver, discuter librement autour d'un sujet de santé défini à l'avance, tout en partageant un café, un thé et quelques biscuits. Dans une ambiance bienveillante et détendue, chacun peut exprimer ses questions, ses doutes ou ses expériences. Un professionnel de la santé (médecin, infirmière, kiné...) est présent pour éclairer le débat et apporter des réponses accessibles et adaptées.

Ces rencontres permettent d'aborder des thématiques variées comme les maladies chroniques, le bien-être, la ménopause, les droits en santé ou encore les liens entre l'environnement et la santé. Les sujets sont choisis avec et pour les patients, grâce à une boîte à idées disponible dans la salle d'attente.

## PROCHAINEMENT UN CAFÉ PAPOTE SUR LE VACCIN HPV

Le prochain Café Papote portera sur un sujet qui concerne de nombreux parents : **la vaccination contre le papillomavirus humain (HPV)**. Si votre enfant reçoit une invitation de la médecine scolaire pour ce vaccin, il est naturel d'être surpris ou de se poser des questions. Pourquoi cette vaccination ? Quels sont ses avantages et ses risques ? Faut-il accepter ou refuser ?

Pour vous aider à y voir plus clair, notre équipe de soignants vous propose d'en discuter ensemble. Loin des idées reçues et des discours anxiogènes, cet échange vous permettra d'évaluer sereinement les bénéfices et les éventuelles limites de cette vaccination.

## REJOIGNEZ-NOUS AU PROCHAIN CAFÉ PAPOTE ! LUNDI 19 MAI DE 18H À 20H

Venez comme vous êtes, avec vos interrogations et votre curiosité... et repartez avec des réponses et un moment agréable partagé !

À bientôt !

Fin décembre, nous avons organisé une petite réunion avec quelques usagers de la maison médicale pour entendre leur vision de ce qu'est une maison médicale. Leurs avis étaient clairs : pour eux, une maison médicale est un centre de soins de proximité, accueillant et accessible à tous qui ne s'occupe pas seulement des maladies, mais aussi du bien-être et de la prévention.

Ils ont abordé la santé mentale de la population, pas assez prise en compte dans notre système de santé . Or, selon eux, le moral joue un rôle essentiel dans la guérison. Ils aimeraient voir plus de soutien psychologique dans la maison médicale, par exemple en mettant en place des groupes de soutien, car parler à d'autres personnes qui vivent la même chose peut vraiment aider.

Un autre sujet qui les préoccupe est l'implication des proches dans le parcours de soins. Les familles et les amis jouent un rôle clé, mais ils peuvent aussi souffrir en silence. Il serait donc utile d'avoir un accompagnement pour eux aussi, afin qu'ils puissent aider sans s'épuiser.

Nous avons aussi parlé de "l'empowerment", c'est-à-dire le fait de donner plus de pouvoir aux patients dans leur parcours de soins. Beaucoup ont insisté sur l'importance de pouvoir choisir leur médecin, leur traitement et d'être écoutés. Certains trouvent rassurant de voir que les soignants ne sont pas parfaits, que ce sont aussi des humains avec leurs doutes.

Enfin, ce qui ressort fortement, c'est l'esprit de la maison médicale : un lieu où l'on se sent bien, où l'on peut s'investir et participer à des activités qui font du bien au moral, comme des ateliers créatifs ou du jardinage. Pour certains, ces activités sont essentielles pour retrouver un équilibre. D'autres préfèrent éviter les groupes, mais tous reconnaissent qu'il est important de pouvoir s'exprimer et participer aux décisions qui concernent leur santé.

En fin de compte, ce que souhaitent les patients, c'est une maison médicale où ils ne sont pas juste des "malades", mais des personnes à part entière, écoutées, soutenues et impliquées dans leur propre parcours de soins.

# MARCHE ACTIVE

## Et si vous faisiez un pas vers votre bien-être ?

Rejoignez-nous tous les mardis de 17h à 18h, du 25 mars au 21 juin pour une marche active au départ de la maison médicale

Il s'agit d'une activité simple et efficace pour :

- Booster votre énergie et votre moral
- Améliorer votre souffle et votre forme
- Partager un moment convivial et motivant

Pas besoin d'être un grand sportif, juste l'envie de bouger et de se sentir bien ! Alors, prêt(e) à marcher avec nous ?

On vous attend, venez essayer !

## Agenda

### AVRIL

lundi 7	14h-17h	Atelier crochet
jeudi 10	10h-12h30	Sortie culturelle avec le groupe potager : comprendre la santé par les plantes
jeudi 17	14h-16h30	Atelier Créatif : créations de fleurs en papiers/tissus
samedi 19	10h-12h30	Promenade santé : Chaumont Gistoux
mardi 22	9h30-11h30	Atelier numérique : comment retrouver ses résultats et prescriptions
jeudi 27	14h-16h	Atelier Créatif : mandalas

### MAI

jeudi 15	14h-16h30	Atelier créatif - confection de bijoux
samedi 17	10h - 12h30	Promenade santé : LLN à partir de la balle de la Pelote
jeudi 22	14h-16h	Jeux de société
lundi 26	14h-16h	Atelier créatif - peinture sur boîtes
lundi 22	18h-20h	Conférence spécial parents! Les nouvelles formes de tabac accessibles aux jeunes aujourd'hui

### JUIN

jeudi 5	10h -14h	Atelier cuisine
lundi 6	14h-16h	Expo photo de Benoit
vendredi 20	12h30-14h30	Fête des patients - vive l'été - lunch festif patients/soignants
samedi 21	10h - 12h30	Promenade santé : Forêt de Soigne

## SANS OUBLIER DU 21 MARS AU 20 JUIN : OBJECTIF LUNE COMPTABILISONS NOS KMS !

**Atelier couture** : tous les lundis de 14h à 17h

pas besoin de s'inscrire, tout le monde est bienvenu.

**Scrapbooking** : tous les mardis de 9h30 à 11h30. Nombre de places limitées

Infos et inscription à l'accueil

**Potager** : tous les jeudis de 10h à 12h dans la salle polyvalente de la maison médicale

pas besoin de s'inscrire, tout le monde est bienvenu.

**Qi Gong** : inscription obligatoire, un engagement à plusieurs séances est souhaité

**Gym douce pour femmes** : tous les jeudis de 9h30 à 10h30

## Horaires des médecins

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	Dr RUBBERS Patricia Dr COGEZ Nathalie Dr DERRAZ Meryem	DR RUBBERS Patricia Dr COGEZ Nathalie Dr DERRAZ Meryem Dr STRYPSTEIN Elise	DR RUBBERS Patricia Dr COGEZ Nathalie Dr DERRAZ Meryem Dr STRYPSTEIN Elise	Dr COGEZ Nathalie Dr DERRAZ Meryem Dr STRYPSTEIN Elise	Dr RUBBERS PATRICIA Dr COGEZ Nathalie
Après-midi	Dr RUBBERS Patricia Dr COGEZ Nathalie Dr DERRAZ Meryem	DR RUBBERS Patricia Dr COGEZ Nathalie Dr DERRAZ Meryem Dr STRYPSTEIN Elise	DR RUBBERS Patricia Dr COGEZ Nathalie Dr DERRAZ Meryem Dr STRYPSTEIN Elise	Dr DERRAZ Meryem Dr STRYPSTEIN Elise	Dr COGEZ Nathalie Dr STRYPSTEIN Elise

Des tensiomètres peuvent être loués à la maison médicale. Demandez conseil à votre médecin.

## Horaires d'ouverture de la MM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8:00 -13:00	8:00 -12:00	8:00 -13:00	8:00 -13:00	8:00 -13:00
14:00 -19:00	15:00 - 19:00	14:00 -19:00	14:00 -19:00	14:00 -19:00

► Accueil téléphonique de 8h30 à 18h30, sauf le vendredi et la veille d'un jour férié où l'accueil est joignable jusqu'à 19h00.

### SI NOUS SOMMES FERMÉS

Si vous souhaitez voir un médecin en dehors des heures d'ouverture, vous pouvez contacter le Poste de Garde du BW Centre au **1733**

Ils sont disponibles en semaine entre 18h30 et 08h00 et les week-ends du vendredi 19h au lundi 8h00. Vous pouvez aussi les contacter les jours fériés.

Le matin entre 8h et 8h30 ainsi que durant les périodes de fermeture de midi, vous pouvez appeler en cas d'urgence et uniquement en cas d'urgence, le GSM d'urgence de la maison médicale au 0499/900.988

Si vous avez besoin de contacter les infirmières pour les soins infirmiers qui débutent à domicile

les week-ends et jours fériés vous pouvez laisser un message au GSM infirmier : 0479/721.486 Une infirmière vous recontactera.

16

#### Coordonnées de la maison médicale Espace Santé :

ESPACE SANTE maison médicale d'Ottignies ASBL  
Siège social : avenue des combattants 47/2-49  
1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve  
Tél : 010/402265

Numéro d'entreprise : 0462231130 – RPM Nivelles  
INAMI : 82550067111 - ASI n° 14  
espacesante@mmottignies.be / www.mmottignies.be  
BELFIUS : BE27 0682 2010 7373  
TRIADOS : BE68 5230 8044 7734