

Exp. La Coop' - Association de patients de
la Maison Médicale Bautista van Schouwen

Rue de la Baume, 215 B – 4100 Seraing

04 336 88 77 – coop@bautista.be



PB-PP IB-0801
BELGIQUE(BELGIQUE)

Liège X – P 401015

Tant qu'on a la santé!

Trimestriel
Octobre - Novembre - Décembre 2025

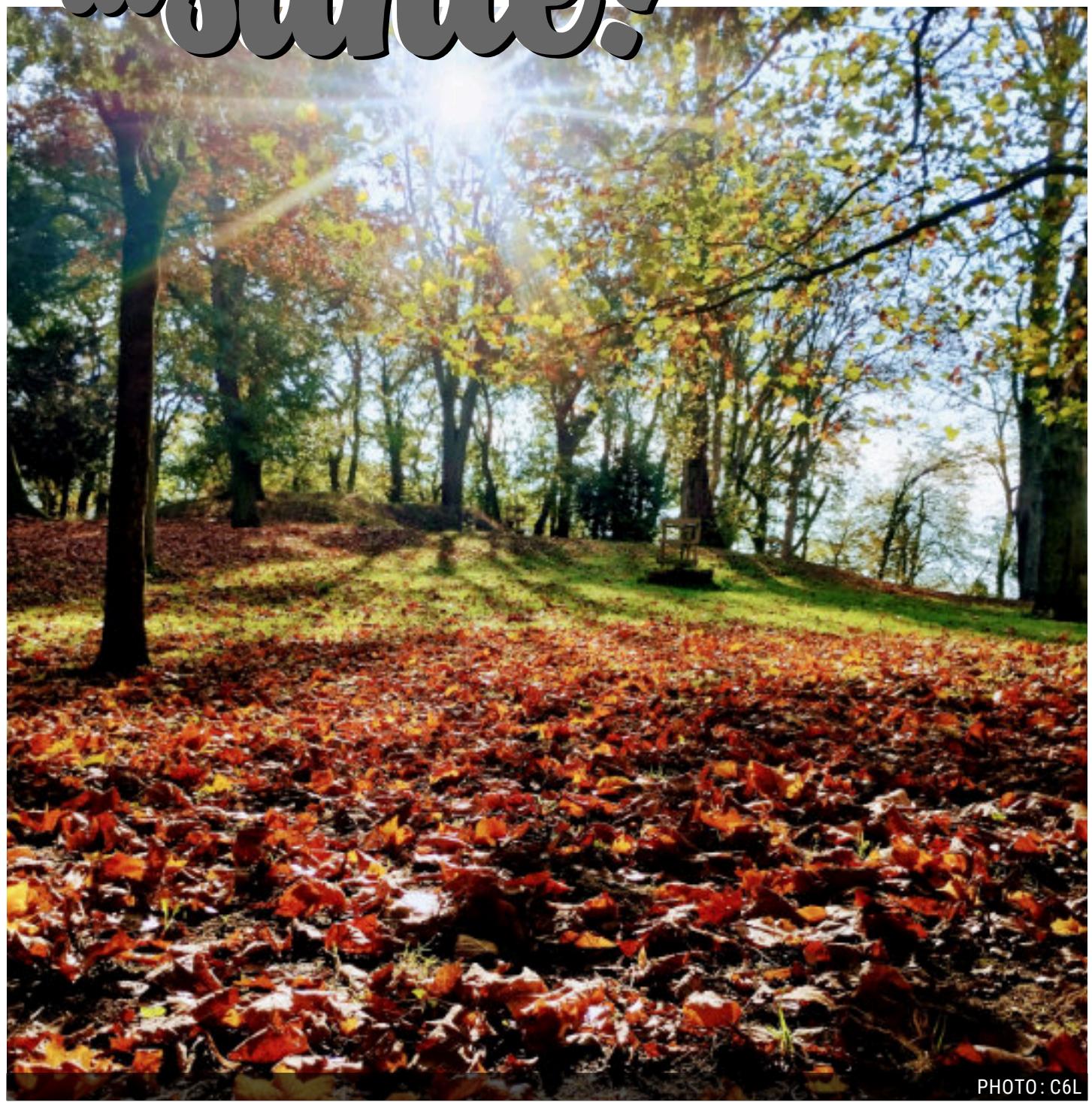


PHOTO: C6L

Le journal de la Coop', en partenariat avec l'équipe de la Maison Médicale BVS
Éditrices responsables : Cécile Delebecq et Maryse Schrynen

Édito

On dit que le monde va mal, de pire en pire que la vie n'est que combat. Relativisons, nous ne sommes pas dans un pays en guerre !

Et pourtant les inégalités se creusent. La guerre contre les pauvres, les plus faibles, les étrangers est bien présente, de manière insidieuse et sournoise.

De tout temps il y a eu des guerres, des crises, des inégalités. Ici la guerre est différente mais elle est bien là. Dans tout combat, la victoire reviendra à ceux qui auront été jusqu'au bout, qui se seront battus quelle que soit l'issue. Comme l'a dit Einstein : « Le monde ne sera pas détruit par ceux qui font le mal, mais par ceux qui les regardent sans rien faire ».

Je pense au discours final du dictateur dans le film « Le dictateur » de Charlie Chaplin (1940), 85 ans après, le combat est toujours le même :

« Vous le peuple qui avez le pouvoir : le pouvoir de créer les machines, le pouvoir de créer le bonheur. Vous, le peuple qui avez le pouvoir : le pouvoir de rendre la vie belle et libre, le pouvoir de faire de cette vie une merveilleuse aventure. Alors au nom même de la Démocratie, utilisons ce pouvoir.

Il faut nous unir, il faut nous battre pour un monde nouveau, décent et humain qui donnera à chacun l'occasion de travailler, qui apportera un avenir à la jeunesse et à la vieillesse la sécurité. Ces brutes vous ont promis toutes ces choses pour que vous leur donniez le pouvoir – ils mentent. Ils ne tiennent pas leurs promesses – jamais ils ne le feront. Les dictateurs s'affranchissent en prenant le pouvoir mais réduisent en esclavage le peuple. Alors, battons-nous pour accomplir cette promesse ! Il faut nous battre pour libérer le

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS

monde, pour abolir les frontières et les barrières raciales, pour en finir avec l'avidité, la haine et l'intolérance. Il faut nous battre pour construire un monde de raison, un monde où la science et le progrès mèneront vers le bonheur de tous. Au nom de la Démocratie, unissons-nous ! »

Alors ici, à la Maison Médicale, on continue de se battre pour et avec vous, patients.

Alors ici, à la Maison Médicale, on vous accueille du mieux qu'on peut pour vous apporter soutien, chaleur et bonne humeur.

Et si on regardait le beau pour générer du bon, et si on s'unissait plutôt que de s'individualiser. Ensemble dans la maladie, ensemble dans la lutte, ensemble pour la vie et le respect de nos droits.



CHARLIE CHAPLIN DANS « LE DICTATEUR »

Pensées

« Monde », par Luidgi

Est-c'qu'un jour j'pourrai compter
 Parmi les grands de ce monde?
 J'ai toujours voulu compter
 Parmi les grands de ce monde
 Soulager ma haine
 Avant que le ciel me rappelle
 Esclave de ma cause
 Mais j'ai choisi mes chaînes
 Est-c'qu'un jour j'pourrai compter
 Parmi les grands de ce monde?
 J'ai toujours voulu compter
 Parmi les grands de ce monde
 Soulager ma haine
 Avant, que le ciel me rappelle
 Esclave de ma cause
 Mais j'ai choisi mes chaînes
 Chaque jour que Dieu fait
 Je remercie le monde de m'avoir laissé tomber
 Abandonné comme une bête sauvage blessée
 Je regrette le temps que j'ai passé
 À me négliger, m'ignorer
 M'excuser d'exister, oh
 J'ai payé de mon sang (mon sang)
 Toutes les richesses et les merveilles
 De vos continents (continents)
 J'le fais avec mon cœur, mes couilles
 Je n'prends pas de cours de chant
 Je n'prends pas de cours de chant
 Est-c'qu'un jour j'pourrai compter
 Parmi les grands de ce monde?
 J'ai toujours voulu compter
 Parmi les grands de ce monde
 Soulager ma haine
 Avant, que le ciel me rappelle
 Esclave de ma cause
 Mais j'ai choisi mes chaînes

SÉLECTIONNÉES PAR
 CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS

J'ai choisi mes chaînes
 J'ai choisi mes chaînes
 Parmi les grands de ce monde
 Et je bénis chaque jour qui m'a vu échouer
 Chacun d'entre eux m'a rapproché de ma vérité
 Elle m'a sauvé de mon sort
 Elle a guéri
 Chaque partie de mon corps
 Et je bénis chaque jour qui m'a vu échouer
 Chacun d'entre eux m'a rapproché de ma vérité
 Elle m'a sauvé de mon sort
 Elle a guéri
 Chaque partie de mon corps
 Chaque partie de mon corps
 Est-c'qu'un jour j'pourrai compter
 Parmi les grands de ce monde?
 J'ai toujours voulu compter
 Parmi les grands de ce monde
 Soulager ma haine
 Avant, que le ciel me rappelle
 Esclave de ma cause mais j'ai choisi mes chaînes
 Est-c'qu'un jour j'pourrai compter
 Parmi les grands de ce monde?
 J'ai toujours voulu compter
 Parmi les grands de ce monde
 Soulager ma haine d'avant, que le ciel me rappelle
 Esclave de ma cause mais j'ai choisi mes chaînes

Écoutez la chanson :

<https://youtu.be/YVsEGsU9i24>



Les petits maux de l'hiver Comment s'en protéger et quand consulter ?

BEATRIZ RODRIGUEZ MÉDECIN À BVS

L'hiver apporte son lot de toux, nez qui coule et courbatures. La plupart de ces infections sont bénignes et guérissent seules. Mais il est utile de savoir comment les soulager à la maison, et surtout, comment se protéger grâce aux vaccins disponibles pour certaines maladies plus sérieuses.

Comment reconnaître et gérer les infections respiratoires courantes ?

Rhume, toux, mal de gorge: souvent causés par des virus. Ils disparaissent en quelques jours à une semaine.

Fièvre légère, fatigue: fréquentes au début d'une infection.

Que faire à la maison? Se reposer et bien s'hydrater (eau, tisanes, soupes), prendre du paracétamol en cas de fièvre ou de douleurs, aérer régulièrement son logement, ajouter un oreiller pour moins tousser la nuit, utiliser du sérum physiologique pour dégager le nez et se moucher régulièrement, bien se laver les mains pour ne pas contaminer les autres.

La grippe, ça pique !

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS

Il est vivement conseillé de refaire chaque année le vaccin contre la grippe. Le mieux est de se faire vacciner entre mi-octobre et mi-décembre. Le vaccin vous protège après deux semaines et reste efficace durant un hiver.

Personnes de plus de 65 ans, femmes enceintes, personnes immunodéprimées, en cas de maladie chronique ou de faiblesse des voies respiratoires, prenez rendez-vous chez les infirmier·es ou parlez-en à votre médecin.

Plus besoin d'ordonnance, vous pouvez aller chercher directement le vaccin à la pharmacie. N'oubliez pas de le garder au frigo jusqu'à votre rendez-vous.

Et si les créneaux qu'on vous propose ne vous conviennent pas, vous pouvez également le faire à la pharmacie !

Quand consulter ?

Si la fièvre est élevée ($> 38,5^{\circ}\text{C}$) et dure plus de 3 jours, si vous avez du mal à respirer, des douleurs thoraciques ou une toux qui s'aggrave, si un enfant ou une personne âgée est très fatiguée, refuse de boire ou respire difficilement.

Les vaccins de l'hiver : pourquoi et pour qui ?

Grippe (influenza): chaque hiver, ce virus peut provoquer des complications chez les personnes fragiles (plus de 65 ans, maladies chroniques, femmes enceintes). Le vaccin aide à éviter les formes graves.

Covid-19: le coronavirus circule encore. Le vaccin réduit le risque d'hospitalisation et protège particulièrement les personnes à risque.

Pneumocoque: cette bactérie peut provoquer des pneumonies, méningites ou infections du sang. Le vaccin est recommandé pour les plus de 65 ans et les personnes atteintes de certaines maladies chroniques.

VRS (virus respiratoire syncytial): il peut être dangereux chez les bébés et les personnes âgées. Un nouveau vaccin ou anticorps est proposé pour les plus fragiles, afin de réduire les hospitalisations.

En résumé

La plupart des infections de l'hiver sont bénignes et se soignent avec repos, hydratation et paracétamol. Les vaccins protègent contre les complications des infections plus graves: grippe, covid, pneumocoque, VRS. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre infirmière pour savoir si vous êtes concerné. Prendre soin de soi, c'est aussi se protéger et protéger les autres !

(Cet article a été formulé avec l'aide de ChatGPT.)

Les maux d'hiver, les mots divers

CHRISTOPHE MORRONE PSYCHOLOGUE À BVS

L'hiver s'impose avec ses journées courtes, son froid pénétrant, son lot de rhumes et de toux. Le corps est exposé, fragilisé. Mais il n'y a pas que les virus ou la grippe. Il y a aussi les mots. Ceux qui circulent, qui nous atteignent, qui parfois laissent plus de traces qu'une fièvre ou qu'un mal de gorge.

Chacun de nous a déjà fait l'expérience de la force d'une parole. Une phrase dite à la légère peut nous blesser, nous couper l'élan. Un mot d'encouragement, à l'inverse, peut redonner de l'énergie, ranimer le goût de vivre. Les mots marquent, s'impriment, s'accrochent. Certains s'oublient vite, d'autres nous accompagnent toute une vie.

Pourquoi donc le langage agit-il si directement sur le corps ? Pourquoi une remarque noue-t-elle la gorge, quand une parole de réconfort desserre aussitôt cette même gorge ? C'est que les mots ne sont pas seulement des outils pour transmettre des idées. Ils nous constituent. Avant même de savoir parler, nous avons été baignés dans des voix, des sons, des intonations. Ces premières paroles, reçues sans les comprendre, ont laissé leur empreinte, une mémoire intime qui ne s'efface pas.

Voilà pourquoi les mots touchent autant que les maux. Le corps réagit : souffle coupé, larmes aux yeux, chaleur au visage. Ce n'est pas seulement ce que la phrase voulait dire, mais la résonance singulière qu'elle a trouvée en chacun. Chacun a sa propre histoire avec les mots, et c'est cette histoire qui se réveille parfois à l'improviste.

L'hiver met cela en évidence. Les fêtes de fin d'année, les repas de famille, portent un poids symbolique : l'attente d'une chaleur retrouvée, d'une joie partagée. Mais les idéaux se heurtent souvent au réel. Un

reproche lancé, une remarque maladroite, un silence lourd : les mots peuvent alors glacer l'atmosphère plus sûrement que la neige dehors. Et il y a les absences, celles qui se font plus vives autour d'une table : la chaise vide d'un disparu, la voix qui ne résonne plus. L'hiver ravive ce manque, et ce manque s'éprouve dans le corps des vivants.

Pourtant, les mots ne blessent pas seulement : ils soutiennent aussi. Comme la poésie le montre, les mots peuvent ouvrir un espace, faire vibrer, apaiser. Dans la vie ordinaire, un mot bienveillant, une attention, une parole adressée peuvent aider à traverser la saison sombre.

Les maux d'hiver nous font frissonner, éternuer, tousser. Mais il y a aussi les mots divers. Ceux qui pèsent et ceux qui allègent. Ceux qui passent vite et ceux qui demeurent. Les premiers s'effacent avec la saison. Les seconds, eux, continuent d'agir longtemps, parfois toute une vie.



PHOTO: ALONE, PAR ROMAIN GUY

La Coop'

La Coop', c'est une ASBL de patients bénévoles, qui organisent des activités avec et pour des patients et soutiennent les activités et le projet de la Maison Médicale avec laquelle nous partageons les valeurs de solidarité, de justice sociale et d'équité. Notre ASBL s'implique aussi au côté des associations du quartier et de la commune.

Elle aide le patient à être un acteur de sa santé en informant sur le fonctionnement, les services de la Maison Médicale (panneaux dans les salles d'attente, articles dans le journal, accueil des nouveaux...), sur la santé (conseils de prévention, en particulier l'alimentation) et sur les droits des patients.

Elle soutient la Maison médicale en participant à plusieurs de leurs réunions, en nous impliquant dans des groupes de travail où nous voulons porter la voix des patients, et en s'impliquant dans les différentes activités organisées par l'équipe (entretien des plantations, décoration des salles d'attente, atelier créatif, balades patients/soignants à Seraing, fête des dents, ateliers cuisine, Montmartre à Seraing, sorties théâtre/concert, visites d'expositions...).

Elle défend des soins de qualité, et les conditions d'une vie digne, en collaboration notamment avec la Fédération des Maisons Médicales, et en agissant au niveau communal.

Elle vise à former une communauté de patients, pour faire de la Maison Médicale un lieu accueillant, où on se rencontre et s'entraide pour améliorer notre santé.

Comment s'inscrire, être informé, venir nous aider ?

Envoyez un mail à coop@bautista.be, laissez un message avec vos coordonnées à l'accueil quand vous passez... Vous pouvez aussi nous contacter via notre page Facebook « Je me soigne à BVS Seraing ».

Activités de la Coop' dans les prochains mois.

- participation aux activités de Nourrir Seraing autrement. Voir programme détaillé sur le site du Centre culturel (<https://www.centrecultureldeseraing.be/evenements/nourrir-seraing-autrement/>) et projet de cuisiner des soupes de saison à l'accueil;
- organisation d'activités avec les enfants: spectacle, goûter, cadeaux 'Saint Nicolas';
- organisation d'une activité sur les médicaments;
- organisation d'échanges sur la santé à Seraing, et rencontres des élus, en collaboration avec le Groupe d'action local et les associations du quartier;
- poursuite de la réflexion sur la qualité des informations « Santé » sur internet: fracture numérique, apport de l'intelligence artificielle;
- soutien à la collecte de médicaments en surplus;
- soutien à l'organisation des déplacements pour des rendez-vous médicaux;
- contribution à la réflexion en cours à la Maison Médicale pour accroître l'autonomie et la participation individuelle et collective des patients dans la gestion de leur santé.

VOUS AIMEZ VOTRE JOURNAL ?

Vous pouvez soutenir sa réalisation en devenant membre de



Le montant de la cotisation est de 5€ *minimum* par ménage et par an à verser sur notre compte BE02 6528 4375 0340 ou à régler en liquide à l'accueil de la Maison Médicale. N'oubliez pas de nous faire parvenir vos coordonnées, par exemple par mail à l'adresse coop@bautista.be pour que nous puissions vous tenir informé·es !

Vous pouvez également rejoindre notre équipe de patients actifs et vous impliquer dans nos actions ou nous en proposer de nouvelles. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

Petit retour sur une grande journée : montmartre à Seraing

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS, RÉFÉRENTE EN SANTÉ COMMUNAUTAIRE

Le samedi 14 juin dernier, la maison médicale ouvrait ses portes dans le cadre du parcours d'artistes Montmartre à Seraing. Sur nos murs, des œuvres de patients et patientes d'ici et de la maison médicale d'Ougrée ainsi que des artistes membre de l'équipe. Des peintures, des photos, des sculptures, des œuvres de l'atelier créatifs et de l'atelier d'écriture.

Dans la salle d'attente un atelier de collage de serviette où petits et grands se sont pris au jeu à ne plus vouloir s'arrêter.

Au bar de l'accueil, des gaufres salées et sucrées préparées avec amour par Michèle, la diététicienne et une patiente et servies avec autant d'ardeur et de cœur par l'équipe sur place.

Dans le patio, de la musique, des chants et du soleil.

Comme chaque année, cette journée nous rassemble autour de vos talents qu'on a le plaisir de découvrir et redécouvrir.

Nous vous donnons déjà rendez-vous l'année prochaine !

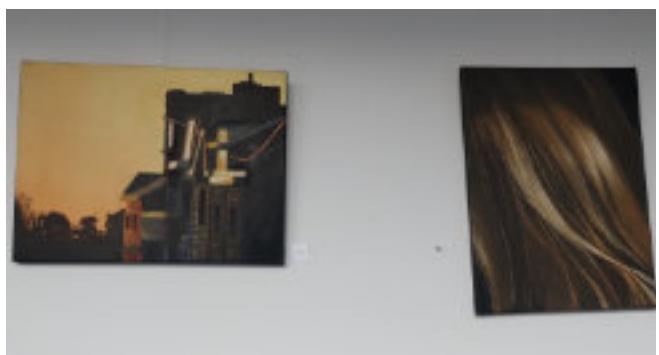
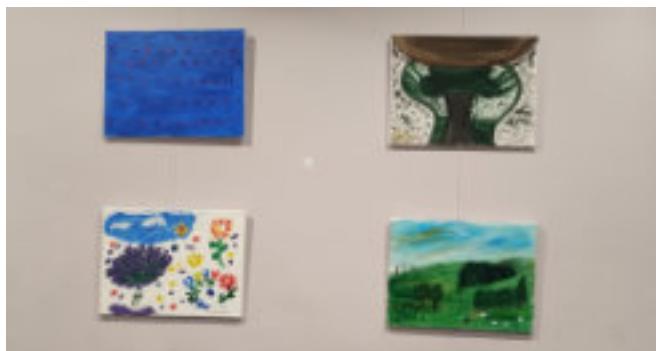
Des patientes, artistes, à découvrir !

A l'occasion de « Montmartre à Seraing », vous avez pu découvrir les œuvres Bianca Archip, patiente à BVS et de Fatiha Marzoukhi, patiente à Ougrée.

L'art comme moyen d'expression, l'art pour mettre de la couleur sur des idées parfois noires ou pour remplir une page blanche de multiples possibles...

Dans le cadre de notre partenariat avec le centre culturel de Seraing, ces deux artistes ont l'opportunité de participer à une exposition collective « Regards croisés » qui aura lieu du 11 au 26 octobre.

Nous vous invitons à venir nombreux découvrir leur univers et à venir les soutenir lors du vernissage le **samedi 11 octobre dès 19h** dans le hall du centre culturel de Seraing.



Au chevet des médecins

ANTOINE NÉLISSE MEMBRE DE LA COOP'

En tant que patients à la Maison Médicale, les médecins sont pour la plupart d'entre nous les soignant·es que nous voyons le plus. En poursuivant mes rencontres avec les différents métiers de BVS, j'avais la crainte qu'il n'y ait pas grand chose à dire à leur sujet, puisque nous les voyons tout le temps. Je me disais naïvement que nous savions déjà ce qu'il y avait à savoir. Et pourtant, j'ai eu l'occasion de découvrir les facettes du métier que, justement, nous ne voyons pas. Ce qui se passe entre les consultations, parfois avant ou après journée. De comprendre, aussi, les difficultés rencontrées par nos médecins dans un contexte social difficile et dans une situation de pénurie.

Lundi, 13h. C'est le moment de la réunion hebdomadaire du secteur médical de BVS. Une heure pendant laquelle les médecins se rassemblent pour parler de leur service, de leurs patients, des problèmes rencontrés. Je suis invité afin de préparer mon article sans savoir exactement ce que je vais pouvoir y raconter. Je suppose qu'on pourrait parler des visites à domicile, du temps administratif, de la gestion des dossiers. Et effectivement, nous en parlerons, mais je comprends très vite qu'il y a beaucoup à dire. Quand je leur propose de s'exprimer sur les aspects de leur profession que les patients ne voient pas, les vannes s'ouvrent. J'ai l'impression que nos médecins ont besoin de vider leur sac.

Je suis à peu près persuadé que chacun·e d'entre nous a déjà râlé, au moins intérieurement, parce que le médecin est en retard. Et pourtant, ces retards sont la façade côté patient de tout ce travail invisible. Commençons par le plus évident

: le temps de consultation est établi en moyenne, mais tout ne peut pas être réglé dans le temps imparti. On peut parfois anticiper et prévoir une double consultation, mais ce n'est pas toujours – voire même pas souvent – prévisible. Il y a ensuite tout le travail que chaque consultation demande en plus du temps face au patient. Il faut remplir le dossier, et c'est d'autant plus important quand on travaille en équipe et que ce n'est pas toujours le même médecin qui nous prend en charge. Il faut lire les rapports d'analyse, les retours d'examens faits à l'extérieur. Parfois cela demande d'appeler un spécialiste ou le labo pour avoir des explications complémentaires. Si le cas est un peu complexe, c'est facilement une demi-heure supplémentaire à prendre en plus de la consultation. Parfois, les généralistes doivent aussi jouer le rôle d'interface entre différents spécialistes pour un même cas. Le temps en est multiplié.

Et ça, c'est quand un spécialiste est disponible. Certaines spécialités sont en pénurie telle que dans certains hôpitaux il n'y a qu'un médecin à temps partiel pour certaines disciplines. Quand il faut plus d'un an pour avoir un avis, il arrive que nos généralistes doivent prendre les choses en main. Cela demande de se former afin de comprendre des pathologies particulières, de lire des articles scientifiques pour mieux appréhender la situation, de demander des avis. A nouveau, cela prend du temps. Et c'est sans compter le fait que les médecins généralistes eux-mêmes sont en situation de pénurie. Difficile dans ce cas de trouver des remplaçant·es pour les médecins malades ou en congé. Alors on compense en interne, mais les heures s'accumulent. On voit des patients que l'on

connaît moins bien, mais ça demande de prendre le temps de comprendre leur situation. Il arrive que les médecins viennent travailler en étant malades pour ne pas affaiblir l'effectif. Les cordonniers sont les plus mal chaussés.

Depuis la création de la Maison Médicale, le métier a changé. La charge administrative a grossi. La numérisation est passée par là. Il faut justifier son travail par des chiffres, des statistiques, des rapports d'activité, et chaque gouvernement en demande encore un peu plus. La médecine, pourtant, n'est pas forcément objectivable. Beaucoup dépend de la relation de confiance entre le médecin et son patient, dans les deux sens. Il arrive aussi que les outils eux-mêmes ne suivent pas. Que les logiciels ne soient pas à jour. Que les dossiers prennent longtemps à s'ouvrir. Que des bugs se produisent. Il arrive aussi que les patients ne s'en sortent pas face à la technologie ou à l'administration, alors ils demandent au médecin, et celui-ci endosse le rôle d'écrivain public, de conseiller, parce que c'est difficile de dire non à quelqu'un qui nous fait confiance.

J'avais peur de ne pas trouver quoi écrire, et pourtant en bouclant cet article je réalise que je

n'ai fait qu'effleurer la surface. Je n'ai pas parlé du temps que prennent la gestion du matériel médical, les visites à domicile – même si elles sont devenues l'exception avec l'évolution des choses, le travail d'autogestion de la Maison Médicale elle-même, le développement de projets extérieurs et de partenariats, les réunions en soirée. Je n'ai pas non plus parlé du rôle des patients, des retards de notre côté, des urgences à intercaler, des demandes qui prennent deux minutes mais qui s'accumulent, des patients à appeler, des demandes d'ordonnances.

Et surtout, je n'ai pas parlé du poids humain du métier. Les médecins ne nous voient pas forcément aux meilleurs moments de nos vies. Quand dans la même journée, les généralistes accompagnent des patients confrontés au handicap d'un enfant, à des idées noires et des patients en fin de vie, quand ils doivent annoncer des diagnostics de maladies chroniques, quand ils sont confrontés à des situations sociales difficiles où la réponse n'est pas médicale et face auxquels ils sont impuissants, on comprend qu'il leur faille aussi souffler et prendre soin d'eux dans la course contre le temps.

ENQUÊTE « TANT QU'ON A LA SANTÉ ! »

Nous avons besoin de votre aide pour évaluer notre journal! Remplissez ce formulaire et déposez-le à l'accueil, ou scannez le code QR pour le remplir en ligne (aussi à l'adresse <https://tinyurl.com/enqueteTQALS>)

Lisez-vous le journal « Tant qu'on a la santé! »?
 Oui Non

Vous préférez le recevoir:
 En papier En PDF par mail Les deux

Si vous avez indiqué « par mail », indiquez votre adresse:

Souhaitez-vous participer à la rédaction d'un article?
 Oui Non

Si vous avez des commentaires ou des suggestions, n'hésitez pas à les joindre à ce formulaire! Votre avis nous intéresse!



Nouvelles arrivées, nouveaux départs

MARIE ASSISTANTE MÉDECIN À BVS

Bonjour à tous,

Moi c'est Marie, fraîchement diplômée et je rejoins la maison médicale pour mon assistanat en médecine générale cette année.

L'écoute et le dialogue sont pour moi des choses essentielles à la bonne prise en charge des patients.

Dans ma vie personnelle, j'aime marcher, voyager et partir à la découverte de nouveaux horizons. Je prends aussi plaisir à immortaliser ces moments en photo et en vidéo.

Ayant grandi dans une grande famille, je suis heureuse d'intégrer à présent celle de la maison médicale BVS. Je me réjouis de faire votre connaissance et de commencer cette nouvelle étape à vos côtés.



IKRAM ASSISTANTE MÉDECIN À BVS

Je m'appelle MOUSTRHAM Ikram, assistante en médecine générale en deuxième année.

À partir du 1er octobre 2025, j'ai la chance de rejoindre l'équipe de la maison médicale, où j'aurai le plaisir de vous accueillir en consultation.

À l'écoute et ouverte d'esprit, je mets un point d'honneur à créer un climat de confiance et de bienveillance.

Je parle français, arabe et italien, afin de faciliter la communication avec chacun d'entre vous.

N'hésitez pas à venir me rencontrer, je serai ravie de vous accompagner dans votre parcours de santé.



FRANÇOIS MATHONET DENTISTE À BVS

Chèr.es vous,
Qui êtes passé·es dans le cabinet dentaire
Alors que je tenais la turbine !

Ensemble, nous avons défié nos peurs,
Nous nous sommes remplis de confiance pour soigner
ces foutues caries et ce tartre dégueulasse.

Nous avons pleuré pour recréer du sourire
Et serré les poings pour relâcher la mâchoire.

Souvent en musique, pour traverser la dureté de ce
vivant
Pas toujours sympa, mais à jamais transformant.

Nous avons dansé la country, fait du théâtre, des
pancartes révolutionnaires et réinventé le monde !

Merci énormément pour ces instants.
Après avoir pris ma santé en main, je m'en vais
En d'autres lieux
Pour de nouvelles aventures.

Vive Seraing, on s'y recroisera sûrement !

MADISON GOLINVEAU MÉDECIN À BVS

Chers patients,

Après plusieurs années passées à la maison médicale,
d'abord comme assistante puis comme médecin
généraliste, je pars vivre une nouvelle expérience à
l'étranger.

Ces années m'ont beaucoup apporté. J'ai eu la chance
de travailler avec une équipe compétente, bienveillante
et très sympathique.

Je garderai un très beau souvenir de cette période et je
vous remercie sincèrement pour la confiance et les
moments partagés.

Avec toute ma gratitude

MICHÈLE SALAMUN DIÉTÉTICIENNE À BVS

J'ai eu la chance de rejoindre l'aventure des Maisons
Médicales presque à leur début, et plus
particulièrement la Maison Médicale Bautista Van
Schouwen, où j'ai commencé à travailler en tant que
diététicienne à la fin des années 80. J'ai ainsi pu
participer au développement d'un projet novateur,
basé sur la pluridisciplinarité, l'aspect social et une
approche holistique du patient. Hippocrate, le père de
la médecine, soulignait le lien fondamental entre
l'alimentation et la santé, affirmant « Que ton
alimentation soit ta meilleure médecine ».

Au fil des années, j'ai eu l'opportunité de rencontrer et
d'accompagner un grand nombre de personnes,
chacune laissant une empreinte particulière dans mon
parcours professionnel et humain.

En décembre de cette année, je tournerai une page en
quittant la Maison Médicale, emportant avec moi une
multitude de souvenirs, et surtout la richesse de chaque
rencontre avec les patients que j'ai eu le privilège de
prendre en charge.

Je me réjouis maintenant de pouvoir consacrer
davantage de temps à ma famille, à mes enfants, à ma
maman, à mes petits-enfants, ainsi qu'à l'une de mes
grandes passions : la photographie.

Je souhaite à Marie-Aude, qui prend le relais, une belle
aventure au sein de la Maison Médicale !

Activons-nous !

FRANÇOIS MATHONET DENTISTE À BVS & SANDRINE BOUCHER MÉDECIN À BVS

Mobilisons-nous ! Organisons-nous ! Agissons ! Résistons !

Cette année, des grèves se sont succédées tous les mois en réaction aux nouvelles mesures du gouvernement. Des grèves pour protéger notre sécurité sociale, nos pensions, notre sécurité de l'emploi. Des grèves pour améliorer les filets sécurité de toutes et tous, pour empêcher le fossé des inégalités de se creuser davantage.

Ce 14 octobre, nous nous mobilisons à nouveau. Pour les travailleurs à qui on en demande toujours plus, pour les travailleurs qui sont en train de perdre des droits durement acquis. Pour les personnes qui n'ont pas pu faire des études ou qui ont dû faire passer leur famille avant le travail. Pour les personnes qui sont isolées, qui sont en mauvaise santé, qui n'ont pas de toit.

Elevons la voix pour ceux et celles à qui on dit de se taire. Exigeons le droit de vivre dignement sans se tuer au travail, exigeons de privilégier la santé, la justice et l'environnement, plutôt que le profit, la guerre et la pollution.

Comme vous le savez, la Maison Médicale a participé aux grèves cette année: nous avons organisé avec le groupe d'action locale de Seraing un atelier pancartes (pour amener les voix de Seraing à Bruxelles!), nous avons invité une porteuse de parole pour échanger des idées devant la maison médicale, et nous avons fait un départ groupé depuis Seraing avec plusieurs patients pour se rendre ensemble à la manifestation à Bruxelles.

Nous comptons reprendre ces activités, et allons également organiser des groupes de discussion avec les membres de la Maison Médicale, pour échanger ensemble sur les sujets qui nous tiennent à cœur !

Yvette et Christian, qui nous ont accompagné à la dernière manifestation, souhaitaient nous partager un texte écrit par le Réseau wallon de lutte contre la pauvreté :

«Pour nous qui avons l'expérience intime de la précarité, nous ne souhaitons pas que davantage de concitoyens

doivent traverser ce que nous avons traversé et traversons encore: quand le pouvoir de vivre est compromis, bombardé, la vie dans le trop peu n'est que cortège de contraintes. La pauvreté colle à la peau au point de la brûler. Nous ne voulons pas que ces souffrances s'étendent à de nouveaux groupes sociaux, que la dépossession gagne du terrain, que la servitude redevienne possible. C'est à nous... d'agir !»

«Pour nous qui nous sommes levés et d'abord relevés, qui luttons contre la pauvreté qui nous étreint, nous savons qu'il faut se mobiliser pour tous les droits; qu'il faut se mobiliser pour tous les groupes: luttes syndicales et mutuellistes; luttes associatives, citoyennes, culturelles et sociales; luttes pour des pouvoirs publics qui se soumettent à la critique; luttes pour la liberté de décider de son sort; luttes pour la sauvegarde de la planète; luttes pour l'existence d'un secteur non marchand fort.»

«Nous savons de source sûre, de source existentielle, que cela forme un tout, que tout cela est lié et que tout cela nous lie. Quand on prend des coups de tous les côtés, on survit en utilisant ce qui nous reste de respiration pour analyser ce qui nous arrive. Nous sommes prêts à partager et à confronter ces savoirs durement acquis avec toutes celles et ceux qui s'estiment comptables de la vie en société, avec toutes celles et ceux qui luttent comme nous pour les libertés et l'égalité, mais aussi avec toutes celles et ceux qui ont pour mission de nous aider, y compris avec celles et ceux qui pensent que nous avons surtout à être «responsabilisés», méconnaissant sans doute nos conditions réelles d'existence et nos manières d'y faire face.»

«La société c'est nous; on ne nous prendra pas ce que des générations de luttes ont conquis; c'est à nous; c'est à nous toutes et tous aussi de le défendre ensemble, en faisant progresser toutes les exigences de redistribution et toutes les luttes pour l'égalité.»

Rejoignez-nous pour la prochaine grève le 14 octobre, sans oublier La journée de Lutte contre la pauvreté le 17 octobre à Namur !

TRANCHE DE VIE

un marathonien étourdissant

ARTICLE ET PHOTOS SUZANNE CHAUMONT MEMBRE DE LA COOP'

Marathonien, Monsieur Marko P. l'est assurément, lui qui a participé à 49 reprises à cette course. Étant donné que cette épreuve comprend 42,195 km, il évalue la distance parcourue à 4 fois le tour de la terre, c'est à dire 160.000 km... Un 50ème est prévu le 26 octobre dans le cadre d'une participation financière à l'opération **Viva For Life** qui se tiendra du 17 au 23 décembre 2025 sur l'esplanade de l'Avenir. Des volontaires l'accompagneront le temps qu'ils voudront ou pourront... Précisons que cette fois Marko marchera...



Étourdissant par le nombre d'activités qu'il a initiées et dans lesquelles il continue à s'investir. Le temps d'une photo, il s'arrête et croise les bras. En riant, il déclare qu'on ne le voit et ne le verra «jamais comme ça!» Il est notamment président de l'ASBL «Télé-service Seraing et environs* – Briser les frontières et rassembler».

Ceci n'est qu'un aperçu d'une vie qu'il remplit au maximum, toujours dans l'optique d'aider tout qui en a besoin. Il distribue des boutures, ses hortensias colorent tous les jardins aux alentours, sa vigne se prolonge au-delà de son portail. Si quelqu'un est tombé dans le voisinage, le voilà qui arrive pour le redresser.

Patient de la Maison médicale depuis 1984, Marko - oui avec un K, il est Croate - s'est installé à Seraing pour des raisons

sentimentales. Il y a connu Marco Dujardin qu'il appréciait pour sa générosité et son humanité. Ces deux-là étaient faits pour s'entendre!

Peu à peu il est devenu une sorte de régisseur du quartier. Connu de tous il connaît tout le monde et accueille tous les nouveaux venus. Bien sûr, «La Fête des voisins» animée par lui au départ, réunit au cours du temps de plus en plus de monde dans une atmosphère chaleureusement amicale...

Son prochain projet : emmener le groupe des marcheurs à «Télé service» pour en faire connaître les diverses possibilités car l'important, pour lui, est d'intervenir rapidement et concrètement.

Il m'est impossible dans le cadre d'une page de journal de rendre compte de toute la richesse de cette vie. J'espère qu'il ne m'en voudra pas.

En pensant à lui, je vais partager la confiture de pommes et les grappes de raisins qu'il m'a si généreusement données.

Merci Marko, merci pour ce moment partagé avec un homme au cœur plus grand ouvert que ses deux bras.



* Avenue Joseph Wuidar, 79 à 4102 Seraing (Ougrée) 04 336 55 55 / 0499 47 01 14
En savoir plus : <https://asbl-tele-service-seraing.webnode.fr/contactez-nous/>

Les écrivains publics

CHRISTIAN BOSSUROY, CLAUDE LAFFINEUSE, MARC AUBINET & MARILYNE MAHY ÉCRIVAINS PUBLICS

Chaque jeudi, de 9h à 12h, un écrivain public est à votre disposition gratuitement à la Maison Médicale.

Pourquoi ?

Même lorsqu'on sait lire et écrire, on peut tous se trouver dans une situation difficile où on a besoin d'une aide extérieure : comprendre une lettre administrative écrite dans un langage compliqué, se perdre sur un site internet (ou ne pas pouvoir y accéder), devoir rédiger une lettre administrative ou personnelle et avoir du mal à choisir les bons mots. Dans ces situations, l'écrivain public peut vous aider.

Quelques exemples (parmi d'autres) :

- J'ai reçu un courrier de la banque, des contributions, de la mutuelle... Je ne comprends pas ce qu'on me veut.
- J'ai reçu une facture d'hôpital, de téléphone, d'électricité... Je crois avoir déjà payé. Je ne sais pas que faire...
- Je dois remplir un formulaire sur internet, je ne sais pas comment faire (je n'ai pas d'ordinateur)...

- Je dois effectuer un virement en ligne, je ne sais pas comment procéder.
- Je voudrais rédiger un CV, une lettre de motivation...
- Il y a des problèmes d'humidité dans mon appartement. Je dois écrire une lettre à mon propriétaire.
- L'année dernière j'ai été harcelé·e à mon travail. Certaines personnes m'ont soutenu·e pendant cette période difficile. Je voudrais écrire une lettre de remerciement.

Avant tout, l'écrivain public prendra le temps de vous écouter sans juger afin de bien comprendre votre problème. Ensuite, selon les cas, il pourra écrire une lettre, un courriel, vous aider à remplir un formulaire en ligne, contacter les administrations par téléphone ou par courriel. Lorsque le problème nécessite l'avis d'un spécialiste (avocat·e, assistant·e social·e...) il pourra vous aider à établir les contacts nécessaires.

Ce service est gratuit. Tous les jeudis de 9h à 12h, avec ou sans rendez-vous, à la Maison Médicale. Il est possible de prendre rendez-vous au **0493 87 94 22**.

BVS A SON NOUVEAU SITE WEB !

C'est avec grand plaisir que nous vous annonçons l'ouverture de notre nouveau site internet : www.bautista.be

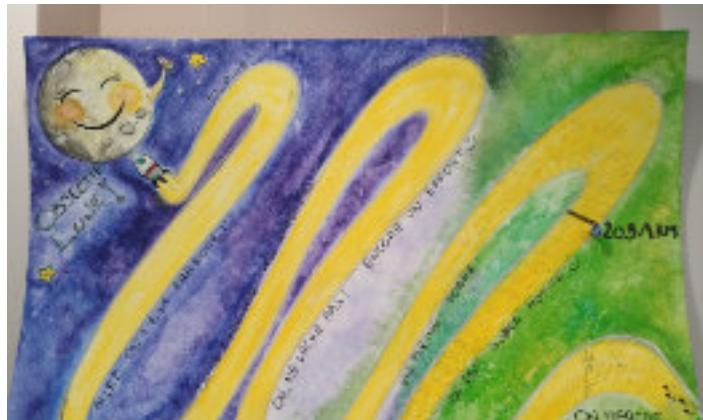
Après plusieurs mois de développement, nous sommes heureux de vous présenter la vitrine en ligne de notre maison médicale. Vous y trouverez des informations pratiques sur le fonctionnement de la maison médicale, un aperçu de son histoire, des renseignements sur la coopérative des patients, les horaires, ainsi que toute l'actualité de notre asbl.

Nous vous souhaitons une excellente découverte du site !



Objectif Lune 2025 : Objectif atteint !

CÉCILE DELEBECQ ACCUEILLANTE À BVS, RÉFÉRENTE EN SANTÉ COMMUNAUTAIRE



Vous souvenez-vous avoir vu ce panneau dans la salle d'attente?

Et bien je suis fière de vous redire qu'en collaboration avec une trentaine de maisons médicales et votre participation, nous avons atteint la lune! Nous avons cumulé 384 400 km.

Et ce n'est pas le plus extraordinaire !!! Le grand avantage d'avoir participé à ce projet est d'avoir remotivé patients et travailleurs à faire ou refaire du sport.

Ça a été l'occasion de remettre les balades au goût du jour, de partir à la découverte de Seraing et de ses espaces verts et, on continue encore à raison d'une fois par mois.

Ce projet nous a également motivés à participer au Relais pour la vie, 24h à se relayer sur la piste d'athlétisme du Bois de l'Abbaye au profit de la Fondation contre le cancer et en soutien aux patients qui se battent tous les jours contre le cancer. Et on compte sur vous pour être à nos côtés, même quelques heures, pour l'édition de 2026 (dates à venir).

A vos baskets!



ÉVÈNEMENTS DES PROCHAINS MOIS

à BVS



ATELIER CRÉATIF

UN MARDI SUR 2: 14h-30 -17h

07 et 28 (spécial enfant) octobre

04 et 18 novembre

02 et 16 décembre

Explorez Votre Créativité !

Vous cherchez une façon de laisser libre cours à votre imagination et de découvrir de nouveaux horizons artistiques ? Rejoignez-nous pour un atelier créatif ouvert à tous !

Animé par Liliane Bozzetti

ATELIER CUISINE

LES MERCREDIS: 9h-12h

08 octobre

05 novembre

et 31 décembre (à confirmer)

Venez découvrir de nouvelles recettes et les bons conseils de notre diététicienne.

Juste pour passer un bon moment, cuisiner ensemble et déguster vos petits plats. Ouvert à tous. A vos tabliers!!

Animé par Marie-Aude Delmotte

ACTIVITÉS SPORTIVES

BALADE PATIENTS/SOIGNANTS

un jeudi par mois, dates à confirmer

Peu importe votre niveau de forme physique, Rejoignez le groupe BVS balade pour des découvertes et du fun.

KINÉ COLLECTIVE

Dates à confirmer

Rejoignez un groupe de kiné collective. "Mon dos en mouvement" adapté à vos besoins et à votre forme physique. Renseignements auprès du secteur Kiné ou de votre médecin.

Animé par un kiné de la même

ATELIER DIABÈTE

UN LUNDI PAR MOIS

10h-12h

13 octobre

10 novembre

08 décembre

Venez participer à un échange collectif autour de la santé et du diabète. Vous pourrez y poser toutes vos questions et apprendre des autres. En présence du Dr Marthe Ferez et de notre diététicienne.

Animé par Marie-Aude Delmotte

Infos et inscription à l'accueil

04.336.88.77