

Maison médicale Couleurs Santé asbl

Chaussée de Boondael 206

1050 Bruxelles

Tel : 02 640 59 33

Le p'tit Journal en Couleurs

Journal semestriel de la Maison médicale Couleurs Santé

N°7 - Mars 2015



Se connaître !

Sommaire

Edito :pages 3-4

Dossier : SE CONNAITRE !

- Connais –toi toi-même.....pages 5 - 7
- Connaître ses besoins..... pages 8- 9
- Se connaître.....pages 6 - 9
- Connaître le risque cardio-vasculairepages 10 - 13
- Microtubules.....page 12
- Sport et activité physique versus sédentarité.....page 13

A la maison médicale

- Les nouvelles de la maison médicale page 14 à 15

La parole est à vous page 16

Edito

S'offrir un temps pour prendre du recul afin d'être plus conscient de notre identité, de ce qui guide notre vie et nous donne du sens.

Trouver et affiner nos domaines d'excellence et ce qui nous tient à cœur.

Ne plus mettre de l'énergie dans nos points faibles et déployer nos talents.

Aller vers un accomplissement de nous-même pour rendre le quotidien plus léger et facile.

Se connaître, se mesurer soi-même, c'est entre autres la connaissance de soi-même et son état de santé, mais aussi apprendre à modérer les comportements qui peuvent compromettre l'état physique et émotionnel comme un mode de vie sédentaire, de la violence dans la famille ou au travail, la consommation de tabac, d'alcool, des repas en excès (trop gras, trop riches ou trop nombreux), la consommation de boissons sucrées ou encore la toxicomanie.

Etre mesuré permet :

- Au cœur et poumons de mieux fonctionner
- Renforcer les os
- Maintenir les taux de glucose et la pression artérielle à un bon niveau
- Augmenter l'estime de soi
- Renforcer l'attention, la concentration et la mémoire

En connaissant ses habitudes de vie actuelles, on identifie les pistes d'amélioration et de changement, pour avoir une vie plus saine. On peut ainsi suivre son état de santé, ce qui est essentiel pour prévenir les maladies.

Connaitre et reconnaître son état émotionnel permet d'identifier le stress, les inquiétudes, l'état anxieux ou déprimé, et d'y remédier plus facilement. Ainsi, on évite les comportements à risque et on prévient les accidents et maladies.

Etre mesuré, c'est organiser ses activités en prévoyant suffisamment de repos et temps de relaxation, c'est éviter les comportements à risque ; aller chez son médecin en cas de besoin ; suivre les bonnes recommandations ; prendre soin de la santé physique et émotionnelle de sa famille ; être conscient de l'activité physique quotidienne réalisée, de la quantité d'eau consommée, ainsi que des portions de légumes et de fruits ; connaître son état de santé physique et émotionnelle ; apprendre à reconnaître les signes de faim ; prendre le contrôle de vos mesures (taille, poids, IMC, circonférence abdominale, tension artérielle, glycémie, cholestérol, etc.)

Nous abordons dans ce p'tit journal un thème essentiel à notre bien-être : se (re)connaître dans notre environnement familial, professionnel et social.

Parce qu'on est plus conscient, on pourra être plus performant pour aller de l'avant...

Geneviève Gyselinx

Connais-toi toi-même

C'est parce qu'il est le dieu des purifications et des guérisons qu'Apollon se voit consacrer de nombreux temples en Grèce au Vème siècle avant J.C. C'est aussi celui du chant, de la musique et de la poésie. La beauté, pour les grecs, c'est la santé ! Sur le fronton du Temple de Delphes, on pouvait lire l'inscription « Connais-toi toi-même ». Que signifie cette inscription ? Elle recèle à la fois une grande vérité, mais aussi un grand piège.

Nous avons tous le souvenir de nous être trouvés à la visite médicale scolaire en maillot et chaussettes et de cette infirmière qui nous mesurait à la toise et nous prenait le poids à la balance. Nous étions tous du même âge, plus ou moins de la même taille mais à 4 ou 5 ans déjà, les différences de poids montraient l'influence de l'hérédité génétique et ... les goûts plus ou moins prononcés pour les bonbons !

S'il est vrai que l'humain possède un modèle, et que nous suivons tous plus ou moins les mêmes stades de développement, il faut se souvenir que ce n'est qu'un modèle statistique... D'où vient-il ? Et qui est-il ?

Les grecs considéraient la jeunesse comme une perfection mais celle-ci devait être grande, mince, la peau claire et avait des mesures très précises – pour le nez, le front, la poitrine, le bassin, etc. Tout ce qui n'y ressemblait pas était laid, barbare, sauvage. (En fait, tout ce qui n'était pas grec). Avec l'agrandissement de l'empire macédonien, puis la création de Rome, l'intégration dans celle-ci d'une religion sémitique – pensons à la peau mate, la barbe longue, la maigreur de Jésus de Nazareth ; puis les relations de l'empire romain avec les peuples à ses frontières : mongols aux cheveux noirs, wisigoths roux, ... ; cette représentation modèle, la représentation de l'humain, changea profondément et se teinta de couleurs et de tailles différentes. Il y eut à Rome des pâles, minces, blonds et rasés et il y eut des gros barbus bruns à la peau sombre (et Dieu vit que cela était bon !).

Malgré cette ouverture progressive, quelques problèmes d'importance se posèrent aux premiers savants européens qui posèrent le pied sur le sol asiatique... sur le sol africain... puis sur le sol américain... La science de l'humain qui avait été initiée par les Grecs, relayées par les clercs de l'Eglise, allait chaque fois être révisée profondément (les noirs étaient-ils des animaux ?; les indiens avaient-ils une âme ?), toujours douloureusement et souvent très tardivement...

Après un (dernier ?) épisode crispé au XIXème et au XXème siècle sur les races plus pures soi-disant que les autres, l'anthropologie – la science de l'humain – nous confirme aujourd'hui que nous appartenons tous à un même ensemble spécifique : *l'homo sapiens sapiens*. Même si à l'intérieur de cette espèce, des différences locales très importantes peuvent être observées : il serait absurde de prétendre qu'il n'y a pas de blancs ni de noirs (et des variations infinies entre les deux)... Ces différences peuvent nous permettre de nous reconnaître entre « nous », petites reconnaissances spéciales d'un grand tout spécifique : la couleur de peau, les cheveux, A l'intérieur de ces reconnaissances superficielles, et si nous avons bien tous les mêmes os, les mêmes organes, nous nous rendons bien compte que nous ne sommes à nul autre pareil. Exemple singulier d'un ensemble un peu spécial à l'intérieur d'une même espèce, je ne ressemble à personne et je suis pourtant un peu comme ceux qui me ressemblent et un peu comme tout le monde.

Il y a donc bien un modèle statistique : le modèle de *l'homo sapiens sapiens* qui vit en bonne santé le plus longtemps possible : il a une quantité suffisante de sucre, d'anticorps, de fer dans le sang. Il a vraisemblablement presque le même patrimoine génétique qu'il y a plusieurs millénaires mais il évolue constamment : l'humain grandit de siècle en siècle par exemple.

Il est difficile de comparer ce qui n'est pas comparable : songeons à la différence sexuelle. Mais il est relativement facile de se comparer à soi-même. Car si nous évoluons, nous vieillissons, tombons parfois malades, prenons du temps pour nous reposer, ou pratiquons parfois des excès ou du sport, nous pouvons sentir au quotidien les changements qui affectent notre corps... notre cœur et notre tête.

Il est fondamental d'y être attentif. Nous agissons souvent avec une priorité absolue sur les objectifs : cuisiner le souper, sécher le linge, accompagner les devoirs, poursuivre ce projet professionnel, sans nous soucier de prendre régulièrement la mesure de nos moyens personnels d'atteindre tous ces objectifs. Sommes-nous plus fatigués que d'habitude ? Plus irrités ? Ou de meilleure humeur ? Plus enthousiaste (qui signifie « être dans la bonne grâce de dieu ») ? Se sentir bien, cela commence avec ce « Connais-toi toi-même » du temple de Delphes .

Quelqu'un, par la suite, avait ajouté au fronton du temple cette maxime utile en toute occasion : « Rien de trop ». C'était sans doute pour insister sur le fait que cela commence avec un peu d'équilibre, d'harmonie, de beauté, au-dedans et autour de nous. Cela demande un peu de temps et d'indulgence pour soi-même. Cela n'a rien à voir avec une obligation de se conformer aux normes statistiques d'un mâle hétérosexuel, blanc, de taille moyenne, prêt à l'emploi et en âge de procréer... Même si notre bon médecin peut nous rappeler que notre taux de sucre est trop élevé et que nos anticorps sont trop bas eu égard aux standards en vigueur... Nous ne devons pas être grec pour nous souvenir de cette injonction du dieu Apollon, dieu de la santé. La santé c'est c'est surtout une affaire très personnelle.

Serge Claeys

Philosophe conseil



Connaître ses besoins

...et ceux des autres !

Qui suis-je ? Se connaître n'est pas une démarche évidente.

Marshall Rosenberg, un psychologue renommé, propose une approche pratique basée sur l'observation de nos besoins.

Tous les êtres humains ont en commun les mêmes besoins.

Voici quelques besoins de base que nous partageons tous :

-L'AUTONOMIE : choisir ses rêves, ses buts...

-LE BIEN-ETRE PHYSIQUE : avoir un abri, de la nourriture, de l'air etc...

-LA COMMUNION SPIRITUELLE : l'harmonie, la paix, la beauté...

-L'EPANOUISSEMENT : l'authenticité, la créativité, trouver un sens à notre vie

-L'INTERDEPENDANCE : l'amour, la reconnaissance, la confiance, le réconfort, le respect, le soutien, etc... L'être humain est un être social qui, dès sa naissance, a besoin, pour survivre, des soins des parents. Robinson Crusoé, sur son île déserte, a survécu grâce à sa rencontre avec Vendredi. Nous avons besoin les uns des autres : la solidarité est la condition principale de notre existence, ce que notre société basée sur la compétition est en train de détruire !

Les émotions, ce que nous ressentons, nous fournissent des informations sur notre état de bien-être.

Lorsque nos besoins sont satisfaits nous ressentons des émotions positives (joyeux, confiant, serein, soulagé, content etc...). Et inversement quand nos besoins ne sont pas comblés nous ressentons des émotions négatives (tristesse, angoisse, peine, etc..).

L'exercice c'est d'être à l'écoute de nos émotions et de chercher en nous quel besoin n'est pas comblé.

Cela permet d'être en contact avec ce que nous sommes réellement plutôt que de vouloir correspondre à l'image que nous croyons être.

Une fois reconnus nos sentiments et les besoins qui y sont liés, l'étape suivante c'est l'action : que puis-je faire pour être mieux, pour satisfaire au mieux ces besoins ? Comment puis-je mieux exprimer mes demandes aux autres ?

Cette approche a conduit Rosenberg à aborder les relations humaines à travers ce qu'il a nommé : « La communication non-violente ».

Il s'agit de développer en nous la capacité d'exprimer à l'autre nos sentiments, sans jugement et sans critique, en lien avec notre besoin.

Par exemple au lieu de dire « tu m'as blessé hier en ne venant pas au rendez-vous » dire : 'je me suis senti blessé hier parce que j'avais besoin de t'expliquer un problème qui me préoccupe ». De cette manière l'autre ne se sent pas attaqué, peut comprendre notre ressenti et peut aussi réaliser quel est notre besoin. Il peut donc à ce moment, sans devoir être sur la défensive, essayer de répondre au besoin exprimé.

On découvre ainsi ce qu'est l'Empathie : une communication où chacun est à l'écoute de l'autre, sans jugement et sans critique, et s'efforce de répondre de façon constructive à ses demandes. C'est une relation dynamique, souple, attentive, sans qu'il ne soit jamais posé d'exigences.

Se connaître soi-même aide ainsi à mieux comprendre les autres.

Avec cette grille de lecture nous avons le pouvoir de changer notre perception de nous-même et des autres.

Nous avons le pouvoir de développer en nous et autour de nous plus de Bienveillance.

N'est-ce pas de cela que notre monde déchiré par la haine a le plus besoin ?

Alain Devaux (médecin)

PS : Pour ceux qui souhaitent approfondir cette voie je peux vous recommander le livre de Marshall Rosenberg « Les mots sont des fenêtres...ou bien ce sont des murs ».

Vous pouvez aussi consulter le site www.nvc-europe.org

Connaître son risque Cardio-Vasculaire

Les maladies cardio-vasculaires sont à elles seules la **première cause de mortalité** dans les pays industrialisés et constituent donc un **problème majeur de santé publique**.

Les maladies cardio-vasculaires sont toutes les maladies résultant d'une **altération de la paroi des artères** appelée athérosclérose. Lors de cette maladie, la paroi des **artères** est infiltrée par du **cholestérol et de l'inflammation**. L'artère est ainsi **fragilisée** et peut se **déchirer, se boucher** (par accumulation de cholestérol et de fibrine) ou **emboliser** des dépôts qui boucheront des vaisseaux plus en aval. Dans tous ces cas, les tissus ne sont plus oxygénés en suffisance, ce qui provoque **l'accident vasculaire**. L'athérosclérose est une **pathologie qui est longtemps silencieuse** (le patient ne présente pas de symptômes) mais néanmoins **grave** car elle peut mener à l'accident vasculaire dont l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral, les artériopathies périphériques,

Les facteurs de risque cardio-vasculaires sont nombreux et sont classifiables en 2 catégories :

Les facteurs de risques intrinsèques (non modifiables) :

- L'âge
- Le genre (masculin)
- L'hérédité (génétique)

Les facteurs de risques extrinsèques (modifiables), qui sont liés au mode de vie :

- L'hypertension artérielle
- Le diabète
- Le tabagisme
- Les dyslipidémies (hypercholestérolémie – hypertriglycéridémie)

Les facteurs protecteurs du risque cardio-vasculaire sont :

- Une activité physique régulière
- Une alimentation riche en fruits et légumes
- Une consommation modérée d'alcool (< 14 unités par semaine)

L'on parle du **risque cardio-vasculaire global** parce que, d'une part tout l'arbre artériel peut être atteint par le mécanisme pathologique décrit plus haut et parce que, d'autre part, tous les facteurs de risque mentionnés peuvent y contribuer.

Comment évalue-t-on le risque cardio-vasculaire global?

La prise en charge du risque cardiovasculaire doit se faire de manière globale, et par une approche centrée sur la personne (le patient), ses caractéristiques, ses habitudes, son histoire familiale. Ainsi, lors de la consultation, le médecin généraliste :

Interrogera le patient sur ses antécédents personnels, sur ses antécédents familiaux, sur ses habitudes de vie

Examinera le patient (poids, taille, Body Mass Index, périmètre abdominal, tension artérielle,...)

Fera éventuellement faire une prise de sang (glycémie, cholestérol)

Sur base de ces éléments, le médecin pourra **calculer le risque cardio-vasculaire du patient**, qui se lit comme la probabilité de faire un accident cardio-vasculaire grave à 10 ans. Si **le niveau de risque calculé est moyen ou élevé**, le patient et son médecin établiront ensemble une **stratégie** afin de le diminuer. Les recommandations reposent essentiellement sur l'adoption d'un **mode de vie sain et adapté au patient**:

Adopter un régime de type méditerranéen

Pratique de l'exercice physique (bouger au minimum 20 minutes tous les jours et pratiquer une activité physique plus intense 2 fois par semaine et durant 40 minutes)

Ne pas fumer

Eviter de consommer de l'alcool en quantité excessive

Eviter le stress

Dans certains cas, et lorsque le risque cardio-vasculaire est élevé, le médecin prescrira des **médicaments** si nécessaire afin de faire baisser la tension artérielle, de contrôler le niveau de sucre dans le sang, ou encore pour faire baisser le cholestérol.

Les maladies cardio-vasculaires peuvent être très graves et sont la conséquence de processus pathologiques longtemps silencieux. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre médecin afin d'identifier vos facteurs de risque, de calculer votre risque cardio-vasculaire global et d'élaborer une stratégie de prévention qui vous soit adaptée.

Docteur F. Bouton

ASBL Microtubules:

« l'ostéopathie accessible »

Comme certain d'entre vous le savent, notre kiné Adrien Obolensky pratique l'ostéopathie dans notre maison médicale depuis déjà quelques années. Il a terminé sa formation l'année dernière et veut à présent se vouer pleinement à cette profession.

Adrien Obolensky et Arnaud Fermin, un collègue d'une autre maison médicale du nord de la ville, ont fondé une ASBL d'ostéopathie dont l'objectif est de rendre la pratique de cette discipline plus accessible d'un point de vue **financier** et **géographique** pour les patients des maisons médicales. L'activité de cette ASBL commencera en été 2015 **dans différentes maisons médicales**. Notre maison médicale a pris la décision de soutenir cette initiative et l'ASBL Microtubules existera chez nous **une demi journée par semaine**.

A la Maison Médicale, notre kiné Adrien reste néanmoins encore une année à mi-temps dans sa fonction de **kiné** et pour que les choses soient claires, c'est son collègue Monsieur Fermin Arnaud qui assurera chez nous les soins d'ostéopathie. Adrien ne fera donc plus d'ostéopathie mais **uniquement de la kiné**.

L'ostéopathie se révèle être très utile pour un grand nombre d'affections et de problèmes de santé fréquemment rencontrés. Le problème réside dans la reconnaissance de cette profession qui n'est encore que partielle et qui de facto ne permet pas aux patients d'être remboursés correctement. Les mutuelles offrent un remboursement de l'ordre de **10 à 12 euros 6*/an** à tous leurs affiliés. Même remboursée, l'ostéopathie pratiquée dans le privé coûte un minimum rare de 30 euros à la charge du patient. Le coût moyen habituel est de 50 euros. La collaboration entre notre Maison Médicale et l'ASBL microtubules permet de diminuer cet impact financier puisque la Maison Médicale prendra en charge **une partie du prix de la consultation**. Le patient ne payera que 20 euros et bénéficiera d'un remboursement de l'ordre de 10 à 12 euros selon les mutuelles. Le prix réel pour le sera donc de **8 à 10 euros**.

Pour prendre rendez-vous, les kinés et les médecins vous dirigeront vers le service d'ostéopathie si vous en faites la demande et si cela semble pertinent.

Nous vous remercions pour la confiance que vous nous témoignez et nous espérons que ce service vous apportera un plus en tant que patient usager de notre Maison Médicale.

Adrien Obolensky et Arnaud Fermin
Microtubules ASBL « l'ostéopathie accessible »

Sport, activité physique

versus sédentarité

Nous passons beaucoup de temps assis, affalés ou allongés. Ainsi, un belge sur trois est concerné par le phénomène de sédentarité. Celle-ci est définie comme une activité physique inférieure à une demi-heure de marche par jour. Ces fameuses 30 minutes de marche ne garantissent donc malheureusement pas une réelle activité sportive. Elles permettent simplement de diminuer les risques cardio-vasculaires et d'obésité et de maintenir une fonction correcte du système ostéo-articulaire. A titre d'exemple, une demi-heure de marche ne permet de brûler que l'équivalent d'un petit pot de yaourt nature. Il faudrait donc une heure trente pour l'équivalent d'une bière spéciale et trois heures pour un menu de fast-food. L'activité minimale, l'activité physique et le sport sont donc des concepts différents. Activité minimale = 30 minutes de marche/J Comment définir la différence entre le sport et l'activité physique ?

Premièrement, le jardinage, le ménage, les montées d'escalier etc. sont des activités physiques plus intenses que la marche. Une vie active et faite de mouvements améliorera déjà énormément la santé et les risques de maladie.

Si l'on parle d'activité sportive organisée telle que la course, le vélo, la natation, la danse, le football etc., il faut alors s'intéresser à la fréquence, la durée et l'intensité du sport pratiqué. En effet, s'il n'est pas conseillé de rester dans son divan, il n'est pas opportun non plus de se « tuer à la tâche ». Un excès de sport peut également avoir des répercussions négatives pour la santé telles que des blessures musculaires, osseuses par exemple. De plus, toutes les activités ne sont pas à conseiller à tout le monde et il faut prendre en compte : l'âge, les éventuels problèmes de santé, la morphologie, la profession etc. Le sport à l'extrême comme la sédentarité présente certains risques et inconvénients pour la santé. .

Sachez enfin que le niveau de performance physique est en lien avec la qualité d'hydratation du corps et qu'il est **IMPORTANT DE BOIRE** avant, pendant (si possible et après) la pratique du sport en évitant les softs de type COCA etc...
Bonne route...

Les nouvelles de la maison médicale

⇒ Atelier Vélo:

Si vous ne savez pas rouler à vélo, , que vous êtes vraiment débutants, cette proposition vous intéresse !

Au printemps, la MM en collaboration avec Pro-vélo

organisera des séances d'apprentissage à la conduite en ville d'un vélo!

De plus amples informations seront disponibles à l'accueil

⇒ Rencontre citoyenne : le mardi 19 mai de 20h à 22h dans la salle

d'attente de la maison médicale , le parlementaire bruxellois Youssef

Handich viendra nous faire un exposé sur : « Le racisme, une maladie qui se soigne ».

⇒ Marche : tous les mardis à partir du 21 avril 2015 jusqu'au 30 juin 2015 de 9h30 à 10h30. Départ de la mm.

⇒ Cours de gymn : tous les jeudis à 13h30 à la salle Arc-en-ciel sur le site Akarova . A partir du 23 avril 2015

⇒ Aquagymn : changement de lieu et d'adresse: se renseigner à l'accueil

⇒ Pour septembre ...

Lorsqu'on est témoin d'un accident ou un malaise, la rapidité de l'intervention est souvent vitale.

Votre maison médicale s'inscrit dans une démarche de prévention, c'est pourquoi **dès la rentrée nous vous proposerons une formation aux premiers gestes qui sauvent.**

Plaies, malaises, obstruction des voies respiratoires, brûlures, traumatismes : tous les problèmes les plus courants seront abordés.

Il ne s'agit pas uniquement d'apprendre des techniques. Il s'agit d'un acte d'humanité, d'une responsabilité essentielle de chacun d'entre nous... Tout le monde a le pouvoir de sauver des vies

- *Julie Robinson, notre infirmière, a accouché d'une petite Mahaut le 15 octobre 2014. Nous reverrons Julie à partir d'avril 2015. Nous souhaitons à Laura Van Hooren , sa remplaçante, bon vent pour tous ses nombreux projets .*
- *Mireille Botté, accueillante, a accouché d'un petit Christ-Heaven le 28 janvier 2015.*
- *Malen Munoz Fuentes a rejoint l'équipe en tant qu'assistante sociale. Pour prendre rendez-vous avec elle, veuillez vous adresser à l'accueil*
- *Jordi Sola complète l'équipe des accueillants de la maison médicale.*



La parole est à vous !

Le Potajadot, votre potager urbain du Parc Jadot !

Un potager urbain dans le quartier ?

Oui ! Le Potajadot est le petit nouveau du quartier. Il a été créé à l'initiative de plusieurs habitants du quartier dont votre Maison médicale et il est actif depuis 1 an dans le parc Jadot.

Les huit bacs qui composent le potager collectif sont situés dans le parc Jadot, juste derrière le Musée des enfants.

Concrètement, c'est quoi un potager collectif ?

Notre potager collectif, c'est une parcelle de terrain mise à disposition par la commune d'Ixelles pour les habitants du quartier afin de (tenter !) de cultiver quelques légumes et fruits.

Qui sont les habitants du quartier qui s'impliquent dans le projet ?

L'initiative vient des habitants qui gèrent le compost dans le fond du parc. Ils ont déposé un projet pour obtenir des subsides de l'IBGE et l'autorisation de la commune pour l'occupation du terrain.

Votre maison médicale Couleurs Santé s'implique activement dans ce projet. Elle fait partie du noyau dur qui gère mensuellement les activités et les réunions (celles-ci se déroulent d'ailleurs au sein de la Maison médicale).

Les « Potes à Jadot » qui s'investissent dans le projet sont des habitants du quartier venus de tous horizons, sans formation préalable en jardinerie.

Quel est le but de cette initiative ?

Le premier but est de contribuer à la vie du quartier en proposant chaque mois des activités pédagogiques, sociales et intergénérationnelles.

Les usagers sont des adultes et des enfants du quartier, dont le Home « Les heures Douces », le Musée des Enfants et la Maison Médicale Couleurs Santé.

Les récoltes sont accessibles à tous et notre souhait est de sensibiliser chacun à la culture du potager en ville. Comment puis-je m'impliquer dans ce projet ?

En participant à nos animations du dimanche ! Ou en devenant un « Super Pote à Jadot » lors de nos réunions mensuelles !

Dates de réunions à 19h30	Lieu de réunion	Dates d'animation au Parc, de 14h à 16h	Animation
Lundi 9 février	Rue du Bourgmestre, 04	Dimanche 15 février	le compost !
Mardi 10 mars	Maison Médicale	Dimanche 15 mars	Semis en bouteille
Lundi 13 avril	Rue du Bourgmestre, 04	Dimanche 26 avril	Fête du musée des enfants
Mardi 12 mai	Maison Médicale	Dimanche 18 mai	Purins, Peinture
Lundi 8 juin	Rue du Bourgmestre, 04	Dimanche 14 juin	festivités

Retrouvez nous sur facebook : la page « Potajadot ».

Si vous désirez plus d'infos, nous nous ferons un plaisir de vous répondre sur : potajadot@gmail.com