



Jun 2023

*Ce mois de juin, nous mettons l'accent sur l'importance de bouger et de pratiquer une activité physique régulière pour rester en bonne forme physique et mentale! N'hésitez pas à venir consulter notre super carte en salle d'attente et partager vos expériences ou idées de pratique sportive à Evere.*

*Une grande journée vélo est également au programme le vendredi 16 juin.*

## Actualités à la Maison de Santé

### Fête du vélo vendredi 16 juin!

Pourquoi une fête du vélo? Car nous avons envie de vivre un moment convivial et sportif avec tous nos patients et voisins. N'hésitez donc pas à inviter vos proches, amis ou collègues à la Fête du vélo que nous organiserons devant la maison médicale le **vendredi 16 juin de 16 à 18h.**

Au programme : atelier de réparation de vélo, inauguration du nouveau parking vélo et balade vélo pour grands et petits (accompagnés ;-)).

Suivez toutes les infos sur notre [page fb](#) ou sur notre [site](#)

**FÊTE DU VÉLO**  
**À LA MAISON DE SANTÉ RIVE**  
VENDREDI 16 JUIN | DE 16 H À 18 H  
AV. C. PERMEKE 83/33  
1140 EVERE

**AU PROGRAMME:**

- INAUGURATION DU PARKING VÉLO 16H
- ATELIERS REPARATION VÉLO 16H À 18H
- BALADE À VÉLO DÉPART À 16H30 ENFANTS ACCOMPAGNÉS BIENVENUS!
- DRINK FESTIF 17H À 18H

SCANNEZ MOI

L'ENTRELA' Centre culturel d'Evere

RIVE Maison de Santé

### Une psychologue dans l'équipe!



**Hélène Leibowitz**, psychologue, a rejoint notre équipe début mai.

Elle a de l'expérience dans diverses structures : maison médicale, hôpital Saint Pierre (CPVS), en prison et consultation privée.

Elle pratique à la Maison de Santé Rive comme **psychologue de première ligne**. Cela signifie qu'elle peut vous recevoir pour un nombre limité de séances afin de vous guider dans une période de vie difficile d'un point de vue émotionnel et envisager le meilleur suivi au long court si cela s'avère nécessaire.

Si vous en sentez le besoin, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à l'accueil.

### Parking et mobilité

Everecity a installé des **barrières** pour privatiser le **parking** pour les habitants de l'immeuble. Etant locataire également, nous avons la clé de celles-ci.. N'hésitez pas à nous

demander les clés quand vous venez en voiture, nous débloquerons une place pour vous.

**Envie de venir à vélo?** C'est encore mieux! Un **parking vélo** sera installé tout prochainement avec le soutien de la Fondation Roi Baudouin.



## Focus Santé

### Le sport, c'est bon pour la santé physique et mentale



Bouger, même un peu, c'est déjà bon pour vous! Alors n'hésitez pas à commencer doucement et à votre rythme, chaque petit pas compte. Il faut essayer d'atteindre petit à petit au moins **30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour**.

Par "dynamiques", on entend une activité **d'intensité modérée** (avec essoufflement mais où la conversation reste possible) à **élevée** (essoufflement marqué avec conversation difficile et transpiration abondante).

A la Maison de Santé Rive, nous vous proposons le **groupe de marche le vendredi à 11h** et deux **cours de gym** : mercredi à 11h et jeudi à 17h30.

### Activités physiques à Evere

:  
à vous de jouer!

Pour vous accompagner dans cette dynamique "bouger-santé", avec l'aide d'un patient, nous avons réalisé une **carte** et un **répertoire** de toutes les activités physiques qui s'organisent dans le quartier. Il y en a pour tous les âges, mixtes ou non.

Nous avons commencer le travail de recensement mais nous attendons vos expériences et connaissances du quartier pour compléter le travail. Il vous attend en salle d'attente!



## A la rencontre du quartier

### Atelier réparation de vélo

Un petit soucis de vélo, besoin de réparer un frein ou régler vos vitesses? Un **atelier réparation de vélo** est à votre disposition dans le haut d'Evere le **mardi de 16 à 18h**. Simon, Bertrand, Marc et Catherine vous partageront leur amour du vélo et les



rudiments de l'entretien de celui-ci. Une participation de 3€ est demandée.

*Lieu* : studio Platon 11, avenue Platon

*Info*: [atelier vélo](#)

**Maison de Santé Rive**

Avenue Constant Permeke 83 bte 33, 1140, Evreux

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit(e) à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

