

Septembre 2022

Après un été calme et chaud, nous sommes heureux de retrouver de l'animation à la Maison de Santé : retrouvaille avec les anciens et accueil de nouveaux patients. Vous avez sous les yeux notre première Newsletter. C'est l'occasion de vous partager nos premiers projets collectifs. Mettons-nous en mouvement ensemble! Bonne lecture!

Actualités à la Maison de Santé



Cours de gym douce

Besoin de bouger, de prendre conscience de sa respiration et de sa posture tout en respectant ses limites? N'hésitez pas à rejoindre notre cours de gymnastique douce.

La kiné, Marie, peut accueillir jusqu'à 5 personnes dans la salle de gym.

- ◇ Où? dans nos locaux
- ◇ Quand? le jeudi de 17h30 à 18h30
- ◇ Prix : gratuit pour les patients de Rive. Inscription pour le trimestre

Groupe de marche

Envie de marcher ensemble en sécurité et en toute convivialité? Venez rejoindre notre groupe de marche, pensé par quelques patients et les travailleurs de la Maison de Santé.

- ◇ Où? au départ de la Maison de Santé Rive
- ◇ Quand? tous les jeudis de 10 à 11h
- ◇ Gratuit mais inscription nécessaire à l'accueil de Rive

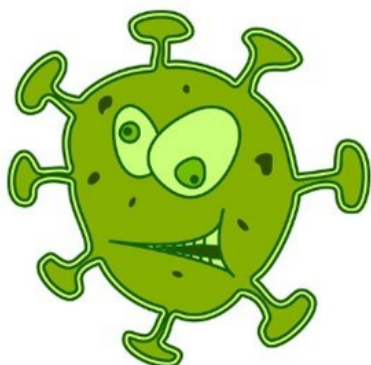


Quelques habitants d'Evere et la Maison de Santé Rive vous proposent une marche chaque semaine pour le plaisir d'être ensemble et de se maintenir en bonne santé. La convivialité et le respect du rythme de chacun seront au rendez-vous. Selon les besoins, une grande et une petite boucle seront possibles.

- Gratuit & sur Inscription à l'Accueil de la Maison de Santé-

GRUPE DE MARCHÉ
LE JEUDI
DE 10H À 11H
RDV À 9H45 À LA
MAISON DE SANTÉ RIVE

Focus Santé



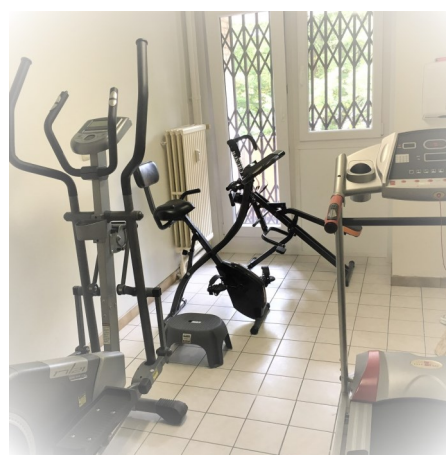
Campagne de vaccination : la grippe saisonnière

L'hiver arrive à grands pas. Afin de vous protéger contre les épidémies virales de grippe et de COVID, nous vous proposons de vous vacciner. La vaccination est la meilleure façon de se protéger et de protéger son entourage. Si vous désirez vous faire vacciner ou avoir des informations supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter.

Une salle "cardio"

La santé physique et mentale passe par la pratique régulière d'activités physiques. Une petite pièce est équipée de matériel "cardio" afin de pouvoir venir vous exercer.

Si vous êtes intéressés, parlez-en lors d'une de vos visites. Nous pourrions établir un programme adapté à vos besoins.



A la rencontre du quartier...



Le SEL d'Evere

SEL signifie "Service d'Echange Local". Le SEL permet d'échanger des savoir-faire et des services. Vous recevez des services en rendant d'autres services à d'autres personnes. Vous apprenez à quelqu'un l'espagnol, et quelqu'un d'autre fera du babysitting pour vous. On ne paie pas, mais on donne du temps. L'unité d'échange est l'heure: une heure donnée vaut un heure.

Une rencontre du SEL d'Evere a lieu tous les premiers samedis du mois à 10h au Lunch Garden d'Evere (Evere Shopping)