

# NEWSLETTER

*Juillet 2022*



## DANS CE JOURNAL

**FORTES CHALEURS** 1

**COMMENT MANGER PLUS DE FRUIT** 2

**VOLONTAIRES** 3

**VOYAGER** 4



wijkgezondheidscentrum  
**De Vaart**



# Fortes chaleurs, Soyons solidaires

Du soleil en abondance, prenez soin de vous et des autres.

[warmedagen.be](http://warmedagen.be)

## Aidez les autres



Rendez visite à une personne qui a besoin de votre aide



Faites en sorte que quelqu'un d'autre leur rende visite si vous ne pouvez pas y aller vous-même.



Faites une liste de tous les médicaments que la personne prend et des personnes que vous pouvez contacter en cas de problème.



Le coup de chaleur peut être dangereux. Appelez le 112 si nécessaire.

## Soyez prêt



Toujours avoir de l'eau sur soi



Suivez les prévisions météorologiques



Appliquez de la crème solaire à temps et en quantité suffisante si vous ne pouvez pas éviter le soleil.

## Buvez suffisamment



Buvez plus que d'habitude. Même si vous n'avez pas soif



Buvez surtout de l'eau. Le café et le thé sont également acceptés.



Votre urine est-elle foncée ?  
Buvez plus !

## Cherchez des endroits frais



Portez une casquette



Chercher à se rafraîchir



Choisissez des vêtements légers et amples



Faire de gros efforts aux heures les plus fraîches



Trouvez un endroit à l'ombre pour vous détendre

## Gardez votre maison au frais



Utilisez le moins possible les appareils produisant de la chaleur



Utilisez vos stores.



Ouvrez vos fenêtres et vos portes tant qu'il fait plus frais à l'extérieur qu'à l'intérieur.



(re)construisez votre maison en résistant à la chaleur.

# Comment manger plus de fruits

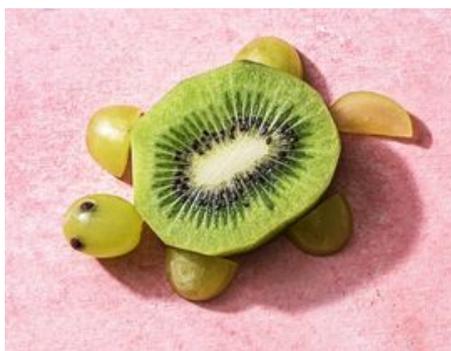
Mangez-vous assez de fruits ?

Il est important de manger des fruits tous les jours. Ils contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux, de fibres et d'autres substances telles que des antioxydants. Nous avons besoin de toutes ces substances pour une croissance et un développement normaux et pour rester en bonne santé. Un autre avantage est que les fruits contiennent également beaucoup d'eau, ce qui diminue la sensation de soif ! Il n'y a donc que des avantages.

## Conseils pour manger plus de fruits :

- Assurez-vous d'avoir toujours des fruits à la maison.
- Placez le bol à fruits dans un endroit visible où vous passez souvent.
- Coupez vos fruits à l'avance ou préparez une salade de fruits.
- Achetez des fruits de saison, qui sont moins chers et plus savoureux !
- Emportez toujours un fruit en guise d'en-cas.
- Incorporez des fruits dans vos repas. Voir ici pour les recettes <https://zekergezond.be/filter?title=Fruit&categoryId=b73c4ee8-448f-4f3a-ab27-a68cc79b32e7>

Vos **enfants** ne mangent pas assez de fruits ? Essayez alors de leur donner d'une manière différente. Peut-être qu'ils voudront l'essayer de cette façon !



# Les activités en été

## Klaar voor de start

**Quoi:** Moment d'information pour ceux qui entrent en maternelle

**Ou:** Peuterspeelpunt (Olmstraat 29)

**Quand:** Mercredi 23 Août 2022

### Thèmes

- Alimentation saine : conseils pour des sandwichs et des collations sains
- L'exercice avec des exercices
- Conseils pratiques pour un bon départ

**Inscription?** Oui, veuillez donner votre nom à la réception.



## Atelier de cuisine saine

**Quoi:** Seline (diététicienne) explique comment construire une relation saine avec la nourriture de manière simple. Et cela ne s'arrête pas à la théorie : nous avons également l'occasion de travailler et de préparer ensemble un repas équilibré.

**Ou:** Wijkeuken Avansa Halle-Vilvoorde (Leuvensestraat 166)

**Quand:** Jeudi 25 août 2022

**Inscription?** via <https://avansa-hallevilvoorde.be/activiteiten/gezond-het-nieuwe-schooljaar-in>





# NOUS CHERCHONS DES HÉROS

Nous cherchons des volontaires 

Vous êtes enthousiaste, positif, engagé et vous aimez aider les autres? Alors nous avons une offre idéale pour vous en tant que volontaire.

Avec les volontaires, nous voulons apporter une valeur ajoutée aux soins de nos patients.

## Comment pouvez-vous nous aider?

- Buddy
- Logisticien
- Traducteur/interprète
- Réceptionniste

Si vous êtes intéressé, veuillez consulter la liste complète des postes vacants sur notre site [www.wgcdevaart.be](http://www.wgcdevaart.be) ou envoyez un e-mail à l'adresse suivante : [info@wgcdevaart.be](mailto:info@wgcdevaart.be) ou appelez nous au 02.25.25.777



# Volontaires

Nicole S. : "J'ai commencé comme bénévole à De Vaart il y a une dizaine d'années et j'ai vu le WGC se développer, passant de ce qu'il était alors, avec quelques centaines de patients, à ce qu'il est aujourd'hui, un centre comptant plus de 2500 patients. Même si ma contribution est très modeste, je suis fier d'avoir pu contribuer à ce succès et j'espère pouvoir le faire encore longtemps."



Paul B.: " Tout d'abord, je voudrais dire que le Wgc De Vaart est un endroit très agréable pour travailler, des collègues formidables, une atmosphère agréable, chaleureuse et amicale. Tout le monde est toujours prêt à offrir son soutien, à aider.

Je trouve également très agréable de faire le maximum pour écouter les patients et pouvoir les aider autant que possible, les orienter vers des médecins, des infirmières, des kinésithérapeutes, des diététiciens et/ou vers des prestataires d'aide extérieurs tels que des rendez-vous à l'hôpital ou chez des spécialistes.

J'éprouve une grande satisfaction personnelle d'avoir pu faire de mon mieux, non seulement pour les patients, mais aussi pour prêter main forte à mes chers collègues."



Vous souhaitez faire partie de notre équipe de bénévoles ? Consultez alors tous nos postes vacants sur notre site web:  
<https://wgcdevaart.be/vacatures/vacatures-vrijwilligers/>.



# Voyager

## Liste de contrôle de la pharmacie de voyage

Utilisez cette liste de contrôle pour vous assurer que vous n'avez rien oublié d'important à emporter avec vous en vacances.



- Crème solaire
- Baume à lèvres protecteur
- Après-soleil
- Crème contre les brûlures



- Médicament contre les nausées et vomissements
- Médicament contre le mal des transports
- Médicament contre les brûlures d'estomac



- Médicament contre la diarrhée
- Solution de réhydratation orale
- Médicament contre les crampes intestinales
- Médicament contre la constipation



- Médicament contre la fièvre et la douleur
- Anti-inflammatoire
- Thermomètre



- Décongestionnant nasal
- Médicament contre le mal de gorge
- Médicament contre la toux



- Répulsif
- Médicament contre les allergies/démangeaisons
- Pince à tiques



- Gouttes apaisantes, hydratantes ou désinfectantes pour les yeux
- Sérum physiologique



- Désinfectant
- Crème contre les bleus et les contusions
- Paire de ciseaux
- Pince à écharde
- Sparadraps
- Compresses stériles
- Pansements
- Bandages
- Contraceptifs
- Bouchons d'oreilles (pour l'avion et/ou pour dormir)
- .....
- .....
- .....

## Vaccins de voyage

Vous partez pour un voyage lointain ? Demandez à votre médecin si certains vaccins sont recommandés, voire obligatoires. Vous pouvez également trouver plus d'informations ici : [https://www.belgium.be/fr/sante/en\\_voyage/vaccins](https://www.belgium.be/fr/sante/en_voyage/vaccins)

## Mesures de Corona

Vous trouverez des informations sur les mesures corona actuelles à l'adresse suivante :

<https://www.info-coronavirus.be/fr/>

## Voyager en voiture

Vous partez en vacances en voiture ? Alors n'oubliez pas de consulter le site web suivant pour un voyage en douceur et en toute sécurité :

<https://www.touring.be/fr/articles/gerez-votre-fatigue-au-volant>

<https://www.touring.be/fr/articles/vacances-en-voiture-preparez-votre-depart>

# Arrêter de fumer



En janvier, un groupe de quatre personnes a commencé à recevoir des conseils sur le sevrage tabagique en groupe au centre. Le 20 juin était leur 8ème et dernière session. Enfin, 3 des 4 participants sont non-fumeurs.

Voulez-vous arrêter de fumer en groupe ? Veuillez laisser votre nom à la réception et nous vous contacterons lorsque la prochaine session commencera.

## Changements en été

En juillet et août, le centre ferme à 19h00 le lundi.

	<b>Matinée</b>	<b>Après-midi</b>
<b>Lundi</b>	8:00 -12:30	13:00-19:00
<b>Mardi</b>	8:00 -12:30	13:00-19:00
<b>Mercredi</b>	8:00 -12:30	13:00-19:00
<b>Jeudi</b>	8:00 -12:30	13:00-19:00
<b>Vendredi</b>	8:00 -12:30	13:00-18:30

Saviez-vous que nous avons une page Facebook ? Suivez-nous et vous serez toujours au courant de toutes les nouvelles.



<https://www.facebook.com/wgcdevaart>



<https://wgcdevaart.be/>

WGC De vaart  
Bergstraat 4, 1800 vilvoorde  
02 252 57 77  
[info@wgcdevaart.be](mailto:info@wgcdevaart.be)