



Coronavirus Info



BESCHERM U TEGEN VIRUSSEN ZOALS HET CORONAVIRUS



VERMIJD ELK NAUW CONTACT (HANDEN SCHUDDEN OF ZOENEN).



WAS UW HANDEN REGELMATIG.



GEbruik EEN WEGWERPBARE PAPIEREN ZAKDOEK.



HOEST OF NIES IN UW ELLEBOOGHOLTE.



BLIJF THUIS ALS U ZIEK BENT.

www.coronavirus.brussels
www.info-coronavirus.be

Of bel op 0800 14 689

WGC De Brug heeft een **whatsapp-groep** voor patiënten! We steunen en motiveren elkaar en sturen regelmatig informatie en activiteiten door. Wil je ook in de groep? Stuur dan een SMS 0490/496054.

Door de Coronacrisis ontstaan **solidariteitsacties**. Je kan hulp vragen of hulp geven:

Stad Brussel
www.impactdays.be/brusselshelps/

Gemeente Molenbeek
Solidariteit 1080
www.molenbeek.irisnet.be/nl
Telefonisch, ma-vrij tussen 8-17u, op het nummer **02 600 74 44**
Via **WhatsApp** : **02 600 74 44**



5 MESURES POUR EMPÊCHER LA PROPAGATION DES VIRUS



ÉVITEZ TOUT CONTACT RAPPROCHÉ (SERRER LES MAINS OU FAIRE LA BISE)



LAVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT LES MAINS.



UTILISEZ TOUJOURS DES MOUCHOIRS EN PAPIER. UN MOUCHOIR NE S'UTILISE QU'UNE FOIS. JETEZ-LE ENSUITE DANS UNE POUBELLE FERMÉE.



SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUCHOIR À PORTÉE DE MAIN, ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ DANS LE PLI DU COUDE.



RESTEZ À LA MAISON SI VOUS ÊTES MALADE.

www.coronavirus.brussels
www.info-coronavirus.be

Ou contactez le 0800 14 689

La Passerelle a un **groupe sur Whatsapp** pour ses patients! On se soutient, on s'encourage et envoie régulièrement des infos et activités. Voudriez-vous être dans le groupe aussi? Envoie un SMS 0490/496054.

Dans cette crise du virus Corona, des **actions de solidarité** sont mises en place. Vous pouvez demander de l'aide ou proposer d'aider autrui:

Ville de Bruxelles
www.impactdays.be/brusselshelps/

Commune de Molenbeek
Solidarité 1080
www.molenbeek.irisnet.be/fr
Par **téléphone**, joignable de 08h00 à 17h00, du lundi au vendredi, au **02 600 74 44**

Via **WhatsApp** : **02 600 74 44**



02 412 36 81

Dans le contexte actuel de crainte lié au coronavirus, Molenbeek-Saint-Jean met en place un numéro de contact direct. Vous trouverez une oreille attentive pour vous écouter, répondre à toutes les questions que vous vous posez sur cette maladie et vous guider vers les services d'aide utiles.

In het huidige angstklimaat rond het coronavirus, richt Sint-Jans-Molenbeek en rechtstreeks contactnummer op om u een luisterend oor te bieden en om te luisteren naar alle vragen die u heeft over de ziekte en om u door te verwijzen naar nuttige hulpdiensten.

Thuisblijven: niet altijd gemakkelijk!

Door de hygiënische maatregelen zitten we veel thuis. Dat is niet altijd gemakkelijk!

De kinderen gaan niet naar school en ze vervelen zich, stellen soms moeilijk gedrag, vragen veel aandacht.

We geven jullie tips!



Rester à la maison, pas toujours évident!

A cause des mesures sanitaires, nous devons rester le plus possible à la maison. Ce n'est pas toujours facile!

Les enfants ne vont plus à l'école. Ils commencent à s'ennuyer ou à s'agiter et demandent beaucoup d'attention.

On vous donne quelques conseils!



Wat kunnen de kinderen doen?



BRENG KINDEREN VAN VERSCHILLENDE FAMILIES NIET SAMEN!

- Zoek inspiratie: op internet, met andere ouders, vraag aan je school
- Geniet van deze tijd met je kinderen
- Knutselen: tekenen, schilderen, zoutdeeg, plasticine
- Boeken lezen, poëzie. Verhalen vertellen en uitvinden
- Spelen, gezelschapsspelen, oude spelletjes herontdekken, woordspelletjes...
- Een dagboek bijhouden
- In de natuur gaan (maar niet in groep!)
- Gaan fietsen
- Rusten
- Brieven schrijven
- Bewegen!: gymnastiek, yoga, dansen, dansspasjes uitvinden
- Muziek spelen, zingen
- Virtueel contact: Skype, Messenger, WhatsApp, bellen
- Samen koken: vb. samen pannenkoeken bakken... mmm!
- Bloemetjes of groenten planten in de tuin of op de vensterbank



Quelles activités les enfants peuvent-ils faire?

Évitez à tout prix de rassembler des enfants de foyers différents!

- Trouvez de l'inspiration: sur internet, entre parents, à l'école
- Profitez de ce temps de qualité avec vos enfants
- Bricoler: dessiner, peindre, pâte à sel, de la pâte à modeler...
- Lire des livres, de la poésie. raconter des histoires au plus petits. inventer des histoires., 6h de podcast pour les 5-7 ans: <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli?fbclid=IwAR1vD6H9EorHi9Ik3CPpyL7qOjSA9M-b4n38Liaqs5es0a8fdGeh5QPXFXy>
- Jouer, jeux de société, redécouvrir les anciens jeux, jeux de mots...
- Tenir un journal pour les plus grands
- Sorties en nature mais pas en groupe!, balades à vélo
- Se reposer
- Écrire des lettres
- Faire des exercices: gymnastique, de yoga, danser ensemble, inventer une chorégraphie
- Faire de la musique, chanter seul ou ensemble, apprendre à jouer d'un instrument de musique...
- Organiser des réunions virtuelles avec la famille, les amis (Skype, Messenger, WhatsApp...) ou appelez-les
- Cuisiner ensemble, faire des crêpes... mmm!
- Étudier: livres scolaires gratuits en ligne: https://www.hachette.fr/actualites/covid-19-les-editeurs-scolaires-du-groupe-hachette-livre-proposent-un-acces-gratuit-tous?fbclid=IwAR0mA55-RqFAV8Klj5XCiP0JZQtSRm_r2HGPO99LDPmrSj6l3bS6w4pN8FI