

PETIT RAPPEL

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, infirmiers et kinés de la Maison Médicale.

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

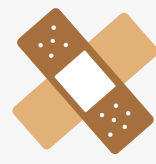
L'équipe de la Maison Médicale



Consultations
Visites à domicile
Par téléphone,
à partir de 08h00



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



Dispensaire
Du lundi au vendredi de
12h00 à 13h00
Sur RDV

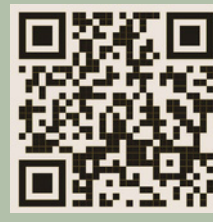


Prise de sang
Du lundi au vendredi
de 08h00 à 09h00
Sur RDV



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—Fax 071/47.29.92
De 08h00 à 19h00
www.mmlesgenets.be



Exp. Maison Médicale "Les Genêts" ASBL
Rue Bois des Cloches 52A - 6010 Couillet
Périodique trimestriel Edition mai 2023



PB-PPI
BELGIE(N)-BELGIQUE

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

L'écho des Genêts

Spécial bien-être



Source: Forbe.be

“ De la méditation naît la sagesse ”

Bouddha

LE COIN NEWS

Chers patients,

Je suis la Doctresse **Léonie Tchana**, à votre service depuis septembre 2020, auprès de la Maison Médicale les Genêts.

J'ai passé de beaux moments dans une formidable équipe mais je suis appelée à de nouveaux défis.

C'est donc avec regret que je vous annonce que **le vendredi 28/07/2023** marquera mon dernier jour comme titulaire Médecin à vos côtés.

Mes aspirations professionnelles ne sont malheureusement plus compatibles avec l'exercice de la Médecine au forfait.

Je vous laisse entre de bonnes mains et avec en renfort un nouveau Médecin engagé pour vous servir. C'est un au revoir et pas un Adieu et je reste à disposition si nécessaire.

Vous allez me manquer mais comme un adage le dit si bien il n'y a que les montagnes qui ne se rencontrent pas.

Merci à tous de tout cœur.

Dr Léonie Tchana



Chers patients,



Je suis le **Dr Soltysik Cédric** et je vais avoir l'opportunité d'intégrer l'équipe de la **Maison Médicale Les Genêts** en août de cette année. Ainsi, je souhaite profiter du « *Petit Journal* » afin de me présenter succinctement à vous.

Je suis un jeune médecin généraliste de 32 ans motivé et passionné par son métier. Je connais bien le fonctionnement et le système de valeurs des maisons médicales pour avoir déjà travaillé dans une autre Maison Médicale, celle de Dampremy, pendant 7 ans. Je suis donc particulièrement attaché aux valeurs d'accessibilité des soins, de respect de l'altérité et d'autonomisation de tout un chacun.

J'ai pour objectif d'offrir des soins de santé de qualité, de première ligne et qui tiennent compte des aspects médico-psycho-sociaux de chaque patient.

A mon sens, seul un travail d'équipe autour du patient permettra d'atteindre ces objectifs et j'aurai la chance d'être épaulé par l'ensemble des travailleurs de la Maison Médicale afin d'offrir ces soins centrés sur vous.

Bien à vous,
Dr Soltysik Cédric

! SAVE THE DATE !

La Maison Médicale vous convie à sa journée bien-être ce vendredi 9 juin 2023, voici le programme ;



Collation saine dans le hall d'entrée 10h - 11h30

Yoga sur chaise 9h - 10h
dans la salle kiné avec
Vanille notre kiné

Atelier créatif 11h - 13h
Dans le bureau de Manon
notre psychologue

Sophrologie dynamique
14h - 15h, dans la salle kiné
Par Nadine Collinet,
Sophrologue

Yoga / pilate 16h - 17h
Dans la salle kiné avec
Vanille notre kiné

Inscriptions par téléphone au 071 43 52 14 ou sur place
*places limitées

RECETTE DU MOIS CONCOCTÉE PAR VANILLE

PUDDING DE CHIA

Ingrédients :

- 6 cuillères à soupe de graines de chia
- 500 ml de lait végétal selon vos goûts (amandes, coco, avoine,...) ou du lait de vache.
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de miel
- Topping : fruits (pomme, banane, myrtilles, ...) et granola

Étape de la recette :

1. Mélangez les graines de chia dans le lait végétal ou de vache en remuant pendant 2 minutes, sinon vos graines vont se coller entre elles
2. Réservez au frigo une nuit. Si vous souhaitez une consistance très épaisse, ajoutez 2 c. à soupe de graines de plus
3. Servez dans un bol et ajoutez votre granola, fruits, Faites-vous plaisir !



À VOS MARQUES, PRÊTS ? DÉGUSTEZ !

Les bienfaits et la définition du Mandala

1. Aide à la relaxation
2. Améliore la concentration
3. Réduit le stress et l'anxiété
4. Gestion des émotions
5. Créativité

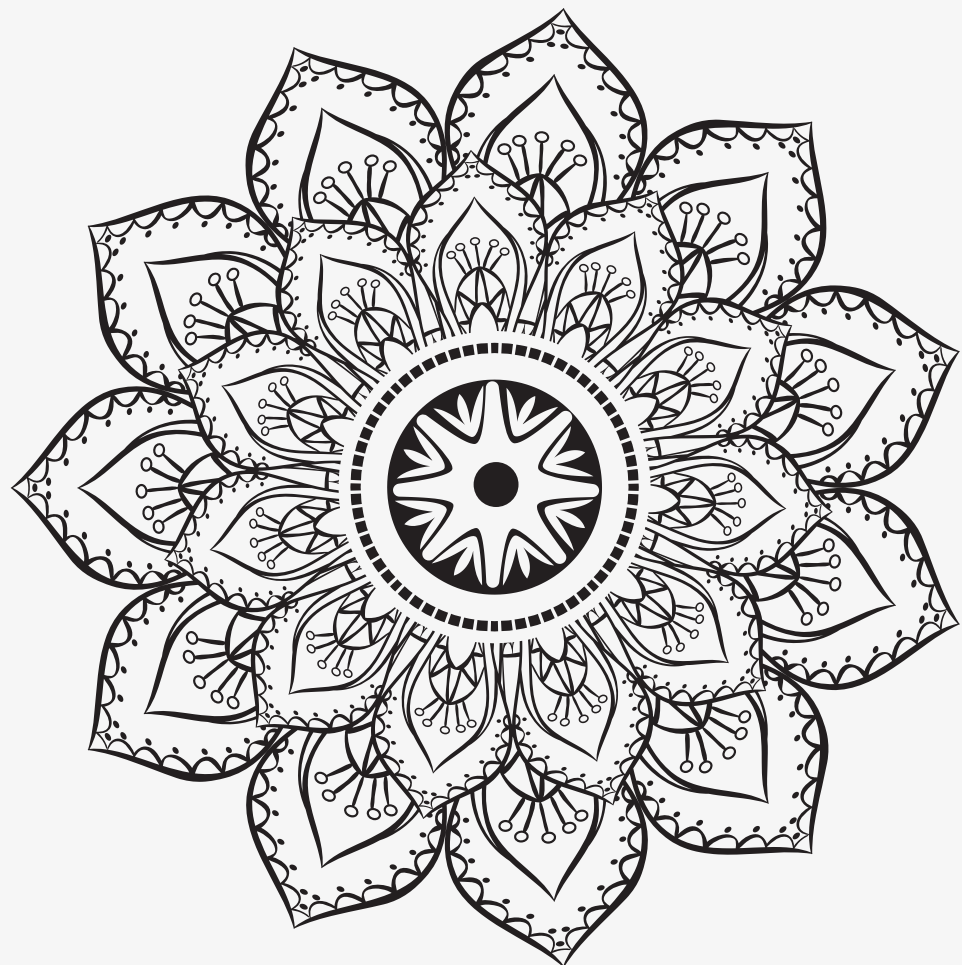
Que veut dire mandala ?

Selon le dictionnaire du petit robert "mandala" signifie :

" Dans le bouddhisme, c'est la représentation symbolique de l'univers, de forme géométrique et symétrique par rapport à son centre, servant de support à la méditation. "



Alors, munissez vous de crayons de couleur, soyez au calme et surtout concentrez vous sur votre activité pour rentrer dans **une méditation en pleine conscience.**



En portant votre attention sur l'instant présent, le "ici et maintenant"

Mylène & Vanille

Source : <https://www.psychologue.net/articles/les-mandalas-une-activite-therapeutique>

Pour cette édition l'équipe de la Maison Médicale a voulu mettre en avant le bien-être sous toutes ses formes.

Bonne lecture !

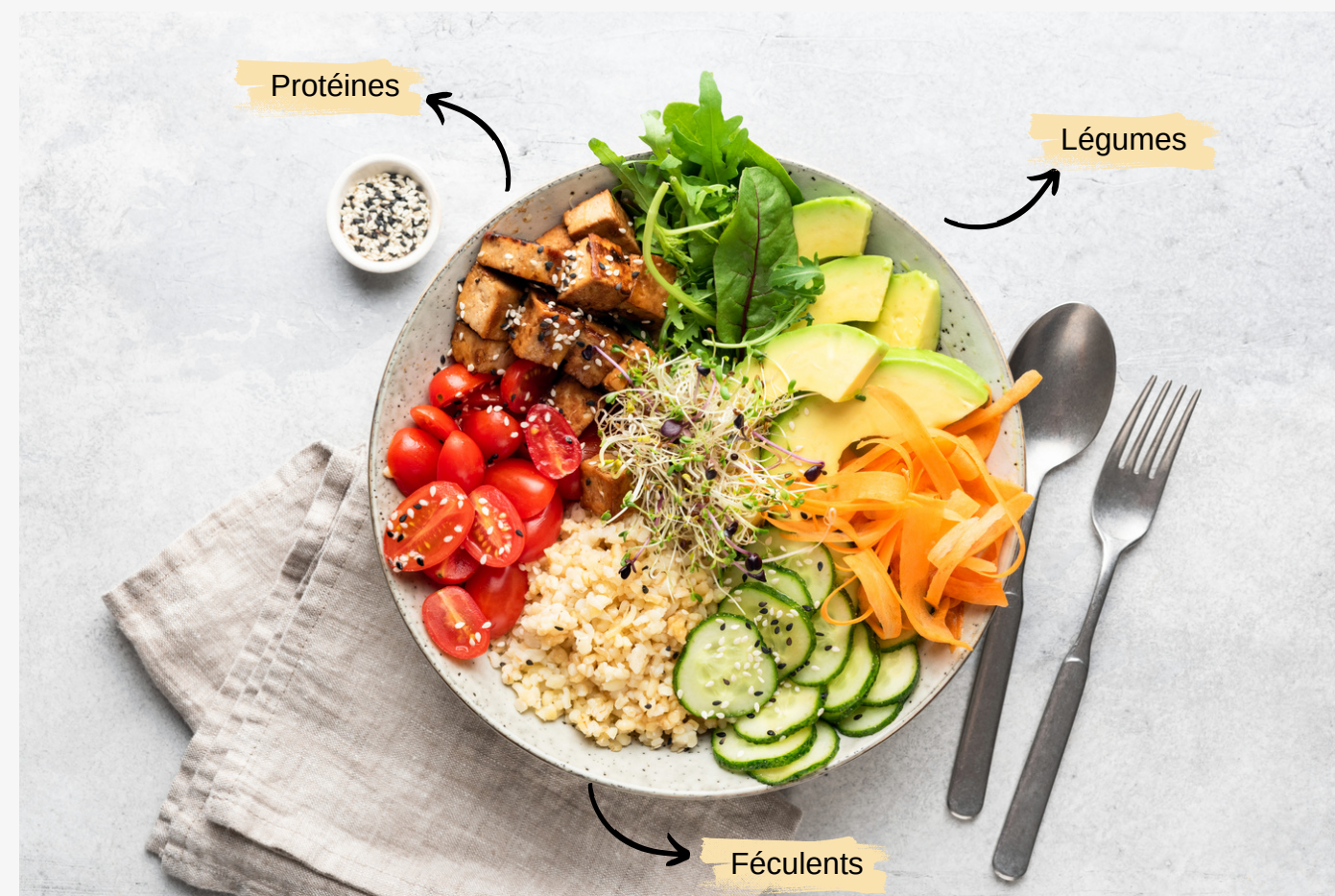
En Belgique, le nombre de personnes en surpoids ou obèses ne cesse d'augmenter.

Il paraît donc essentiel de sensibiliser face à ce phénomène et de promouvoir l'adoption d'une alimentation saine, combinée à la pratique d'activités physiques.

L'association de conseils diététiques, de conseils comportementaux et d'activités physiques est plus efficace dans la réduction de poids et le maintien de ce poids que chacun de ces traitements pris séparément. L'augmentation de l'activité physique exerce également une influence positive sur le bien-être général du patient.

L'instauration d'un régime alimentaire à partir d'une alimentation saine et variée en se basant sur le principe d'une assiette équilibrée : 1/3 de protéines 1/3 de féculents 2/3 de légumes.

N'oubliez pas de varier les légumes qui sont une excellente source de vitamines !



Marta et Sophie

Sources : https://www.ssmg.be/avada_portfolio/obesite-et-nutrition/?portfolioCats=281
Source : <https://www.marqueverte.com/blog/diabetiques-equilibrez-vos-assiettes--n525>

L'histoire du soir : Un rituel aux bienfaits multiples

Qu'ils soient petits ou grands, nos enfants attendent toujours ce moment avec enthousiasme, l'histoire du soir !

Mais pourquoi ce rituel est-il si précieux pour nos petites têtes blondes ?

Et quels sont les bienfaits qui en découlent ?

1

Relax

Les habitudes et rituels apportent à l'enfant la sécurité et la stabilité dont ils ont besoin pour leur développement. Cela leur procure apaisement et détente, ce qui facilite l'endormissement.

2

Partage

Ce moment de partage, crée du lien entre le parent et l'enfant. Cet instant juste pour eux renforce le sentiment d'être aimé chez l'enfant indispensable pour leur épanouissement.

3

Curiosité

Développe chez l'enfant l'intérêt des livres pour que plus tard il devienne lui-même un lecteur.

4

Fonctions cognitives

Ecouter une histoire permet de développer le langage et le vocabulaire. Cela développe également l'imagination et la capacité d'attention.



5

Emotions

Cela aide l'enfant à gérer les expériences vécues afin de limiter les peurs ou les angoisses. Lorsqu'ils écoutent une histoire, ils peuvent s'identifier au héros qui affronte certaines peurs et trouver ainsi des moyens de gérer ses insécurités.

Quelques conseils

- Choisissez des histoires à l'issue positive.
- Adapter les livres à la maturité de l'enfant afin de respecter leur évolution.
- Respecter les limites : si vous dites « on lit une seule histoire », respectez cet accord. Cela favorisera la confiance que l'enfant a en vous et lui apprendra à tenir parole.
- Souvent l'enfant veut toujours lire la même histoire : la raison est que connaître chaque mot et/ou le déroulement de l'histoire, sécurise l'enfant. De plus, il peut ainsi anticiper la situation ce qui l'aide à mettre de l'ordre dans ses idées.

Cécile

Sources : <https://etrepailleurs.com/l-importance-de-l-histoire-du-soir/>

Le yoga

Vous devez sûrement en entendre beaucoup parler, mais pourquoi ? Cette discipline tendance présente de nombreux bienfaits tant au niveau de l'esprit que du physique. C'est pour cela qu'on l'appelle "discipline" avec une réelle philosophie de vie.

D'origine indienne, le yoga est une pratique axée sur l'harmonisation du corps et de l'esprit permettant une meilleure conscience corporelle.

Certes, il s'agit d'une activité physique mais demandant une hygiène et une philosophie à part entière.

Mais quels en sont les bienfaits ?



Alors, on attend quoi ?

Vanille

Source : <https://www.partenamut.be/fr/blog-sante-et-bien-etre/yoga-bienfaits-corps-esprit>