

Chers Clients, voici quelques informations utiles quant à votre séjour à la Clinique en Bois, si vous décidez d'y passer une ou plusieurs nuitée(s)

1) LES 2 CHAMBRES (une au 1^{er} – une au 2^{ème} étage) avec chacune une **SALLE-DE-BAIN** et un **WC** **privatif**

Vous y trouverez :

- Un lit double (draps et couette)
- Un lit cododo pour bébé (pensez à apporter sa gigoteuse et sa couverture personnelle pour son mieux-être)
- Un coussin d'allaitement
- Un relax pour bébé
- Une TV et le Wifi

- Une baignoire et une douche
- Une table à langer
- Une coquille à mettre dans la baignoire pour le bain de bébé
- Essuies de bain (1 grand et 1 petit + 1 gant de toilette / personne), mais si vous préférez, vous êtes libres d'emporter les vôtres, pour vous sentir plus à l'aise

- Un goupillon pour nettoyer les biberons

Ce que nous vous invitons à apporter :

- Le matériel pour votre bébé et ses soins (langes, essuie de bain, gigoteuse, couverture, tétras, bavoirs, biberons, ...)
- Le matériel pour vous et vos soins (y compris pour vos soins post accouchement)

NB : - Votre sage-femme bien entendu peut venir vous visiter comme si vous étiez à la maison (seule visite autorisée en dehors du papa)

- Notre collègue Vicky Allard (www.greenkids.be) met en vente, au sein de notre centre, quelques objets de puériculture, pour dépanner en cas de besoin.

2) LES PETITS-DÉJEUNERS

Pour les repas, vous avez une cuisine à disposition (frigo, micro-onde, taque à induction, four) avec une table pour le déguster ou alors, votre mari ou compagnon peut venir vous servir votre petit-déjeuner au lit 🍷



Le prix d'une nuitée comprend le petit-déjeuner selon vos goûts :

- café, thé, tisanes, confiture, pain des fleurs, pâte d'amande bio à tartiner, choco bio à tartiner, confitures bio, sucre de canne bio, des œufs bio, du lait de vache pour le café, berlingots de lait d'amande et porridge bio sans gluten, compotes de fruits bio,... dans les armoires
- Du beurre bio, ... dans le frigo
- pour l'eau, vous avez une carafe Brinta pour filtrer l'eau du robinet
 - si vous devez préparer des biberons pour votre bébé, vous à disposition une bouteille de 1,5L d'eau Rosée de la Reine / jour (au-delà, elles sont payantes : 1,27€ prix coutant)

Si l'envie de pain frais ou de viennoiseries... aiguise vos papilles, vous en trouverez chez :

- « LES DOUCEURS DU RAVEL »
Rue du Grand Arbre, 1
1470 Bousval (4,5 km - +/- 8')
Tél : 067/33.94.27. (pour les commandes ou sur place)
FB : Les Douceurs du Ravel
Horaires : LU : fermé
MA->SA : 7-18
DI : 7-13.30



NB : si vous loger seule et que vous en avez envie, une de nos collègues qui habite tout près, peut aussi vous apporter du bon pain qu'elle garde au surgélateur.

3) LES REPAS DU MIDI et/ou DU SOIR

- En attendant le retour de congé de maternité de notre nutritionniste, Anouchka de Halleux (<https://nutrimomfood.be/>), vous trouverez dans le frigo, une série de délicieux repas, préparés avec amour par la société « Gourmart » <https://www.gourmart.be/>
Vous aurez la liste des plats disponibles avec les prix (coutant, nous ne prenons pas de marge) - prix à nous verser sur le compte de la Clinique en bois [BE66 6455 0017 1643](https://www.gourmart.be/), avec en communication : « 1, 2,... plat(s) Gourmart.



Si vous voulez cuisiner vous-même, voici quelques adresses ou vous fournir dans les environs :

- « LA FERME DE LA DISTILLERIE »
Avenue des Combattants, 177
1470 Bousval (4,5 km - +/- 8')
<http://www.fermedeladistillerie.be/>
Vous y trouverez des légumes et des œufs Bio
Horaires : MA + VE : 10-18
SA : 10-14
+ Distributeur 7J/7 – 24H/24



- « MONDO BIO »
Avenue Provinciale, 76
1341 Ottignies-LLN (3,6 km - +/- 6')
www.mondobio.be
Horaires : MA -> SA : 8.30-19
DI : 8.30-13
- « LOUIS DELHAIZE »
Place Communale, 11
1470 Bousval (4,5 kl - +/- 8')
<https://magasins.louisdelaize.be/fr/bousval>
Horaires : LU-DI : 7-19.30
- Enfin, libre à vous de rechercher sur internet d'autres possibilités de restauration à emporter.

NB : vous trouverez sur place quelques produits de base pour cuisiner : huile d'olive, vinaigres (dont de cidre, ce qui peut aider en cas de reflux pendant la grossesse), poivre, sel, ghee.

Pendant la journée en semaine surtout, les différents thérapeutes qui travaillent dans notre centre viendront consulter dans les cabinets. Pensez à leur poser des questions si vous en avez, quant à votre séjour, mais aussi quant à un soutien que vous désiriez pour vous et/ou votre enfant et ils vous dirigeront vers les personnes ad hoc de l'équipe.

Si vous avez une question ou un souci à n'importe quel moment, merci de nous envoyer un mail à info@lacliniqueenbois.be, un des 3 responsables (Jean-François Legrève, Véronique Malherbe ou Florence Rousseau) vous répondra au plus vite selon ses disponibilités. Vous trouverez également nos coordonnées téléphoniques sur le site, en cliquant sur nos photos respectives.

Nous vous souhaitons le séjour le plus agréable possible ☀ !

Jean-François Legrève, Véronique Malherbe et Florence Rousseau
pour la Clinique en Bois

