

Sommaire :

- Libin for SEP
- Je marche pour ma santé
- Je cours pour ma forme
- Alimentation dans les écoles
- Le potager
- La joëlette
- Senior Focus
- Le salon du social : maintien de la personne à domicile
- Les chutes et les médicaments
- Maison médicale et la santé communautaire... Qu'est-ce que c'est?
- Nos nouveaux membres
- Petit coin lecture
- Recette santé
- Les Niouzzz

Bienvenue

Le début du printemps et l'arrivée des beaux jours sont l'occasion de se remettre en forme et de prendre soin de soi !



Avec le rallongement des journées, le réchauffement du soleil et la clémence des températures, le moral est au beau fixe. Antidépresseur hors pair, le soleil réchauffe les corps et les cœurs. Il est temps d'ouvrir portes et fenêtres pour faire entrer cet air rempli de senteurs, de communiquer à nouveau avec ses voisins, de se balader en famille dans les parcs ou à la campagne pour s'extasier devant les petits miracles de la nature, de s'asseoir en terrasse pour savourer un café entre amis sous les doux rayons de ce soleil printanier ou de pratiquer un sport de plein air. La vie reprend enfin ses droits ce qui emplit nos cœur de joie!

Auteur inconnu

Printemps

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,
Se courbent mollement comme de grandes palmes ;
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;
Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,
À travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Victor Hugo

« Libin court pour la Sclérose en Plaques »

La sclérose en plaques est une maladie neurologique qui touche la plupart du temps des jeunes adultes.

Cette pathologie empêche le cerveau de contrôler certaines fonctions sensibles (toucher, vue) et motrices (marche, parole, ...).

Les symptômes, leur gravité et leur durée, sont différents d'une personne à une autre et dépendent des zones du système nerveux central qui sont affectées.

Au début de la maladie, ce sont généralement des troubles de la vue, de la motricité et de la sensibilité qui sont détectés.

Les symptômes peuvent évoluer tout au long de la maladie, et les personnes atteintes de la sclérose en plaques peuvent alors ressentir de la fatigue, des difficultés respiratoires, de la douleur, des troubles de la déglutition, une diminution de la force physique, des troubles de la sexualité, des troubles cognitifs ou des troubles émotionnels.

A ce jour, les causes de la maladie sont encore mal connues. La SEP est une maladie chronique, avec laquelle il faut apprendre à vivre. Le traitement consiste à traiter

les symptômes qui se présentent au fur et à mesure, grâce à la médication et la kinésithérapie.

Le 22 avril 2018, lors du marathon de Namur, certains professionnels de notre maison médicale et des habitants de Libin courent au profit de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques communauté française, plus particulièrement pour MOVE SEP qui est la section sportive de cette ligue.

« Libin soutient activement la Ligue de la Sclérose en Plaques »

Ce projet de MOVE SEP a pour objectif de permettre aux personnes touchées par la SEP de pratiquer une activité physique. En effet, depuis quelques années, les neurologues

s'accordent sur les bienfaits d'une activité physique sur certains symptômes.

Suite à de nombreuses études réalisées, la Ligue Belge de la Sclérose en Plaque met en avant les avantages de l'effort physique dans une pathologie chronique comme la SEP.

L'activité physique permet de maintenir ou améliorer l'autonomie fonctionnelle. Elle amène également des bénéfices au niveau de la fatigue, des performances musculaires, de la

tolérance à l'exercice, de la capacité de marche.

Elle a un effet indéniable sur la qualité de vie.

Cette année, Libin soutient activement la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques communauté française. Une journée d'initiation à la marche Nordique aura lieu le 16 juin 2018 à Libin (+ d'infos dans les niouz de la gazette)

Pour les 20kms de Bruxelles qui auront lieu le 27 mai 2018, la Ligue recherche des coureurs afin d'y participer aux couleurs de MOVE SEP.

Ce jogging est possible en courant, en marchant, en roulant à l'aide d'un handbike, d'une voiturette ou d'un hippocampe.

Des pousseurs sont disponibles pour vous accompagner dans cette belle expérience.

Via le site internet de MOVE SEP, il est possible de parrainer « Libin court pour la Sclérose En Plaques » et de leur envoyer un message d'encouragement personnalisé.

N'hésitez donc pas à encourager nos coureurs de Libin ce 22 avril lors du marathon de Namur et pour les autres évènements à venir.

Pour en savoir plus sur la ligue nationale de la sclérose en plaques et MOVE SEP, rendez-vous sur leur site internet :

<http://www.liguesep.be>

Parrainez les coureurs de Libin via le site internet de MOVE SEP et envoyez-leur un message d'encouragement.



**LIBIN COURT LE (SEMI) MARATHON
À NAMUR LE 22 AVRIL 2018 POUR
LA SCLÉROSE EN PLAQUES**

POUR NOUS PARRAINER: WWW.MOVESEP.BE
BE27 0017 8952 1573 / BIC: GEBABEBB



« Je Marche Pour Ma Santé »

Témoignage de Patricia :

Patricia, 65ans, est une participante régulière de « Je marche pour ma santé ». Elle a commencé cette activité il y a un an et demi. Patricia était débutante étant donné qu'elle n'avait jamais pratiqué de sport.

La première séance qu'elle a effectuée a été très difficile, elle a fait 500mètres et puis est rentrée.

Au fur et à mesure des séances, grâce à sa motivation et aux encouragements des

coachs et des autres participants, Patricia a augmenté ses capacités de marche et dépassait à chaque fois la distance de la séance précédente. Maintenant, Patricia arrive à suivre le groupe et à faire les séances entièrement.

Sa motivation première était la perte de poids pour être en meilleure santé car suite à un arrêt tabagique 2 ans auparavant, Patricia avait pris 20kgs.

Suite à la saison de « Je

marche pour ma santé », Patricia a perdu 8kgs, se sent beaucoup moins essouffée et se sent fière.

Après la séance de marche du mardi, et pour le reste de la semaine, elle se sent beaucoup plus en forme!

Le fait de participer à cette activité en groupe est primordial pour Patricia, car, seule, elle ne l'aurait pas fait.

Elle attend d'ailleurs la reprise avec impatience !

« J'ai perdu 8kgs grâce à "Je marche pour ma santé". »

! Reprise le 3 avril !
Tous les mardis à 19H30
Participation GRATUITE

Les marches sont encadrées par des
membres de la Maison Médicale.



« Je Cours Pour Ma Forme »

Témoignage de Marie-Jeanne :

Marie-Jeanne, 54ans, participe aux séances de « Je cours pour ma forme » depuis 3ans.

Elle s'est inscrite en tant que débutante, pour le parcours 0-5km avec comme objectif de courir 500m à la première séance.

Cette année, Marie-Jeanne court pour la deuxième saison dans la catégorie 5-10km.

Elle s'est décidée à participer à « Je cours pour ma forme » suite à l'envie de bouger et de sortir de chez elle et de décompresser.



Objectif atteint, et en plus de cela, les séances de courses lui permettent de revoir ses coéquipiers et de se « vider la tête ».

Le fait de courir en groupe est primordial selon Marie-Jeanne, car sans cet effet de groupe, elle n'aurait pas la motivation de courir régulièrement.

Courir ensemble pendant toute une saison permet de créer des liens, et de construire une réelle équipe.

La course à pied est devenue une « drogue » pour Marie-Jeanne, qui lui permet de se sentir mieux dans sa peau.

*« "Je cours pour ma forme"
me permet de bouger et de me
vider la tête »*



L'alimentation dans les écoles

En lien avec notre envie de développer un projet sur l'alimentation dans les écoles, **Pierre VanVlodorp**, nutritionniste - consultant – conférencier – auteur et formateur en Nutrithérapie est venu conscientiser la population de Libin sur l'importance du bien manger et plus particulièrement sur l'importance d'une bonne alimentation chez l'enfant.

En effet, la concentration, la mémoire et l'apprentissage ne se nourrissent pas que d'enseignement, c'est aussi dans l'assiette que se joue la santé du cerveau !

Aider son enfant à être attentif en classe, à se concentrer sur une tâche, c'est aussi veiller à lui assurer une bonne alimentation.



Le constat actuel montre que beaucoup d'enfants sont en surpoids.

Le petit déjeuner est un repas très important et doit être bien composé.

Si l'enfant a pris un petit-déjeuner avec des produits bons pour la santé, il devrait pouvoir tenir jusqu'au repas suivant et ce, sans avoir besoin d'une collation à 10h. Pause ne veut pas dire manger !

La récréation permet à l'enfant de se détendre, de courir et de jouer.

Si vous avez peur que votre enfant ne tienne pas le coup jusqu'au repas suivant, glissez lui une collation saine (ex: un fruit) qui complètera son petit-déjeuner.

Attention, l'enfant est très sensible aux publicités de malbouffe, il aime ce que ça représente (ex: marmotte Milka ou emballage avec Winnie l'ourson) et y est d'autant plus sensible qu'au goût.

Ces produits sont chargés en sucre et trop de sucre = fatigue.

Si vous voulez proposer de nouveaux aliments à votre enfant, n'hésitez pas à faire avec lui des ateliers culinaires (ex: réaliser une brochette de fruits), il sera fier de ce qu'il a préparé et aura envie d'y goûter et l'appréciera d'autant plus.

« Bien manger pour bien apprendre »

Une conférence de Pierre Van Vlodorp

Informations importantes à retenir selon Mr VanVlodorp

- 😊 Améliorer la condition des repas : manger lentement, sans stress et mastiquer
- 😊 Augmenter la consommation de légumes et de fruits
- 😊 Favoriser les amandes et les noix avec des fruits frais comme collation
- 😊 Manger des poissons gras 3x/semaine : maquereaux, sardines, saumons sauvages,... sans les agresser par la chaleur (hypo-cuisson, poché à feu doux, cuiseur-vapeur)
- 😊 Assaisonner les légumes cuits et crus et les céréales avec de l'huile de colza, de noix,...
- 😊 Utiliser quotidiennement les épices : curcuma-gingembre-curry-clou de girofle
- 😊 Aromatisez vos mets « sucrés » avec de la cannelle (muesli, compote, smoothie, yaourt de soja,...)
- 😊 Utiliser quotidiennement dans vos plats les aromates : thym, persil, basilic, coriandre, romarin,...
- 😊 Cuisiner à l'huile d'olive sans jamais la faire fumer
- 😊 Découvrir les laits végétaux (soja + calcium, riz + calcium, amandes, noisettes,...)
- 😊 Se faire plaisir au quotidien avec du chocolat noir min. 70%
- 😊 Consommer des aliments biologiques et si possibles locaux
- 😊 Consommer des sucres lents (à faible Indice Glycémique) : céréales semi-complètes (riz basmati, quinoa, sarrasin, millet,...) et les légumineuses (lentille, haricot sec, pois chiche,...)
- 😊 Prendre de la vitamine D d'octobre à mars
- 😊 Pratiquer au quotidien une activité physique modérée, ludique et régulière



- ☹️ Limiter sodas et autres boissons sucrées riches en acides phosphoriques, acidifiants et déminéralisants et donc favorisant l'élimination du calcium osseux
- ☹️ Eviter les céréales petit-déjeuner sucrées au risque de provoquer une hypoglycémie réactionnelle
- ☹️ Eviter les acides gras 'trans' (modifiés) comme margarines et autres biscuits emballés
- ☹️ Limiter les huiles de tournesol, de maïs et de fritures, riches en oméga 6 et trans
- ☹️ Réduire sucreries, chips, charcuteries, fritures,...
- ☹️ Diminuer les heures passées devant l'ordinateur, la TV, les jeux vidéos
- ☹️ Attention à la publicité et au marketing!

Quelques exemples pour composer les repas de votre enfant :

Au petit –déjeuner

- * Œuf à la coque
- * Omelette
- * Muesli
- * Flocon d'avoine
- * Fromage
- * Tapenade d'olives
- * Cake salé



Au dîner

- * Potage
- * Lunch box (donner envie à l'enfant avec une chouette composition et des couleurs)



Au goûter

- * Noix, noisettes, amandes
- * Fruits

Le potager communautaire

Notre potager situé à l'arrière de notre maison médicale, a été inauguré le 31 août 2014.

Il s'agit d'un espace vert mis à votre disposition pour y faire pousser des légumes, agrémenter le site avec des fleurs ou encore vous promener. Un compost est déjà en place et nous récoltons les eaux de pluies pour les arrosages.

Ce potager a aussi été créé pour devenir un endroit de convivialité, où les utilisateurs se rencontrent, échangent des informations ou astuces. Si vous avez envie de vous investir, d'être responsable d'une parcelle pour mettre la main à la terre mais aussi pour faire des rencontres ou prendre un bon bol d'air... n'hésitez pas à nous rejoindre!

« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille, et le bonheur se cultive. »

Bouddha



La joëlette

Avec le retour du printemps, c'est l'occasion idéale de se promener avec la joëlette.

La joëlette, sorte de chaise à porteur à roulettes, permet à des personnes moins valides de pouvoir faire des "balades nature", au rythme des autres promeneurs.

Pour les personnes valides, c'est l'occasion de faire partager sa passion pour la marche, la course ou la nature "en prêtant ses jambes".

La maison médicale dispose d'une joëlette et la prête gratuitement. Si vous êtes intéressé(e) par ces balades, prenez contact avec le secrétariat de la maison médicale.



Senior Focus

La boîte senior focus ressemble à une boîte à tartine qui contient des informations personnelles et médicales sur la personne.

Elle est jaune fluo et est conservée dans la porte du frigo. Un autocollant est placé sur ou à proximité du frigo pour avertir de son existence.

Chaque personne de 75 ans et plus peut bénéficier de cette boîte, du questionnaire (reprenant les informations essentielles) et de l'autocollant.

En cas de disparition ou de malaise d'une personne, la recherche rapide et active d'informations est primordiale, voire vitale.

En cas de disparition, la boîte renferme tous les éléments dont les policiers doivent disposer rapidement : une photo récente de la personne, ses signes distinctifs, ses habitudes de vie, les lieux qu'elle fréquente,...

En cas de malaise, les services de secours (ambulanciers, pompiers, médecins généralistes, policiers, infirmiers, aides-soignants,...) auront accès à tous les renseignements médicaux indispensables pour une bonne prise en charge rapide et adaptée (liste des médicaments, allergies, maladies,...). Les premiers instants, dès la constatation d'un malaise, sont capitaux.

Exemples de données reprises dans le questionnaire :

- ◆ Nom, prénom, date de naissance
- ◆ N° de registre national
- ◆ Ancienne adresse, adresse de son ancien lieu de travail
- ◆ Si veuf : cimetière du conjoint
- ◆ Signes distinctifs
- ◆ Liste de ses médicaments
- ◆ Numéro de la/ les personne(s) de contact
- ◆ Nom et coordonnées du médecin traitant
- ◆ Etc...



Chaque habitant de la commune de Libin âgé de 75 ans et plus a reçu un courrier pour proposer la boîte jaune. La personne qui souhaite disposer de la boîte doit simplement renvoyer le talon réponse afin de récupérer celle-ci au CPAS de Libin.

Notons que les personnes âgées de moins de 75 ans peuvent faire la demande (ex. Alzheimer précoce, gros problème de santé) auprès du CPAS pour obtenir la boîte.



Le salon du social : Maintien de la personne à domicile

On parle de maintien à domicile quand la personne âgée décide de continuer à vivre chez elle grâce à différentes aides qui constituent un accompagnement nécessaire dans l'exécution des tâches de la vie journalière.

En restant chez elle, la personne conserve ses repères et ses souvenirs. Des professionnels l'accompagnent pour l'aider à rester indépendante le plus longtemps possible à son domicile.

Les différentes aides :

⇒ Aides et soins à domicile

- Soins infirmiers
- Kinésithérapeute
- Aide familiale (actes de la vie quotidienne tels que les courses, la préparation des repas, la lessive,...)
- Aide-ménagère (entretien, maintien et amélioration de l'hygiène de l'habitation)
- Garde à domicile (présence et surveillance de jour et de nuit)
- Aménagement du domicile (aides techniques, élaboration d'un projet d'aménagement en fonction des besoins, des capacités, des habitudes de vie de la personne âgée)



Le 17 mai prochain aura lieu le salon du maintien de la personne à domicile, organisé par les conseils consultatifs communaux des aînés de Libin et Tellin et en collaboration avec le CPAS de Libin et Tellin, la commune de Libin, la maison médicale et plusieurs partenaires de l'aide à domicile.

Ce salon se tiendra à la salle « Notre Maison » à Libin à partir de 15h30.

Un spectacle « la vie en plus » sera proposé à 16h.

A partir de 16h30, possibilité de déambuler dans divers stands d'information avec la participation de plusieurs services d'aides (aides et soins à domicile, aménagement du domicile, informations générales, maltraitance des personnes âgées,...)

A 20h, conférence « bien vieillir chez soi » présentée par Myriam Leleu (gérontologue et sociologue)



Les chutes et les médicaments

Le risque de chute est clairement majoré par la prise de certains médicaments, notamment deux grandes catégories :

1. Les médicaments à visée neurologique et psychiatrique

Les somnifères et les antidouleurs morphiniques diminuent votre vigilance, votre attention et vos réflexes. Ces effets sont accentués si vous devez vous relever la nuit pour uriner et si vous souffrez du dos ou des jambes.

2. Les médicaments anti-hypertenseurs et à visée cardiaque

Ils peuvent entraîner une baisse de la tension artérielle et diminuer l'irrigation vers le cerveau en position debout. On appelle cela l'hypotension orthostatique. Les médicaments diurétiques accentuent ce phénomène.

Lorsque vous souffrez d'une maladie chronique (qu'on ne guérit pas mais, qu'on stabilise), que vous prenez plus de trois médicaments par jour et que vous avez plus de 75 ans, vous risquez trois fois plus de chutes que quelqu'un de votre âge.

Comment réduire les risques de chutes ?

- 1° Ne prendre **que** les médicaments indispensables
- 2° Eviter l'automédication
- 3° Prendre les médicaments à heure régulière chaque jour, à vérifier avec votre pharmacien
- 4° Demander l'avis de votre médecin traitant dès l'apparition des effets secondaires
- 5° Faire des exercices d'équilibre



La meilleure prévention des chutes ?

- L'exercice physique régulier
- La vitamine D
- L'aménagement de votre environnement quotidien
- Une alimentation saine et équilibrée

Une maison médicale...

...qu'est-ce que c'est?



Louise, infirmière stagiaire en santé communautaire dans notre maison médicale, nous éclaire!

En quelques mots...

Une maison médicale, c'est une structure globale qui dispense des *soins de première ligne*, c'est-à-dire, des soins généraux.

Cette structure est composée d'une *équipe pluridisciplinaire* afin de permettre une approche globale de la santé.

Dans votre maison médicale de Libin, l'équipe est composée de médecins dont une nutritionniste et un acupuncteur, d'infirmiers, de kinésithérapeutes, d'une ergothérapeute, de psychologues, de diététiciennes, de logopèdes, d'une pédicure médicale, d'accueillantes et d'une gestionnaire de ressources humaines.

Cette équipe pluridisciplinaire permet de *considérer la personne dans sa globalité*, tant dans la dimension physique que sociale et psychique.

La pluridisciplinarité permet un *travail en complémentarité* dans le but de maintenir, rétablir ou améliorer la santé et le bien-être des patients de la maison médicale habitant dans la commune.

Une maison médicale s'inscrit dans la dynamique de santé communautaire, grande particularité qui permet de différencier une maison médicale d'un groupement de médecins.

Et la santé communautaire...

...qu'est-ce que c'est?

En quelques mots...

Une maison médicale n'a pas uniquement une mission curative. Elle a également une *mission au niveau de la prévention, de la promotion à la santé et de l'éducation à la santé*, d'où l'importance de développer des projets en santé communautaire en fonction des *besoins du public*, afin de permettre à la population locale de rester ou redevenir *acteur de sa propre santé*.

La santé communautaire nécessite la participation des membres de la communauté pour la *gestion de leur santé individuelle et collective*. Il y a une notion d'*engagement* de chaque individu.

La santé communautaire permet à la maison médicale d'intégrer différents points de vue (social, économique, environnemental et culturel). C'est un travail qui se fait en *réseau*, avec des *partenaires de la commune*.

Deux nouveaux membres dans notre équipe

Augustine Gillet, diététicienne spécialisée en diététique du sport, se présente :

Diététicienne spécialisée en diététique du sport, je réalise le suivi de tous types de sportifs, qu'ils pratiquent des sports collectifs ou individuels, et quel que soit leur niveau. J'accompagne également les personnes désireuses de recommencer à pratiquer un sport de manière régulière.

Le but d'une prise en charge diététique spécialisée est de promouvoir un bon état de santé tout en diminuant le risque de blessure, ainsi qu'en optimisant les performances et la récupération après l'effort. Ce, principalement en sensibilisant les sportifs à une alimentation saine, équilibrée et diversifiée, ainsi qu'à une hydratation adéquate.

Les raisons qui peuvent pousser un sportif à consulter un diététicien spécialisé dans le sport sont les suivantes :

- Rééquilibrage alimentaire
- Prise de masse musculaire ou perte de poids
- Stratégie d'hydratation tant quotidienne que lors des entraînements et des compétitions
- Stratégie d'alimentation adaptée aux entraînements et compétitions.
- Prévention de certains types de blessures et/ou désagréments tels que les crampes musculaires et les tendinopathies, la fracture de fatigue, une déminéralisation osseuse, une fatigue musculaire, des troubles digestifs lors de l'effort, ...
- Conseils à propos des différents types de produits pour sportifs que l'on trouve sur le marché ainsi que leurs modes de consommation



La première consultation est un bilan diététique qui dure environ 1 heure.

Je vous pose une série de questions afin d'en savoir plus sur :

- Votre mode de vie
- Votre état de santé
- Votre demande, vos objectifs
- Votre histoire pondérale
- Vos entraînements sportifs
- Vos habitudes alimentaires tant quotidiennes que lors de vos entraînements et compétitions



Je mesure également vos paramètres anthropométriques (poids, pourcentage de matière grasse, quantité de masse musculaire et d'eau corporelle, ...).

A l'issue de cette première consultation, je vous donne des conseils relatifs à votre demande et vous propose un second rendez-vous afin de réévaluer ce qui a été dit.

Pour prendre rendez-vous, n'hésitez pas à contacter la maison médicale ou moi-même au 0497/17.59.38 ou encore par mail : augustine.gillet@outlook.com

Aurélie Lecomte, gestionnaire, se présente :

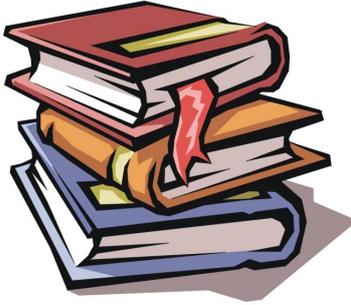
Originaire de l'Ardenne et fière de l'être, travailler dans une institution de soins en milieu rural est pour moi un beau projet professionnel.

Engagée mi-février à la MM de Libin, je viens deux jours par semaine pour assurer principalement trois missions :

- ♦ la gestion du personnel salarié
- ♦ la coordination de l'équipe dans son ensemble
- ♦ un soutien administratif dans divers dossiers et projets

C'est avec plaisir que je découvre les différentes facettes de l'institution, ses prestataires de soins et autres intervenants.

Bon printemps à chacun de vous !



Petit coin lecture

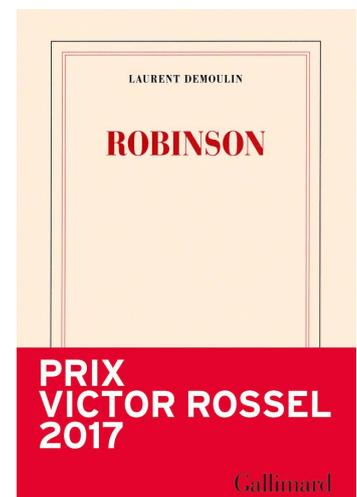
Nous avons choisi de vous proposer deux romans, témoignages de papas d'enfants différents.

« **Robinson** » de *Laurent Demoulin*, Gallimard, prix Victor Rossel 2017

Laurent Demoulin est universitaire, professeur de littérature poète et père non autiste d'un enfant oui autiste.

Il raconte avec sensibilité, poésie et humour, la vie avec son petit garçon.

Extrait : « Robinson n'a pas de problème mais il en est un. Dans le monde tel qu'il est et tel que de plus en plus il devient ».



« **Où on va papa ?** » de *Jean-Louis Fournier*, stock 2008

Jean-Louis Fournier nous livre un récit poignant, également plein d'humour (souvent noir) sur ses enfants tous deux sévèrement handicapés.



Extrait : « Cher Mathieu, cher Thomas, quand vous étiez petits, j'ai eu quelquefois la tentation, à Noël, de vous offrir un livre, un Tintin par exemple. On aurait pu en parler ensemble après. Je connais bien Tintin, je les ai lus tous plusieurs fois. Je ne l'ai jamais fait. Ce n'était pas la peine, vous ne saurez jamais lire ».

Recette santé

Emmanuelle Coulon, diététicienne à la maison médicale, nous présente une recette santé :

Tartines grillées au thon

Ingrédients pour 4 personnes :

- ◇ 4 belles tranches de pain de campagne
- ◇ 1 aubergine
- ◇ 1 sachet de roquette
- ◇ 1 boîte de thon au naturel
- ◇ 4 tomates séchées
- ◇ 4 brins de ciboulette
- ◇ 4 c. à s. de vinaigre à la moutarde
- ◇ Sel et poivre



Préparation :

Coupez l'aubergine en rondelles et déposez-en 3 sur chaque tranche de pain.

Préchauffez le four en mode « grill » et déposez-y les tranches de pain pendant 5 minutes.

Rincez la roquette et essorez-la correctement.

Ciselez la ciboulette et coupez en morceaux les tomates séchées.

Sortez les tranches au four, ajoutez un filet de vinaigrette à la moutarde sur les aubergines grillées, recouvrez de roquette, émiettez le thon par-dessus puis ajoutez la ciboulette et les tomates séchées.

Salez et poivrez selon votre convenance.



Vous pouvez remplacer le pain grillé par un pistolet afin de pouvoir l'emporter.

La roquette apporte une touche piquante à vos plats et est riche en vitamines A et C.

Les niouzzz de la maison médicale

- ◆ Le compte Facebook de la Maison Médicale n'est désormais plus actif, mais n'hésitez pas à aimer notre **page facebook** « Maison Médicale de Libin asbl » où nous postons régulièrement les actualités de la Maison Médicale.
- ◆ N'hésitez pas à consulter également notre **site internet** www.maisonmedicalelibin.be



Reprise le 3 avril
« Je marche pour ma santé »

Chaque mardi à 19H30

- +/- 1h de marche sur terrains carrossables
- 1 circuit lent ET 1 circuit rapide

PARTICIPATION GRATUITE

- Rendez-vous sur le parking de la maison médicale de Libin
- Les marches sont encadrées par les membres maison médicale de Libin

Plus d'informations au 061/41.26.36

La maison médicale décline toute responsabilité en cas d'accident.



Vous êtes concerné(e) personnellement ou dans votre entourage par des **problèmes d'alcool ou autres drogues** ?

Vous souhaitez en parler, connaître les **associations qui peuvent vous aider** ?



Une **permanence** est organisée **3 jeudis par mois** à la **Maison Médicale de Libin** par :

- Les Alcooliques Anonymes (2^{ème} jeudi du mois) à **19h30**
- Vie libre (3^{ème} jeudi du mois) sur RDV uniquement à **19h**
- Solaix (4^{ème} jeudi du mois) sur RDV uniquement à **19h**

Pour plus d'infos, vous pouvez contacter le secrétariat de la Maison Médicale de Libin **au 061/41.26.36**

Une initiative de la , du CPAS de Libin et des 3 partenaires

Salon du maintien de la personne à domicile

17 MAI 2018
 SALLE « NOTRE MAISON » À LIBIN

15H30 ACCUEIL
 16H SPECTACLE « LA VIE EN PLUS »
 16H30 STANDS D'INFORMATIONS
 20H CONFÉRENCE « BIEN VIEILLIR CHEZ SOI »
 Par Myriam Leloux (Gérontologue et Sociologue)



ACCÈS GRATUIT

- Inscription souhaitée
- Covoiturage (possible sur réservation)
- 061/65.01.74 Margaux Davreux
- Accessible aux personnes à mobilité réduite

Organisé par les CCZA de Libin et Tilly en collaboration avec les CPAS de Libin et Tilly, la Commune de Libin, la maison médicale et plusieurs partenaires de l'aidé à domicile.



INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE À LIBIN

UNE SÉANCE DÉCOUVERTE EST ORGANISÉE À LIBIN. LA SÉANCE SERA ENCADRÉE PAR UN PROFESSEUR D'ÉDUCATION PHYSIQUE, MONITEUR DE MARCHÉ NORDIQUE. UNE ERGOTHÉRAPEUTE SERA ÉGALEMENT PRÉSENTE. PRÊT DE BÂTONS POSSIBLE, MIN. 6 PERS. - MAX. 12 PERS.

 SAMEDI 16/06/18 DE 09:00 À 11:00

 COMPLEXE SPORTIF DE LIBIN
 RUE D'HATRIVAL 173/B - 6890 LIBIN

 5€/LA SÉANCE

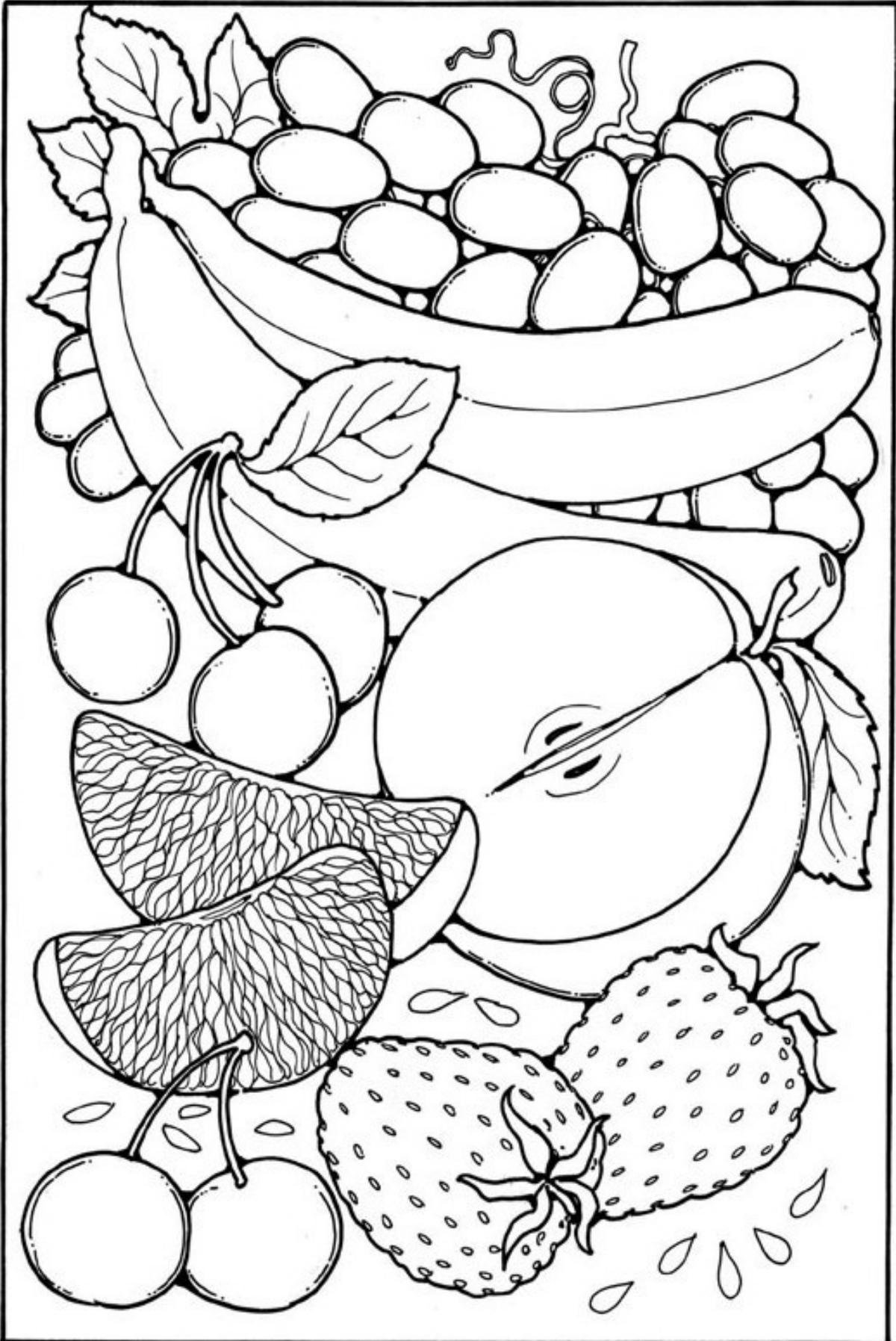
À VERSER SUR MOVE SEP BE27 0017 8952 1573
 (COMMUNICATION: MARCHÉ NORDIQUE LIBIN 2018)

 INSCRIPTION AU PLUS TARD LE 08/06/18 (C.TITTI)
 081/58 53 44 - INFO@MOVESEP.BE

PARCOURS DE **4** KM

PAR LA SUITE, 6 SÉANCES D'INITIATION SERONT ORGANISÉES À PARTIR DE SEPTEMBRE 2018.

Coloriage



L'équipe de notre Maison Médicale

Médecins généralistes:

Dr Geneviève Baufays, Dr Laure Debucquois, Dr Jean Delvaux, Dr France Gueibe,
Dr Arlette Germay, Dr Marielle Moors (assistante), Dr Gaby Pirson

Nutritionniste:

Dr France Gueibe

Acupuncture et Mésothérapie:

Dr Gaston Guiot

Accueillantes:

Marie-Paule Ansiaux, Florine Chavériat, Marie-France Peeters

Gestionnaire :

Aurélie Lecomte

Kinésithérapeutes:

A la maison médicale : Malorie Baijot, Ophélie Boclinville, Françoise Louis et
Guillaume Martinet

Externe : Marlène Poncelet et Christophe Deboni

Ergothérapeute:

Barbara Maes

Logopèdes:

Véronique Philippot et Anne-Frédérique Stoffen

Diététiciennes:

Emmanuelle Coulon et Augustine Gillet

Psychologues:

Catherine Lamand et Aline Haterte

Pédicure médicale:

Isabelle Rousseaux

Infirmières indépendantes:

Annie Cavelier, Carol Dero, Stéphanie Thiry

Infirmier(e)s ASD:

Catherine Duchêne, Fabio Consolini, Colette Vincent

Bénévoles :

Bernadette, Marie-Paule et Marie-Christine