

NIEUWSBRIEF

ZOMER 2023

www.wgcdevlier.be

WARME DAGEN

Het warme weer betekent volop genieten, maar het heeft ook enkele negatieve gevolgen! Elk jaar sterven er honderden mensen aan

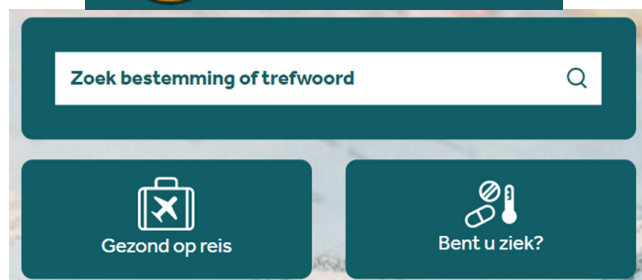
gevolgen van de warmte. Dit gaat vaak over alleenstaande ouderen of chronisch zieken. Zorg dus dat je goed voorbereid bent en draag zorg voor anderen! Dit kan je doen door:

💧 Voldoende water te drinken.

☀️ Wees voorbereid: smeer je op tijd in met zonnecrème.

🌀 Hou jezelf koel: draag losse kledij, sport enkel in de ochtend of avond, draag een hoofddeksel.

🏠 Hou je huis koel: gebruik zonnewering, verlucht wanneer het buiten kouder is dan binnen (anders ramen sluiten).



GA JE OP REIS?

Belangrijk voor je op reis vertrekt!

Ben je in orde met jouw reisvaccinaties?

Raadpleeg www.wanda.be om te weten welke vaccins jij nodig hebt.

VERFRISSEND DRANKJE



Tegen de dorst in dit warme weer!

Wat heb je nodig? Hoe maak je het?

- (bruis)water
- een halve limoen
- 1 takje munt
- snijd de limoen in partjes
- pers een limoenpartje uit in het (bruis)water
- haal de blaadjes munt van het takje
- voeg de rest van de limoen en blaadjes munt toe aan het water
- wacht 15 minuten
- geniet!



Je kan zelf jouw Fruit en kruiden kiezen!
Aardbei, pompelmoes, rozemarijn...

NIEUWE ARTSEN



We hebben twee nieuwe artsen in De Vlier!

Vanaf nu kunt u ook terecht bij dokter Lagasse en dokter Zurmati.



Dr. Hilde Lagasse

Dr. Hilde Lagasse is beschikbaar op woensdag, donderdag en vrijdag.



Dr. Zurmati is elke dag aanwezig in De Vlier!



Dr. Khalid Zurmati



GEZONDHEIDSPROMOTOR

Ken je onze gezondheidspromotor Anouk al?

Vanaf 5 juli kan je bij haar terecht voor advies over:

- gezonde voeding
- sporten
- slaapproblemen
- mondhygiëne
- en veel meer



Hopelijk tot snel!

Elke woensdagnamiddag (13:30-19:00) kan je op gesprek bij Anouk.

Vraag ernaar bij onze huisartsen, verpleegkundigen en kinesisten. Dan verwijzen zij jou door naar onze gezondheidspromotor.



Wijkgezondheidscentrum De Vlier wordt vernieuwd!

NIEUWBOUW
DE VLIER

In de toekomst zal De Vlier enkele bouwwerken ondergaan en zal er een nieuwbouw komen te staan!

Denk al maar eens na wat voor jou belangrijk is in het wijkgezondheidscentrum. In de volgende nieuwsbrief kan je jouw ideeën met ons delen.