

TRIMESTRIEL N°9
Juin-Juillet-Août 2016

L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement



SOMMAIRE

L'Edito - P2

Les Collations - P3

Animation « Conte et Salade de Fruits » - P7

Recette de Limonade Maison - P8

Activité « Sport Nat » - P9

L'Hépatite C - P10

Présentation d'Huiles Essentielles - P12

Fruits vs Légumes, quelles différences ? - P13

Les légumineux/ses - P14

La Culture en Famille - P16

Votre Rendez-vous Culturel : le Botanique - P18

La Production Vinicole en Belgique - P19

Jeu - P20

La Santé Communautaire, Vous Connaissez ? - P21

EDITO



Avec l'arrivée de l'été, plusieurs animations sont prévues dans votre maison médicale.

De la promenade, en passant par les huiles essentielles et pour terminer avec des contes et la préparation d'une salade de fruit pour les enfants ! Et tout ça, avant la rentrée...

J'en profite pour vous rappeler que la maison médicale a son site internet depuis un petit moment : vous y trouverez toutes les informations nécessaires concernant l'organisation de la maison médicale, les activités proposées, l'équipe,... (www.mmenseignement.be)

Et nous avons également une page Facebook « maison médicale enseignement » sur laquelle vous pourrez trouver toutes les informations concernant nos activités, animations, nos campagnes,...

Si vous souhaitez proposer une idée, écrire un petit article pour le journal,... vous pouvez me contacter par mail : promosante@mmenseignement.be

En attendant de vous rencontrer, que ce soit à la MM ou lors d'une activité, je vous souhaite une excellente fin de printemps et une bonne lecture de votre petit journal ☺

Marilyn, infirmière et chargée de la promotion à la santé

Quelle collation pour mon enfant ?

Le 12 avril, Anne-Laure et Marilyn ont fait une petite animation dans une école des devoirs autour de l'alimentation. Et plus particulièrement, au sujet des collations et des sodas. Nous avons trouvée ça judicieux de partager avec vous l'information.

De nombreux enfants apportent avec eux à l'école, comme en-cas, des barres chocolatées, des chips, des biscuits,... Et rarement des fruits, des produits laitiers,...

Alors, qu'est-ce que réellement une collation ? Est-ce obligatoire ?

Une collation, c'est un en-cas qui fournit de l'énergie entre deux repas, sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Cette collation se prend en réponse à la sensation de faim, ce qui la différencie du grignotage.

⇒ Si vous ne ressentez pas la sensation de faim entre deux repas, une collation n'est pas nécessaire.

Et la collation de 10h ?

Elle peut se justifier quand le petit-déjeuner est absent ou que celui-ci est insuffisant. Dans ce cas, le choix de la collation se portera sur ce qui n'a pas été mangé au petit-déjeuner (un produit laitier et/ou un fruit et/ou un produit céréalier). La collation n'est donc pas un repas qui remplace le petit-déjeuner.

Elle peut également être utile quand le petit-déjeuner complet se prend tôt le matin (avant 7h30) et que la sensation de faim apparaît dans la matinée.

Et le goûter ?

Le goûter doit être considéré comme un petit repas, dont la composition doit ressembler à celle du petit-déjeuner mais en plus petite quantité.

Il permet ainsi de satisfaire la faim et de patienter jusqu'au repas du soir.

Le goûter doit se prendre à table, plutôt que debout ou devant la télévision.

Quels sont les choix de collation les plus sains ?

- Les produits laitiers

Idéals au petit déjeuner ou en dessert mais aussi en collation rafraichissante. Les produits laitiers constituent une bonne source de calcium et de protéines de haute valeur biologique, et s'ils sont choisis demi-écrémés ou maigres, n'apportent pas d'excès d'acides gras saturés.



- Les légumes

Les légumes crus sont aussi bons et faciles à emporter que les fruits.

Exemple : des tomates cerise, des radis, une carotte entière ou râpée, des rondelles de concombre, des feuilles de chicon,... Ils peuvent aussi être consommés en soupe ou en jus pour varier les plaisirs.



- Les fruits

Il est conseillé de manger 2 - 3 fruits par jour. Il est essentiel de varier les types de fruits. Eviter de manger tous les jours le même. Choisir de préférence des fruits locaux et de saison, ils seront d'autant plus riches en vitamines, savoureux et de meilleur rapport qualité-prix.



- Les féculents

Une tranche de pain complet (garniture salée ou sucrée selon l'envie) ou un biscuit aux céréales complètes peut également convenir. On peut aussi opter pour une portion de céréales petit-déjeuner sans sucre, une galette de riz ou de maïs, des carottes©, ...



- Les noix et autres fruits à coques

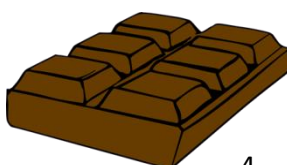
Une poignée de noix va diminuer la sensation de faim (à condition de bien la mâcher et de prendre le temps de la savourer) et aussi apporter des graisses insaturées (les «bonnes» graisses, c'est-à-dire celles qui exercent des actions positives pour la santé), des protéines, des vitamines B, du calcium et du fer. Attention, cette famille d'aliments apporte beaucoup de bons nutriments, mais elle reste toutefois calorique et ne doit pas être consommée en excès.



- Les occasionnels

Certains aliments très gras et/ou très sucrés, tels que viennoiseries, barres chocolatées, biscuits,... peuvent parfois être tentants, faire de l'œil. L'alimentation équilibrée n'interdit pas ces aliments.

On peut donc les consommer, mais de manière très occasionnelle (1 à 2 fois par semaine maximum) pour le plaisir de vos papilles !



Exemples de collations à emporter

Fruits

Yaourts

Fromages blancs

1 boîte contenant diverses crudités

Berlingot de compote

1 poignée de fruits oléagineux

(noix, noisettes, amandes, noix de cajou,...)

1 tranche de pain avec une tranche de fromage ou de jambon

1 berlingot de lait

2 Galettes de riz

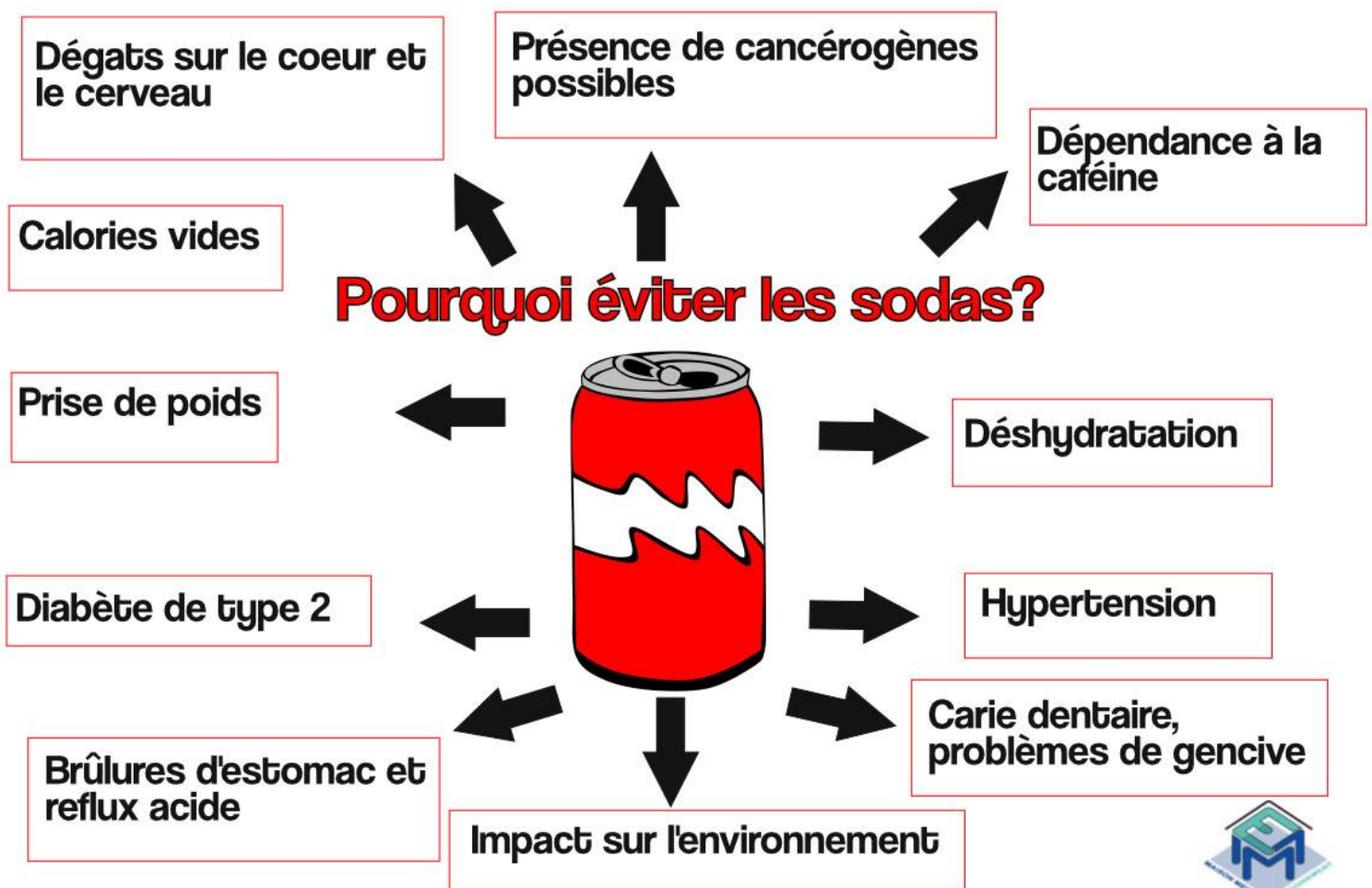
Et les boissons ?

L'eau est la seule boisson qui hydrate!

Les boissons gazeuses sucrées sont à éviter un maximum

Il existe des alternatives comme faire ses limonades soi-même par exemple (voir le compte rendu de l'atelier de création de limonades page 8)

Marilyn, *Infirmière*



*Rendez-vous pour les
enfants*



Contes pour enfants et salade de fruits...

Le mardi 12 juillet de 10h à 12h

**Pour les enfants de 3 ans à 10 ans (parents
bienvenus). A la maison médicale.**

**Lecture de contes et préparation d'une
salade de fruits**

Inscription à l'accueil jusqu'au 8/07

Gratuit!



Retour atelier Limonade

Le 19 avril 2016 avait lieu à la maison médicale, un **atelier pour fabriquer des limonades maison**. Cet atelier était proposé pour trouver une alternative aux boissons gazeuses sucrées.

Voici un petit résumé :

Étapes :

- Faire bouillir de l'eau et y infuser les plantes => ne pas infuser les plantes plus de 10 minutes.
- Couper du gingembre en rondelles et le mettre dans une bouteille. Transférer l'eau infusée dans cette bouteille.
- Laisser refroidir et y ajouter du citron pressé.



Vous pouvez aussi boire le mélange chaud.

Idées de plantes :

Menthe, Romarin, Thym citronné, Mélisse citronnée, Verveine, Citronnelle, Gingembre, Citron

Sucre :

Sirop d'agave, Miel

Divers :

Vanille



A vous de tester, goûter,...

Vos rendez-vous SPORT-NAT



Cela fait déjà quelques mois que la maison médicale organise des séances d'initiation à
SPORT - Nat!

Si vous avez BESOIN d'exercice !

Si vous avez BESOIN de plein air !

Si vous avez BESOIN d'une activité de détente et non d'un sport de compétition,

N'hésitez pas à vous inscrire à l'accueil de votre MM ou par mail :

promosante@mmenseignement.be

Dates : 12/05/2016 – 26/05/2016 – 09/06/2016 – 23/06/2016

La reprise : 18/08/2016 – 25/08/2016

De 12h30 à 13h30

Où ? Rendez-vous à l'entrée du parc côté métro (métro Parc)

Vous pouvez vous inscrire à une séance pour essayer, la participation ne vous engage en rien.

Participation gratuite.

Une patiente en parle :

Bonjour,

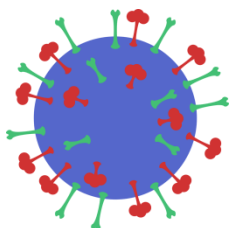
Je m'appelle Zarouhi Manoukian, je suis très contente de participer à ce projet, je trouve que c'est une bonne idée, j'aime bien.

A mon avis, il faut continuer pour rendre heureux les gens. Mais aussi, les exercices qu'on fait ne sont pas très compliqués, c'est faisable.

C'est la première fois que je fais des exercices en plein air et je suis satisfaite. C'est nouveau pour moi, très intéressant et très important. C'est impressionnant.

Merci beaucoup pour votre gentillesse.

Connaissez-vous l'hépatite C ?



L'hépatite C est causée par un virus qui attaque les cellules du foie.
Le virus de l'hépatite C (VHC) est transmis par le sang.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes de l'hépatite C peuvent mettre jusqu'à 30 ans pour se manifester. Quand ils apparaissent, ils sont souvent le signe d'une maladie sévère du foie. Les symptômes peuvent être :

- Fatigue
- Perte d'appétit
- Nausées
- Vomissements
- Douleur abdominale

Quels sont les risques de l'hépatite C ?

Même si vous vous sentez en bonne santé, l'hépatite C peut endommager votre foie. Dans certains cas, cela peut mener à une cirrhose et même parfois à un cancer du foie.

Comment s'attrape l'hépatite C ?

Vous pouvez attraper l'hépatite C lorsque le sang d'un porteur du virus entre directement en contact avec votre sang.

➤ Les façons **les plus courantes** d'être infecté :



- Partager du matériel d'injection contaminé (seringue, cuillère, filtre, eau, coton, tampon,....)

Faire bouillir, brûler ou rincer le matériel avec de l'eau de javel ne protège pas contre une infection.



- Partager du matériel de tatouage et de piercing contaminé (aiguilles ou autres objets pointus, encres et pistolets à tatouage).

- Transfusions sanguine ou hémodialyse dans des pays avec une surveillance médicale limitée.



➤ Les **autres façons** d'être infecté :

- Partager les pailles pour sniffer.



- Partager le matériel hygiénique comme un rasoir, une brosse à dents, un coupe-ongles ou une tondeuse.



- Avoir des rapports sexuels à risques et non protégés.



- Contact avec des éclaboussures de sang ou avec le sang via une plaie ouverte.



- Transmission de la mère à l'enfant.



➤ **Pas de risque** d'être infecté :

- En ayant des contacts occasionnels comme s'embrasser ou se serrer la main.



- En vivant ensemble.

- En partageant la nourriture, les boissons ou les ustensiles de cuisine.



- En partageant les toilettes ou les douches.



- En faisant du sport.



Comment savoir si vous avez l'hépatite C ?

La détection du virus de l'hépatite C se fait pas une prise de sang.



A la maison médicale, nous avons décidé de commencer à faire beaucoup plus de dépistage de l'hépatite C. C'est pourquoi nous nous sommes fournis des tests de dépistages plus rapides et plus simples qu'une prise de sang : Des tests salivaires, tout aussi fiables.

Le test dure 40 minutes et permettent de vous orienter rapidement. **N'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou avec l'infirmière.**

L'hépatite C est une maladie guérissable !

Marilyn, Infirmière

A white daisy flower with a yellow center is placed in a small, clear glass bottle. The bottle is partially filled with water and sits on a light-colored, textured surface, possibly a piece of fabric or a wooden table. The background is a warm, out-of-focus wooden surface.

Des huiles essentielles contre les petits maux

Présentation de quelques
huiles essentielles.

Le 14 JUIN à 17h30 à la maison médicale

Inscription à l'accueil ou par mail

promosante@mmenseignement.be

Participation gratuite

Le saviez-vous ?

Quelle est la différence entre un fruit et un légume ?

Certains disent qu'un avocat ou une tomate est un fruit et non un légume, mais qu'en est-il vraiment ?

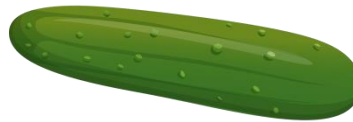
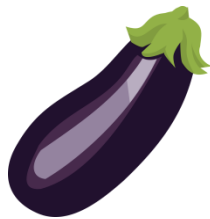
Il existe bien une règle pour différencier les fruits et les légumes....

Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs, qui contient les graines et succède à la fleur.

Le légume est la partie d'une plante potagère qui se consomme. Cela peut être le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante. C'est pourquoi nous pouvons dire que tous les fruits sont des légumes, mais que tous les légumes ne sont pas des fruits.

Un fruit c'est une fructification donc ce qui, en principe, porte des graines.

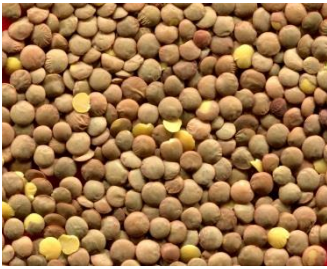
Un légume c'est une plante dont certaines parties sont comestibles. Tout cela n'a rien à voir avec l'usage plat-dessert ou le sucré-salé. Les bananes sont des fruits mais elles sont cueillies avant maturité c'est pour cela que tu n'y trouves pas de graines. Ainsi, l'aubergine, le concombre, la tomate ou le haricot sont des fruits, mais la rhubarbe ou la canne à sucre sont des légumes.



www.lepetitproducteur.com

Marilyn, *Infirmière*

Les légumineux.... Qu'est-ce que c'est ?



Les légumineux désignent les graines comestibles que l'on retrouve dans les gousses.

3 catégories :

- Fèves et haricots secs : haricots blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, adzuki, soja...
- Lentilles : vertes, brunes, noires, rouges...
- Pois secs : cassés, entiers, chiches...

Un peu d'histoire....

Les légumineuses sont consommées depuis plusieurs millénaires par des peuples du monde entier. Ce sont même les premières plantes à avoir été cultivées! Les Chinois par exemple cultivent le soja depuis déjà plus de 4 000 ans.

En Afrique de l'Est, le riz et l'arachide vont de pair.

Au Mexique, c'est le maïs et les haricots, ou encore en Afrique du Nord, le couscous de semoule de blé dur, les pois chiches et les fèves.



Depuis la seconde guerre mondiale, la production de légumineuses a beaucoup augmenté. Cela est surtout dû au développement des élevages industriels et à l'utilisation du soja comme complément nutritionnel des céréales pour la fabrication des aliments du bétail.

Vertus nutritionnelles

Les légumineuses se distinguent par leur richesse en glucides complexes et en fibres alimentaires, qui contribuent à l'effet de satiété.

De plus, les légumineuses sont globalement pauvres en matières grasses, sauf pour l'arachide bien sûr et le soja dans une moindre mesure.

Par ailleurs, les légumineuses cuites ont une valeur énergétique importante, proche de celle des céréales.

Les légumineuses sont également de bonnes sources de vitamines et minéraux. Elles apportent des vitamines du groupe B mais aussi du magnésium, du fer, du calcium ainsi que du sélénium, un antioxydant qui aide à lutter contre le vieillissement de la peau.

Un atout santé ?

- La richesse en fibres des légumineuses est un des atouts santé de ces aliments.
- Les fibres sont connues pour améliorer le transit intestinal. Ce sont également d'excellents coupe-faim naturels, car elles s'imbibent d'eau dans l'estomac, ce qui provoque une impression de satiété. Elles limitent ainsi l'appétit.
- Par ailleurs, les légumineuses ont un faible index glycémique. Les glucides (sucres) contenus dans les différents aliments ne sont pas absorbés à la même vitesse : chaque aliment possède son index glycémique. Plus l'aliment augmente la glycémie (taux de sucre dans le sang), plus l'index glycémique est élevé. Les aliments à index glycémique bas font monter progressivement la glycémie. Les aliments à index glycémique élevé provoquent une élévation trop rapide de la glycémie. Il est conseillé de limiter la consommation des aliments à index glycémique élevé en dehors de certaines situations le nécessitant, comme par exemple en cas d'hypoglycémie.
- Les légumineuses, avec un faible index glycémique, s'intègrent donc parfaitement dans tous les types d'alimentation en particulier quand on surveille sa glycémie comme les diabétiques ou en cas de surpoids.
- Adopter les légumineuses, c'est enrichir son alimentation en éléments essentiels pour une alimentation équilibrée, bénéfique pour l'organisme.

Comment les préparer ?

Trempage

La plupart des légumineuses nécessitent un temps de trempage avant cuisson, c'est-à-dire qu'il faut les faire tremper dans trois fois leur volume en eau froide, de préférence au réfrigérateur. Le temps de trempage est variable, de quelques heures à une nuit entière (le temps de trempage pour une légumineuse est en général indiqué sur l'emballage). Mais le temps de trempage peut être fortement réduit par une pré-cuisson : portez les légumineuses à ébullition pendant deux minutes, retirez-les du feu et laissez reposer pendant une heure. Enfin, si la période de trempage n'est pas nécessaire pour les lentilles et les pois cassés, vous pouvez néanmoins les faire tremper quelques heures pour réduire le temps de cuisson.



Cuisson

Avant cuisson, il est nécessaire de jeter l'eau de trempage et de rincer la légumineuse. La cuisson se fait ensuite à feu doux dans une eau propre jusqu'à absorption complète du liquide. Le temps de cuisson varie d'une dizaine de minutes à une bonne heure.

Marilyn, *Infirmière*

La culture en famille !

Savez-vous qu'il existe beaucoup de sorties culturelles à faire en famille, entre amis, et à petit prix ?

Je vais vous proposer dans cet article deux sorties à faire durant les vacances, afin de découvrir ou de redécouvrir Bruxelles.

Mais sachez qu'il en existe beaucoup d'autres, n'hésitez pas à vous renseigner.

**Arrêtons-nous d'abord au parc de Forêt,
où chaque année à lieu le festival**



Super Vlieg Super Mouche est le festival des arts pour les enfants à Bruxelles.

Le **dimanche 12 juin 2016**, le festival invite pour la quatrième fois petits et grands à fêter le début de l'été dans l'un des plus beaux espaces verts bruxellois : le Parc de Forest. Plus de 30 organisations locales joignent leurs forces pour créer un événement convivial et poétique rempli de surprises.

Laissez-vous surprendre par cette fête inoubliable. Venez découvrir plus de 60 spectacles et ateliers. Il y aura des premières internationales, des productions locales, des projets réalisés par les écoles et une programmation qui couvre toutes les disciplines : acrobatie, danse, théâtre et cinéma en plein air, musique (à écouter et à créer), carrousel, marionnettes, coin sensoriel pour les bébés, interventions magiques, animations farfelues et beaucoup d'espace pour construire, bricoler, rêver, pique-niquer et jouer.

Des affiches avec les informations pratiques seront mises en salle d'attente.



**Allons maintenant dans le centre de Bruxelles,
au Musée de la Ville – Maison du Roi
pour un jeu-parcours.**

Ces visites guidées ont lieu à partir du Musée de la Ville - Maison du Roi du mardi au dimanche.

Enfants dès 3 ans

Des animaux au musée. Oiseaux, poissons, singes, chevaux, lions et chiens sont présents dans plusieurs œuvres de la collection de la Maison du Roi. En répondant à 3 questions faciles, les plus petits font leurs premiers pas au musée.

Jours: mardi au dimanche

Durée: +/- 30 min.

Tarif: entrée gratuite pour les moins de 6 ans / feuillet-jeu: gratuit.

Manneken-Pis et la sorcière & Sainte Gudule et le diable. Grâce à un petit livre, les enfants se font raconter les légendes de deux des personnages bruxellois les plus connus.

Jours: mardi au dimanche

Durée: +/- 2 x 20 min.

Tarif: entrée gratuite pour les moins de 6 ans / Livret de légendes: 3 euros.

Enfants de 5 à 8 ans

A la découverte du Musée de la Ville de Bruxelles. Les enfants reçoivent un livret illustré contenant différentes questions faisant appel à leur observation. Avec l'aide des adultes les accompagnants, ils trouvent sans problème les réponses et apprennent un tas de choses amusantes sur Bruxelles et son symbole le plus connu, Manneken-Pis.

Durée: environ 1h30.

Tarif: 2,50 euros tout compris (entrée + livret (PDF, 1,54MB)) par enfant.

Enfants de 9 ans et plus

A la découverte du Musée de la Ville de Bruxelles. Munis d'un livret-jeu adapté à leur âge, les 9-12 ans, réunis en petits groupes supervisés par un adulte, parcourent le Musée en répondant à d'amusantes questions qui leur permettent de récolter une foule d'informations sur le bâtiment de la Maison du Roi, le développement de la ville, l'eau à Bruxelles et Manneken-Pis. L'adulte accompagnant dispose d'un livret spécifique contenant les réponses ainsi que d'utiles *Renseignements complémentaires*.

Durée: environ 1h30.

Tarif: 2,50 euros tout compris (entrée + livret (PDF, 1,43MB)) par enfant ; 0,50 euro pour le livret adulte (PDF, 0,53MB) (hors entrée).

Laurence, Administrative

Votre Rendez-Vous Culturel

Le Botanique:

une Rotonde, un Musée de Sculpture ouvert et un vrai Jardin Botanique

Samedi 11 Juin

de 14h45 à 16h30

Rendez-vous devant la Maison Médicale

Inscription gratuite à l'accueil



La Belgique productrice de vin !



Les vins belges sont encore souvent méconnus. Cependant, il existe dans notre pays une vingtaine de domaines vinicoles commerciaux. A ceux-là s'ajoutent de nombreux vignerons amateurs.

La Belgique dispose depuis quelques années de plusieurs appellations d'origine contrôlée : Hageland depuis 1997, Haspengauw depuis 2000, et depuis 2004 "côtes de Sambre et Meuse" et "vin de pays des Jardins de Wallonie".

En 2008 sont venues s'ajouter les AOC "vin mousseux de qualité de Wallonie" et le "crémant de Wallonie". 4 appellations d'origine contrôlée de vins wallons donc.

La Belgique à produit plus d'un million de litres de vin en 2015. (article de Jacques Giers)

La production de vin belge a presque doublé entre 2014 et 2015. En 2014, environ 600.000 litres ont été produit pour grimper à plus d'un million l'an passé (chiffres du SPF Economie).

« Cette croissance est le résultat d'une augmentation des plantations mais aussi du beau temps l'an passé », affirme le professeur Ghislain Houben de l'université d'Hasselt qui s'est penché sur ces chiffres.

En 2014, les vignes représentaient une surface de 175 hectares en Belgique pour passer à 235 hectares en 2015. A titre de comparaison, en 2006 il n'y avait que 75 hectares de vigne dans le pays.

Domaines en Belgique (source www.vinsdebelgique.be)

En Flandre :

Allitenhoeve, Château Martens, Domein de Graevenberger, Domein Meerdael, Domein Schorpion, Domein Sire Pynnock, Domein Tempelberg, Hageling Wijnbouw, Kunst-en Wijnhoeve Elzenbosch, Ten Kapittelberg, Wijndomein Daems-Hagelander, Wiingaard Karthuizerhof, Wijngoed Sint-Denys, Wijnhoeve Boschberg, Wijnkasteel Gencels-Elderen et Wijnkelder Kluisberg.

En Wallonie :

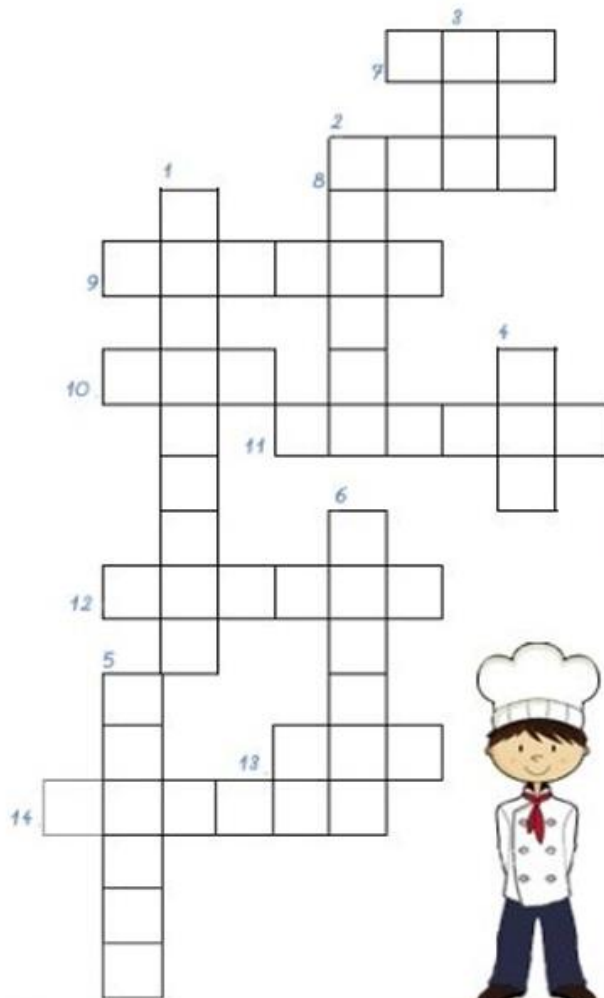
Château de Trazegnies, Clos de la Zolette, Domaine du Ry d'Argent, L'abbaye de Villers-la-ville, Le Clos Bois Marie, Le Clos des Zouaves, Le Clos St-Denis, Les vins de Roisin, Le vignoble de Rixensart, Vignoble des Agaises-Estignes et Vignoble du Poirier du Loup.

Françoise L., Kiné



Momes

Mots croisés du boulanger



1. Celui qui fabrique le pain
2. Un des quatre ingrédients pour faire le pain
3. Le seul ingrédient liquide pour faire le pain
4. La partie moelleuse du pain
5. La partie croustillante du pain
6. apprenti boulanger
7. un autre ingrédient pour faire du pain
8. là où on cuit le pain
9. Le saint patron des boulangers
10. Céréale de base pour le pain
11. Là où on mélange tous les ingrédients
12. Un autre ingrédient du pain
13. L'enveloppe de la céréale
14. Un ami avec qui on partage le pain



Qu'est-ce que la santé communautaire ?

Il s'agit de programmes, d'actions ou de projets destinés à réunir nombre d'acteurs autour de la question de la santé.

Plus concrètement, elle a pour but de faire participer tous les acteurs de la maison médicale, tant les travailleurs que les patients, à un projet commun de santé.

L'interaction entre les différents participants va permettre de prendre en compte l'individu dans l'ensemble de ses dimensions (biologiques, psychiques, physiques, sociales, économiques, et environnementales) et à l'amener à dialoguer et à débattre avec d'autres personnes pour arriver à un objectif commun. Il est donc important de souligner le caractère démocratique, participatif et interactif de la santé communautaire.

Ces projets ont pour but de mettre en avant la dignité de chacun, en mettant en place des activités visant à améliorer la santé des patients et la qualité de vie dans le cœur des individus.

Santé communautaire = la santé par tous et pour tous !

Ainsi, la Maison Médicale Enseignement met en place une série de projets, et encourage les individus à s'y impliquer ! Deux dimensions se rejoignent alors. D'une part, chaque individu apporte ses capacités individuelles au projet. D'autre part, l'ensemble des apports des individus donne une forme collective au projet en lui permettant de se pérenniser.

A la MM Enseignement, nous organisons des semaines à thème, des ballades, des visites, nous avons même une accueillante formée en « yoga du rire » et une autre pratique l'hebertisme.

Nous nous occupons également du petit journal « L'enseigne ».

Beaucoup de projets sont en cours de réflexions alors n'hésitez pas à nous faire parvenir vos idées ou réflexions....

Envie de participer à la santé communautaire avec nous ?

Envoyez-nous vos coordonnées à l'adresse promosante@mmenseignement.be



MAISON MEDICALE ENSEIGNEMENT

Rue de l'Enseignement, 52-54

1000 BRUXELLES

Tél: 02 / 218.35.53

Fax: 02 / 218.45.98

**La Maison Médicale est ouverte
du lundi au vendredi
de 9h à 19h.**

**Tous les services sont accessibles
sur rendez-vous.**

