

Tout savoir sur le vélo

ROULEZ



EN VÉLOCIRAPTOR

= TANK

Sommaire :

<u>Edito :</u>	Page 3
 <u>Notre dossier : Le vélo à Bruxelles :</u>	
⇒ Retour sur la rencontre citoyenne sur le thème de la mobilité à Ixelles	Page 4
⇒ Les mesures à prendre à vélo et les assurances	Page 9
⇒ Les bienfaits du vélo	Page 12
⇒ Les 10 commandements du cycliste	Page 13
 <u>Le réseau :</u>	
⇒ Où acheter un vélo d'occasion ?	Page 14
⇒ Où puis-je apprendre à faire du vélo ?	Page 15
 <u>Enquête auprès des travailleurs de la maison médicale sur leurs déplacements au travail :</u>	
	Page 16
 <u>Les promenades vertes :</u>	
	Page 17
 <u>Témoignage d'un patient de la maison médicale :</u>	
	Page 18
 <u>Petit jeu :</u>	
	Page 19
 <u>Annonce de la maison médicale :</u>	
	Page 20
 <u>Les nouvelles de la maison :</u>	
	Page 21

Edito :

Chers lecteurs,

Depuis quelques années déjà, la mobilité est un sujet dont vous entendez beaucoup parler au quotidien. La population augmente chaque année à Bruxelles et chaque jour, ce sont des milliers de personnes qui se déplacent dans la capitale que ce soit pour le travail, déposer les enfants à l'école, faire ses courses, etc... Un véritable challenge que de permettre ces déplacements tout en gardant une bonne qualité de vie ! Nous ne pouvons pas non plus passer à côté des enjeux écologiques que ces problèmes de mobilité représentent.

C'est pour faire suite à notre DEQ (Démarche d'Evaluation Qualitative) précédente qui abordait le développement durable et les préoccupations actuelles que nous parlerons dans cette édition d'un moyen de transport idéal pour votre santé et les petits déplacements en centre-ville : **le vélo**.

De son apprentissage, aux bienfaits que sa pratique procure, mais aussi la sécurité et où s'en procurer, tout sera passé en revue !

Vous y retrouverez également une interview de l'échevin de la mobilité d'Ixelles et un compte rendu de notre très intéressante rencontre citoyenne.

En vous souhaitant une excellente lecture,

Mérodie, Kinésithérapeute

Retour sur la rencontre citoyenne sur le thème de la mobilité à Ixelles

Ce jeudi 14 novembre 2019, notre groupe citoyen a organisé une soirée sur le thème de la mobilité. Thème qui est directement lié à la santé car influençant tant d'aspects de notre vie quotidienne (vie sociale, travail, accès à la santé, pollution atmosphérique, convivialité,...).

J'ai voulu vous écrire cet article pour qu'un plus grand nombre d'entre vous puisse profiter des nombreuses informations explorées cette soirée-là. Nous avons eu le plaisir d'échanger avec l'échevin communal de la mobilité, Monsieur Yves Rouyet. Voici quelques-unes des idées, projets, remarques que Monsieur Rouyet nous a présentées:

La commune d'Ixelles a pour particularité d'être très allongée, on l'appelle le deuxième centre-ville de Bruxelles de par sa disposition de faubourg moyenâgeux dans le haut d'Ixelles. Ces particularités n'aident pas la fluidité du trafic, surtout lorsqu'on ajoute à cela le rôle de transit qu'elle occupe entre Uccle, le quartier européen et le transit des navetteurs qui arrivent par l'E411 à Delta voulant rejoindre le centre-ville.

Un des objectifs de la Commune est de soulager Ixelles en faisant passer le plus possible de trafic par des **grands axes adaptés à ce type de circulation**.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les navetteurs ne sont pas les seuls à provoquer les problèmes de circulation. Les riverains sont aussi responsables d'une partie du trafic que l'on pourrait éviter. En effet, ceux-ci se déplacent énormément pour **des trajets de moins d'1km** et passent plus de temps à trouver une place de parking qu'à rouler d'un point A à un point B.

La population d'Ixelles est de 100 000 personnes, mais cela ne comprend pas les étudiants qui ne sont pas domiciliés sur la commune. Ils représentent une partie conséquente de **la population n'ayant pas de voiture et désireuse** de se déplacer autrement sans être mise en danger par les automobilistes.

Pour répondre à tous ces défis, l'échevinat actuel a comme fer de lance les **transports publics** de par son **accessibilité universelle**.

Les transports publics à Ixelles :

Le bus 71 et le bus 95 sont les plus utilisés de Bruxelles. Le bus 71 transporte à lui seul 500 000 personnes par mois.

Les itinéraires de ces deux bus ne sont pas adaptés. Concernant le bus 71, il y a pour projet de mettre l'Avenue de l'Hippodrome à sens unique pour les automobilistes mais à double sens pour les bus uniquement. La Chaussée de

Boondaël sera également à sens unique pour les automobilistes mais dans l'autre sens. D'autres projets sont en cours concernant le trajet du 95.

Espace Public :

La voiture occupe une place démesurée dans l'espace public par rapport à son utilisation. Le nombre de véhicules a diminué ces dernières années au profit d'autres moyens de transport. L'utilisation de l'espace public n'a cependant pas été repensée au profit de ces autres utilisateurs (cyclistes, piétons,...)

Or, on a pu observer que dès qu'on retire le véhicule automobile, les habitants se réapproprient l'espace public (ex : Place de Londres et Fernand Cocq).

De nombreux projets auront donc pour objectif de rééquilibrer l'utilisation des espaces publics afin de créer une ville plus conviviale et où il fait mieux vivre.

Parking à Ixelles :

Par le passé, la gestion du parking était propre à chaque commune (des horodateurs différents, des tarifs différents,...). Il y avait 19 manières différentes de gérer le parking à Bruxelles, ce qui était, osons le dire, absurde !

La gestion du parking est enfin passée à la Région. D'une gestion privée, nous sommes passés à une gestion publique et d'une gestion locale à une gestion régionale. Il reste à voir si cela fonctionnera en pratique. Monsieur Rouyet nous suggère de leur donner le temps de s'organiser avant d'émettre des jugements arrêtés.

NB : Attention, il n'est plus possible de stationner plus de deux heures au même emplacement car une voiture équipée d'une caméra scanne les rues et enregistre les plaques des voitures.

Un participant fait la remarque que les voitures avec carte handicapée n'échappent pas à cette nouvelle technologie et se prennent des amendes à tort !

Vélos à Ixelles

Selon Bruxelles Mobilité, les déplacements à vélo ne représentent que 4% des déplacements à Bruxelles. Ce chiffre traduit néanmoins une nette augmentation ces dernières années.

Monsieur Rouyet relève le fait qu'il ne reçoit plus de plaintes concernant les places de parking pour voitures mais bien concernant le manque de **places de stationnement pour les vélos !**

Une stratégie massive a été mise en route par l'échevinat actuel :

- Une stratégie de stockage de courte durée : mise en place d'arceaux à vélos à tous les carrefours.

- Une stratégie de stockage de longue durée : l'installation de 100 box à vélos d'ici la fin de son mandat. Monsieur Rouyet est au courant que ces installations seront insuffisantes car cela ne répond qu'à la demande actuelle et non aux demandes futures. La commune se trouve limitée car une seule société fournit ces box et ils sont déjà surmenés. Un autre moyen de créer un espace de stockage à long terme serait d'installer des parkings publics de vélos (nos amis flamands ont déjà compris cela depuis longtemps...), en prendre de la graine ?

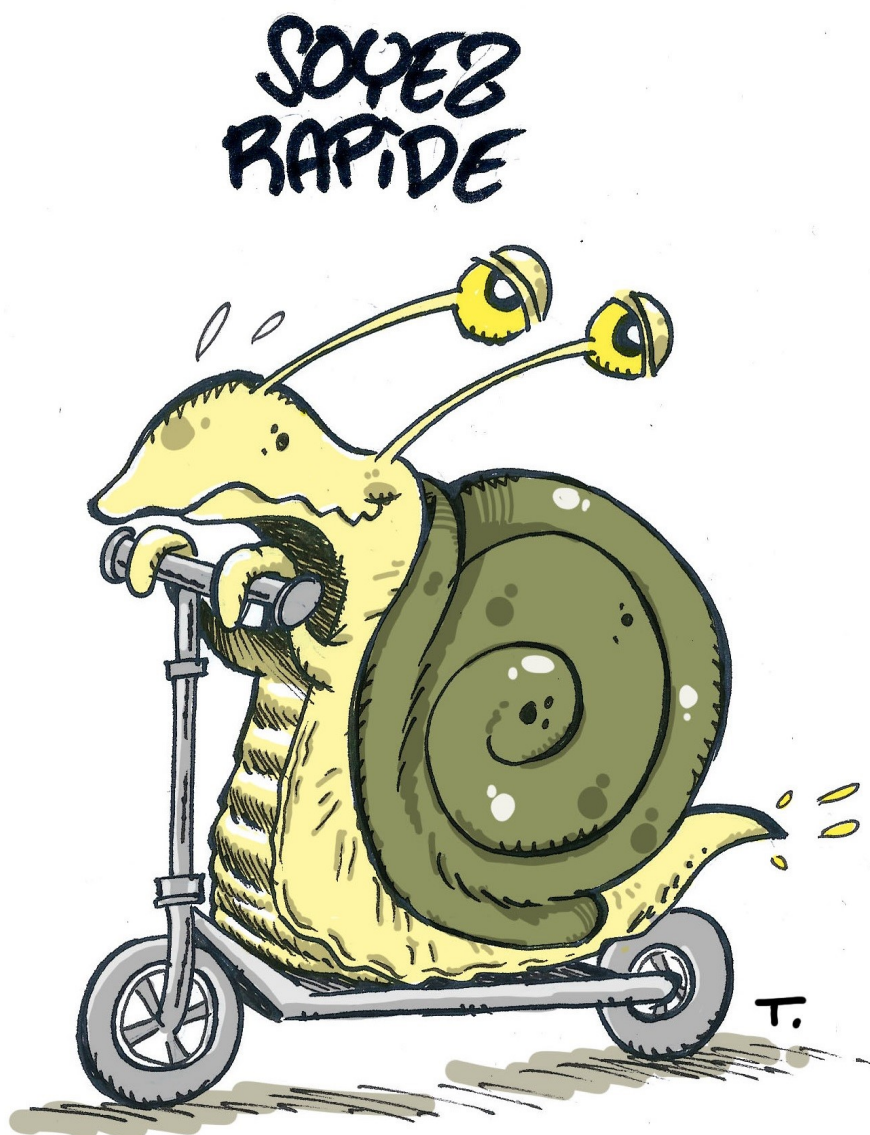
NB : Il y a 70 km de voirie communale à Ixelles à adapter pour les cyclistes.

Trottinettes :

On pense qu'il y a du positif car on a pu observer un transfert de personnes qui utilisaient la voiture vers ce genre de nouveau moyen de transport.

Le versant de la médaille n'est cependant pas si brillant car c'est un système polluant, antisocial et générateur de désordre dans l'espace publique.

Toutes les capitales européennes ont été envahies par ce chaos des trottinettes.



En effet, les sociétés de trottinettes ne se sont pas donné la peine de demander la permission aux pouvoirs publics. Elles ont simplement « lâché la bête ». Cette stratégie leur a permis de ne pas attendre 10 ans qu'un cadre légal soit établi.

La région bruxelloise a désigné un « *Monsieur Trottinette* ». Ce dernier a été à la rencontre de tous les opérateurs pour établir ce cadre législatif manquant.

Monsieur Rouyet nous explique que l'usage de la trottinette se fait en 2 temps :

- l'endroit où on prend la trottinette, c'est de la responsabilité de l'opérateur
- l'endroit où on la laisse, c'est de la responsabilité de l'utilisateur.

Chaque matin, les trottinettes sont bien rangées, c'est l'opérateur qui s'en est chargé. Si les usagers sont conscientisés à mettre les trottinettes dans les parkings prévus à cet effet (hub trottinettes), l'espace public s'en trouvera moins dérangé. A Ixelles, deux endroits bénéficient de ces hubs : devant le Belga et devant le Cimetière d'Ixelles.

Travail de la Commune :

Monsieur Rouyet nous fait part du temps que prennent les procédures avant de pouvoir mettre les projets concernant la mobilité en route .

Il faut : trouver un budget , lancer un marché public , désigner le bureau d'étude , faire l'étude , faire une séance de collaboration de travaux ...

Donc, si tout se passe bien, il faut attendre **minimum 3 ans pour réaliser un projet.**

A noter qu'il y a deux types de voiries : les voiries gérées par la commune (avec un service d'ouvriers communaux) et celles qui sont gérées par la Région (qui elle-même doit tout sous-traiter au privé car elle n'a pas de service en interne). Les voiries régionales sont les axes/places les plus importants : le Boulevard Général Jacques, l'Avenue de la Couronne et du Trône, la Chaussée d'Ixelles,...). Voici un exemple : un poteau est tombé place Flagey. Il faut attendre que la Région fasse appel à un privé pour le remettre. Ce qui relève du non-sens. Ces procédures viennent rajouter un frein à l'entrain de l'échevinat.

« Ce n'est pas moi, c'est la Région » serait une phrase souvent murmurée dans les couloirs de la Commune d'Ixelles. A tort ? Ou à raison ?

Projets en cours :

- Places de parking à tous les carrefours de la Chaussée d'Ixelles pour qu'elle soit accessible aux PMR malgré le fait qu'elle soit devenue piétonnière.
- Le pont Fraiteur va être élargi.
- La gare d'Etterbeek : va être rendue accessible aux PMR.
- Rénovation Place Marie José.
- Zones 30 aux abords des écoles.
- Plan de mobilité pour le nord d'Ixelles.
- Sécuriser les étangs d'Ixelles.
- Plan stationnement.
- La chaussée de Boondael 2ème partie : Piétonniser entre Blvd Général Jacques et le cimetière d'Ixelles.

Pour toute information concernant les projets de la commune et les projets régionaux qui touchent la mobilité de la commune d'Ixelles, votre échevin de la mobilité tient un blog mis à jour : Yvesrouyet.com.

Anaïs , Kinésithérapeute

Mesures à prendre à vélo & Assurances

En Belgique, le cycliste bénéficie de certains **droits** qui le protègent lorsqu'il circule sur la **voie publique**. Il est également soumis à des **obligations** pour garantir sa propre sécurité et celle des autres.

Droits des cyclistes :

Les conducteurs de véhicules motorisés doivent tenir compte des **règles** suivantes :

- Un conducteur doit garder une distance d'au moins **un mètre** entre son véhicule et le cycliste sur la voie publique.
- Un conducteur ne peut s'approcher d'un passage pour cyclistes qu'à une allure **modérée**, de façon à ne pas mettre en danger les usagers faibles.
- Les conducteurs doivent s'arrêter pour laisser passer des cyclistes.
- Dans un embouteillage, le passage destiné aux cyclistes doit toujours rester **libre**.

En cas d'**accident**, la loi accorde aux cyclistes une **protection supplémentaire**. Celui qui renverse un cycliste doit non seulement indemniser les dommages physiques mais également les éventuels dégâts aux vêtements et lunettes.

Seuls les cyclistes ayant plus de **14 ans** et ayant consciemment provoqué un accident devront eux-mêmes payer les frais.

Le saviez-vous ?

Le cycliste a toujours priorité lorsqu'il circule sur une piste cyclable, sauf lorsque le marquage au sol ou des feux signalent autre chose. En revanche, il n'a pas priorité sur une bande cyclable suggérée. C'est la même chose pour une "bande confort" installée dans les rues pavées pour améliorer le confort des cyclistes.

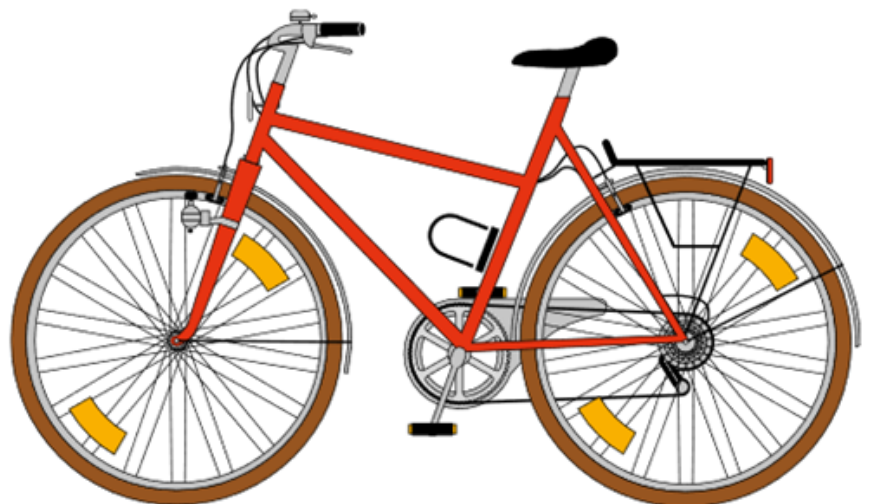
Le vélo ordinaire

Obligations des cyclistes :

Les cyclistes sont des **usagers faibles** de la route. La loi leur offre donc une **protection supplémentaire**. Mais cela ne signifie pas qu'ils n'ont pas **d'obligations**. En tant que cycliste, vous êtes obligé de respecter les règles de circulation routière. En outre, vous devez veiller à ce que votre vélo et votre équipement soient toujours en règle.

Votre vélo doit répondre à certaines **normes techniques** (Art.82). Si vous voulez emprunter la voie publique à vélo, celui-ci doit être **équipé obligatoirement** :

- D'une **sonnette** (audible à 20 m)
- De bons **freins** à l'avant et à l'arrière (sur les vélos pour enfants, un seul frein suffit)
- Une **lumière blanche** ou **jaune** à l'avant et une **lumière rouge** à l'arrière
- Un **catadioptre blanc** à l'avant et un **catadioptre rouge** à l'arrière
- Des **catadioptres sur les pédales** qui doivent être visibles à l'avant et à l'arrière de la bicyclette
- Des **catadioptres jaunes ou oranges dans les roues** et/ou une **bande réfléchissante blanche** de chaque côté des pneus



Il s'agit ici de l'équipement minimum légal. Cela ne signifie pas qu'il est suffisant pour assurer la sécurité et le confort du cycliste. En effet, porter un casque ou une chasuble / vareuse auto-réfléchissante, ne peut qu'augmenter la sécurité et tout spécialement celle des jeunes enfants, des sportifs et des personnes âgées.

Casque :

Pro Velo soutient la liberté de chacun à opter, ou non pour le port du casque en sachant que :

NON le vélo n'est pas dangereux. Ses bénéfices pour la santé et les avantages qu'il procure surpassent les éventuels risques qui y sont liés.

• **OUI** le casque est utile pour réduire de presque 70% les risques de blessure grave à la tête en cas de chute (A noter toutefois qu'un casque ne protège pas contre un choc violent).

MAIS la probabilité d'avoir un choc crânien lors d'un accident ne représente que 17% pour les cyclistes, 26% pour les piétons.

• **ALORS**, à en suivre la logique actuelle, les piétons et les automobilistes ne devraient-ils pas eux aussi porter un casque ?

Il a été prouvé que les conditions de sécurité pour les cyclistes s'améliorent avec l'augmentation du nombre de cyclistes et pas spécialement avec le port du casque (la promotion ou l'obligation du casque porte à croire que le vélo est dangereux et donc décourage la pratique).



Comment bien choisir son casque ?

Un bon casque doit être léger et impérativement bien **ajusté** à votre tête.

Pour choisir un bon casque :

- Vérifiez qu'il porte le **label** d'homologation européenne EN 1078 ou 1080 ;
- Privilégiez un casque de **fabrication In-Mold** pour une meilleure qualité ;
- **Essayez le casque** : serrez bien la sangle et remuez la tête. Si le casque bouge ou serre trop fort, prenez une autre taille. Attention : un casque n'est réellement efficace que si les sangles sont correctement tendues sous le menton.

Le saviez-vous ?

Si le casque a subi un choc important, n'hésitez pas à le remplacer. Car, même s'il a l'air intact, la matière destinée à absorber les chocs a perdu de son efficacité.

Feux :

L'utilisation de feux fixes ou clignotants est obligatoire uniquement la nuit et chaque fois qu'il n'est pas possible de voir (par temps de brouillard par exemple). Ces feux peuvent être installés sur le vélo ou être portés par le cycliste lui-même.

Éléments fluorescents :

Porter des vêtements ou des équipements qui rendent visible augmente de façon considérable la sécurité. De jour, les éléments fluorescents accroissent encore la visibilité. Ils sont utiles quand il fait sombre : en les portant, on peut être repéré à 150 mètres.

Écarteur de danger :

Enfin, vous pouvez ajouter un écarteur de danger à l'arrière et à gauche de votre vélo. Ce dispositif vous évite de vous faire frôler par des voitures. Il est constitué d'un bras de couleur orange comportant à l'une de ses extrémités une pièce de liaison au cycle et à l'autre extrémité un catadioptre de couleur rouge et un catadioptre de couleur blanche.

Les assurances-vélo :

Avec la généralisation de l'usage du vélo pour les déplacements en ville et pour les loisirs, et compte tenu de l'investissement que cela représente, les assureurs proposent désormais une offre plus complète et sophistiquée.

Les assurances peuvent couvrir : vol, dégâts matériels, assurance corporelle pour le conducteur (et ses passagers), assistance dépannage.

Il est également possible de prendre une **assistance**, qui prévoit de l'aide en cas de panne (mécanique ou électrique), crevaison, vandalisme et/ou pour des frais médicaux.

Oriane, infirmière

Les bienfaits du vélo

Faire du vélo ce n'est pas seulement arriver, partout où on va, transpirant ou avec le K-WAY trempé collé sur la joue. C'est aussi beaucoup de bienfaits pour votre santé et votre bien être.

Le vélo, déclenche la sécrétion d'endorphines dans votre cerveau ce qui augmente votre sensation de bien-être, réduit le stress et l'anxiété et peut même prévenir la dépression. Cela permet aussi d'avoir un sas de décompression entre différents moments de la journée.

Le vélo permet de réduire votre empreinte carbone, d'économiser de l'argent et encouragera votre entourage à envisager d'autres moyens de transports.

Vous pouvez organiser plus facilement votre emploi du temps car vous êtes moins dépendant des conditions de circulation. Cela favorise un sentiment de liberté.

Prendre son vélo pour se déplacer permet de mobiliser votre système cardio-vasculaire, d'augmenter votre endurance et de perdre du poids. Cela augmentera aussi votre énergie et vous permettra d'entamer votre journée plus en forme.

Le vélo est un sport à faible impact, il ne sollicite pas trop vos articulations et au contraire il soulagera vos genoux.

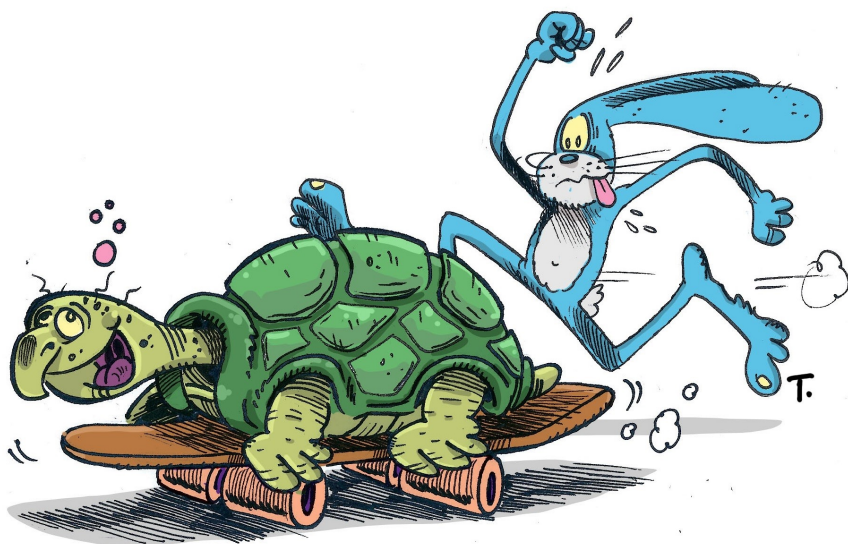
Le vélo favorise un meilleur sommeil car vous êtes plus actif physiquement et aussi car il augmente le temps où vous êtes exposé à la lumière naturelle du jour ce qui régule votre système circadien.

Le vélo améliore la coordination et l'équilibre, ce qui réduit les risques de chutes notamment chez les personnes âgées. Sans doute que la pratique en ville améliorera vos réflexes et votre capacité d'anticipation.

A force de rouler vous trouverez des itinéraires sécurisés et agréables et vous découvrirez des recoins de la ville que vous n'avez pas l'habitude d'explorer.

Alors n'attendez plus, enfilez votre casque et votre gilet (et oui le vélo se pratique avec classe et en sécurité) et rejoignez la communauté des cyclistes.

Aurélie, psychologue



Les 10 commandements du cycliste selon Pro Velo

1. Ayez un vélo en ordre : Freins, changement de vitesses, éclairage, accessoires... doivent être vérifiés par un "pro".
2. Osez prendre votre place sur la bande de circulation. Roulez là où les voitures posent leurs roues de droite et, en montée, resserrez courtoisement à droite. Gardez une trajectoire rectiligne, sans louvoyer, afin de rester "prévisible" pour ceux qui vous suivent. **Sachez également que, lors d'un dépassement, les voitures se doivent de respecter une distance latérale d'1m50 hors agglomération et une distance d'1m en agglomération.**
3. Dépassez par la gauche, c'est plus sûr
4. Au feu rouge, placez-vous devant la première voiture
5. Tournez à gauche en trois temps :
 - Regardez derrière vous longtemps à l'avance ;
 - Tendez votre bras pour montrer votre intention de tourner et placez-vous à gauche de votre bande de circulation ;
 - Remettez vos deux mains sur le guidon et tournez.
6. Soyez clair dans vos intentions : Indiquez chaque changement de direction avec vos mains, bras, regard. Vérifiez dans les yeux des conducteurs que vous êtes bien vu et compris.
7. Soyez visible le jour et surtout la nuit : Vêtements clairs ou réfléchissants, éclairage efficace, catadioptrés, bande réfléchissante attachée à la cheville... C'est important.
8. Choisissez votre itinéraire : Vérifiez à l'avance votre trajet sur une carte en privilégiant les aménagements cyclables lorsqu'ils existent (www.velo.irisnet.be pour Bruxelles) ou les rues tranquilles permettant d'éviter les grands axes.
9. Soyez respectueux du code de la route, des piétons et des autres usagers, et inspirez la courtoisie
10. Adoptez un comportement sécurisant :
 - Anticipez vos mouvements : prévoir les obstacles, les freinages, les changements de direction, les montées... ;
 - Regardez loin devant vous et portez votre regard à l'endroit précis où vous posez vos roues ;
 - Restez confiant : la peur attire la chute ou l'accident ; Méfiez-vous des piétons qui ont l'habitude de traverser "à l'oreille".

Où acheter son vélo d'occasion ?

Le vélo deuxième main est une bonne alternative pour votre portefeuille et pour la planète !

Il faut cependant être attentif à la qualité du matériel que vous récupérez, c'est pourquoi je vous conseille de toujours demander à voir le vélo et l'essayer avant de l'acquérir. Aussi, vous voudrez vous assurer qu'il ne s'agit pas d'un vélo volé !

Quelques conseils donnés par Pro Vélo :

- Réclamez une facture d'achat lorsque c'est possible
- Demandez les coordonnées du vendeur
- Vérifiez toujours s'il y a un numéro national gravé sur le vélo.
- Et enfin, pourquoi ne pas faire signer un acte de vente.

Où acheter son vélo d'occasion ?

- Bourses à vélos : A Bruxelles, Pro Vélo revend ses vélos de location une fois par an.
- Marchés et brocantes
- Magasins d'occasions tels Troc ou Cash converters
- Les sites de revente en ligne : zemain.be, facebook market, petitesannonces.be,...
- Les ateliers vélos :

CyCLO - rue de Flandre 85 à Bruxelles

Atelier vélo **Les Petits Riens** - rue Américaine 101 à Ixelles

Velosofiets - avenue Zaman 18 à Forest

Les **Ateliers de la rue Voot** proposent une formation durant laquelle vous monterez de A à Z votre propre vélo (recyclage).

Pro Vélo vous aide également à évaluer la qualité du vélo d'occasion à travers un guide d'inspection du vélo, vous le trouverez à l'adresse suivante : <https://www.provelo.org/fr/page/comment-acheter-un-bon-velo-occasion>¹. Ce guide vous permettra d'inspecter le cadre, la transmission, le freinage, les roulements et les roues.

Anais, kinésithérapeute

Où puis-je apprendre à faire à vélo ?

Tout le monde connaît les avantages de rouler à vélo en ville pour la mobilité et pour l'environnement : Pas de rejets de gaz à effet de serre, de microparticules ou d'émanations toxiques...

La pratique cycliste apaise la ville et améliore ainsi la qualité de vie de tous, le vélo est silencieux et préserve l'environnement sonore, donc c'est bon pour la mobilité et aussi pour la santé.

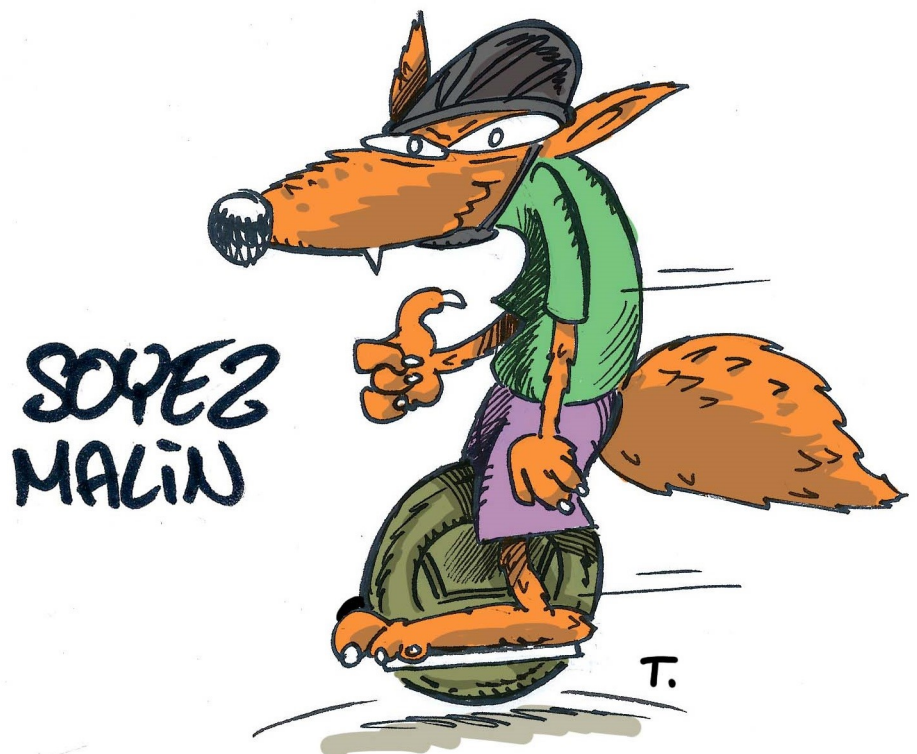
Électrique ou non, rouler à vélo permet de se déplacer rapidement et presque sans contrainte, **rouler à vélo en hiver demande un peu plus de préparation, mais rien d'insurmontable, et le plaisir est d'autant plus grand et revigorant.**

Mais... si je ne sais pas rouler à vélo et moins encore en ville ? Pas de souci !!

- [Pro Vélo, Rue de Londres, 15 à 1050 Ixelles](#) , peut vous accompagner vers une mobilité active et faciliter votre transition vers le vélo. Vous pouvez les contacter au : 02 / 502 73 55, ils s'adapteront à vos besoins.
- A « [Caleidoscoop](#) » via : [De Vaartkapoen](#) (centre communautaire expérimental et club de musique), il y a aussi des cours de vélo pour adultes (débutants) les vendredis à partir de : 09h15 à 11h15 2€ par session (maximum 10 participants)
- [Rue de l'Ecole, 76 1080 Molenbeek](#). Inscription : 02 413 04 10 ou 02 413 04 44

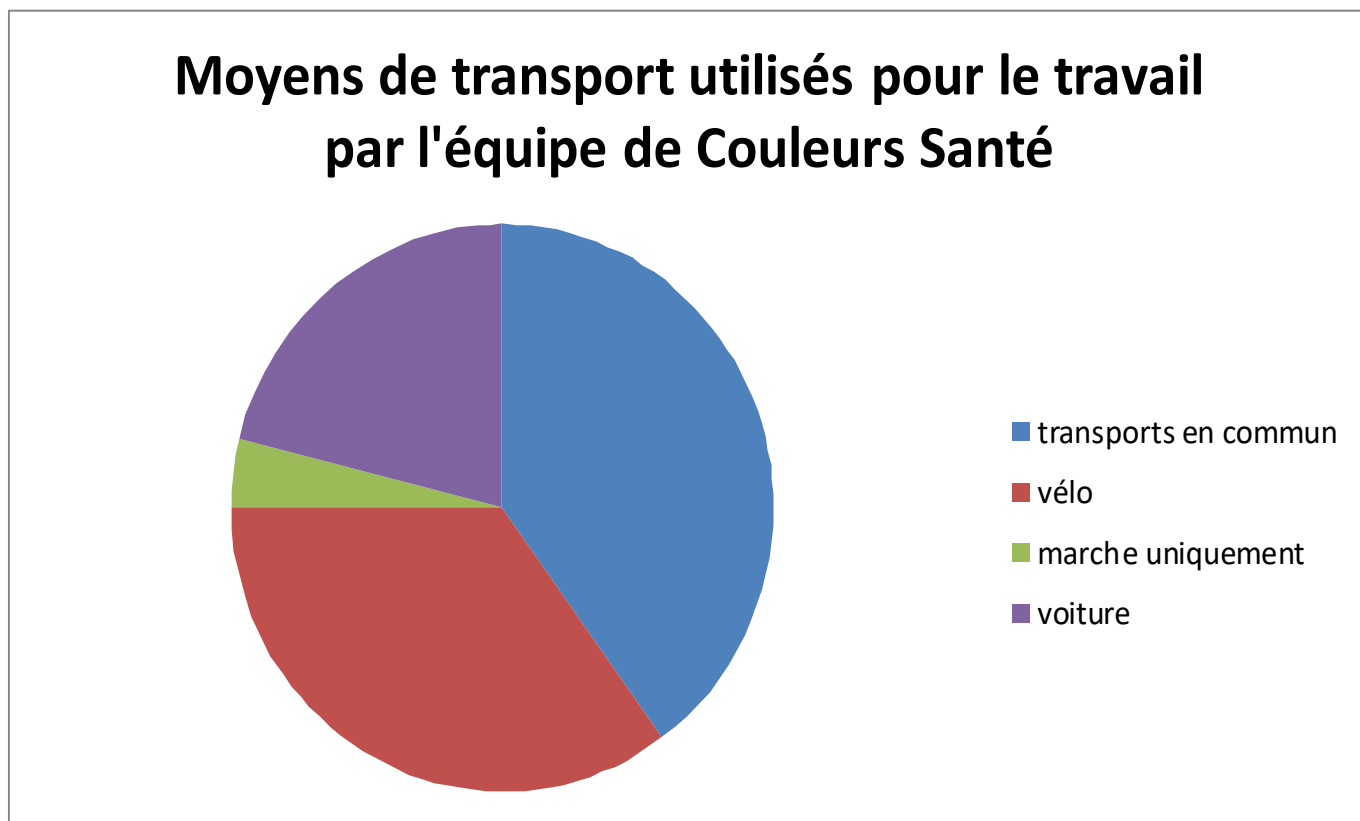
En selle! C'est bon à tous points de vue!!

Jordi, Accueillant



Enquête auprès des travailleurs de la maison médicale :

Voici une enquête sur les moyens de transport utilisés pour le travail, réalisée auprès de 16 travailleurs sur les 17 travaillant actuellement à la maison médicale.



Les membres de l'équipe de la maison médicale (accueillants, infirmières, kinésithérapeutes, médecins, assistante sociale, gestionnaire et psychologue) utilisent en majorité (75%) les transports en commun et le vélo pour se rendre au travail ou pour réaliser des visites à domicile auprès des patients. De nombreux travailleurs combinent différents moyens de transports comme le train, le bus ou le tram ainsi que la marche. Les trajets en voiture ne représentent que 21% des trajets totaux utilisés par l'équipe, la marche seule (sans la combiner aux autres moyens de transport) représente elle 4%, les transports en commun combinés 40% et le vélo 35%.

A suivre !

Arnaud, médecin

Les promenades vertes à Ixelles

Saviez vous qu'il y avait de belles promenades ou des parcours pour faire du vélo tout près d'ici ?

Si vous avez envie de découvrir les promenades, des espaces verts, des parcours pour cyclistes, des aires de jeux... va sur **Bruxelles Environnement** ! Il y a de nombreuses cartes et informations ! Donc si vous aimez aller marcher, courir, faire du vélo dans le calme ou bien vous reposer dans un beau parc et que vous ne savez pas trop où aller, voici quelques repères près de la maison médicale.



Lien de la carte : http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/MAP_BxIVilleVerte_NL

Alexia, médecin

Témoignages à travers le vélo :

Mon vélo, ma liberté :

Avant de jouir de cette belle liberté, voyons ensemble quelques points essentiels !

Lumières avant et arrière, catadioptres et le casque sont indispensables.

Le cycliste est la bête noire des automobilistes et des piétons (il roule sur les trottoirs, brûle les feux de signalisation, manque de signaler par un geste de la main ses intentions de changer de direction et surtout roule le soir sans lumières, etc.)

Actuellement, Bruxelles n'est pas fait pour les cyclistes. Il manque de Bi Cyclables (pistes cyclables).

Nous devons redoubler de vigilance et rester zen.

Ayant eu deux accidents avec fractures de membres, et ce, roulant sur une Bi Cyclable.

Méfiez-vous particulièrement des pistes marquées au sol.

Bonne route,

R.V.E, patient de la maison médicale

Partir en vacances à vélo ?

L'été passé j'avais besoin de nature, de simplicité et de silence. Voyager quelques jours avec mon deux roues m'est alors apparu comme une évidence et un beau défi.

J'ai décidé de parcourir le sud de la Belgique pendant 10 jours. La Belgique pour deux raisons : je ne voulais pas trop m'éloigner pour un premier voyage et pour mieux connaître mon pays. De jour, je roulais quelques heures et de nuit je me trouvais des petits campings chaleureux.

Ça a été pour moi une révélation, un pur bonheur ! J'ai découvert de magnifiques régions belges que je connaissais très peu.

J'ai été traversé par pas mal de sensations lors de ce voyage : de la fierté, un sentiment de liberté, de la joie mais aussi par de la fatigue, de la douleur physique, et même parfois par un ras-le bol et une envie de tout plaquer. Surtout quand je me suis fait dépasser par une joggeuse en plein col.


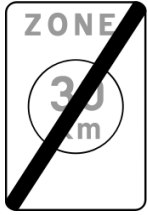







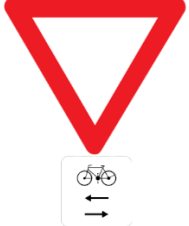




Maintenant que j'ai testé un autre genre de voyage, je n'attends qu'une chose : que les beaux jours reviennent pour repartir avec ma bicyclette et tout mon matos de camping ... légère (dans ma tête) et sereine !

Cap de tester aussi ?

Oriane, infirmière

Jeux : Que signifient ces panneaux ?

Indiquez le numéro du panneau à côté de la bonne signification :

<p>1. </p>	<p>Début d'une route prioritaire : ... Fin d'une zone limitée à 30km/h : ...</p>	<p>8. </p>
<p>2. </p>	<p>Sentier obligatoire pour les cyclistes : ... Cyclistes interdits : ...</p>	<p>9. </p>
<p>3. </p>	<p>Avertissement d'un passage pour piétons : ... Interdiction de dépasser : ...</p>	<p>10. </p>
<p>4. </p>	<p>Rue impasse avec passage réservé aux piétons et cyclistes : ... Les cyclistes peuvent continuer tout droit malgré un feu rouge : ...</p>	<p>11. </p>
<p>5. </p>	<p>Parking interdit : ... Début d'une zone pour piétons : ...</p>	<p>12. </p>
<p>6. </p>	<p>Avertissement pour un carrefour où la priorité de droite est d'application : ... Cédez le passage, faites attention aux cyclistes de gauche et de droite : ...</p>	<p>13. </p>
<p>7. </p>	<p>Sens interdit : ... Sens unique sauf pour les cyclistes : ...</p>	<p>14. </p>

Venez exposer à la maison médicale :

Vous êtes **un.e artiste** (ou non) et vous recherchez un **lieu** pour exposer ?

Sachez que la maison médicale offre aux patient.e.s l'opportunité d'exposer leurs œuvres dans la salle d'attente .

Votre projet peut être de la photo, du dessin, de la peinture... Et bien d'autres choses !

Si vous êtes intéressé.e n'hésitez pas à contacter l'accueil pour plus de renseignements !

Au plaisir de vous voir peut être un jour exposer vos œuvres.

L'équipe de la maison médicale



Les news de la Maison médicale

Cette année nous accueillons une nouvelle assistante : la docteure Alexia Orban. Nous lui souhaitons la bienvenue !

La docteure Annabelle MOUNGONDO sera avec nous pendant l'année 2020 pour remplacer la docteure Florence Bouton.

Olivia Dardenne, chargée de projet en santé communautaire reviendra parmi nous en ce début de mois de janvier.

Nous remercierons chaleureusement sa remplaçante, Lutgart Ntibihezwa, avec qui nous avons si bien travaillé pendant un an .



Toute l'équipe de la maison médicale vous souhaite une bonne et heureuse nouvelle année 2020 !!

Les activités annuelles de la maison médicale :

Dépôt des paniers bio à la maison médicale chaque vendredi. Infos, inscription et commande : www.agricouvert.be

Bibliothèque dans la salle d'attente : Venez emprunter des livres gratuitement.

Projet citoyen avec des rencontres et des soirées sur des thématiques. Prochaine réunion le mardi 28/01/20 de 12h à 13h à la maison médicale.

Activité promenade 4 sur l'année : visite de l'abbaye de la cambre, et autres thématiques.

Gym douce pour les femmes à la maison de quartier Malibrans : Les vendredis de 10h00 à 11h00
Prix : 2 euros par séance

Séance d'aquagym :
En mixité : le mardi de 14h30 à 15h15 et le vendredi : de 8h00 à 08h45
Pour les femmes : le mardi de 15h15 à 16h00 et le vendredi : 08h45 à 09h30
Prix : 7 euros par séance

Exposition de patients deux fois dans l'année : venez exposer vos œuvres ! Parlez en à l'accueil.

Potajadot : Venez participer au potager du parc Jadot. Réunion tous les troisièmes mardis du mois à la maison médicale à 19h30

Séance de méditation pour les débutants et les confirmés : plusieurs cycles dans l'année
Prochain cycle le 21/01/20
Prix : 5 euros

Cours de cuisine : plusieurs fois dans l'année, date à préciser.

Atelier enfant : spectacle de la Soupalapatate date à définir.