

Canicule : un numéro d'appel gratuit

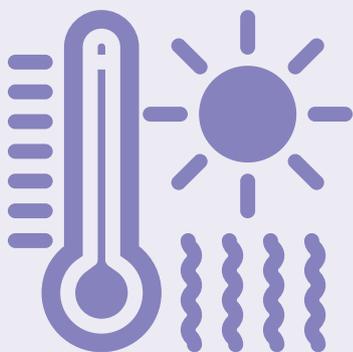
fr. En période de grande chaleur, la Commune ouvre une ligne téléphonique gratuite afin de venir en aide aux personnes âgées isolées et aux publics fragiles pour la livraison de repas, d'eau, des soins infirmiers, le transport... Le 0800 98 990 est accessible tous les jours ouvrables de 8h30 à 15h30. Certaines personnes isolées et particulièrement vulnérables en raison de leur état de santé ou de leur âge sont connues de notre service social communal et seront directement contactées. Nous encourageons également toute personne qui remarque une personne en détresse durant les jours de canicule à joindre notre service au numéro gratuit **0800 98 990**.

Que faire en cas de grande chaleur ?

Pour éviter les coups de chaleur et la déshydratation, il est important de se protéger de la chaleur et de se rafraîchir régulièrement :

1. Protégez-vous du soleil : restez à l'ombre, portez une casquette ou un chapeau.
2. À l'extérieur, badigeonnez-vous de crème solaire.
3. Ne faites pas d'effort physique intense pendant les périodes les plus chaudes de la journée.
4. Buvez régulièrement de l'eau. L'alcool, les boissons sucrées et le café aggravent la déshydratation. N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater.
5. Chez vous, gardez les fenêtres, tentures, stores et volets fermés pendant la journée.
6. Aérez la nuit.

Source : Croix-Rouge de Belgique



0800 98 990

Hittegolf: een gratis telefoonnummer

nl. De gemeente heeft een gratis telefoonlijn geopend om geïsoleerde bejaarden en andere kwetsbare personen tijdens periodes van extreme hitte te helpen met de levering van maaltijden, water, verpleging, vervoer, enz. Het nummer 0800 98 990 is elke werkdag bereikbaar van 8u30 tot 15u30. Sommige van deze geïsoleerde personen, die bijzonder kwetsbaar zijn wegens hun gezondheid of leeftijd, zijn reeds gekend bij de gemeentelijke sociale dienst en zullen rechtstreeks worden gecontacteerd. Ziet u tijdens de hittegolf iemand in nood? Aarzel dan niet om contact op te nemen met onze dienst via het gratis telefoonnummer **0800 98 990**.

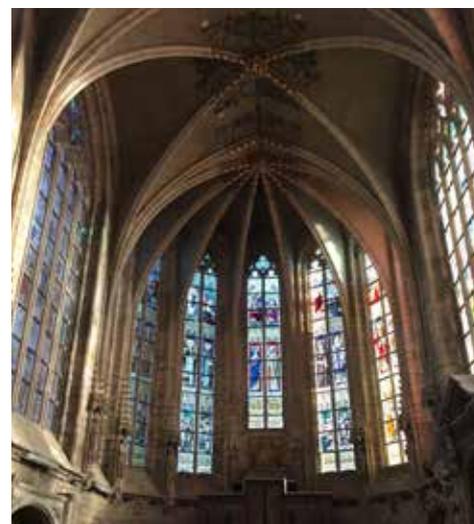
Hoe uzelf beschermen tegen de hitte?

Om een hiteslag en uitdroging te voorkomen, is het belangrijk om u tegen de hitte te beschermen en regelmatig af te koelen:

1. Bescherm uzelf tegen de zon: blijf in de schaduw, draag een pet of hoed.
2. Smeer u goed in met zonnecrème als u buitenkomt
3. Doe geen zware fysieke activiteit op het heetst van de dag.
4. Drink regelmatig water. Alcohol, suikerhoudende dranken en koffie verergeren de uitdroging. Wacht niet tot u dorst heeft om u te hydrateren.
5. Houd ramen, gordijnen, jaloezieën en rolluiken thuis overdag gesloten.
6. Ventileer 's nachts.

Bron: Belgische Rode Kruis

arch



Collégiale

ven 17.06

9:30, 11:45, 13:30, 14:40 & 15:50 (FR uniquement)

La collégiale est l'un des plus beaux édifices gothiques de la région bruxelloise, mais son histoire qui remonterait au 11^e siècle ne se dévoile pas facilement. Un regard archéologique sur la pierre composant ses parements, ou sur le bois de ses charpentes permettra de présenter quelques jalons de son évolution à travers le temps.

Attention: la montée vers les charpentes s'effectue à partir d'un escalier très raide, bonne forme physique requise.

Réservation : <https://archaeologydays.urban.brussels>