

LE PETIT JOURNAL DE NEPTUNE



Quadrimestriel
**SEPTEMBRE-OCTOBRE-
NOVEMBRE-DECEMBRE**₁
N°40

*Nous espérons que vous et vos
proches traversez cette période
en bonne santé et nous
souhaitons à chacun beaucoup de
force.*

EDITO.....	4
NEWS	
Actualités de la maison médicale.....	5
Les activités.....	8
La santé en lutte.....	13
PREVENTION	
La vaccination grippe.....	14
Tout sur le masque ce nouvel allié....	17
Application coronalerte.....	21
COVID 19	
Et vous qu'est-ce qui vous aide à tenir à tenir?.....	22
L'ALIMENTATION	
Les recettes d'automne.....	23
FONCTIONNEMENT DE LA MAISON MEDICALE EN PERIODE COVID.....	27
BRICOLAGE D'AUTOMNE.....	31
ECOLE A LA MAISON : BESOIN D'OUTIL INFORMATIQUE ?.....	34

EDITO

Quelle drôle de rentrée...

Beaucoup de questions, pas beaucoup de perspectives et pourtant il faut continuer à avancer et s'adapter. Cette année s'annonce particulière. Sans doute, il faudra changer nos habitudes encore souvent. Et les perspectives futures restent FLOUES...

Malgré tout, nous avons pu reprendre pendant 1 mois et demi les activités de la maison médicale et ça, c'était super ! Cette année, quand les mesures nous le permettront à nouveau, vous pourrez participer : au cours de gym, à la marche nordique, au café des femmes, aux ateliers jardin, aux petits chefs et à l'espace jeux.

Nous parlons dans ce numéro de l'actualité de la maison médicale, nous vous donnons quelques recettes d'automne, nous vous expliquons comment bien porter le masque et nous vous donnons des informations sur la vaccination contre la grippe qui concerne cette année les personnes dès 50ans.

Nous souhaitons à chacun de prendre soin de soi et des autres pour garder du courage dans cette période si particulière.

L'équipe du petit journal

ACTUALITES DE LA MAISON MEDICALE

En ce début septembre, de nouvelles têtes apparaissent dans l'équipe. D'autres s'en vont vers de nouveaux horizons. Voici ce qui bouge à Neptune.

Au niveau des kinés, **Anaïs** est de retour suite à son congé maternité.

Le **Docteur Abada** part quelques mois en congé de maternité et revient en mars 2021.

Le **Docteur Scoubeau** et le **Docteur Gilbert** rejoignent les médecins. Découvrez-les dans leur lettre de présentation!

Bonjour à tous,

Je m'appelle Gil Scoubeau. J'ai la chance de rejoindre l'équipe de la maison médicale Neptune dès le mois d'octobre. Je suis un jeune médecin généraliste qui aspire à rejoindre une équipe dynamique et pluridisciplinaire.



Alors que je suis bruxellois d'origine, je ne connaissais pas Schaerbeek. Bruxellois d'origine, Schaerbeek m'était pourtant peu connu. L'année passée j'ai eu la chance de découvrir cette commune en travaillant à l'ONE de la rue d'Anethan. Depuis, j'ai élu domicile à Schaerbeek. Je suis heureux de pouvoir prendre part à la vie de ce quartier que j'aime beaucoup. C'est donc avec grand plaisir que je rejoins l'équipe de la maison médicale Neptune.

Passionné de sport et de nature, j'aime partir pour des expéditions à vélo entre amis, des footings dans les bois ou encore des randonnées. Je pratique également le football depuis tout petit. J'ai la conviction que l'activité physique et le grand air sont des éléments importants pour être en bonne santé physique et mentale. J'espère donc pouvoir répandre cette passion et vous communiquer le plaisir que je prends quand j'enfile mes baskets !

Je suis également un grand amateur de musique, vous aurez même peut être la (mal?) chance de m'entendre chanter sur mon vélo aux abords de la maison médicale.

Disponible et à l'écoute, j'espère pouvoir vous accompagner au

mieux dans la gestion de votre santé. Je me tiens le plus consciencieusement possible à jour pour pouvoir vous informer et prendre ensemble les meilleures décisions.

Je peux également vous recevoir en anglais et néerlandais si vous me pardonnez mon accent !

Au plaisir de vous rencontrer.

Docteur Gil Scoubeau, médecin généraliste

Bonjour à toutes et à tous,

Je m'appelle Thomas Gilbert et je suis le nouvel assistant médecin de la Maison Médicale.



J'ai fini mes études cette année 2020 et j'entame donc une toute nouvelle aventure parmi vous. Je suis très enthousiaste à l'idée d'être formé par les médecins de la Maison Médicale Neptune ainsi que d'avoir la possibilité de collaborer avec les autres membres de l'équipe avec les différents intervenants des soins de santé qui y sont membres.

A côté de ça, j'aime le sport, la musique, la vie en colocation et les voyages. J'adore le soleil et la nourriture qui nous y transporte.

C'est avec beaucoup d'impatience et de plaisir que je viendrai me mêler à l'équipe dès le 1er octobre 2020 et que je pourrai dès lors faire votre connaissance.

Docteur Thomas Gilbert, assistant médecin

LES ACTIVITES DE LA MAISON MEDICALE

Quelle période particulière nous traversons ! Une période qui crée beaucoup de questionnements et d'angoisses. A la maison médicale nous sommes tous sur le front ! En effet **toute l'équipe essaie de s'adapter et de répondre au mieux aux besoins des patients** dans le cadre défini par les recommandations officielles.

Malgré la nécessité d'adapter nos pratiques, tant au niveau médical qu'au niveau des activités, nous sommes persuadés de l'importance de notre petite maison et de la nécessité de maintenir un **lien fort avec nos patients** grâce à l'accueil, aux consultations et aux activités collectives. Dans le but d'animer notre automne et de nous réunir **nous avons maintenu les activités collectives jusqu'aux nouvelles mesures sanitaires (26/10/2020).**

Nous vous tenons informé dès qu'il est possible de reprendre les activités. Vous trouverez néanmoins un descriptif de celles-ci dans les pages qui suivent.

Au niveau médical, dès le 15 octobre, des séances de vaccination **grippe** sont organisées sur rendez-vous.

Cette année COVID : plus que jamais faites-vous vacciner contre la grippe!

Petit tour d'horizon des activités proposées par la maison médicale. Pour avoir les détails des jours et des dates, demandez le programme à l'accueil. Toutes les activités sont

susceptibles de changer en fonction de la situation sanitaire.

Cours de gym douce

Les cours de gym douce sont donnés par les kinés de la maison médicale. Ils ont pour objectif la remise en mouvement. Pour ce faire, nous vous proposons des exercices inspirés de la méthode « Pilate », du gainage et de la relaxation. Ces cours sont également conseillés pour les personnes qui souffrent de douleurs chroniques. Voici l'horaire : le lundi de 10h30 à 11h30 animé par Sandrine et le mardi de 9h30 à 10h30 animé par Anaïs.

Café des femmes

Le Café des femmes se déroule de 10h00 à 12h00 à la Maison Médicale tous les mardis. On y discute : santé, bien-être, éducation, économie d'énergie, prévention,... On y fabrique des produits cosmétiques, on va au musée, on découvre des parcs, on rencontre des professionnels... et plein d'autres choses encore. Cet atelier permet d'échanger des conseils, de découvrir ensemble de nouvelles manières de faire. Le programme est affiché en salle d'attente.

Atelier animé par Céline infirmière, travailleuse en santé communautaire.

Espace jeux

Un espace de jeux en famille où l'on joue, on s'amuse, on apprend en jouant à des jeux en famille. On rencontre les habitants de son quartier.



Atelier animé par les travailleurs du REZO 1030 dont Céline et Léonor (travailleuse en santé communautaire) font parties.

Quand? Tous les mercredis après-midi à la Maison des Femmes de Schaerbeek de 14h à 16h30.

Cet atelier va recommencer au mois d'octobre.

Petits chefs

Cuisiner, bricoler, jardiner, raconter des histoires et faire bouger son corps! Voici le nouveau programme de cet atelier.

Quand? Certain mercredi de 14h30 à 16h30 à la Maison médicale, voir le programme en salle d'attente.

Atelier animé par Céline infirmière travailleuses en santé communautaire et parfois par d'autres membres de l'équipe : Livia accueillante, Francesca diététicienne et Anaïs Kiné.

Atelier Jardin

Envie de renouer avec la terre, de découvrir les bienfaits des plantes, d'apprendre à faire des macéras, des tisanes, des bouillons avec les plantes de notre jardin? Inscrivez-vous à l'accueil et nous vous tiendrons informé des activités. Les ateliers se passent certain jeudi de 9h30 à 11h45. Programme en salle d'attente.

Marche Nordique

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature avec utilisation de bâtons spécifiques. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance et engage une grande partie des muscles du corps



(90%). Ce sport est accessible à tous et offre un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

Cette activité procure plaisir et bien-être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous publics, quel que soit votre âge et votre condition physique.

Les séances sont animées par les kinés de la maison médicale : Cécile et Sandrine.

Livia et Céline



ACTIVITÉS NEPTUNE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Matin	 Gym douce 10h30 à 11h30	 Stretch yoga 9h30 à 10h30  Café des femmes 10h à 12h		9h30 à 11h30  Atelier jardin  Marche Nordique
Après-midi			Espace jeux 14h à 16h30  Petits chefs 14h15 à 16h30	

Informations et inscription à l'accueil



Agrée par la commission communautaire française



L'équipe de la Maison Médicale Neptune y était!

Depuis plusieurs années, un sous-financement de notre système de soins a provoqué sa dégradation. La dynamique libérale a fragilisé le secteur de la santé et déforcé notre sécurité sociale.

C'est pour ces raisons que le 13 septembre, nous avons décidé avec le grand mouvement de santé en lutte, d'aller manifester.

Si nous devons résumer les revendications du mouvement, elles se déclinent en 4 axes :

- Refinancer la santé.
- Sortir de la logique capitaliste : les soins de santé ne sont pas une marchandise.
- Revaloriser certaines professions du secteur.
- Et améliorer l'efficacité de notre système de soins de santé.

Face à la crise sociale et sanitaire, nous souhaitons continuer à nous mobiliser pour la solidarité et la démocratie ! Pour plus d'informations sur les actions à venir : <https://lasanteenlutte.org/>

Céline



VACCINATION GRIPPE

D'ici peu, comme chaque année, la grippe saisonnière va faire son retour. Cette année, ce sera en même temps que l'épidémie de COVID.

Pour vous protéger mais aussi pour soulager les hôpitaux et les médecins généralistes cet hiver, il est plus que jamais recommandé de vous faire vacciner !

Qui doit se faire vacciner?

- Les personnes de plus de 50 ans
- Les femmes enceintes
- Les personnes atteintes d'une maladie chronique (par exemple: bronchite chronique, insuffisance cardiaque, diabète, HIV...)
- Les personnes qui ont un BMI au-dessus de 35 (personnes qui sont obèses).
- Parfois on vaccine les personnes vivant sous le même toit qu'une personne pour qui la grippe est dangereuse.

Vous pouvez vous faire vacciner à partir du jeudi 15 octobre. Il vous suffit d'aller acheter le vaccin en pharmacie.

La vaccination se fait **UNIQUEMENT** sur rendez-vous.

VRAI ou FAUX sur la grippe

La grippe c'est un gros rhume ?

Faux. Les symptômes sont beaucoup plus forts (très grosse fièvre, on est « cloué au lit », on a mal partout...). Elle peut entraîner chez les personnes plus fragiles de graves complications.

Est-ce que le vaccin va me transmettre la grippe ?

Non. Le vaccin ne contient pas le virus vivant mais, comme tous les vaccins, il peut provoquer une légère fièvre pendant 1 à 2 jours sans autre symptôme.

Je me suis fait vacciner l'an dernier, suis-je encore protégé ?

Non. Le virus change d'année en année et le vaccin aussi.

Est-ce que le vaccin me protège des autres maladies hivernales ?

Non. Il ne protège pas des infections hivernales vous pouvez malheureusement encore attraper un rhume, une pharyngite, une bronchite,...



Céline et Leonor

Quelques conseils si vous êtes malade



* Buvez 1.5L d'eau par jour.



* Lavez-vous régulièrement les mains.



* Jetez vos mouchoirs usagés à la poubelle.



* Tousssez ou éternuez dans votre coude.



* Reposez-vous.



* Aérer vos espaces de vie.

TOUT SUR LE MASQUE, CE NOUVEL ALLIÉ !

Ces derniers mois, le port du masque est devenu une habitude. Le masque, en long et en large, tout ce qu'il faut savoir.

Le masque, toute une histoire...

Bon nombre d'entre nous se demandent encore si le masque est correctement mis. Voici toutes les astuces pour ne pas faire d'erreur.



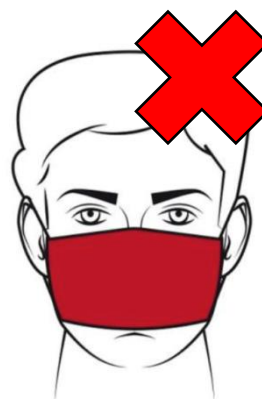
Le masque se manipule **TOUJOURS** avec les cordelettes ou élastiques. Il est positionné sur tout le visage (le nez et le menton sont compris dans le masque).

A ne pas faire ...



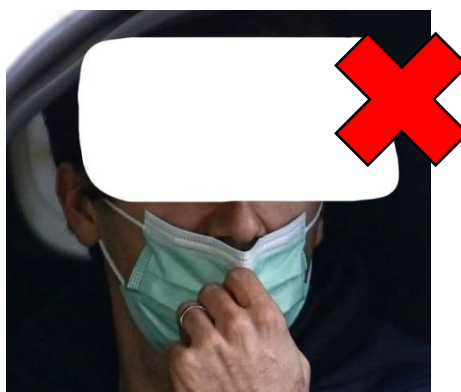
Je ou ? On porte le masque **TOUJOURS SUR** le nez.

Le menton sera **TOUJOURS** pris
dans le masque.



Pour se protéger soi-même et protéger
les autres, on ne mets **PAS** mon
masque sous le menton.

Une fois mon masque en place,
On ne le touche **PLUS**.



Le masque, une nécessité...

On nous répète sans cesse de porter notre masque et de le
porter correctement.

Afin de lutter contre la propagation du virus, on nous demande
d'appliquer les gestes barrières et de porter le masque afin de
protéger les autres mais aussi de se protéger soi-même.

Quels sont les gestes barrières ?

- Garder une distance minimum d'1,5m.
- Se laver les mains au savon ou appliquer du gel hydro-alcoolique RÉGULIEREMENT.
- Eternuer ou tousser dans son coude.
- Rester à la maison si on est malade ou si on a des symptômes ! Appelez son médecin et se faire tester si nécessaire.

Notre salive et donc nos postillons peuvent être problématiques. C'est pourquoi nous devons porter le masque dans certaines situations.

Quand porter le masque ?

Lorsque nous sommes en présence de personnes qui ne sont pas dans notre bulle sociale et que nous ne pouvons pas garder la distance d'1,5m. Mais aussi lorsque nous sommes malades pour protéger les membres de la famille qui vivent sous le même toit, il faut porter le masque.

Combien de temps puis-je porter le masque avant de le changer ?

Le masque doit être changé toutes les 8 heures. Toutes les 4 heures s'il est utilisé de manière « intensive » (si je parle beaucoup dedans) ou directement s'il est mouillé ou sale.

Puis-je porter le masque autour de mon cou, par exemple le temps de boire quelque chose ?

Non, car il y a un risque de contamination.

Si vous voulez boire quelque chose, enlevez votre masque par les lanières/élastiques et tenez-le par là sans toucher d'autres choses le temps de boire. Remettez votre masque par les lanières/élastiques lorsque vous avez fini.

Si vous déposez votre masque, il vous faudra désinfecter la surface sur laquelle vous l'avez posé.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur <https://www.info-coronavirus.be/fr/masque/>.

Sandrine



CORONALERT: C'EST QUOI?

Coronalert est une app gratuite pour votre téléphone portable. L'app nous aide à nous protéger mutuellement et à freiner la propagation du coronavirus (Covid-19). L'app Coronalert utilise la technologie pour accélérer la détection des contacts en Belgique.

L'app permet :

- de savoir si vous avez été en contact étroit avec un autre utilisateur de Coronalert qui a été testé positif au coronavirus, sans savoir de qui il s'agit ;
- d'avertir anonymement vos contacts étroits si vous avez vous-même été testé positif au coronavirus ;
- d'accélérer collectivement la détection des contacts ;
- d'aider à stopper la propagation du virus.



Céline

ET VOUS QU'EST-CE QUI VOUS AIDE A TENIR ?

Face au confinement nous n'avons pas tous été logé à la même enseigne. Les vécus et les sentiments occasionnés par cette période extraordinaire sont très nombreux et variés.

Aujourd'hui, à l'heure où nous écrivons ces quelques lignes Bruxelles est à nouveau en train de mettre en place une série de règles qui nous privent d'une partie de nos libertés mais qui sont là pour nous protéger et ne pas saturer les soins de santé, dont nous avons tous besoin.

Dans un contexte où il est probable d'enchaîner les quarantaines, nous avons envie de vous partager une réflexion que nous avons menée avec plusieurs patients sur les ressources à mobiliser afin de nous aider à tenir le coup.

Qu'est ce qui nous aide à tenir en ces temps difficile ?

- Faire plus de sport
- Ne pas passer trop de temps devant le journal parlé. Mis en boucle c'est angoissant.
- Garder les liens sociaux en toute sécurité
- Prendre l'air, aller se promener
- Garder un rythme dans la journée
- Se préparer des bons petits plats
- ...

Livia et Céline

RECETTE D'AUTOMNE

Cet automne, pour faire le plein de vitamines, régalez-vous de fruits et des légumes! Nous vous proposons 3 recettes « santé » faciles à réaliser et qui plairont aux grands comme aux petits!

Avec le froid qui arrive profitez-en pour réaliser de bons potages « maison ». Une bonne idée pour consommer des légumes de saison, pleins de vitamines, tout en se réchauffant...

Soupe à la courgette et au curry

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 1 grosse pommes de terre ou 2 petites
- 1 ou 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- curry, sel et poivre

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- du bouillon

Préparation

Découpez en cubes les courgettes et les pommes de terre épluchées. Coupez les oignons grossièrement.

Préparez du bouillon de volaille (frais ou lyophilisé).

Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Quand celle-ci est bien chaude, versez les oignons et l'ail et saupoudrez de curry.

Remuez constamment, le temps que les oignons s'imprègnent de curry. Versez 1 l de bouillon.

Ajoutez les pommes de terre et 5 à 10 mn plus tard les courgettes en dés.

Laissez cuire 20 min. Pour garder toutes ses vitamines la soupe ne doit pas bouillir. Salez et poivrez et mixez.

C'est prêt!

Lasagne aux épinards et champignons

Ingrédients pour 4 personnes

- 550gr d'épinards frais
- 175 gr pâte pour lasagnes
- 200 gr de champignons
- 40 gr de parmesan
- 200gr de ricotta (3 à 4 cuillères à soupe)
- sel, poivre, huile d'olives



Lavez les épinards. Faites les fondre dans une cuillère à soupe d'huile d'olives.

Laver et couper les champignons. Hacher finement les épinards et les champignons.

Ajouter la ricotta, salez et poivrer.

Pendant ce temps, faites cuire les lasagnes al dente dans l'eau bouillante.

Dans un plat à gratin, alterner les feuilles de pâte, et la préparation de légumes, la ricotta et pour finir le parmesan.

Terminer par une couche d'épinards et cuire 20-30 minutes au four jusqu'à ce que la préparation soit dorée.

Tarte aux poires conférences

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rouleau de pâte brisée
- 100 gr de chocolat noir
- 4 poires conférences bien mûres
- 3 cuillères à soupe de miel
- une poignée de noisettes
- une poignée de noix

Préparation

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Étalez la pâte brisée et placez-la dans un moule à tarte.

Précuisez-la une dizaine de minutes.

Sortez-la du four et versez le chocolat noir fondu en l'étalant bien au fond puis disposez les poires en lamelles.

Faites cuire environ 25 minutes.

Diluer 2 cuillères à soupe de miel avec un peu d'eau.

A la sortie du four, badigeonnez les poires de miel dilué puis parsemez de noisettes et noix concassés grossièrement.

Alternative :

Faites revenir les lamelles de poires dans une poêle et faites caraméliser avec le miel avant de les disposer sur la pâte.

Fonctionnement de la Maison Médicale

En raison du contexte sanitaire lié au Covid 19, si vous présentez un des **symptômes suivants** : toux, difficultés à respirer, perte de goût, perte d'odorat, douleur thoracique, fièvre mesurée $> 38^{\circ}\text{C}$, courbatures/douleurs musculaires, diarrhée, nez qui coule, mal de gorge, **rester chez vous et appelez la maison médicale** au 02/243 05 85.

Pour une meilleure organisation et un meilleur tri des appels, l'accueillante vous demandera la raison de votre appel. D'autre part, le nombre d'appel à la maison médicale est très important. Nous faisons tout notre possible pour répondre au mieux à chacun. Nous vous sommes reconnaissants de rester patients, même lorsque les délais de réponse vous semblent parfois longs.

Lors de la consultation téléphonique avec le médecin, en fonction des plaintes et des symptômes que vous présentez, celui-ci vous proposera soit un RDV physique, soit une prise en charge par téléphone.

Nous rappelons que les consultations sur place sont maintenant plus longues pour assurer la sécurité de tous en appliquant les règles d'hygiène en vigueur.

Une désinfection systématique du cabinet est faite après le passage de chaque patient.

S'il le juge nécessaire, et en suivant les recommandations officielles de sciensano, le médecin rédigera une prescription pour la réalisation d'un test covid ou vous recommandera un

traitement des symptômes.

Un certificat de quarantaine ou d'arrêt de travail sera établi en attente des résultats du test.

Cet hiver, la différence entre une virose, une grippe, ou le COVID n'est pas simple ; seuls les tests savent nous aider !

Dans certains cas (asymptomatiques), des tests sont réalisés à la maison médicale. Après avoir obtenu un rdv et afin de garantir la sécurité de tous, nous vous demandons de patienter à l'extérieur de la maison médicale. Des parapluies et une tonnelle sont prévus en cas de pluie.

Horaire d'ouverture

La maison médicale est ouverte de 8h30 à 13h15 et de 13h45 à 18h30 du lundi au vendredi. Fermeture le jeudi entre 12h et 15h, pour réunion d'équipe.

Prise de rendez-vous

Les consultations sont toujours sur rendez-vous, veuillez prendre contact par téléphone.

Prise de sang, vaccination et injection

Les prises de sang se font du lundi au jeudi entre 9h et 9h30, **sur rendez-vous**. Veuillez-vous munir de la demande d'analyse donnée par le médecin ainsi que d'une vignette de mutuelle ou de votre carté santé du CPAS.

Visite à domicile

Les visites à domicile se font uniquement lorsque vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer. Dans la mesure du possible, veuillez avertir l'accueil avant 10h. Nous demandons également aux patients qui reçoivent la visite d'un soignant de porter le masque.

Kinésithérapie

Uniquement sur rendez-vous et sur prescription médicale. L'accueil prendra note de votre demande et les kinés vous recontacteront.

Diététique

Uniquement sur rendez-vous, le jeudi après-midi, la consultation de diététique n'est pas comprise dans le forfait, une participation de 10€ vous sera demandée.

Psychologue

Rdv les lundis, mardi et mercredi, le prix est de 15 euros par consultation remboursables auprès de votre mutuelle

Médecins de garde

Il est possible pour vous d'appeler un médecin de garde, en soirée à partir de 19h, la nuit et le weekend en composant le 1733 ou de vous rendre dans un poste fixe, la visite sera payante et la maison médicale vous remboursera au tarif mutuelle.

Demande administratives

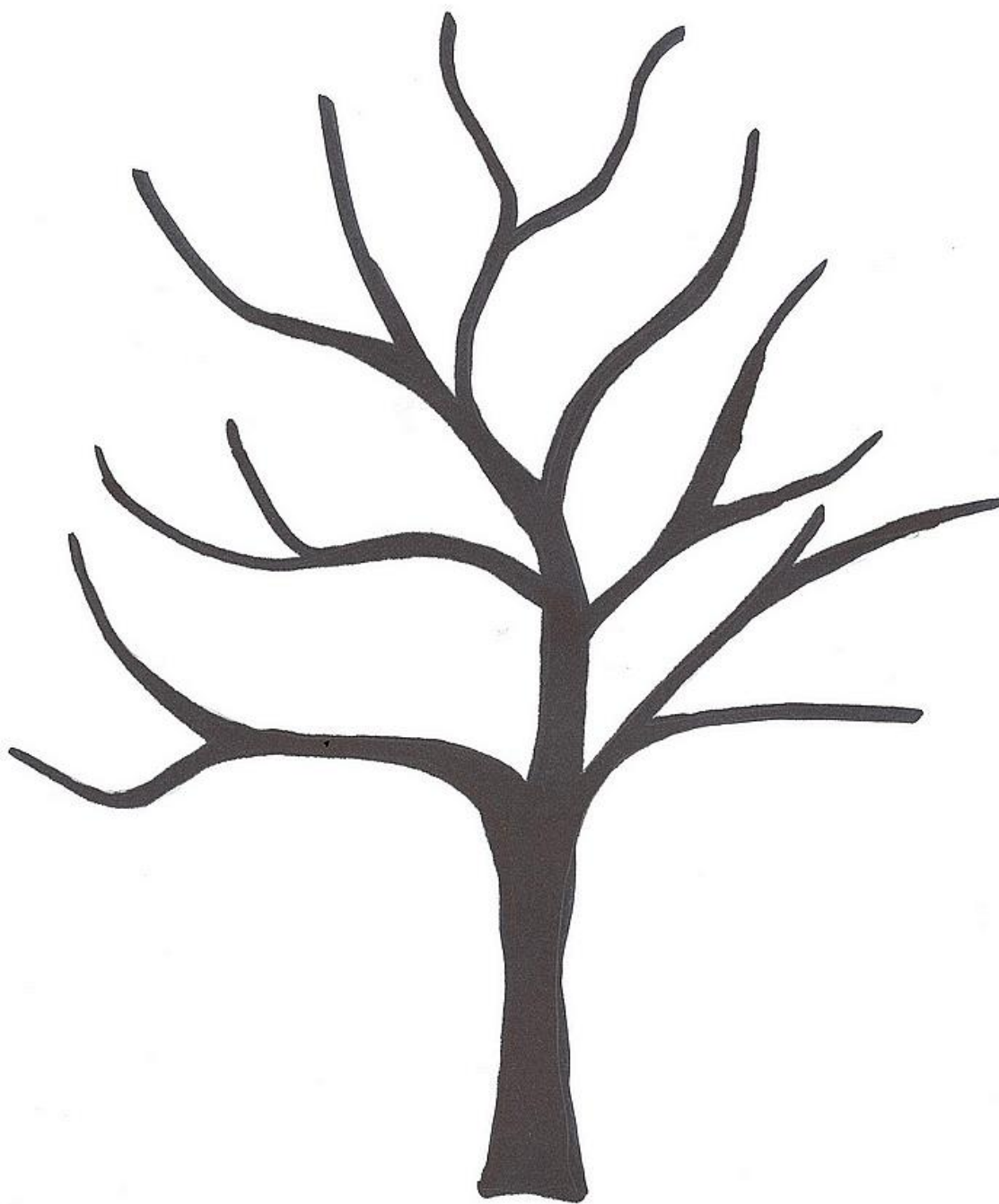
- Le **renouvellement des médicaments** chroniques habituels peut être demandé auprès de l'accueil. Les prescriptions seront disponibles à partir du jour suivant.
- Les **demandes de résultats** d'examens peuvent être faites par téléphone, l'accueil prendra vos coordonnées et votre médecin traitant vous rappellera en fin de journée.
- Les **demandes de remboursement** se font sur présentation des attestations de soins, avec vignettes de mutuelles et coordonnées bancaires.
- Les documents à remplir tel que, prolongation de certificat médical, document mutuelle, demande d'examens se font uniquement sur rendez-vous.
- Les **demandes de réquisitoires** se font à l'accueil, veuillez-vous munir de la demande d'examens 24h avant votre rendez-vous.

La soupe de la sorcière

La sorcière fait sa soupe,
Pas question qu'elle la loupe !
Elle met au fond de sa marmite
Quatre grenouilles à peine cuites
Puis elle verse aussitôt
Deux litres de bave d'escargot
Ensuite, elle jette méchamment
Les moustaches d'un lapin blanc
Elle ajoute encore
Les dents d'un pauvre alligator
Enfin, elle arrose le tout
De six larmes de kangourou
La soupe est maintenant terminée
Mais qui voudra bien y goûter ?



<http://mouhoucolindespitits.over-blog.com/>



Avec un peu de peinture ou tes crayons, décore cet arbre d'automne.

Promène-toi dans les bois à la recherche de jolies petites feuilles de toutes les couleurs. A la maison fait les sécher et place les dans un grand livre pour qu'elles s'aplatissent. Quelques jours plus tard tu pourras les coller sur ton hérisson.



ECOLE A LA MAISON : BESOIN D'OUTIL INFORMATIQUE ?

Si vous êtes à la recherche d'ordinateurs ou de tablettes pour que vos adolescents suivent leurs cours en ligne sachez que le CPAS aide les familles qui sont dans le besoin.

Cette aide s'adresse à toute personne qui subit les répercussions de la crise du Covid-19. Elle n'est donc pas limitée aux seuls bénéficiaires du droit à l'intégration.

Les cas de figure sont nombreux :

- Les travailleurs des secteurs culturels et événementiels
- Les indépendants
- Les travailleurs qui ont perdu une partie de leurs revenus et qui doivent faire face à une dépense imprévue
- Les travailleurs actifs dans l'économie collaborative
- Les travailleurs occupés à temps partiel
- Les étudiants jobistes
- Les personnes souffrant d'un handicap
- etc.

Ces aides seront octroyées aux personnes qui en font la demande après analyse individuelle.

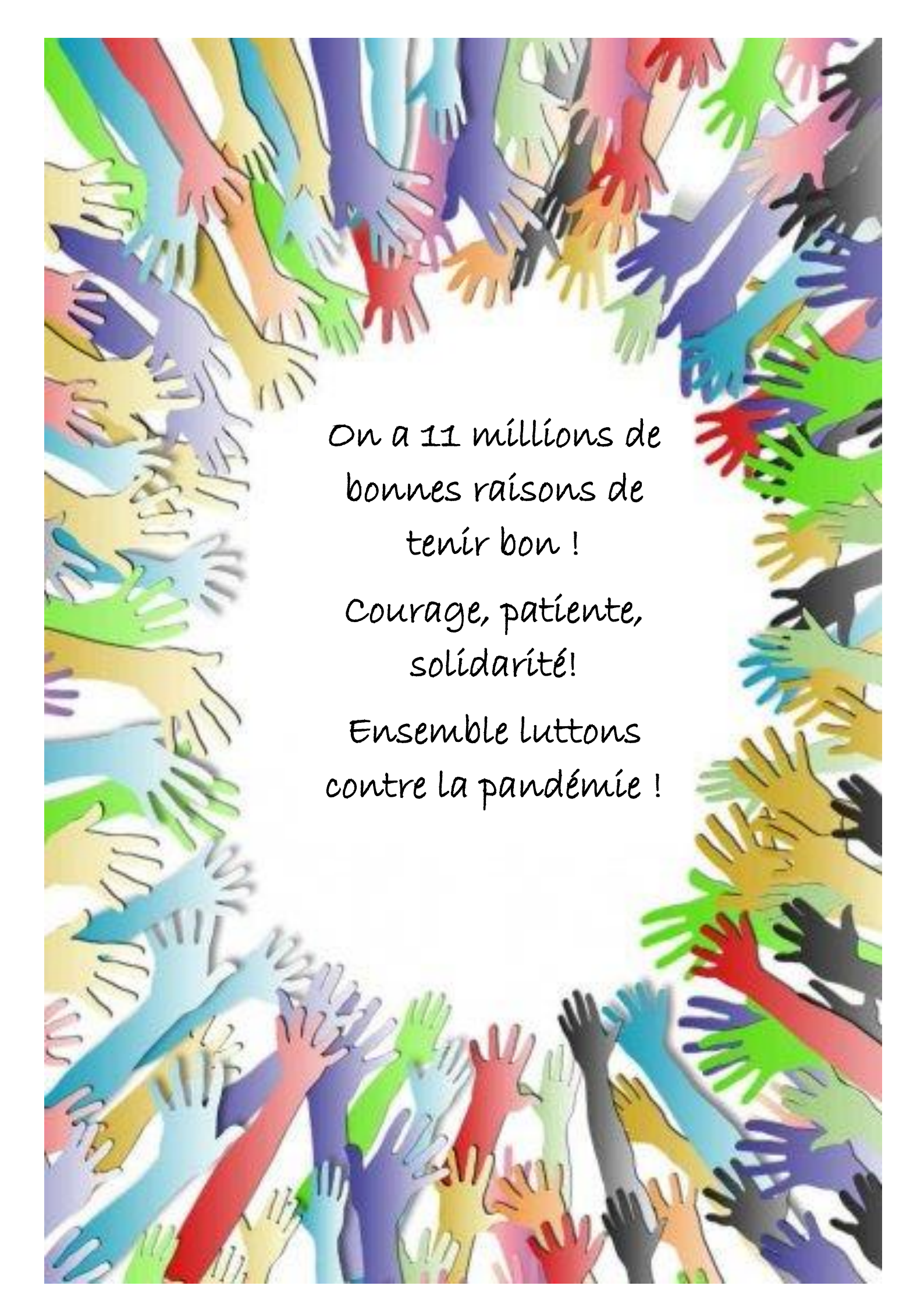
NOS HORAIRES

Accueil de **8h30 à 13h15** et de **13h45 à 18h30**.

Fermé le jeudi entre 12h et 15h.

Les week-ends, les jours fériés et en semaine
à partir de 19h :

Garde bruxelloise 1733



On a 11 millions de
bonnes raisons de
tenir bon !

Courage, patiente,
solidarité!

Ensemble luttons
contre la pandémie !