



**Verzorg
jezelf en
anderen goed.**

ZON IN OVERVLOED

Warme zomerdagen zijn leuk, maar de hitte kan ook gevaarlijk zijn. Zeker voor kinderen, ouderen en alleenstaanden. Draag dus extra goed zorg voor hen.

Hieronder vind je enkele tips om je huis of appartement koel te houden.



Hou de kamertemperatuur goed in de gaten

- Probeer de temperatuur binnen onder de 26 graden te houden.
- In de slaapkamer hou je de temperatuur best onder de 24 graden.



Hou de warmte overdag buiten

- Sluit je ramen en deuren. Laat de gordijnen en rolluiken dicht.
- Hang aluminiumfolie of witte lakens aan de buitenkant van je raam of zet een parasol op je terras zodat je raam in de schaduw ligt.



Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte afgeven

- Gebruik je fornuis, oven, computer, strijkijzer of stofzuiger zo weinig mogelijk.



Zoek een koele plek op als het binnen te warm wordt

- Ga naar het bos of het park. Daar is veel schaduw onder de bomen.
- Zoek koele gebouwen op zoals de bibliotheek of een kerk.
- Andere koele plekken en drinkwaterpunten vind je op mechelen.be/warme-dagen.



Verwelkom de koelte 's nachts

- Zet je ramen en deuren enkel open als het buiten koeler is dan binnen.



Drink voldoende

- En neem water mee als je naar buiten gaat. Op mechelen.be/warme-dagen zie je waar je je drinkbus kan bijvullen.

Ben je eigenaar van je appartement?

En wordt het in jouw gebouw in de zomer regelmatig heel heet?

Dan kunnen dak-en gevelisolatie, hoogrendementsbeglazing of zonnewering waarschijnlijk koelte geven. Vraag renovatieadvies voor je gebouw aan via mechelenklimaatneutraal.be/contactformulier-energiepunt.

IJSTHEE

4 personen

recept van J@m,
Kinderwerking Centrum/
El Kantra

Ingrediënten

- 50 gram verse munt
- 50 gram kardemomzaadjes
- 3 limoenen
- 1 kaneelstokje
- 3 steranijs
- zoetstof naar smaak
- 3 eetlepels limoensiroop
- ijsblokjes



Bereiden

1. Houd 10 takjes munt apart. Pluk van de rest van de munt de blaadjes. Kneus de kardemomzaadjes grof in een vijzel.
2. Snij met een scherp mes de schil van 1 limoen heel dun af en pers de limoen uit. Snijd de andere 2 limoenen in dunne plakjes.
3. Breng 1 liter water aan de kook met het kaneelstokje, kardemom, steranijs en de limoenschil. Voeg de muntblaadjes toe en laat alles 10 min trekken op zacht vuur. Voeg zoetstof naar smaak en limoensap toe en zeef het mengsel.
4. Laat de muntthee volledig afkoelen en breng op smaak met limoensiroop. Zet de thee 1 uur in de koelkast.
5. Serveer in grote glazen met plakjes limoen, ijsblokjes en takjes munt.

CHECK DE UV-INDEX

Op stap? Check de UV-index en bescherm je tegen de zon **met deze 3 tips:**



Zon weren

Blijf tussen 12 en 15u zoveel mogelijk uit de zon en zoek de schaduw op.



Kleren

Bedek je huid met beschermende kledij en draag een hoed of pet en een zonnebril.



Smeren

Smeer je om de 2u in met zonnebrandcrème (minstens factor 30, met UVA- en UVB-filters en waterbestendig).

Warme dagen, zorg dragen

Maak je je zorgen over jezelf of iemand anders? Als het gaat over een ouder persoon, dan neem je best contact op met de zorgcoach van het lokaal dienstencentrum in je buurt.

Meer info vind je op www.zorgbedrijfrivierenland.be/zorgcoach. En anders neem je contact op met het ID-team van Stad Mechelen (socialedienst@mechelen.be of 0800 20 800) of met jouw maatschappelijk werker.