

Décembre 2022

*Le solstice d'hiver est atteint, les journées les plus courtes sont derrière nous! Nous profitons de cette Newsletter pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année. Le traditionnel "Bonne Année, Bonne Santé" est un souhait très large : une bonne santé dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.*

*Ces trois dimensions nous sont chères à la Maison de Santé et c'est donc avec nos mains, nos meilleurs sentiments et pensées, que nous vous invitons à vivre une "Belle Année et une Bonne Santé 2023"!*

## Actualités à la Maison de Santé



### L'équipe s'agrandit

Une nouvelle accueillante rejoint l'équipe dès le 2 janvier. Insaf travaillera en binôme avec Marianne pour le pôle accueil et gestion administrative. Elle connaît déjà le monde des Maisons Médicales et se fait une joie de venir mettre sa pierre à l'édifice dans la construction du projet "Rive".

Bienvenue à toi, Insaf!

### Nos activités

Le **groupe de marche** se met en pause hivernale pour les fêtes... pour mieux se remettre en route en janvier!

A vos agendas: **vendredi 13/01 à 11h**, rencontre conviviale entre ceux qui ont marché dans le premier cycle et ceux qui sont intéressés par marcher dès janvier.

Deux **groupes de gym** vous sont proposés :

**Mercredi 11h-12h : Gym douce** - pour ceux qui se sentent limités mais souhaitent garder le chemin du mouvement, sans forcer.



## Focus Santé



### «Prendre soin du Lien

La qualité de nos relations sociales est une véritable source de bonheur et un déterminant de la santé. En cette période de fêtes, nous vous invitons à prendre conscience de vos relations de qualité, de remercier ou faire un petit geste envers ces voisins, familles, amis qui vous sont précieux.

Et si vous êtes en panne de lien social et avez envie de simplement partager une tasse de café et discuter avec une personne attentionnée, n'hésitez pas à pousser la porte du Chauffoir. Cet espace est ouvert du lundi au vendredi de 11h à 15h dans le Complexe Sportif d'Evere.

### « L'œil et la main »

"Créer du beau avec peu de choses", c'est tout le travail de Jérôme Dayez, artiste de Saint Josse. Il nous a laissé en dépôt quelques-unes de ses œuvres. S'entourer de belles choses qui attirent le regard, éveillent l'imagination, c'est aussi un ingrédient de bonne santé. Ses œuvres et l'explicatif de son travail sont exposés à l'accueil et en kiné.



## A la rencontre du quartier...



### Le Potager de Platon

Le projet « [Nourrir notre quartier](#) » est le fruit d'une réflexion et d'actions communes entre L'Entrela' (Centre Culturel d'Evere), Everecity et une dynamique de citoyens d'Evere (Citizen Platon). Le projet comprend l'agrandissement des espaces potagers (av. Jules Bordet) et la création d'un verger. Une première séance d'info a eu lieu ce 14 décembre. Il reste de la place pour toute personne qui souhaite s'impliquer dans cette dynamique éco-citoyenne soucieuse de la terre et du lien entre citoyens. L'engagement peut être ponctuellement ou inscrit dans la durée. Pour plus d'infos, contactez Youen Arts 0488751979 [youenarts@lentre-la.be](mailto:youenarts@lentre-la.be)