

Bureau de dépôt : 1081 Koekelberg. Carrière
N°d'agrément : P912339



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Le Calendula News



Trimestriel : Nov 2019 – Février 2020

Editeur resp : Maison médicale Calendula

rue de l'église Saint-Martin 55 1083 Ganshoren

02/420.20.89



Sommaire

L'EQUIPE DE CALENDULA S'AGRANDIT !	4
LES ACTIVITES A CALENDULA.....	6
LES ACTIVITES DANS NOTRE COMMUNE	9
LA JOURNEE DES ENFANTS, portes ouvertes à la maison médicale.....	11
LE RÉSEAU D'ÉCHANGE ET DES SAVOIRS	13
Le RGPD : qu'est-ce que c'est ?.....	16
QUOI METTRE DANS LA BOITE A TARTINES ?	18
CAKE À LA FETA ET AUX HERBES.....	19
LES HORAIRES de la MAISON MEDICALE	20

L'EQUIPE DE CALENDULA S'AGRANDIT !

Secteur médecin

Le Dr Cammarata est actuellement en pause carrière.



Dr Zeroual

Elle sera remplacée par le Dr Toczydlowski et Le Dr Zeroual.



Dr Toczydlowski

Le Dr Charles Massinon ne travaille plus à la Maison Médicale et à partir du mois d'octobre il sera remplacé par le Dr Rodts.



Dr Rodts

Voici les horaires des nouveaux médecins :

	Lun	Mar	Merc	Jeudi	Ven
Dr Toczydlowski	9-14 h	9-12 h		9-18h	
Dr Zeroual			13h30-18h		
Dr Rodts	15-19h	14-18h	13-18h	9-18h	9-18h

Secteur kinésithérapeute

L'équipe des kinésithérapeutes accueille Marie-Claude Olory.



Olivia Lantonnois et Alexandra Camus sont ravies de collaborer avec elle pour vous proposer des soins de qualité.

Secteur Santé communautaire

Francesca Carra rejoint Nadège et Stefania dans l'équipe Santé Communautaire.

Présentation de Francesca

Bonjour,

Italienne d'origine (si vous me croisez à l'accueil, vous pourrez entendre mon accent chantant...), je me suis durablement installée à Bruxelles en 2009.



Depuis avril 2019 j'ai rejoint l'équipe pour travailler avec vous sur des projets/des activités, qui, j'espère, susciteront de l'enthousiasme et de la participation de votre part dans le but d'améliorer votre bien être.

Soyez les bienvenus ! Je vous invite à vous manifester et me communiquer toutes vos bonnes idées.

Je suis joignable le mardi, le mercredi et le vendredi à la maison médicale (f.carra@mmcalendula.be) et pendant les activités.

A très bientôt !

LES ACTIVITES A CALENDULA

ACTIVITÉS SPORTIVES

- **Aquagym** (lun 12h-13h)
- **Balades** (de mars à septembre)
- **Marche nordique (organisée par Gymsana)**
Vendredi 13h15 à 14h15 - Rue au Bois, sur le parking du nouveau cimetière - les bâtons sont fournis par l'intervenante.
Pour participer, contacter Romane Jacquot : 0472 174615

RENCONTRES RÉGULIÈRES

- **Café serré** : rencontre avec thèmes variés
Dates : *vendredi* 13 décembre 2019, 14-16 h
Attention, changement de jour

PONCTUELLES

- * **Animations pour personnes diabétiques** (en collaboration avec Brusano-RML-B)

12 novembre : « **Vivre en toute sérénité – renforcer la confiance en soi** » en rue Mommaerts 4, Molenbeek

- * **Atelier de podologie** au Centre La Villa : mai, novembre et février. Demander à l'accueil pour plus d'informations.

- * **Bien manger à petits budgets... c'est possible !**
Conférence sur l'alimentation

29/11 en matinée au Centre La Villa et le 29/11 en soirée à la salle du Conseil Communal, av. Charles-Quint 140

GRATUIT, renseignements au 02/600.25.82
sante@ganshoren.brussels

* **Ateliers bien être** (en collaboration avec le centre La Villa)

- **Burn out** 15 octobre 2019, 20-22h : par Anne Evrard
- **Résistance au changement**, 5 et 12 novembre 2019, 14-17 h par Véronique Liebling – psychologue-psychothérapeute
- **Gestion des conflits**, 7 novembre 2019 et 3 décembre, 14-17 h : par Stefania Marsella – Assistante Sociale à la MM Calendula
- **Yoga**, 16 janvier 2020 à 14h et 28 janvier 2020, 20h : par Pascale Champion praticienne certifiée en shiatsu
- **Sophrologie**, 6 février 2020 à 14-16 h et 18 février 2020 à 19h30-21h30 : par Béatrice Fanck
- **Gestion des conflits partie 2 - approfondissement**, 3 mars 2020, 14-17 h : par Stefania Marsella – Assistante Sociale à la MM Calendula
- **L'alimentation c'est dans la tête**, 12 mai 2020 à 20h et 14 mai 2020 à 14h : par Francesca Carra, diététicienne-nutritionniste

GRATUIT - Inscription obligatoire au 02 420 20 89 (Maison Médicale Calendula)

* **POUR LES PARENTS - Webetic ou apprendre à gérer Internet au quotidien avec ses enfants et ados** (séances d'information proposées par la Ligue des familles, en partenariat avec Child Focus)

31 janvier 2020 à 20 h au centre culturel La Villa

GRATUIT

RENCONTRES AVEC THÈMES VARIÉS DANS LE CADRE DU RÉSEAU D'ÉCHANGE ET DES SAVOIRS

Nous avons tous des compétences, des savoirs, des talents... Et chacun peut trans-mettre son savoir aux autres. C'est sur cette base que cet automne, des usagers de la maison médicale Antenne Tournesol vous proposent de nombreuses sorties et activités pour vous partager leurs passions.

- **Cuisine d'automne** avec Dominique le mardi 3/12 à 10h30. A la Maison Médicale Antenne Tournesol. 3 euros
- **Initiation danse** avec Liliane le 19/11 et 26/11 de 14h à 16h chez VIVA Jette, Rue Léon Théodore, 197. Gratuit
- **Promenade nature à la découverte des oiseaux** avec Thomas. Date à venir, en hiver car l'automne n'est pas la bonne saison pour observer les oiseaux. Gratuit

Pour toutes les activités : Inscription indispensable à la Maison Médicale Antenne Tournesol par tél : 02/ 420 48 67 ou par mail (info@antennetournesol.be)

LES ACTIVITES DANS NOTRE COMMUNE

- ***Journée de transition écologique 16 novembre***
 - 8h30-11h petit déjeuner fair trade à La Charnière rue Lowet 9
 - 14-21 h, jeux, ateliers zéro déchet, balade, table ronde, discussion, bar à soupe, inauguration du nouveau rayon transition de la bibliothèque, lancement d'une grainothèque, petit concert à la bibliothèque de Ganshoren

Activités gratuites, plus d'info auprès de la bibliothèque
02/427.17.83 ou biblio.ganshoren@skynet.be

- ***Pour les enfants à La Villa***
 - A la poursuite du Roi Plumes, mercredi 13/11 - 15h
 - Soirée - Jeux de société vendredi 29/11 - 20h
 - **Ciné Kids Saint-Nicolas - Myrtille et la lettre au Père Noël - mercredi 04/12 - 15h**
RDV à 14h30 à la maison médicale avec une petite surprise....
 - Atelier DIY - Récup'hérons - Noël autrement mercredi 11/12 - 14h
 - Spectacle musical pour les tout petits - Poulette et Petit Coq, samedi 14/12 - 15h ET 16h30

- ***Pour les enfants à la bibliothèque : Les Racontines***

Notre animatrice Astrid vous donne rendez-vous à la bibliothèque pour vous raconter de belles histoires.

- Mercredi 20 novembre de 14-15h (enfants 3-7 ans)
- Samedi 14 décembre de 9h30-10h (0-2.5 ans)
- Mercredi 22 janvier de 14h-15h (enfants 3-7 ans)

Gratuit - Réservation indispensable : 02/427.17.83 ou biblio.ganshoren@skynet.be

- ***Pour petits et grands : Nocturne à la bibliothèque***

Une soirée pyjama, animée par le Petit Théâtre de Bois d'Alexa Doctorow (enfants à partir de 4 ans accompagnés d'un parent)

Vendredi 22 novembre de 19h à 22h

C'est gratuit mais il faut réserver : 02/427.17.83 ou biblio.ganshoren@skynet.be

SPORT Nocturne piscine

La piscine est ouverte au public tous les jeudis soir de 19h45 à 22 h00. Plus d'informations sur le site

www.ganshorensport.be.

LA JOURNEE DES ENFANTS, portes ouvertes à la maison médicale

Le 2 octobre la maison médicale a ouvert ses portes aux enfants, qui ont pu donc s'amuser et rencontrer le personnel soignant mais aussi toute l'équipe de la maison médicale.

Vu le grande participation et l'enthousiasme des enfant, nous réorganiserons cette activité l'année prochaine.



CE QUI S'EST PASSE A LA MAISON MEDICALE EN OCTOBRE



LE RÉSEAU D'ÉCHANGE ET DES SAVOIRS

Le Réseau d'Échange de Savoirs est une initiative citoyenne qui propose une « consommation alternative » de savoirs qui sont partagés entre et pour les participants.

Le principe de ces réseaux est très simple : chacun d'entre nous a des savoirs et peut les transmettre ou apprendre à les transmettre.

C'est quoi un savoir ?

- La connaissance d'un sujet (l'histoire de Bruxelles, les mathématiques...)
- Le savoir-être comme l'empathie, la capacité de parler en public, etc
- Le savoir-faire comme la cuisine, le bricolage...
- Le savoir-devenir comme l'esprit critique, la créativité, la capacité de prendre des initiatives...

Dans le RES il n'y a pas donc de « petits » ou de « grands » savoirs (ex : connaître la philosophie est plus « noble » que savoir coudre, etc). En effet, être dans la position de transmettre ses savoirs est valorisant et augmente la dignité humaine; en recevoir l'est aussi, mais cela est déjà évident pour la plupart d'entre nous.

L'échange entre deux personnes se fait dans les deux sens, car qui transmet son savoir apprend aussi de son élève.

Au sein du réseau chacun est à la fois offreur et demandeur.

En effet, le demandeur, manifestant de l'intérêt pour le savoir offert, permet à l'offreur de se sentir valorisé par le fait d'être en position de transmettre. C'est en transmettant un savoir qu'on se l'approprie le plus complètement, ce d'autant plus si on se sent responsable de la réussite, de la progression de l'autre.

Comment sont nés les RES ?

Nés en France dans les années 70 de l'expérience pédagogique de Claire Héber-Suffrin à l'époque institutrice dans une école primaire à Orly.

Depuis une vingtaine d'années les RES se sont développés aussi en Belgique dans plusieurs communes (environ 14).

A Bruxelles, il y a 5 réseaux : à Saint-Gilles (BabelRes), Berchem Saint-Agathe (Entrelacs), Etterbeek (RES59), Neder-Over-Heembeek et Jette-Ganshoren (La Boussole).

Le réseau la Boussole est basé à la maison médicale Antenne Tournesol (Julie Walravens 02/420.48.67 boussole@antennetournesol.be) avec une antenne à Ganshoren à la maison Médicale Calendula (Francesca 02.420.20.89 f.carra@mmcalendula.be)

L'asbl Question Santé propose une brochure sur les RES :

https://questionsante.org/assets/files/EP/echanges_savoirs.pdf

Concrètement comment ça se passe ?

Les personnes désirant s'inscrire au réseau ont un entretien avec l'animateur.trice qui les aide à définir leurs savoirs à proposer et leurs besoins/envies d'apprendre.

L'animateur.trice, qui a donc la liste de tous les savoirs, met en relation les personnes intéressées.

« A. » offre son savoir à « B. » qui offre le sien à « C. »...
Chacun peut également, à un moment donné, devenir animateur.

La convivialité est une valeur essentielle, et conditionne le succès des échanges.

Le RGPD : qu'est-ce que c'est ?

Le **R**èglement **g**énéral sur la **p**rotection des **d**onnées (**RGPD**) est le nouveau cadre juridique de l'Union européenne qui gouverne la collecte et le traitement des données à caractère personnel. Il est entré en vigueur le 25 mai 2018 et s'applique à toutes les entités implantées dans un pays européen qui traitent des données à caractère personnel, ainsi qu'à toutes les entités à travers le monde qui traitent des données à caractère personnel appartenant à des résidents de l'UE.

Dans le cadre des soins de santé, les prestataires que vous consultez sont obligés de conserver certaines de vos données personnelles; ceci afin de pouvoir assurer une continuité des soins optimale.

Pour garantir la sécurité des informations collectées, l'équipe de la Maison Médicale Calendula :

- ne stockera et ne traitera ces données qu'à travers des logiciels conformes à la loi sur la protection des données.
- n'utilisera ces données que dans le but d'assurer votre suivi médical;

1. Le RGPD et les droits du citoyen

La maison médicale Calendula détient aussi vos données qui ne sont pas directement liées à la continuité des soins. Ces données (votre adresse e-mail, téléphone, photos,...) sont soumises au RGPD.

La maison médicale pourra vous contacter par les canaux d'information contenus dans notre base de données.

En vertu du **R**èglement **G**énéral sur la **P**rotection des **D**onnées il vous est possible dorénavant, pour autant qu'aucune loi ne l'interdise :

- de consulter les données que nous traitons;
- de modifier les données (exemple : demander d'effectuer le changement de votre numéro de téléphone ou votre adresse) ;
- de supprimer des informations (lorsque ceci n'est pas interdit par une obligation légale de conservation); ou nous demander de ne les utiliser que dans un but spécifié.
- de connaître le traitement de vos données ;
- d'être averti en cas d'accès illicite aux données que nous possédons.



Dans le cadre du RGPD, nous avons besoin
de **vos consentement**
pour le stockage et le traitement
de vos données personnelles.

**Vous ne l'avez pas encore donné ?
Rendez-vous à l'accueil !**

Merci pour votre confiance
L'équipe de la Maison Médicale Calendula

QUOI METTRE DANS LA BOITE A TARTINES ?

Les ingrédients de bases

« Supports » à tartiner :

- Pain au levain multicéréales
- Galettes de sarrasin
- Cake salé
- Crêpes, pancake...
- Biscottes complètes, pains suédois, melba toasts...
- Feuilles de chicon, feuilles de chou blanc...
- Pain pita



Garnitures

- Œufs
- Fromage
- Yaourt
- Tofu soyeux
- Pestos d'herbes aromatiques
- Houmous
- Fromages
- Mousses végétales
- Tapenades...
- Pâtes d'oléagineux (amandes, noix, noisettes, pâte d'arachide)

Ajouter une touche créative : Olives, tomates séchées, câpres, pâte de raifort, cornichons...

Douceurs

- Fruits frais : pommes, poires, kiwis, bananes, etc.
- Fruits séchés : raisins secs, figues séchées, dattes, abricots séchées, baies de goji, mangue séchée, etc...
- Yaourt nature

CAKE À LA FETA ET AUX HERBES

Ingrédients

- 3 pots de farine
- 1 yaourt (le pot du yaourt sert de mesure)
- 1 pot huile
- 3 œufs
- 100 g de parmesan râpé
- 100 g de feta
- 1 càc rase de bicarbonate de soude
- Les feuilles d'un bouquet d'herbes fraîches: persil plat, ciboulette, cerfeuil, menthe, basilic... environ 20 gr hachées.



Préparation

Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs (la farine, le parmesan, le bicarbonate et les herbes hachées).

Ajouter le pot de yaourt, et, sans le nettoyer à l'eau, mesurer l'huile dans le même pot.

Ajouter les œufs et mélangez bien.

Seulement à la fin, ajoutez la feta coupée en cubes d'environ 1x1 cm.

Enfourner pendant 30-40 min à 180°.

Attendez que le cake refroidisse avant de le démouler et déguster.

Astuce : si vous voulez un cake plus aéré, battez les blancs en neige et ajoutez-les tout à la fin de la préparation (après la feta).

LES HORAIRES de la MAISON MEDICALE

Rue de l'Église Saint Martin, 55, 1083 BRUXELLES

Tél. : 02 420.20.89, Fax : 02 428.94.81

Lundi	8h30-12h30	13h- 19h
Mardi	8h30- 12h	14h-19h
Mercredi	8h30-12h30	13h-18h
Jeudi	8h30-12h30	13h-18h
Vendredi	8h30-12h30	13h- 19h

Les consultations se font SUR RENDEZ-VOUS

L'accueil est joignable pour la prise de rdv de 8h30 à 18 h tous les jours.

Si vous ne pouvez pas venir à votre rendez-vous, merci d'annuler (si possible la veille) afin de libérer la place pour un autre patient.

**Les médecins se réservent le droit d'annuler le rdv
au-delà de 10 minutes de retard.**

EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE, LE WEEK END ET LES JOURS FÉRIES

Veillez-vous rendre au service de garde :

MEDINUIT CONSULTATIONS D'URGENCE

Bd. Du Jubilé 93 1080 Molenbeek **02/427 97 27** (Sans RDV)

En semaine de 19h à 24h.

Le week-end et jours fériés de 8h à 24h.

Et pour les visites à domicile contactez **MEDIGARDE** au
02/201.22.22