



Warme dagen? Zorg voor jezelf, zorg voor elkaar en maak inclusie voelbaar.

Met temperaturen boven de 30°C en warme nachten waarin het nauwelijks afkoelt, kan de hitte een extra uitdaging vormen voor veel mensen. Zeker voor personen die kwetsbaar zijn, alleen wonen of extra ondersteuning nodig hebben.



Samen maken
we inclusie
praktisch en
menselijk.



Bij GiPSo geloven we dat een inclusieve samenleving begint met aandacht voor elkaar.



1. Denk aan jezelf

Zorg goed voor je welzijn.

- ✓ Drink voldoende water, ook als je geen dorst hebt.
- ✓ Zoek verkoeling op: blijf zoveel mogelijk uit de zon en verblijf in koele ruimtes.
- ✓ Draag lichte, luchtige kleding en een hoed of pet.
- ✓ Neem voldoende rust en luister naar je lichaam.
- ✓ Pas activiteiten aan wanneer de warmte te belastend wordt.



Voel je je duizelig, misselijk, hoofdpijn of extreem moe? Zoek onmiddellijk verkoeling en vraag hulp.



2. Denk aan haalbaarheid

Maak bewuste keuzes en neem je tijd.

- ✓ Niet iedereen ervaart hitte op dezelfde manier.
- ✓ Geef jezelf en anderen de ruimte om het rustiger aan te doen.
- ✓ Plan activiteiten op koelere momenten van de dag, zoals 's ochtends vroeg of in de avond.
- ✓ Kleine stappen zijn ook stappen. Duurzame impact begint met haalbare keuzes.



Duurzaam sociaal ondernemen betekent ook rekening houden met het ritme van mens en omgeving.



3. Denk aan elkaar

Verbinding maakt het verschil.

- ✓ Een telefoontje, berichtje of bezoektje kan een groot verschil maken.
- ✓ Vraag eens hoe het gaat met een buur, collega, vrijwilliger, deelnemer of familielid.
- ✓ Let extra op mensen die alleen wonen of extra ondersteuning nodig hebben.
- ✓ Samen zorgen we ervoor dat niemand uit de boot valt tijdens deze warme periode.



Inclusie = oog hebben voor ieders situatie en niemand vergeten.

Extra tips bij extreme hitte



Gebruik een ventilator of doe een natte doek in je nek.



Houd gordijnen overdag dicht en ramen gesloten als het buiten warmer is dan binnen.



Sommige medicatie kan invloed hebben op je lichaamstemperatuur. Vraag info aan je arts of apotheker.



Maak gebruik van koele plekken in je omgeving: bib, wijkcentrum, gebouw met airco, ...



Drink regelmatig, ook als je geen dorst hebt.



Inclusie betekent ook rekening houden met omstandigheden die niet voor iedereen gelijk zijn. Door aandacht te hebben voor welzijn, toegankelijkheid en verbondenheid maken we onze buurten, organisaties en projecten sterker.

Warme dagen zijn een herinnering dat sociaal ondernemen niet alleen gaat over projecten, maar vooral **over mensen**.

