

**Oyez, oyez les curieux, les manuels, les solitaires
en manque de contacts, les rêveurs, ... toi, oui toi !
Et celui à côté aussi ... Arrêtez-vous un peu 5
minutes pour me lire !**

**Je suis une brochure d'information sur les
activités de la Maison Médicale de Barvaux.
Alors ...**



... il y a le G5 qui, à l'image d'un autre « G » célèbre, reste très discret sur ses activités parce que "ça se vit et ça ne s'explique pas".
À l'opposé, il y a les baladeurs toujours à la recherche de contacts et de bavardages pendant leurs promenades. Entre les deux, il y a les créatifs qui s'expriment dans les salles d'attente et qui prennent plaisir à partager ce qu'ils font. Et les communicateurs, un peu dans les nuages lorsqu'ils imaginent le sommaire du journal puis tout à coup très terre à terre et très ennuyeux lorsqu'ils causent informatique. Et il y a ceux qui en ont marre du tabac et aussi ceux qui ont soif de culture et qui savent qu'avec l'aide la maison médicale, elle ne sera pas hors de portée.
Lisez ce qui suit. Ils se présentent et vous allez voir : tout est bien et ce qu'ils font est vraiment chouette ! Ben oui, c'est normal. Ils ont le sentiment de créer, de participer à quelque chose d'utile. Pour leur santé et celle des autres.

Cinq femmes nous écrivent



Un atelier nous a été proposé par la maison médicale sur le thème « Être une femme autour de la cinquantaine ». Dans le prolongement de cet atelier est né un groupe de discussions entre nous.

Nous nous réunissons une fois par mois depuis juin 2012. Trois ans déjà que notre groupe existe. Nous l'avons baptisé « Le G5 » ! Les sujets y sont variés et inspirés de nos lectures, de nos expériences de vie...

De là, des liens de confiance et d'amitié se sont tissés entre nous et nous sommes toujours heureuses de nous retrouver.

Ce groupe n'accueille pas de nouvelles participantes, parce que comme on peut le lire entre les lignes, ce groupe amical est soudé et souhaite le rester.

Néanmoins, si ce thème vous intéresse et si vous désirez participer à un nouveau groupe, faites le savoir aux animateurs de santé communautaire. (Voir coordonnées en dernière page).

Une patiente témoigne

de l'épanouissement de sa créativité



Si je vous raconte qu'un petit ennui de santé survenu il y a quelques années m'apporte aujourd'hui beaucoup de satisfaction, vous ne me croirez pas bien sûr.

Et pourtant... C'est lui qui m'a amenée à participer aux ateliers proposés par la Maison médicale. Au départ, j'habite dans un endroit assez retiré « de la civilisation ». De ce fait, sans en être consciente, je m'isolais progressivement du monde extérieur.

Pas bien !! Pas bon !!

Puis, un jour, par « Forum Santé Magazine », l'équipe soignante de la Maison Médicale demande du renfort pour rénover les salles d'attente ! Aussitôt lu, j'ai répondu. Bien m'en a pris... Aujourd'hui, j'ai trouvé un cadre d'activités dans

lequel je m'épanouis. Je peux me lancer des défis en mettant en évidence mes modestes talents de créatrices que je pensais définitivement enfouis. Je peux exposer avec fierté, au vu de tous les soignants et les patients, mes petites créations, et cela me fait beaucoup de bien !

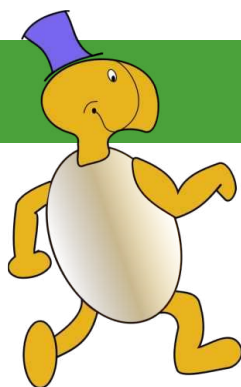
Mais ce que je retiens surtout, ce sont les contacts qui se sont créés entre les membres de l'équipe « Rénovation des salles d'attente ». On a toujours du plaisir à se retrouver, à échanger nos idées, à créer et à travailler ensemble. À encourager l'un, à admirer le travail de l'autre, à se confronter parfois car nous sommes tous différents. Mais surtout nous rigolons, en mangeant des petits gâteaux avec « une bonne jatte de café », de thé ou du jus d'orange...

Alors, vous qui lisez ceci, si vous le désirez, vous serez accueillis avec plaisir dans notre groupe. On a toujours besoin de nouvelles recrues et on vous souhaite déjà « la bienvenue ».

Bavardages...

Un volontaire du groupe "tortues" nous explique ce projet

Depuis 2006, la Maison médicale organise « Balades Santé » le dernier dimanche du mois. Et depuis 2012, pour permettre à tous d'y prendre plus de plaisir, nous nous sommes divisés en deux groupes : le premier pour ceux qui ont besoin de plus d'exercices et le deuxième pour ceux qui ont moins de facilités à marcher. D'où leurs noms : « les lièvres » et « les tortues »... non non, pas de La Fontaine mais de la Maison médicale ! Les lièvres font 5 à 6 km en près de 3 heures, pendant que les tortues trottent 1,4 km, tranquillement, avec beaucoup d'arrêts rendus confortables grâce aux sièges pliants que nous emmenons avec nous ! L'intérêt n'est pas seulement de faire un peu d'exercices mais aussi et surtout « de sortir un peu de chez soi et de rencontrer les autres ». D'avoir des moments de papotages, de jeux ou simplement de calme. Les enfants sont les bienvenus, les Balades sont adaptées à tous ! Les amis chiens, vos fidèles compagnons, sont aussi accueillis lors de nos escapades.



Cela vous intéresse de venir voir ?

Rendez-vous chaque dernier dimanche de septembre à juin (sauf en décembre) - à 14h devant la Maison médicale. La participation demandée est d'1 euro pour recevoir une collation et bénéficier de l'organisation des volontaires qui préparent chaque balade. N'oubliez pas de mettre des chaussures de marche adaptée.



Bavardages... (suite)

Un volontaire du groupe "lièvres" partage sa vision de ce groupe

*Dimanche tout mou.
Envie de rien du tout.
Une balade ? Mais où ?
Y faut prendre tout ?
Bottes manteau,
fourre-tout ?
Bambins, gamins,
chiens, conjoints, co-
pains, voisins, venez
tous avec nous !
Pour un bien-être fou,
on a pensé à tout !!!!
All in pour 1 euro : re-
pérage, timing, bus,
collations, inscriptions,
exécution !
Venez, venez, soyez
tous là ! Parce que ...
Marcher c'est bien,
partager la balade
c'est mieux. Nous, les
lièvres, sommes
comme vous... parfois
un peu trop seuls. Nous
cherchons les contacts
humains, nous avons
également besoin (d'un
peu) d'exercice – c'est*

*bon pour la santé et
surtout pour le moral !
Savez-vous que cer-
tains G.O. (gentils or-
ganisateurs version
Maison médicale et
non pas Club Med !)
accomplissent un réel
travail de préparation
qui leur permet d'utili-
ser leurs compétences,
souvent nombreuses !
D'autres (moi, par
exemple ...) s'im-
pliquent moins inten-
sément, selon leurs
possibilités.
Alors, nous participons
par exemple aux repé-
rages (il y a longtemps
pour moi!), ou aux
réunions et aux activi-
tés du groupe. Chacun
fait selon ses possibili-
tés, il n'y a pas d'obli-
gation. C'est l'occasion
de partager des mo-
ments privilégiés, des*

*activités diverses, un
petit goûter... : "En-
semble, c'est plus fa-
cile !"*

*Cela m'apporte le plai-
sir de me sentir un peu
utile. J'en retire sur-
tout un maximum sur
le plan humain. Je
pense qu'il est
indispensable de
prendre du recul par
rapport à l'individua-
lisme et au matéria-
lisme de notre société.
Il faut essayer de fa-
voriser l'entraide et la
solidarité. C'est pour
moi le sens du volon-
tariat... Et je le re-
trouve dans ce groupe
d'activité.*

Intéressés ?

*Nous n'attendons que
vous !*

Vous désirez vous renseigner ou participer à ce groupe de volontaires, faites le savoir aux animateurs de santé communautaire. (Voir coordonnées en dernière page)



Commu quoi ???

Un dinosaure « volontaire » à la Maison médicale depuis plus de 20 ans nous raconte

Savez-vous que, depuis plus de 15 ans, des patients de la Maison médicale participent à la rédaction de Forum Santé Magazine ? En effet, ces patients - nous - avons des choses à dire ou à faire.

Vous aussi, peut-être ?

Ce magazine, vous le retrouvez chaque trimestre dans votre boîte aux lettres.

Nous sommes une dizaine de personnes, environ 5 patients et 5 soignants, qui nous réunissons en moyenne une fois par mois.

Pour commencer, nous discutons du numéro à préparer : de quoi va-t-on parler ? Nous nous interrogeons : le thème choisi correspond-il à une préoccupation chez nous à Durbuy ? Comment allons-nous en parler ?

Ensuite, nous nous organisons entre nous : qui peut s'occuper de l'article à rédiger ? Souvent, il s'ensuit un petit débat. Une ou plusieurs personnes décident de se lancer.

Notre travail est alors de faire une

petite synthèse de documentation, ou d'aller interroger quelqu'un de la région concerné par le thème choisi. Nous demandons à une connaissance de l'aide ou la rédaction d'un témoignage. Parfois, le sujet paraît trop difficile. On n'est pas prêt. Alors, « on met en veilleuse »... Pour plus tard, peut-être ! Chacun participe selon ses compétences ou ses envies : rédiger un article, faire une recherche de documentation, rechercher des images illustratives ou rien si on « ne le sent pas ». Chacun n'a pas nécessairement quelque chose à faire mais tous nous donnons notre avis. Nous ne sommes pas tous des spécialistes de la santé ou de la rédaction : simplement parce qu'on en a envie, on se lance dans Forum Santé Magazine. On se corrige, on s'entraide, on s'amuse et surtout ... on vous attend !



N'hésitez pas, venez. Vous avez quelque chose à apporter. Mais oui, nous avons tous quelque chose à apporter.

Commu quoi ???

Un communicateur « volontaire » nous parle informatique ... attachez vos ceintures !

Je vous présente l'extrait d'une conversation entre un patient et un soignant de la Maison médicale un lundi midi en salle de réunion. Accrochez-vous, c'est parti !

- Patient Claudius : « Que se passe-t-il ? J'ai beau me loguer en backend sur devlop/mmb2, l'insertion du type de lien de menu ne fonctionne pas. Ai-je fait une fausse manœuvre ? »

- Patient Bernus extraordinarius : « Tu n'es pas sur la bonne URL. Essaie plutôt mmb2/administrateur... Au même moment, le soignant Jano s'accroche pour comprendre ce qui se dit et il y arrive de mieux en mieux. Alors que la soignante Anceuillette suit tout « fastoche fastoche », et que la dernière du quintet, Sofiette coquille, est totalement larguée... au point qu'elle s'enfonce même parfois sur sa chaise !

Vous n'avez rien compris ? C'est rassurant. Oubliez ce que vous venez de lire. Ce groupe site de la Maison Médicale est bien plus que du jargon informatique. Je vous explique : De quoi y parle-t-on ? Du site de la Maison médicale qui donne un tas d'informations utiles et intéressantes

sur ses activités. Nous sommes juste un groupe de patients et de soignants qui, comme vous, n'y connaissent rien en informatique, sauf nos deux pros très généreux en explications pour que nous puissions suivre le mieux possible. C'est grâce à Bernus extraordinarius et Claudius que notre groupe a réussi à créer notre site web :

www.mmbarvaux.be.

L'important n'est donc pas d'être un pro d'informatique et de connaître ce jargon ni même le fonctionnement d'un site. L'important c'est d'avoir envie de participer, avec nous, à l'élaboration du contenu du site.

Par exemple, réfléchir ensemble à un sujet de santé. Avoir envie de faire le compte rendu d'une balade ou d'une autre activité comme mettre en forme de manière lisible les horaires des médecins, faire un beau dessin ou une photo pour illustrer un article, etc. Les possibilités ne manquent pas. Et ce n'est pas très contraignant ! Nos réunions se déroulent une ou deux fois par mois pendant deux heures au maximum.

Cela vous intéresse mais vous aimeriez voir comment se passe une réunion avant de décider de participer ? Bonne idée ! Ne prenez pas de casque anti « maux de tête », vous verrez c'est intéressant et amusant ! Vous êtes bienvenu(e). Et si vraiment l'aspect technique et le jargon informatique ne vous effrayent pas mais au contraire vous passionne, il y a aussi de la place pour vous car il faut bien des bricoleurs pour mettre les contenus en ligne !

Je fume et je suis dans l'embarras, tu fumes et tu en es satisfait. Eux, ils doivent sortir pour fumer.

Groupe d'entraide Tabac

Entre deux clopes :

— Je retire ici un soutien que je n'ai pas à l'extérieur. Je ne suis pas critiquée. Les participants me posent des questions et le groupe m'aide à trouver des solutions. Je ne suis pas jugée .

— Je peux raconter le pourquoi de ma consommation de tabac, ce que le tabac m'apporte. Il faut jouer franc jeu, rien n'est imposé. Des défis nous sont parfois proposés par un des animateurs.

— Même si on n'a pas l'envie d'arrêter au début, cela vient ensuite. Je peux me servir de mes erreurs pour mieux rebondir et évoluer dans le bon sens vers l'arrêt.

Intéressés de participer à une Groupe d'Entraide Tabac ? Nous en organisons deux par an : en automne l'après-midi pendant 7 jeudis et au printemps en début de soirée pendant 7 séances.

Article 27



Sorties culturelles, distractions, poésies, rêves et humour.
Chouette! De quoi s'agit-il?

Des patients témoignent :

— Je trouve que le projet Article 27 est génial. Il permet à des gens qui ont peu de moyens de faire des tas de choses. Par exemple, je peux notamment emprunter gratuitement des livres à la bibliothèque de ma commune .

— En décembre dernier, une dame est venue nous expliquer ce qu'est Article 27 et j'ai eu l'agréable surprise de découvrir que j'avais accès à divers spectacles pour la modique somme de 1,25 euro ! Je reçois le revenu d'intégration et mes sorties sont rares. Grâce à ces tickets et ce projet, j'ai pu emmener mes petits enfants à Noël au théâtre et cet été, après avoir reçu les brochures, mes filles et moi, avons organisé quelques spectacles pendant les vacances, nous sommes très heureuses. En plus, en feuilletant la brochure du projet, nous nous sommes aperçues que quelques organisateurs ne font pas payer d'entrée ! Je suis heureuse que la Culture soit ainsi ouverte à tous.

Si vos revenus sont faibles, contactez les animateurs de santé communautaire pour avoir accès à ce projet : des sorties distrayantes à 1,25 euro partout en Belgique francophone. Cela vaut la peine de se renseigner non ?

Contact avec les animateurs en santé communautaire : 086 21 27 52
Sophie Charlier ou Jean Laperche - s.charlier@mbarvaux.be
www.mbarvaux.be

Vous avez le choix, non ?