

Votre Maison Médicale fonctionne au forfait.

Il s'agit d'un contrat entre 3 parties :

- · votre mutuelle,
- votre Maison Médicale
- vous-même

Votre mutuelle verse une somme fixe mensuelle à la Maison Médicale (un forfait) pour couvrir vos consultations chez le médecin généraliste ainsi que pour les soins infirmiers et kinés dont vous avez besoin.

Cela signifie donc que vous êtes tenu de consulter exclusivement les médecins généralistes, infirmiers et kinés de la Maison Médicale.

Vous souhaitez plus d'informations ? N'hésitez pas à revenir vers nous.

L'équipe de la Maison Médicale



Consultations Visites à domicilePar téléphone,

à partir de 08h00



Prescriptions
Par téléphone,
de 10h00 à 19h00
Disponibles après 48h



DispensaireDu lundi au vendredi de
12h00 à 13h00
Sur RDV



Prise de sang Du lundi au vendredi de 08h00 à 09h00 Sur RDV



Le port du masque n'est plus obligatoire, il est toutefois recommandé en cas de symptômes aigus

Maison Médicale « Les Genêts » ASBL Rue Bois des Cloches 52A - 6010 Couillet Tel 071/43.52.14 - De 08h00 à 19h00 www.mmlesgenets.be







Exp. Maison Médicale "Les Genêts" ASBL Rue Bois des Cloches 52A - 6010 Couillet Périodique trimestriel Edition octobre 2024



PB-PPI BELGIE(N)-BELGIQUE

Bureau de Charleroi X N° d'agrément P919420 Editeur responsable : Marotta Cécile





Campagne vaccin grippe 2O24

Cher(e)s patient(e)s,

L'arrivée de l'automne et de l'hiver s'accompagne généralement de périodes épidémiques pour plusieurs virus pathogènes, notamment respiratoires. Je pense notamment aux virus de la **grippe et de la COVID-19**, qui sont capables de poser de graves problèmes de santé, principalement chez des patients plus fragiles et vulnérables.

Il est donc très important de limiter au maximum la propagation de ces virus. Dans tous les cas, des mesures d'hygiène de base sont déjà très efficaces. Il s'agit de se laver les mains fréquemment, d'assurer une aération suffisante des locaux, de tousser et d'éternuer dans le pli de son bras, de se moucher dans des mouchoirs en papier jetables, de porter un masque buccal si l'on est malade, etc...

Ensuite, il n'existe pas de moyen plus efficace pour prévenir et lutter contre la grippe et la COVID-19 que la vaccination des patients vulnérables.

Vous trouverez ci-après une liste des situations pour lesquelles une vaccination est recommandée (grippe et COVID-19) selon le conseil supérieur de la santé :

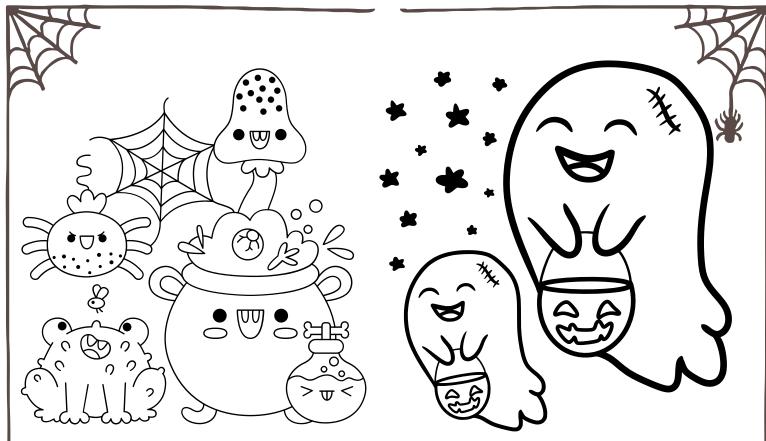
- Toute personne de 65 ans et plus
- Toutes les personnes séjournant en institution
- Tout patient à partir de l'âge de 6 mois présentant une affection chronique sous-jacente, même stabilisée, d'origine pulmonaire (incluant l'asthme sévère), cardiaque (excepté l'hypertension), hépatique, rénale, métabolique (incluant le diabète), neuromusculaire ou des troubles immunitaires (naturels ou induits)
- Toute personne avec un indice de masse corporelle (BMI) ≥ 40;
- Les travailleurs du secteur des soins de santé.
- Les femmes enceintes

Egalement, en plus, pour la vaccination contre la grippe saisonnière :

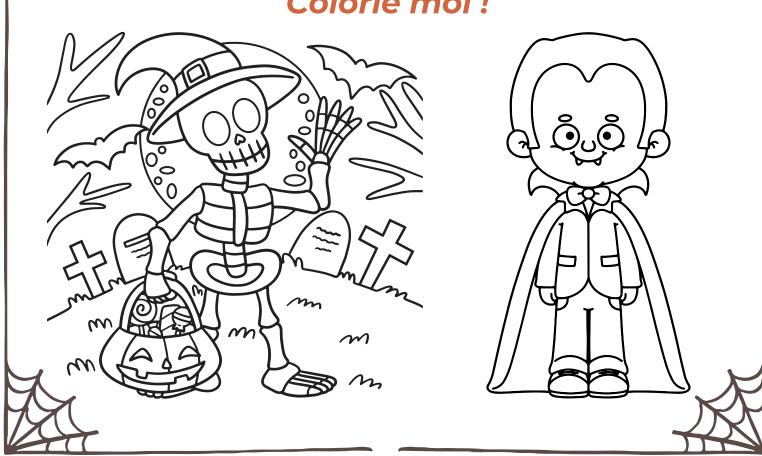
• les jeunes enfants dès l'âge de 6 mois qui présentent une maladie chronique + enfants de 6 mois à 18 ans compris sous traitement par aspirine au long cours.

Dr Soltysik

Le coin des artistes!



Dévoile l'artiste qui est en toi! Colorie moi!



Velouté de butternut au lait de coco

Pour 4 personnes

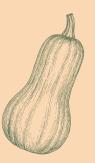


Préparation

- I. Épluchez la courge butternut, coupez-la en deux pour retirer les graines et coupez la chair en cubes. Réservez I c. à soupe de graines.
- 2. Épluchez l'échalote et l'ail. Pelez et râpez le gingembre. Faites rissoler le tout 2 mn dans l'huile d'olive bien chaude. Ajoutez les cubes de butternut et un peu de sel, remuez. Mouillez avec le bouillon et laissez cuire 20 mn sur feu moyen. Ajoutez le lait de coco et poursuivez la cuisson l mn. Mixez au blender.
- 3. Poêlez les graines de butternut réservées jusqu'à ce qu'elles soient colorées.
- 4. Parsemez le velouté de graines de courge et de quelques copeaux de noix de coco. Poivrez au moulin et servez aussitôt.

Sources: https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Veloute-de-butternut-au-lait-de-coco-3896152

Ingrédients



I courge butternut (environ 800g)





l échalotte & l gousse d'ail





I cuillère(s) à café de gingembre & 2 cuillères(s) à soupe d'huile d'olive





40 cl de bouillon de légumes & 20 cl de lait de coco





I cuillère(s) à soupe de graines de courge butternuts grillés 2 cuillères(s) à soupe de copeaux de noix de coco



À VOS MARQUES PRÊTS ? DÉGUSTEZ!



Campagne vaccin Covid 2024

La vaccination contre la grippe saisonnière et la Covid-19 en même temps ne pose pas de problème. Elle est même encouragée. Lorsque les deux vaccins, contre la COVID-19 et contre la grippe, sont recommandés, le CSS (conseil supérieur de la santé) recommande de les administrer simultanément en octobre. Si les vaccins ne sont pas (ou ne peuvent pas) être administrés simultanément, il est recommandé d'administrer de préférence le vaccin COVID-19 entre septembre et octobre, et le vaccin contre la grippe à partir de la mi-octobre. Ainsi, nous allons organiser des séances de vaccination pour la deuxième quinzaine d'octobre.

Cette année, la date du 24 octobre 2024, a été sélectionnée par l'équipe.

Nous vous invitons à contacter l'accueil de la Maison Médicale au +32 (0) 71 43 52 14 pour prendre rendez-vous avec les infirmièr(e)s.

Nous vous informons que la pharmacie du Ring à la rue de la station 191 à Châtelet vaccine sur rendez-vous au +32 (0) 71 38 45 94, ainsi que la pharmacie du Viaduc à la Route de Philippeville, 350 à Couillet, vaccine également sur rendez-vous au +32 (0)71 36 39 10.





Dr Soltysik

Edition octobre 2024

LES NEWS DES GENÊTS

Départ

Chers patients, chère équipe de la MM,

J'ai pris beaucoup de plaisir à partager ce bout de chemin avec vous. Merci de m'avoir confié une partie de votre vie et merci pour les retours souvent constructifs. J'espère avoir pu vous aider et que mes conseils raisonnent en certains d'entre vous. Je vous souhaite à tous le meilleur.



Loic, assistant social

C'est avec plaisir que j'intègre l'équipe de la maison médicale!

Cette volonté de connaître le monde de la santé m'est venue lors de mon expérience étudiant au sein d'un hôpital. Précédemment engagé dans l'enseignement, je me suis rendu compte que la santé physique est impactée inconsciemment par le bien-être psychologique. Mon but est de vous aider dans votre autonomie. Tout le monde est capable de ce qu'il pense

Ma ligne de conduite sera partagée par deux combats :

✓ Une lutte contre la précarité.

→ De nos jours, nous observons que l'exclusion sociale peut prendre différentes formes. Les difficultés financières seront mon cheval de bataille. A votre demande, je vous aiderais dans votre gestion financière, via des règlements de paiement ou des arrangements en matière de dettes, ou je pourrai vous orienter vers des services spécialisés. Je peux également vous accompagner dans vos problématiques liées à l'emploi ou à la formation.



→ Il est essentiel de pouvoir intégrer tout le monde dans la société, et à mon entrée, j'ai apporté l'arc-en-ciel qui reflète une des valeurs de la maison des Genêts. Mon rôle sera d'être une personne référente pour la communauté. Je ferai en sorte de pouvoir offrir des outils à l'équipe afin que la santé liée à la sexualité et l'identité de genre soit un domaine traité au sein de notre établissement. Peu importe votre différence, n'hésitez pas à franchir ma porte. « **SOUTIEN** » sera le mot d'ordre!

Information importante

Chers patient(e)s,

N'oubliez pas de prévenir le plus tôt possible si vous ne savez pas vous rendre à votre rendez-vous afin de permettre à d'autres patients d'en obtenir un.

Nous tenons également à vous rappeler les points suivants :

- un motif par consultation s'il vous plaît
- une consultation dure 20 min
- La ponctualité est primordiale
- Un certificat et une demande d'examen (bon de labo, radio, échographie, ...) sont un motif de consultation, pas un "simple papier"

Merci de votre compréhension

L'équipe de la Maison Médicale





La Maison Arc-en-Ciel de Charleroi, vous connaissez?

Créée en 2016, l'ASBL Maison Arc-en-Ciel (MAC) de Charleroi est née de la coopération entre 2 associations LGBTQIA+, à savoir Tels Quels ASBL et les CHEFF ASBL, qui luttent quotidiennement contre les discriminations visant la communauté LGBTQIA+.

La MAC est composée d'une équipe de deux assistantes sociales : Laura Chavatte et Valentine Degosserie.

En tant qu'ASBL spécialisée dans les questions d'orientation sexuelle/romantique et d'identités de genre, la Maison Arcen-Ciel propose différents services.

La MAC organise des permanences avec ou sans rendez-vous pour des suivis psycho-sociaux à destination des personnes liées de près ou de loin à la communauté LGBTQIA+ (cela peut être des proches, des personnes en questionnement...), durant lesquelles l'on peut bénéficier de l'écoute, de l'aide et des informations nécessaires à sa situation. Tout ce qui se dit lors des entretiens psycho-sociaux est strictement confidentiel.

Les permanences sans rendez-vous ont lieu : le lundi de 8h30 à 11h30, le mercredi de 13h à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 11h30.

Dans un objectif, entre autres, de sociabilisation, la MAC organise des activités de groupe au sein de ses locaux comme des groupes de parole, des ateliers d'art-thérapie, des après-midi jeux de société...

La Maison Arc-en-Ciel propose également des animations à destination d'un public scolaire ou professionnel, ainsi que des formations pour les professionnel.le.s œuvrant dans les secteurs psycho-sociaux, médicaux, scolaires...

La MAC veille quotidiennement à représenter la communauté LGBTQIA+ de la région de Charleroi et à apporter son soutien aux personnes concernées. Elle est également présente dans la collaboration avec d'autres associations à finalité sociale.

Une partie de ces associations organisent également des permanences dans les locaux de la MAC :

- Le Check, pôle carolo des jeunes LGBTQIA+, accueille les jeunes de moins de 30 ans tous les mercredis de 18h à 22h.
- L'ASBL Ex Aequo, qui promeut la santé et la prévention des IST pour les hommes ayant des rapports avec d'autres hommes, organise des dépistages uniquement sur rendez-vous.
- Pour un public plus large, l'ASBL SIDA-IST Charleroi Mons organise des dépistages tous les 3èmes mardis des mois pairs de 16h30 à 20h.
- Genres pluriels, une association qui lutte contre les discriminations visant les personnes intersexes et transgenres, organise des permanences sociales tous les 4e vendredi du mois entre 19h et 21h30 ainsi que des consultations psychologiques à raison d'une fois par mois.
- Face à toi-même, qui est une ASBL qui vise à accompagner les personnes transgenres et leur entourage, organise des permanences mensuelles les 3e dimanches du mois de 14h à 17h, et offre un accueil et une écoute bienveillante envers les personnes transgenres, en questionnement et leur entourage.

Tous les services proposés par la Maison Arc-en-Ciel sont gratuits sauf les formations à destination des professionnel.le.s.

Edition octobre 2024 Edition octobre 2024