

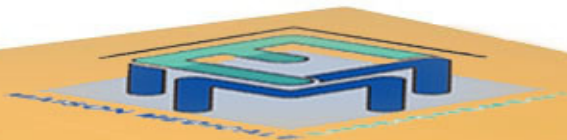
CALENDRIER 2016



BONNE ANNEE A TOUS !

TRIMESTRIEL N°7
Déc 2015-Jan-Fév 2016

L'Enseigne
EDITION
SPECIALE
Le journal de la Maison Médicale Enseignement



Le Forfait

Qu'est-ce que c'est?

Dans le cadre d'un contrat signé entre le patient, sa mutuelle de santé et la maison médicale, la mutuelle paye directement à la maison médicale tous les mois une somme fixe par personne abonnée : le forfait.

Ce forfait concerne trois services : les **médecins généralistes**, les **kinés** et les **infirmiers**.

Le forfait permet de **faciliter l'accès aux soins et à la santé**, et permet également de développer des activités en rapport avec la santé au sein du quartier.

Droits et Devoirs des Acteurs

La maison médicale s'engage à vous fournir les soins dont vous avez besoin, à ouvrir pour vous un dossier médical global et à vous aider dans la prise en charge de votre santé.

Chaque patient inscrit doit être **en ordre d'assurabilité et de paiement de cotisations**.

Le patient **s'engage à consulter au sein de la maison médicale pour les soins infirmiers, de kinés et de médecine générale**. Il ne bénéficiera donc plus d'aucun remboursement, ni par sa mutuelle, ni par la maison médicale s'il consulte des soignants extérieurs à la maison médicale **durant les heures d'ouverture de la maison médicale**.

La Maison Médicale Enseignement vous accueille..



Notre équipe est pluridisciplinaire :
accueillantes, médecins, kinés et infirmière.

Nous travaillons ensemble chaque jour afin de vous proposer un suivi
thérapeutique complet au sein de la maison médicale.

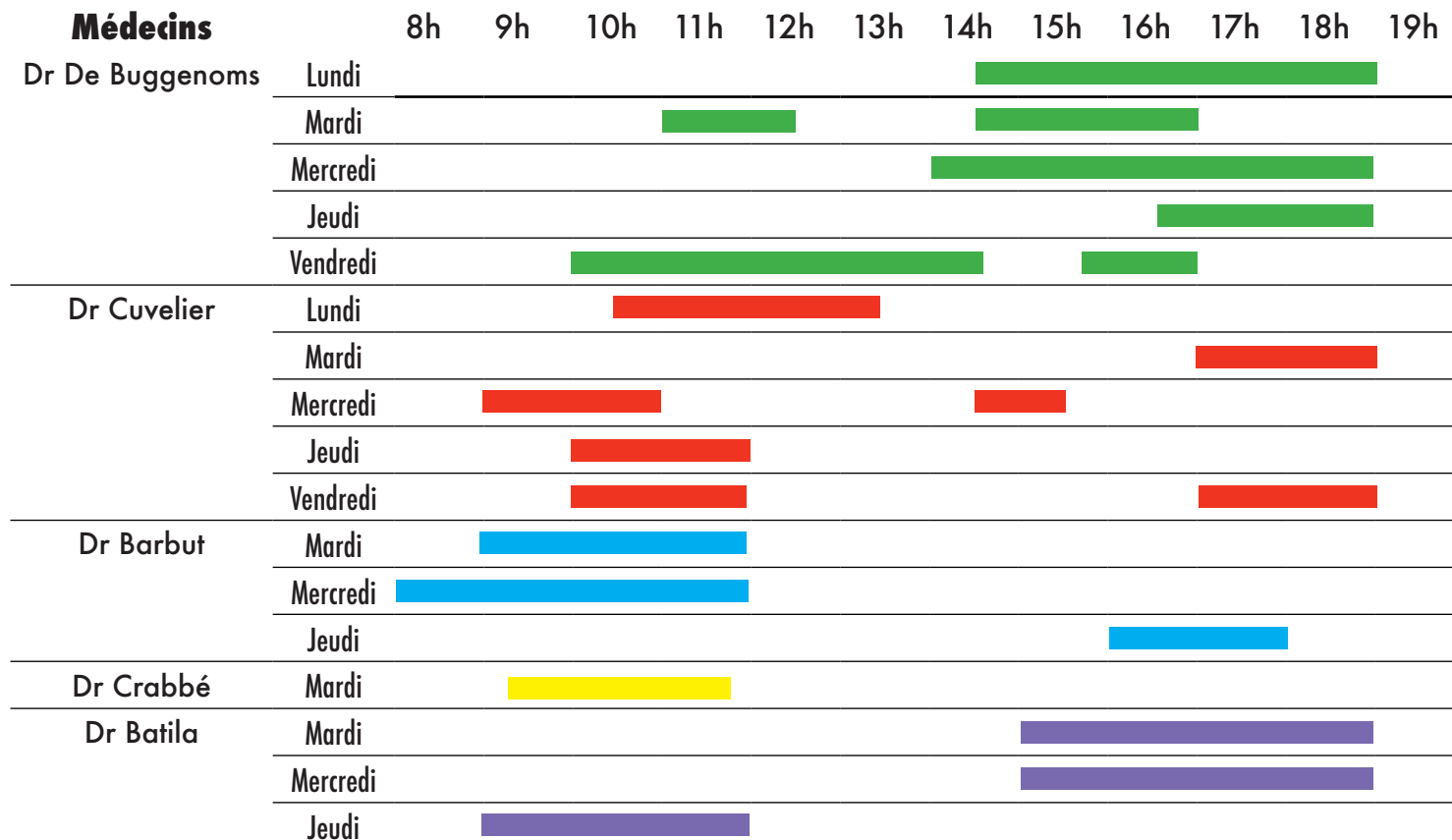
Nous mettons également nos compétences en commun au service de
projets futurs dans le cadre de la promotion de la santé pour les patients
et de thématiques utiles au travail de prévention.

En plus de la prise en charge quotidienne des patients, nous avons créé
notre petit journal trimestriel, L'Enseigne, et nous nous réunissons pour
développer des activités de santé communautaire, comme par
exemple des promenades et diverses activités
généralement organisées dans le quartier.



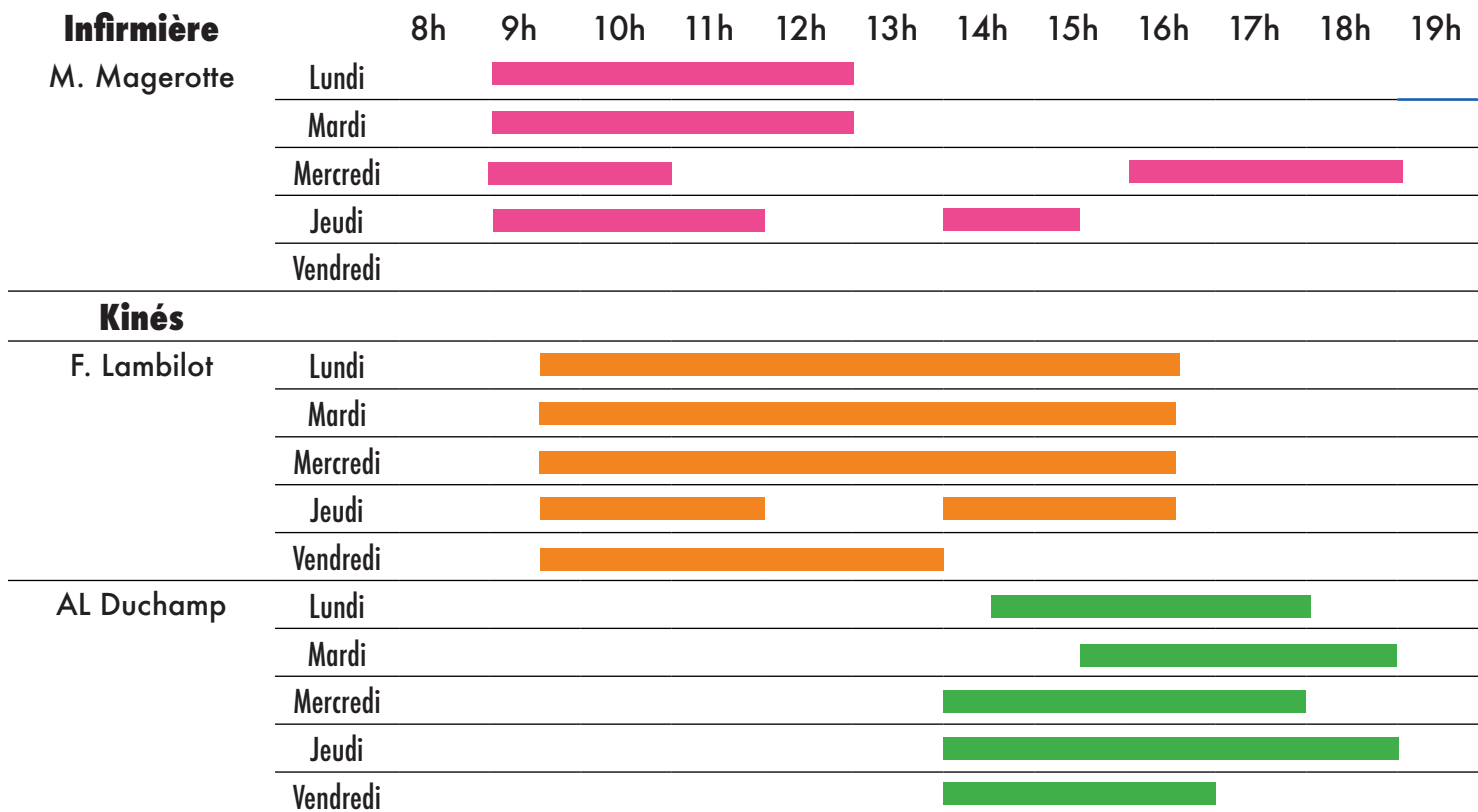
**CONSULTATIONS
UNIQUEMENT
SUR RENDEZ-VOUS**

Horaire des consultations



CONSULTATIONS UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS

Horaire des consultations



En 2016
restons fidèles à nous-mêmes.



Les Cartes de Vœux du Nouvel an

La tradition des cartes de vœux qui apparut chez nous vers le 19^e siècle nous vient de Babylone, 2000 ans avant J-C. Jusqu'au 17^e siècle, les visiteurs se rendaient toujours en personne présenter leurs vœux.

Plus tard, vers le milieu du 19^e siècle, les industriels eurent l'idée de payer un gentilhomme qui se chargeait d'aller présenter leurs compliments en quelques mots de politesse à domicile.

Le gentilhomme fut remplacé par des cartes de visites puis des cartes de souhaits et de bons vœux que nous apprécions encore chaque 1^{er} janvier !

C'est donc par ce premier mois du calendrier que nous vous souhaitons une bonne santé pour bien profiter de ce que la vie vous offre de meilleur !

JANVIER 2016

«Les 12 premiers jours de Janvier indiquent le temps qu'il fera les 12 mois de l'année»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1 Jour de l'an	2	3
4	5	6 Epiphanie	7	8	9	10
11	12	13	14 Début du jeu Rallye	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janvier est le premier mois des calendriers Grégorien et Julien. Le nom de Janvier provient du nom latin du mois, *ianuarius* ou *januarius*, lui-même nommé en l'honneur de Janus, dieu romain des commencements et des fins, des choix, des clefs et des portes.

Fruits du mois:

Châtaigne
Noisette
Noix
Poire
Pomme

Légumes du mois:

Betterave rouge Oignon
Carotte Panais
Céleri-rave Pleurote
Champignon Poireau
Chicon Pdt
Chou blanc
Chou de Bruxelles Potimarron
Chou frisé Potiron
Chou rave Radis noir
Chou rouge Salsifis
Chou vert Topinambour
Cresson
Mâche
Navet

Vacances scolaires

AU MARDI-GRAS

Questions:

Le plus célèbre carnaval a lieu à

Les rois de la fête sont les

Ils portent un superbe costume orné de
....., d'..... et
de aux couleurs nationales
(.....)

Leur ceinture est garnie de et ils
sont chaussés de

Ils tiennent à la main un panier rempli d'
qu'ils lancent aux spectateurs.

Mais le plus bel élément de leur costume est sans
nul doute leur orné de
..... blanches ou colo-
rées.

Les plumes du chapeau montent à une hauteur de 90 cm
pour retomber en panaches. Chaque chapeau compte 8
à 10 panaches. Pour former un de ces panaches, il faut
rassembler une dizaine de plumes d'autruches. Chacune
de ces plumes coûte environ 12,5 €.

Alors... Calculez... A combien revient ce chapeau ?

Réponses: Binche - gilles - lions - étoiles - couronnes - noir, jaune, rouge -
clochettes - sabots de bois - oranges - chapeau - plumes d'autruche - 1250€



FEVRIER 2016 «Mieux vaut un loup dans un troupeau qu'un mois de Février trop beau»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4 Journée Mondiale contre le Cancer	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 Saint Valentin
15 Fin du jeu Rallye	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Le nom de Février provient du nom latin du mois, *februarius*, lui-même provenant du verbe *februare*, signifiant «purifier». Le rituel de Februa se tenait le 15^e jour de februarius dans l'ancien calendrier romain.

Fruits du mois:

Châtaigne
Noisette
Noix
Poire
Pomme

Légumes du mois:

Betterave rouge Mâche
Carotte Navet
Céleri-rave Oignon
Champignon Panais
Chicon Pleurote
Chou blanc Poireau
Chou de Bruxelles Pdt
Chou frisé Potimarron
Chou rave Potiron
Chou rouge Radis noir
Chou vert Salsifis

Vacances scolaires

La Femme

Journée Mondiale de la Femme: 8 Mars

« La femme a un seul moyen
de surpasser l'homme en
mérites: être chaque jour
un peu plus femme »
(Angel Ganivet)

« Les femmes n'ont point
de plus grands ennemis
que les femmes »
Charles Pinot Duclos

« Femmes, c'est vous qui
tenez entre vos mains le
salut du monde. »
(Léon Tolstoï)

« On ne naît pas
femme, on le
devient »
(Simone
de Beauvoir)

« Les femmes préfèrent être
belles plutôt qu'intelligentes
parce que chez les hommes
il y a beaucoup plus d'idiots
que d'aveugles. »

« Les femmes
heureuses sont
les plus belles »
(Audrey
Hepburn)



MARS 2016 «Si Mars se transforme en été, Avril prend ses habits fourrés»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3	4	5	6
7	8 Journée de la Femme	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 Journée Mondiale du Bonheur
21 Equinoxe du Printemps	22	23	24	25	26	27 Pâques
28 Lundi de Pâques	29	30	31			

A l'origine du calendrier romain, le mois de Mars était le premier de l'année (Ovide) car le retour des beaux jours marquait le début de la période de la guerre. Son nom vient du latin *martius*, nom donné à ce mois par les Romains en l'honneur de Mars, dieu de la guerre.

Fruits du mois:

Noisette
Noix
Poire
Pomme

Légumes du mois:

Betterave rouge	Mâche
Carotte	Navet
Céleri-rave	Oignon
Champignon	Panais
Chicon	Pleurote
Chou blanc	Poireau
Chou de Bruxelles	Pdt
Chou frisé	Radis noir
Chou rouge	Rutabaga
Chou vert	Salsifis
Cresson	Topinambour
Germe de soja	

Vacances scolaires

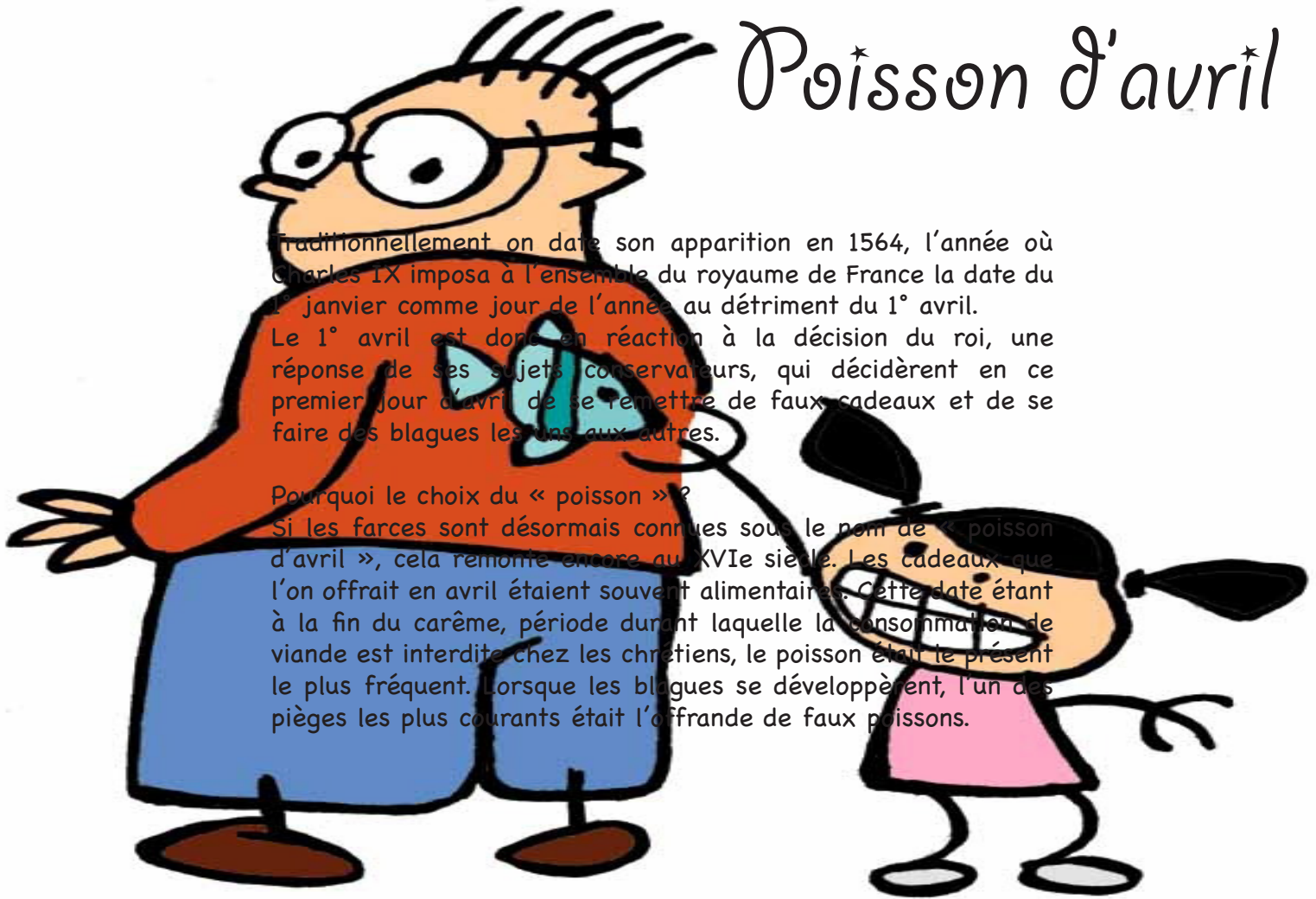
Poisson d'avril

Traditionnellement on date son apparition en 1564, l'année où Charles IX imposa à l'ensemble du royaume de France la date du 1^{er} janvier comme jour de l'année au détriment du 1^{er} avril.

Le 1^{er} avril est donc en réaction à la décision du roi, une réponse de ses sujets conservateurs, qui décidèrent en ce premier jour d'avril de se remettre de faux cadeaux et de se faire des blagues les uns aux autres.

Pourquoi le choix du « poisson » ?

Si les farces sont désormais connues sous le nom de « poisson d'avril », cela remonte encore au XVI^e siècle. Les cadeaux que l'on offrait en avril étaient souvent alimentaires. Cette date étant à la fin du carême, période durant laquelle la consommation de viande est interdite chez les chrétiens, le poisson était le présent le plus fréquent. Lorsque les blagues se développèrent, l'un des pièges les plus courants était l'offrande de faux poissons.



AVRIL 2016

«En Avril, ne te découvre pas d'un fil, en Mai fais ce qu'il te plaît, en Juin, tu te vêtiras d'un rien»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1	2	3
4	5	6	7 Journée Mondiale de la Santé	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 Promenade	24
25	26	27	28	29	30	

Vacances scolaires

Avril vient du latin *aprilis*, nom donné à ce mois par les Romains.
Selon le poète Ovide I, Aprilis est dédié à Vénus.

Fruits du mois:

Noisette
Noix

Légumes du mois

Asperge
Cerfeuil
Champignon
Epinard
Germe de soja
Panais
Pleurote
Poireau
Pdt
Radis rose
Rhubarbe
Salade

LE BONHEUR

« Le bonheur est un choix conscient, qui se travaille. C'est un muscle à entraîner au quotidien pour qu'il se développe durablement. Le bonheur n'est ni un miracle, ni de la chance, il est dû à une décision consciente et à un choix délibéré d'en faire un engagement de tous les jours. » Julie Arcoulin

On l'entend tellement que le mot devient presque vide...Mais à la fois, il nous donne un sentiment d'inaccessibilité. Le bonheur n'est pas palpable, il ne se met sur une table, on ne s'habille pas avec (quoique), on ne le met pas dans son sac le matin. Le bonheur est abstrait, invisible, c'est une carotte que l'on agite devant soi pour continuer à avancer en espérant un jour l'attraper... Essayons de le considérer comme une source d'énergie, donnons-lui de la consistance pour qu'il devienne de plus en plus réel.

Qu'est-ce le bonheur ?

Le bonheur, le VRAI, celui que l'on ressent au fond de soi, qui nous accompagne partout et en toute circonstance, ne dépend pas de l'extérieur. C'est un état d'esprit qui dépend de ce que nous sommes, du regard que nous portons sur les choses.

Mettre son bonheur dans les mains du monde extérieur est une très bonne façon de remettre son bonheur à demain. A ce demain où vous aurez plus d'argent, plus de temps, moins de tracas, moins de responsabilités... Sénèque disait : « Pendant qu'on attend de vivre, la vie passe. » Pendant qu'on remet son bonheur dans les mains de ce demain qui semble être plus serein, le bonheur passe et on n'attrape jamais la carotte.

MAI 2016 «Mariages en Mai ne fleurissent jamais»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1 Fête du Travail
2	3 Journée Mondiale du Rire	4	5 Ascension	6	7	8 Fête des Mères
9	10	11	12	13	14	15 Pentecôte
16 Lundi de Pentecôte	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 Journée Mondiale sans Tabac					

Mai viendrait du latin *maius* et fut donné par les Romains en l'honneur de la déesse Maïa.

Selon certains, ce serait le premier roi romain Romulus qui aurait donné ce nom en l'honneur des sénateurs appelés maiors

Fruits du mois:

Noisette

Noix

Légumes du mois:

Asperge

Cerfeuil

Champignon

Epinard

Germe de soja

Pleurote

Radis rose

Rhubarbe

Salade

Vacances scolaires

Fin d'année scolaire et début des festivités !

En juin, beaucoup de festivals émergent pour bien débiter l'été. Voici une petite liste des sorties intéressantes.

Plazey

Quoi : Un festival convivial, cosy et gratuit dans le parc Elisabeth de Koekelberg, organisé par trois centres culturels Flamands : théâtre de rue, barbecues, concerts et initiations au sport vous attendent. Le tout en deux langues !

Où : parc Elisabeth

Info: www.plazey.be

Jazz Jette June

Quoi : Organisé pour la première fois en 1990, cet événement majeur de la vie culturelle jettoise réunit près de 5.000 spectateurs principalement parmi la population de la commune.

Où : divers lieux

Info: www.jazzjettejune.be

Fête de la Musique.

Quoi : Ce festival était à la base une idée française qui s'est à présent étendue partout dans le monde. A Bruxelles, il dure 4 jours. Les grandes stars de la musique se produisent sur la Place des Palais, mais d'autres événements s'étendent à travers la région.

Où : divers lieux à Bruxelles et en Wallonie

Festival Musiq'3

Quoi : Le Festival Musiq'3, créé en 2011, offre plus de 30 concerts classiques de 45 minutes durant 3 jours. Ceux-ci se voient également complétés par une pléiade d'activités annexes : cinéma, concerts commentés, ateliers pour petits et grands, flashmobs...

Où : Flagey

Info: www.festivalmusiq3.be



JUIN 2016 «En Juin: chênes avant frênes, été radieux; frênes avant chênes, été pluvieux»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 Promenade	12 Fête des Pères
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Solstice d'été	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Vacances scolaires

Juin vient du latin *junius*, donné, selon Ovide, en l'honneur de la déesse romaine Junon.

Une autre étymologie possible est *junius* (mensis), le mois de Lucius Junius Brutus, fondateur légendaire de la République romaine.

Fruits du mois:

Cassis
Cerise
Fraise
Framboise

Légumes du mois:

Asperge	Navet
Bette	Petit pois
Betterave rouge	Pleurote
Brocoli	Poireau
Carotte	Pdt
Champignon	Pourpier
Chicorée	Radis rose
Chou fleur	Rhubarbe
Chou rave	Salade
Concombre	
Courgette	
Epinard	
Fenouil	

Le bikini
ou comment un petit
vêtement composé d'une
culotte et d'un soutien-gorge
a révolutionné nos plages et provoqua
un énorme scandale en Europe occidentale ?

En 1946 Louis Réart s'inspira du nom de l'atoll de Bikini où eu lieu le 1^{er} essai nucléaire américain pour le donner à sa création et déposer un brevet. Le bikini fut immédiatement interdit parce que, de manière explicite, maillot de bain et sous-vêtement féminin ne se différencie plus que par le choix des tissus, le motif et la couleur. Adopté par les stars de cinéma, le bikini devient le principal vêtement de l'été des années 1950. Il faudra attendre 1965 pour que le magazine Marie Claire fasse des photographies en pleine nature, envoyant ses photographes aux Bahamas, à la Martinique-retour vers ces îles qu'évoquait le mot « bikini ». A l'orée du XXI^e siècle, le bikini n'a pas perdu de sa vitalité et il a encore de beaux jours devant lui.

JUILLET 2016 «Juillet doit rôtir ce que Septembre mûrira»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 Fête de la Communauté Flamande	12	13	14 Fête Nationale Française	15	16	17
18	19	20	21 Fête Nationale Belge	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Vacances scolaires

L'étymologie du nom Juillet est due à Jules César, qui est né le 13 du mois Quintilis, appelé plus tard *julius* en son honneur.

Fruits du mois:

Cassis	Mirabelle
Cerise	Mûre
Fraise	Myrtille
Framboise	Noisette
Griotte	Noix
Groseille	

Légumes du mois:

Aubergine	Haricot
Bette	Navet
Betterave rouge	Oignon
Brocoli	Petit pois
Carotte	Pleurote
Céleri-branch	Poireau
Champignon	Poivron
Chicorée	Pdt
Chou fleur	Pourpier
Chou rave	Radis rose
Concombre	Rhubarbe
Courgette	Salade
Fenouil	Tomate

La signification des couleurs

- **Bleu** : Couleur étroitement liée au rêve, à la sagesse, à la vérité, la loyauté, la fraîcheur, la sérénité mais aussi à la mélancolie.
- **Jaune** : Couleur du soleil, de la fête et de la joie, elle permet d'égayer un univers et de le faire rayonner. Le jaune représente la fête, la joie, la chaleur, la puissance, la connaissance, l'amitié, la vie et le mouvement. Et de façon plus négative : trahison, mensonge, tromperie.
- **Rouge** : il représente l'amour, la passion, la chaleur, la sexualité, l'ardeur, le triomphe mais aussi la colère, l'interdiction et le danger.
- **Vert** : il signifie l'espérance, la chance, la stabilité, la concentration mais aussi l'échec et l'infortune.
- **Violet** : il représente le rêve, la délicatesse, la paix, l'amitié, la méditation mais aussi la mélancolie, la solitude.
- **Orange** : cette couleur représente la joie, la créativité, la communication, la sécurité et l'optimisme.
- **Rose** : elle signifie la féminité, le romantisme, la séduction, le bonheur, la tendresse et la jeunesse.



AOÛT 2016 «Quiconque en Août s'endormira, en Janvier s'en repentira»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Assomption	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Vacances scolaires

Août vient du latin *augustus*, nom donné à ce mois en l'honneur de l'empereur romain Auguste en 8 av. J.C.

Avant lui, dans l'ancien calendrier romain, août était le 6e mois de l'année et portait le nom de sextilis.

Fruits du mois:

Fraise	Noix
Framboise	Poire
Mirabelle	Pomme
Mûre	Prune
Myrtille	Raisin
Noisette	

Légumes du mois:

Artichaut	Courgette
Aubergine	Fenouil
Bette	Haricot
Betterave rouge	Mais
Brocoli	Navet
Carotte	Oignon
Céleri-branch	Pleurote
Céleri rave	Poireau
Champignon	Poivron
Chicorée	Pdt
Chou blanc	Potimarron
Chou chinois	Potiron
Chou fleur	Pourpier
Chou frisé	Radis rose
Chou rave	Rutabaga
	Salade

Les vendanges

Les vendanges (au pluriel) désignent la période de récolte des raisins destinés à la production de vin. Elles déterminent le millésime qui figurera sur l'étiquette.
La vendange (au singulier) désigne le raisin récolté.

L'époque des vendanges varie selon les régions. Elle se situe entre juillet et octobre dans l'hémisphère nord. Elle dépend de nombreux facteurs et correspond en général avec la période à laquelle le raisin a atteint le degré de maturité désiré, lorsque dans la baie de raisin le rapport entre sucre et acidité s'est stabilisé à un certain niveau. En Europe, l'époque des vendanges se situe traditionnellement entre septembre et octobre. De là vient le choix du nom de vendémiaire pour le premier mois du calendrier républicain qui dure du 22 septembre au 21 octobre. Néanmoins certains vignobles qui élaborent des liquoreux peuvent vendanger plus tard, fin octobre voire décembre.

Il existe deux méthodes de récolte :

Vendange manuelle : la vendange manuelle est utilisée pour la production de vins de qualité supérieure et des vins effervescents, dans la mesure où il faut sélectionner les grappes ; cela se traduit par une inévitable augmentation des coûts de production. Elle est aussi simplement utilisée dans les vignes où les machines ne peuvent vendanger, pour cause de terrain non adapté, de rangs trop serrés, etc. Elles sont réalisées par des «coupeurs» à l'aide de sécateurs, ou épinettes à vendange, qui déposent les grappes coupées dans une petite caisse ou dans un seau ou un panier en osier. Ces derniers seront vidés dans une caisse ou dans une hotte qu'un «porteur» acheminera au bord de la parcelle.

Vendange mécanique : plus économique, elle se fait à l'aide de machines et s'utilise pour les vins de qualité courante, dans la mesure où la récolte n'est pas sélective et mélange des grappes plus ou moins mûres, voire abîmées, avec d'évidentes conséquences sur la qualité du produit final.

SEPTEMBRE 2016

«Septembre se présente souvent comme un second printemps»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 Promenade	18
19	20	21 Equinoxe d'Automne	22	23	24	25
26	27 Fête de la Communauté Française	28	29	30		

Vacances scolaires

Septembre vient du latin *september* (de *septem*, sept) car il était le 7^e mois de l'ancien calendrier romain.

Fruits du mois:

Châtaigne	Noix
Fraise	Poire
Framboise	Pomme
Mirabelle	Prune
Noisette	Raisin

Légumes du mois:

Artichaut	Courgette
Aubergine	Epinard
Bette	Fenouil
Betterave rouge	Haricot
Brocoli	Maïs
Carotte	Navet
Céleri-branche	Oignon
Céleri rave	Panais
Cerfeuil	Pleurote
Champignon	Poireau
Chicorée	Poivron
Chou blanc	Pdt
Chou chinois	Potimarron
Chou de Bruxelles	Potiron
Chou fleur	Pourpier
Chou frisé	Radis noir
Chou rave	Radis rose
Chou rouge	Rutabaga
Chou vert	Salade
Concombre	Tomate

Le Sommeil

Journée du sommeil : le 18 mars 2016

A 75 ans, nous aurons dormi... 25 ans ! soit un tiers de notre vie.

Il est une fonction vitale de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

D'après ce que l'on observe après une privation de sommeil, il est clair qu'il est indispensable au maintien des fonctions d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation à des circonstances nouvelles. Il joue également un rôle-clé pour l'état de bien-être dans la journée.

On estime que le sommeil est impliqué dans la croissance chez l'enfant, comme dans la réparation des muscles, de la peau et des os chez l'adulte, parce que l'hormone qui commande ces processus, l'hormone de croissance, est sécrétée essentiellement au cours du sommeil profond.

Le sommeil est également un temps privilégié de la constitution de l'immunité.

La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée. La période des vacances permet d'apprécier facilement ses besoins. La durée moyenne de sommeil d'un adulte est de 8h00, mais certains petits dormeurs se contentent de 6h de sommeil alors que les « gros dormeurs » ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil pour se sentir reposés. Ces différences sont liées à des aspects génétiques.



OCTOBRE 2016 «Octobre en brumes, mois à rhumes»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Journée de l'hygiène des mains	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31					Vacances scolaires	

Octobre est issu du latin *october* (de *octo*, huit) car il était le 8e mois de l'ancien calendrier romain.

Fruits du mois:

Châtaigne	Noix
Coing	Poire
Framboise	Pomme
Noisette	Raisin

Légumes du mois:

Artichaut	Cresson
Aubergine	Epinard
Bette	Fenouil
Betterave rouge	Haricot
Brocoli	Mâche
Carotte	Mais
Céleri-branche	Navet
Céleri rave	Oignon
Cerfeuil	Panais
Champignon	Pleurote
Chicon	Poireau
Chicorée	Poivron
Chou blanc	Pdt
Chou chinois	Potimarron
Chou de Bruxelles	Potiron
Chou fleur	Radis noir
Chou frisé	Radis rose
Chou rave	Rutabaga
Chou rouge	Salade
Chou vert	Tomate
Courgette	Topinambour

Respect et Tolérance

Journée mondiale de la tolérance: 16 Novembre

« Je ne suis pas d'accord avec ce que vous dites mais je me battraï pour que vous ayez le droit de le dire » (Voltaire)

« Personne n'est devenu fort en montrant comment une autre personne est faible»(Irvin Himmel)

« La règle d'or de la conduite est la tolérance mutuelle, car nous ne penserons jamais tous de la même façon.» Mahatma Gandhi

« La nature crée des différences, la société en fait des inégalités.» (Ben Jelloun)

« La discorde est le plus grand mal du genre humain, et la tolérance en est le seul remède.» (Voltaire)

« L'amour d'autrui ne peut passer que par le respect de soi-même.» (Franck Nicolas)

« Celui qui accepte le mal sans lutter contre lui coopère avec lui» (Martin Luther King)

« La joie est le soleil des âmes: elle illumine celui qui la possède et réchauffe tous ceux qui en reçoivent les rayons.» Carl Reysz

« Le bonheur est seule chose qui se double si on le partage»

« Un coeur bon est une fontaine de joie, il dessine un sourire sur les lèvres de tous ceux qui l'entoure»



NOVEMBRE 2016 «Brouillard en Novembre, l'hiver sera tendre»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1 Toussaint	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 Armistice 1918	12	13
14 Journée Mondiale du diabète	15	16	17	18	19 Journée de l'homme	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Vacances scolaires

Octobre est issu du latin *novem* (neuf) car il était le 9e mois de l'ancien calendrier romain.

Fruits du mois:

Châtaigne Noix
Coing Poire
Noisette Pomme

Légumes du mois:

Artichaut Cresson
Bette Epinard
Betterave rouge Fenouil
Brocoli Mâche
Carotte Navet
Céleri-branch Oignon
Céleri rave Panais
Cerfeuil Pleurote
Champignon Poireau
Chicon Pdt
Chicorée Potimarron
Chou blanc Potiron
Chou chinois Radis noir
Chou de Bruxelles Radis rose
Chou fleur Rutabaga
Chou frisé Salade
Chou rave Salsifis
Chou rouge Topinambour
Chou vert

Les fleurs qui poussent en hiver ...

L'hiver commence à pointer le bout de son nez et l'automne a emporté avec lui nos fleurs, nos plantes et nos arbres qui étaient tellement agréables lors des belles journées ensoleillées printanières et estivales. Il fait désormais plus froid, la plupart des arbres sont nus et nos jardins manquent terriblement de couleurs... De quoi déprimer ! A moins que l'hiver ne soit pas un obstacle à la floraison ! Eh oui, vous ne le saviez peut-être pas mais certaines fleurs et arbustes sont faits pour pousser en hiver. De quoi embellir votre jardin et le rendre moins triste.

La bruyère Erica :

Il s'agit d'une variété de bruyère qui fleurit de septembre à mars. Cette plante vous offrira une floraison généreuse. Enfin, elle égayera votre jardin grâce à ses fleurs blanches, roses ou violettes.



La primevère :

Cette plante fleurit d'octobre à avril ! A elle seule, elle vous offrira un jardin haut en couleur grâce à ses fleurs de plusieurs teintes. Vous pourrez ainsi en trouver des roses avec une touche de rouge, des violettes avec une touche de jaune, etc.



L'hellébore :

Aussi appelée « rose de Noël », cette plante pousse de décembre à mars et vous offrira des fleurs aux jolies couleurs de rose, blanc, jaune, vert et violet.



Les pensées :

Les pensées peuvent pousser au printemps, à l'automne ou en hiver selon la période où elles sont semées. Ainsi, pour garantir une floraison durant l'hiver, il faudra les semer de juin à août : elles pousseront alors de novembre jusqu'à la fin de la saison. Vous pourrez alors avoir des pensées violettes, jaunes, rouges,...

Enfin, en plus d'être très belles, sachez qu'elles peuvent nourrir les humains. En effet, les pensées sont comestibles et peuvent être notamment mangées en salade.

DECEMBRE 2016 «Décembre trop beau, l'été dans l'eau»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1 Journée Mondiale de la lutte contre le SIDA	2	3	4
5	6 Saint Nicolas	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 Solstice d'Hiver	22	23	24	25 Noël
26	27	28	29	30	31	

Vacances scolaires

Décembre provient du latin *december* (de *decem*, dix) car il était le 10e mois de l'ancien calendrier romain.

Fruits du mois:

Châtaigne	Noix
Coing	Poire
Noisette	Pomme

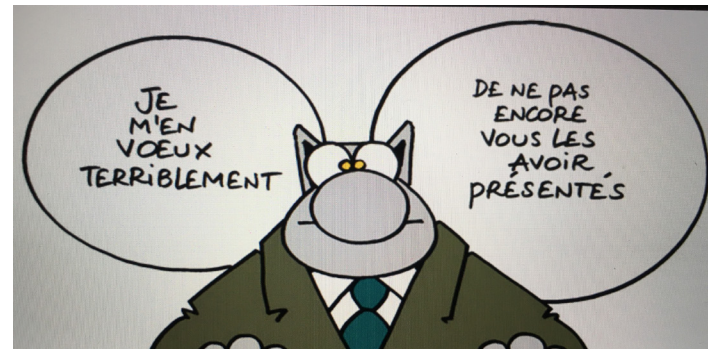
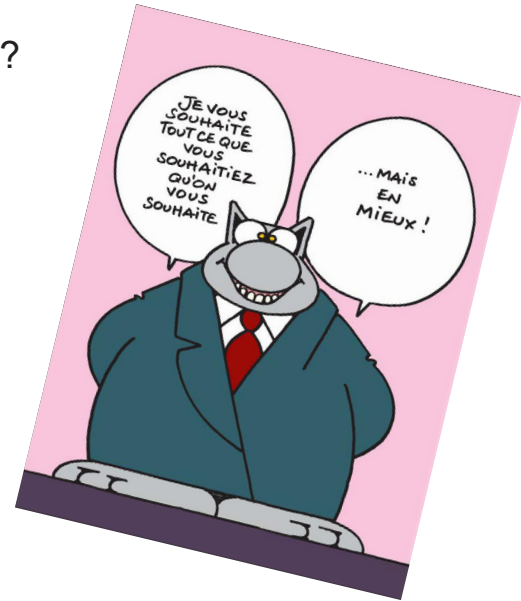
Légumes du mois:

Betterave rouge	Cresson
Brocoli	Mâche
Carotte	Navet
Céleri-branche	Oignon
Céleri rave	Panais
Cerfeuil	Pleurote
Champignon	Poireau
Chicon	Pdt
Chou blanc	Potimarron
Chou de Bruxelles	Potiron
Chou frisé	Radis noir
Chou rave	Rutabaga
Chou rouge	Salsifis
Chou vert	Topinambour

Envie de participer à nos activités communautaires?
Venir à nos activités, écrire un article pour notre journal, ou
faire découvrir à d'autres patients vos passions?

N'hésitez pas à nous contacter par mail:

promosante@mmenseignement.be



RECETTE DE L'HARMONIE DANS LA MAISON MÉDICALE

1

Une pincée de ponctualité, en arrivant à l'heure à votre rendez-vous.

2

Une dose d'amabilité, en vous présentant à l'accueil.

3

Une louche de sécurité, en restant dans la salle d'attente.

4

Un soupçon de respect, en éteignant votre téléphone lors de la consultation.

5

Une poignée de discrétion, en ne stationnant pas dans les couloirs.

6

Un volume d'oxygène, en laissant la cigarette à l'extérieure.

7

Une cuillère de bon sens, en acceptant qu'une urgence puisse passer avant vous.

8

Un tour de moulin de compréhension, en permettant au médecin de prendre le temps d'écoute nécessaire pour chaque patient.

9

Mélanger le tout afin d'obtenir un bien-vivre ensemble.

10

Saupoudrer d'un sourire et servir chaud !



