

Zorgzone
Noord Oost

Zorgzone
Noord

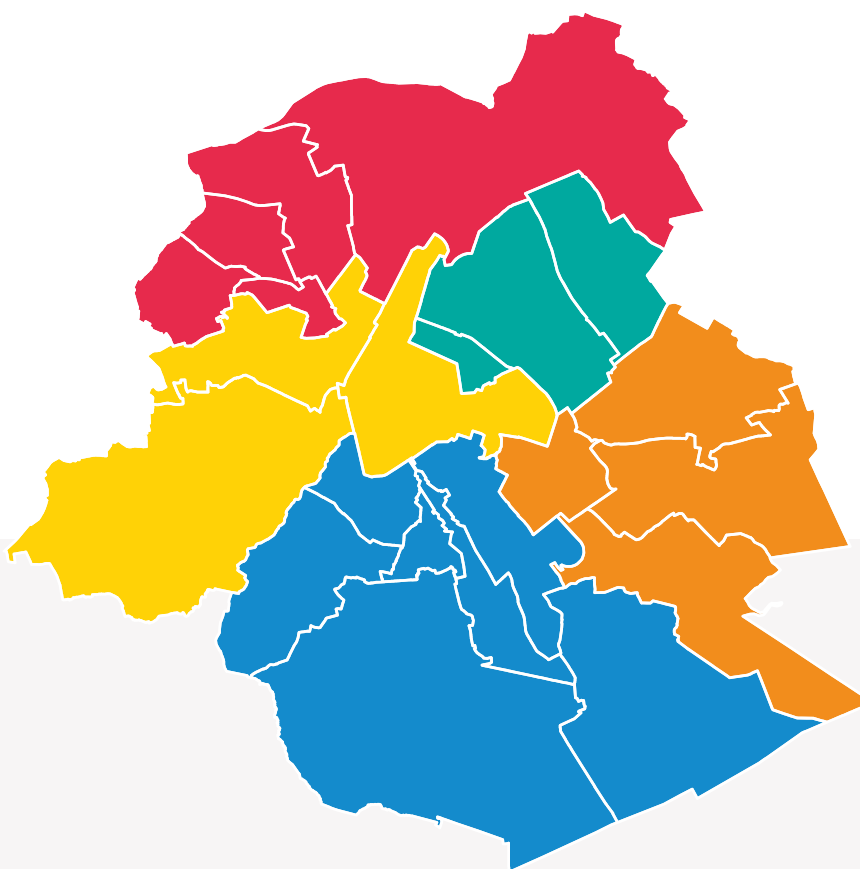
Zorgzone
Centrum West

Zorgzone
Zuid Oost

Zorgzone
Zuid

Gezondheidspreventie Info van de zorgzones

Hydratatie



Juli 2026

Jaarlijkse themakalender

Elke maand een actuele thematiek!

Elke maand worden enkel de inhoud en materialen geactualiseerd die verband houden met het thema van die maand. We bundelen voor u nuttige diensten en hulpmiddelen, binnen en buiten de Zorgzone.

De andere thema's worden in de loop van het jaar bijgewerkt, volgens onderstaande kalender:

Januari Baarmoederhalskanker	Juli Hydratatie
Februari Alcoholverslaving	Augustus Risicobeperking
Maart Dikkedarmkanker	September Vaccinatie
April Tuberculose	Oktober Borstkanker
Mei Tabak	November Diabetes
Juni Huidkanker	December HIV & SOA's

Heeft u inhoud om met ons te delen?

Beschikt u over hulpmiddelen of bronnen in verband met het thema die niet in dit document zijn opgenomen?

[Neem gerust contact met ons op!](#)

Inhoudsopgave

Goed om te weten	4
Aandachtspunten voor professionals	5
Meer informatie	6
Om te lezen	6
Om te bekijken	11
Om te sensibiliseren	12
Om deel te begeleiden	15
In de zorgzone	16
In de Zorgzone Centrum-West	16
In de Zorgzone Noord	17
In de Zorgzone Noord-Oost	17
In de Zorgzone Zuid	18
In de Zorgzone Zuid-Oost	19
Referenties	20



Om te lezen

Een rubriek om bestaande wetenschappelijke en niet wetenschappelijke artikels, rapporten en boeken over het onderwerp te verzamelen.



Om te bekijken

Een rubriek om bestaande visuele content over het onderwerp te bundelen: films, documentaires, videoclips.



Om te sensibiliseren

Een rubriek om bestaande didactische of educatieve materialen te bundelen: flyers, infographics, spellen over het onderwerp.



Om te beluisteren

Een rubriek om bestaande audiocontent over het onderwerp te verzamelen: podcasts, radiocolumns, luisterboeken, audiocumentaires.



Om deel te nemen

Een rubriek om bestaande evenementen, themadagen, conferenties en webinars over het onderwerp te verzamelen.



Om te begeleiden

Een rubriek om bestaande plaatsen, praatgroepen en diensten te bundelen die uw doelgroep kunnen begeleiden rond dit thema.

Goed om te weten

Door de sociale en ecologische ongelijkheden in het Brussels Gewest en de toenemende gevolgen van de klimaatverandering in stedelijke gebieden, is toegang tot voldoende hydratatie meer dan ooit een uitdaging voor de volksgezondheid. Wees je bewust van de volgende vier aandachtspunten.

1. Hydratatie en gezondheid

Een goede hydratatie is noodzakelijk voor het goed functioneren van het lichaam.

Het menselijk lichaam bestaat bij volwassenen voor ongeveer 60% uit water. Vochtverlies van slechts 1 tot 2% van het lichaamsgewicht kan al leiden tot vermoeidheid, hoofdpijn, verminderde concentratie en een afname van de fysieke capaciteiten.

De behoefte aan vocht neemt sterk toe tijdens hitteperiodes, bij lichamelijke inspanning, bij bepaalde ziekten of bij medicatiegebruik.

Voor volwassenen wordt over het algemeen aangeraden om ongeveer **1,5 tot 2 liter water per dag te drinken**, en meer bij warm weer of bij lichamelijke inspanning. **Drinkwater is de enige drank die de hydratatie op peil houdt:** suikerhoudende, alcoholische of cafeïnehoudende dranken kunnen uitdroging versterken.

2. Kwetsbare groepen

Bepaalde groepen zijn kwetsbaarder voor uitdroging door **fysiologische of pathologische kenmerken** of omdat ze de **behoefte om te drinken minder aanvoelen**: kinderen, ouderen, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, mensen die intensief sporten, mensen met cognitieve stoornissen, chronische ziekten (diabetes, nieraandoeningen), medicatiegebruik, beperkte mobiliteit enzovoort.

3. Stedelijk klimaat, warmte en milieuongelijkheid

In België neemt het aantal dagen met **hitte** toe en komen **hittegolven** steeds vaker voor en duren ze ook steeds langer. Ze verhogen de risico's op uitdroging, uitputting, verergering van chronische aandoeningen en een hoger sterftecijfer. Vooral ouderen, eenzame personen of personen die in slecht geventileerde woningen wonen, lopen een verhoogd risico.

In het Brussels Gewest kan het in sommige wijken tijdens hittegolven tot wel 7°C warmer zijn dan in de groene buitenwijken (fenomeen van **stedelijk hitte-eiland**¹).

Die gebieden, die vaak worden bewoond door meer kwetsbare bevolkingsgroepen, versterken de sociale en gezondheidsproblemen.

4. Sociale ongelijkheid en waterarmoede

In het Brussels Gewest **heeft niet iedereen op duurzame en maatschappelijke aanvaardbare wijze gelijke toegang tot drinkbaar water van voldoende kwaliteit en in voldoende hoeveelheden.**

Er kunnen factoren in de weg staan: de waargenomen kwaliteit van het leidingwater, opkomende verontreiniging (PFAS), de waterfactuur, preciaire woonomstandigheden (kraakpanden, noodopvang, dakloosheid, ongezonde woningen), sociaaleconomische kwetsbaarheid of niet gebruikmaken van verschillende vormen van hulp (fonteintjes, maatschappelijke hulpverlening enz.).

Die situaties vormen samen wat we waterarmoede noemen.

Zo zijn daklozen of mensen die in preciaire woonomstandigheden leven sterk afhankelijk van openbare drinkwaterfonteintjes, opvangcentra en gratis sanitaire voorzieningen.

Aandachtspunten voor professionals

- **Informeert en sensibiliseert** de begeleide doelgroepen;
- **Moedigt aan om water te drinken** door gemakkelijk toegankelijk, fris water aan te bieden in verpakkingen die zijn aangepast aan de gewoonten van de begeleide doelgroepen;
- Let op de **waarschuwingssignalen van uitdroging of hittedslag**: grote dorst, droge mond, ongewone vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid, donkere of weinig urine, misselijkheid en/of braken, spierkrampen, verwardheid, slaperigheid (vooral bij ouderen), evenwichtsverlies, bewustzijnsverlies en/of convulsies;
- **Wees extra waakzaam tijdens warme periodes**: houd vaker contact met ouderen en eenzame personen, controleer of ze toegang hebben tot koud water, pas de tijden voor lichaamsbeweging aan, zoek uit welke koele plekken er in de buurt zijn;
- **Spoort situaties van waterarmoede op**, met name tijdens hittegolven;
- **Zoek proactief contact** om het niet-gebruikmaken van steunmaatregelen te beperken;
- **Maak gebruik van bestaande middelen in het Brussels Gewest**, zoals openbare drinkwaterfonteintjes, en spreek de bevoegde autoriteiten aan over gebieden zonder groen en openbare waterpunten in je werkomgeving.

Meer informatie



Om te lezen

FR / NL

Artikel

Barometer waterarmoede

Deze specifieke barometer over waterarmoede in de woningbouw wil de aandacht vestigen op een probleem dat nog te weinig gekend is, om de betrokken partijen te informeren en bewust te maken. De barometer geeft een definitie van het probleem en een reeks indicatoren en analyses om de verschillende actoren die bij het probleem betrokken zijn, in staat te stellen het vanuit verschillende invalshoeken beter te begrijpen.

2023

Koning Boudewijnstichting.



Meer informatie

FR : [Baromètre de la précarité hydrique - 2023 | Fondation Roi Baudouin](#)
[ZOOM ! Baromètre de la précarité hydrique | Fondation Roi Baudouin](#)

NL : [Barometer waterarmoede - 2023 | Koning Boudewijnstichting](#)
[ZOOM! Barometer van de waterarmoede | Koning Boudewijnstichting](#)

FR / NL

Rapport

Bewustmaking van de aanwezigheid van PFAS in ons water en onze bodems

Onlangs haalden de PFAS-kwestie en de vragen over hun invloed op de gezondheid de krantenkoppen in ons land. PFAS vervuilen bodem en water en worden niet of slechts in zeer beperkte mate afgebroken in het milieu. Ze zijn terecht een bron van zorg voor veel Brusselaars.

2024

Leefmilieu Brussel.



Meer informatie

FR : [Sensibiliser aux PFAS présents dans nos eaux et nos sols | Rapport annuel 2023 | Citoyen - Leefmilieu Brussel](#)

NL : [Bewustmaking van de aanwezigheid van PFAS in ons water en onze bodems | Jaarverslag 2023 | Burgers - Leefmilieu Brussel](#)

FR

Rapport

Evaluatie- en opvolgingsverslag van de sociale maatregelen ter bestrijding van waterarmoede

Sinds 2019 heeft de Brusselse Hoofdstedelijke Regering een eerste reeks sociale maatregelen genomen, voornamelijk op het vlak van tarieven, ter bestrijding van waterarmoede: invoering van een sociale regeling voor BVT-huishoudens, verbod op afsluitingen, invoering van een redelijk betalingskaart, een betere spreiding in de tijd van facturen en terugkeer naar lineaire tarieven. In deze context heeft dit rapport als doel bij de betrokken actoren gegevens te verzamelen met betrekking tot 27 indicatoren die zijn opgenomen in het ministerieel besluit van 3 april 2023. Deze indicatoren worden geanalyseerd en er wordt een balans opgemaakt van de impact van de sociale maatregelen.

Door Xavier May, Institut de Gestion de l'Environnement et d'Aménagement du Territoire (IGEAT) - ULB.



Meer informatie

[Evaluatie- en opvolgingsverslag van de sociale maatregelen ter bestrijding van waterarmoede](#)

FR / NL

Artikel

Context en spelers van de watersector

Anders dan de gas- en elektriciteitssector is de watersector niet geliberaliseerd of geprivatiseerd. Dat betekent dat de hele cyclus, van de winning van water tot de distributie ervan bij particulieren, volledig beheerd wordt door de overheid.

In het Brussels Hoofdstedelijk Gewest worden de bevoegdheden geregeld door de kaderordonnantie 'Water', die bepaalt welke operatoren en spelers wat doen.

Door Social Energie.



Meer informatie

<https://www.socialenergie.be/nl/water/context-en-spelers/>

FR / NL

Artikel

Impact van het leefmilieu op gezondheid en kwetsbaarheid

Zowel in Brussel als elders zijn er nauwe banden tussen het leefmilieu en de gezondheid. Buitenluchtvervuiling, binnenluchtvervuiling, stedelijk klimaat, waterverontreiniging, blootstelling aan geluidsoverlast, beheer van verontreinigde bodems, toegang tot de natuurlijke ruimten ... De gezondheid en levenskwaliteit van de Brusselaars staan centraal in bijna alle thema's die aan bod komen in het kader van de toestand van het leefmilieu in het Brussels Gewest.

Leefmilieu Brussel.



Meer informatie

<https://leefmilieu.brussels/burgers/documentatie-en-tools/het-milieu-stand-van-zaken/impact-van-het-leefmilieu-op-gezondheid-en-kwetsbaarheid>

FR / NL

Dossier

Stand van zaken van de verbanden tussen milieu en gezondheid in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest

Momenteel leeft meer dan 50% van de wereldbevolking in de stad; in 2050 zal dat 70% van de wereldbevolking zijn. In België woont 98% van de bevolking in de stad. Steden zullen zich moeten aanpassen om de leefomstandigheden te verbeteren, een gezonde levensstijl voor de inwoners te bevorderen en het hoofd te bieden aan klimaatuitdagingen (zoals stedelijke hitte-eilanden).

Studie besteld door het Observatorium voor Gezondheid en Welzijn van Brussel-Hoofdstad.



[Meer informatie](#)

FR: [Dossier_2021_fr_etude_sante_environnement_esp_ulb.pdf](#)

NL: [Dossier_2021_nl_studie_milieu_en_gezondheid_esp_ulb.pdf](#)

FR

Artikel

Thermische belasting in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest - kaarten van de kwetsbaarheden

Momenteel leeft meer dan 50% van de wereldbevolking in de stad; in 2050 zal dat 70% van de wereldbevolking zijn. In België woont 98% van de bevolking in de stad. Steden zullen zich moeten aanpassen om de leefomstandigheden te verbeteren, een gezonde levensstijl voor de inwoners te bevorderen en het hoofd te bieden aan klimaatuitdagingen (zoals stedelijke hitte-eilanden).

Door Clotilde De Gastines en Education Santé.



[Meer informatie](#)

[Stress thermique en région Bruxelles-Capitale - les cartes des vulnérabilités - Éducation Santé](#)

FR / NL

Artikel

Ozon- en hitteKaart

Door de klimaatopwarming bestaat het risico dat het Brussels Hoofdstedelijk Gewest steeds vaker te maken zal krijgen met hittegolven en hoge ozonconcentraties. Ozon is een in de lucht aanwezig vervuילend gas dat gevaarlijk is voor de gezondheid. Om de bevolking te waarschuwen en maatregelen te nemen bij hittegolven en/of bij ozonpieken beschikt het Brussels Hoofdstedelijk Gewest over een progressief Kaart met bijzondere aandacht voor kwetsbare personen. Het Kaart bevat onder meer advies over hydratatie bij hitte.

Door FOD Volksgezondheid en Vivalis.



[Meer informatie](#)

[Nationaal ozon- en hitteKaart | FOD Volksgezondheid](#)

[Ozon- en hitteKaart | Vivalis](#)

FR / NL

Factsheet / Fiche documentée

Het leefmilieu voor een gezonde stad

Stedelijk beleid op het gebied van milieu, mobiliteit, huisvesting en onderwijs kan een invloed hebben op de gezondheid in de breedste zin van het woord. Een 'Gezonde Stad' is een stad die levensomstandigheden voor haar bevolking creëert en verbetert door van gezondheid een prioriteit te maken op al deze gebieden. Daarom maakt Brussel sinds 2003 deel uit van het Europese netwerk van Gezonde Steden van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en zet de Stad zich in voor een transversale aanpak van de volksgezondheid.

Leefmilieu Brussel.



Meer informatie

FR: [L'environnement pour une ville-santé](#)

NL: [Het leefmilieu voor een gezonde stad](#)

FR / NL

Artikel

De hitte-eilanden van Brussel in kaart gebracht | Burgers - Leefmilieu Brussel

Brussel Leefmilieu beschrijft hoe het stedelijk hitte-eilandeffect ontstaat en stelt 'natuurgebaseerde' oplossingen voor om de stad te verkoelen.

Door Leefmilieu Brussel..



Meer informatie

FR: [Îlot de chaleur | Citoyen - Bruxelles Environnement](#)

NL: [De hitte-eilanden van Brussel in kaart gebracht | Burgers - Leefmilieu Brussel](#)

Juli 2026



Om te bekijken

NL

Video

Warme Dagen

Gebruiksvriendelijke hulpmiddelen, geschikt om op een digitaal scherm weer te geven of om een gesprek op gang te brengen over het thema 'warmte en gezondheid'

Voor iedereen.

Door Gezondheidsmakers.



[Meer informatie](#)

[NL: Laagdrempelige films over 'hitte en gezondheid' | Warme](#)



Om te sensibiliseren

FR / NL

Poster

Preventie bij hittegolf

Hoewel men denkt dat de winter vaak het gevaarlijkste seizoen is voor dakloze mensen, brengt elk seizoen voor hen risico's mee en zelfs de zomer kan gevaarlijk zijn.

De vzw Straatverplegers ontwikkelde een tool om het publiek te sensibiliseren voor de gevaren van hoge temperaturen, en om goede gewoontes te verspreiden onder hun doelgroep: de affiche hittegolf.

Op die affiche staan een aantal adviezen in de vorm van tekeningen, die gemakkelijk verstaanbaar zijn en uitleggen hoe men zich moet hydrateren als het erg warm is.

De affiche bestaat ook in zakformaat, zodat de verpleegkundigen er samen met de patiënten over kunnen praten.

Gericht op het grote publiek en dakloze mensen.
Straatverplegers.



Meer informatie

<https://www.infirmiersderue.be/fr/nos-outils>

<https://www.infirmiersderue.be/fr/telechargez-notre-Poster-prevention-canicule>

FR / NL

Kaart

Kaart van de drinkwaterfonteintjes en de gratis openbare toiletten in Brussel

Voor een dakloze is het niet altijd gemakkelijk om toegang te hebben tot drinkwater en gratis toiletten. Daarom ontwikkelde de vzw Straatverplegers een kaart met alle drinkwaterfonteintjes en gratis openbare toiletten in Brussel. Zo kunnen dakloze mensen gemakkelijk plaatsen vinden waar zij ondanks hun moeilijke leefomstandigheden, toch iets kunnen doen aan hun hygiëne en hun gezondheid.

De drinkwatertappunten zijn operationeel van april tot en met september.

Gericht op het grote publiek en dakloze mensen.
Straatverplegers.



Meer informatie

FR: <https://www.infirmiersderue.be/fr/nos-outils>

<https://www.brussels.be/sites/default/files/bxl/Kaart%20fontaines%20toilettes%202025.pdf>

NL: <https://www.infirmiersderue.be/nl/onze-instrumenten>

Juli 2026

FR / NL

Bewustmakingsaffiches

Bij zeer warm weer denken we ook aan kwetsbare mensen

Afdrukbare en digitale bewustmakingsaffiches die verwijzen naar een pagina met algemene adviezen bij hitte.

Voor iedereen.
Vivalis.



Meer informatie

FR: <https://www.vivalis.brussels/fr/publication/campagne-par-fortes-chaleurs-pensions-aux-plus-fragiles>

NL: <https://www.vivalis.brussels/nl/publicatie/campagne-bij-zeer-warm-weer-denken-we-ook-aan-kwetsbare>

NL

Bewustmakingsaffiches

Warme dagen

Bewustmakingsmateriaal (brochures, affiches, video's enz.) over de correcte maatregelen bij hoge temperaturen. Deze informatie gaat onder meer over voeding en hydratatie. Er is ook een rubriek met preventieve maatregelen bij kinderen, een groep die bijzonder kwetsbaar is voor uitdroging, en een rubriek met lokale acties ter inspiratie.

Bestemd voor iedereen en in het bijzonder voor professionals die met kinderen werken
Departement Zorg van de Vlaamse overheid.



Meer informatie

[Vorbereiden op warme dagen](#)

[Kinderen | Warme dagen](#)

<https://www.warmedagen.be/inspiratie-lokale-acties>

FR

Artikel

Drinken: om uitdroging te voorkomen

Advies en uitleg over de voordelen van hydratatie en de gevolgen van uitdroging.

SSMG (Société Scientifique de Médecine Générale - Franstalige Wetenschappelijke Vereniging voor Huisartsgeneeskunde).

Voor iedereen.



Meer informatie

[Boire : pour éviter la déshydratation - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

Juli 2026

FR

Artikel **Hittegolf**

Advies en uitleg over de aanbevelingen (zoals hydratatie) bij hittegolven.

SSMG (Société Scientifique de Médecine Générale - Franstalige Wetenschappelijke Vereniging voor Huisartsgeneeskunde).

Voor iedereen.



Meer informatie

[Canicule et vague de chaleur - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

FR

Artikel **Goed drinken**

Tips om de hydratatie van jonge kinderen te bevorderen: waarom, hoeveel, welke soort dranken enz.

Bestemd voor ouders van jonge kinderen.

Door Naître et Grandir.



Meer informatie

[Les boissons](#)

NL

Steun voor actieplan **Jouw inwoners beschermen met een effectief lokaal gezondheidsplan Warme Dagen**

Erg warme dagen zijn nooit zonder risico, vooral niet voor kwetsbare doelgroepen zoals ouderen of mensen met een beperkt sociaal netwerk. Lokale besturen kunnen daarom een 'lokaal gezondheidsplan Warme Dagen' opstellen om gezondheidsproblemen te voorkomen. Dit plan beschrijft wanneer en hoe kwetsbare doelgroepen en professionals geïnformeerd worden over hitteperiodes. Het biedt ook concrete handvatten voor preventieve acties, zodat het gezondheidsrisico van warme dagen aanzienlijk wordt verminderd. Maar hoe begin je aan zo'n plan? Daarvoor staat Gezondheidsmakers klaar om te ondersteunen.

Door Gezondheidsmakers.



Meer informatie

[Jouw inwoners beschermen met een effectief lokaal gezondheidsKaart Warme Dagen | Gezondheidsmakers](#)

Juli 2026

NL

Etiketten

Pictogrammen met betrekking tot drinkwater

Het kraanwater op school of kinderdagverblijf wordt door de drinkwatermaatschappij regelmatig getest op de aanwezigheid van lood. Kreeg je na deze controle het advies om geen kraanwater meer te gebruiken voor consumptie? Of wordt aangeraden het water eerst even te laten lopen voor gebruik?

Bestel de pictogrammen, druk ze af en hang ze op aan de kraan. Zo sensibiliseer je personeel, ouders en kinderen. Er zijn drie pictogrammen beschikbaar: "Drink niet van de kraan", "Spoel de kraan voor je ervan drinkt (30 sec.)", "Spoel de kraan voor je ervan drinkt (1 min.)".

Voor iedereen.

Door Gezondheidsmakers.



Meer informatie

Digitaal materiaal: [Pictogrammen drinkwater | Gezondheidsmakers](#)

FR / NL

Kaarten

Een park of bos vinden in Brussel

Vind eenvoudig een groengebied bij jou in de buurt.

Voor iedereen.

Leefmilieu Brussel.



Meer informatie

FR: [Trouvez un parc ou un bois à Bruxelles | Brussels Gardens](#)

NL: [Vind een park of bos in Brussel](#)

FR / NL

Ziekenfondsen: tips bij hitte

Ziekenfondsen verstrekken informatie om hun leden voor te bereiden op periodes van grote hitte, hittegolven en de risico's die daarmee gepaard gaan.



Meer informatie

HZIV: [Wat doen bij een hittegolf? | HZIV](#)

Mutualia: [Des conseils pour bien se préparer aux périodes de fortes chaleurs | Mutualia](#)

Mutualité Libre: [Fortes chaleurs, prudence! | Mutualité Libérale](#)

Partenamut: [Il fait chaud ! Pensez à vous hydrater ! | Partenamut Mutualité Libre en Belgique](#)

Christelijke Mutualiteit: [Déshydratation : symptômes, prévention et conseils pour s'hydrater | Blog Santé MC](#)

Solidaris Brabant: [Bescherm jezelf en anderen tegen de hitte | Solidaris Brabant](#)



Om te begeleiden

FR / NL

Telefonisch

Hitteplan Samusocial: 0800 99 340

Samusocial heeft een specifiek hitteplan voor daklozen in Brussel. Er worden mobiele teams ingezet die door de stad, door parken en openbare ruimtes trekken om flessen water uit te delen en daklozen bewust te maken van de risico's van uitdroging.

Kwetsbare personen worden doorverwezen naar opvangcentra waar ze onderdak kunnen vinden en medische of psychosociale hulp krijgen.

Wie een dakloze persoon in nood ziet (bijvoorbeeld uitgedroogd of met een risico op uitdroging) kan dit nummer bellen (0800 99 340) om hulp te vragen.

Voor iedereen.

Samusocial.



Meer informatie

<https://samusocial.be/missions-et-dispositifs/la-permanence-telephonique-le-numero-vert-0800-99-340/>

In de zorgzone

In de Zorgzone Centrum-West

FR / NL

Hitteplan (Sint-Jans-Molenbeek)

Informatie en het in gang zetten van de hulpverlening op warme dagen of bij een hittegolf.

Voor iedereen.

Door de gemeente Sint-Jans-Molenbeek.



Meer informatie

FR: [Fortes chaleurs - information et déclenchement du processus d'aide](#)

NL: [Periode van hevige hitte - informatie en opstarten van de hulpprocedure](#)

FR / NL

Tips tijdens een hittegolf (Brussel)

Informatie voor opstarten van de hulpprocedure bij hevige hitte of hittegolf.

Voor iedereen.

Door de Stad Brussel.



Meer informatie

FR: [Canicule : adoptez les bons réflexes | Ville de Bruxelles](#)

NL: [Tips tijdens een hittegolf](#)

FR / NL

Heb je dorst in Brussel? Vul je drinkfles gratis bij een van de deelnemende winkels in Brussel.

In het kader van zijn Klimaatplan zet de Stad Brussel de uitbouw voort van een uitgebreid netwerk van Brusselse handelszaken (winkels, cafés, restaurants enz.) waar bezoekers hun drinkfles gratis kunnen bijvullen.

De deelnemende handelszaken zijn op de kaart aangegeven met het pictogram van een kraantje.

Voor iedereen.

Door de Stad Brussel.



Meer informatie

FR: [Où boire de l'eau à Bruxelles ? | Ville de Bruxelles](#)

NL: [Waar kan je in Brussel water drinken?](#)

In de Zorgzone Noord

FR / NL

Heb je dorst in Brussel? Vul je drinkfles gratis bij een van de deelnemende winkels in Brussel.

In het kader van zijn Klimaatplan zet de Stad Brussel de uitbouw voort van een uitgebreid netwerk van Brusselse handelszaken (winkels, cafés, restaurants enz.) waar bezoekers hun drinkfles gratis kunnen bijvullen.

De deelnemende handelszaken zijn op de kaart aangegeven met het pictogram van een kraantje.

Voor iedereen.

Door de Stad Brussel.



Meer informatie

FR: [Où boire de l'eau à Bruxelles ? | Ville de Bruxelles](#)

NL: [Waar kan je in Brussel water drinken?](#)

In de Zorgzone Noord-Oost

Het team van de Zorgzone heeft deze maand geen lokaal georganiseerde activiteiten vastgesteld.

Indien u op de hoogte bent van activiteiten rond dit thema in de Zorgzone Noord-Oost,

[neem dan contact met ons op.](#)

In de Zorgzone Zuid

FR / NL

Hittegolf: de juiste reflexen (Ukkel)

De gemeente Ukkel informeert haar inwoners over de juiste maatregelen die ze moeten nemen tijdens periodes van hevige hitte en hittegolven. Onderaan de pagina staat ook een kaart van de gemeente met schaduwrijke plekken waar je even kunt afkoelen, waaronder 18 parken en groene zones die publiekelijk toegankelijk zijn.

Voor iedereen.
Door de gemeente Ukkel.



Meer informatie

FR: [Canicule : les bons réflexes | Uccle](#)

NL: [Hittegolf: de juiste reflexen | Ukkel](#)

FR

Brochure: hittegolf en hevige hitte

Een hulpmiddel dat beschikbaar is op de website van het OCMW van Sint-Gillis, met goede praktijken in geval van een hittegolf.

Voor iedereen.
Door de gemeente Sint-Gillis.



Meer informatie

[FR-Brochure-Canicule-2020-WEB.pdf](#)

FR

Plan Sint-Gillis

Plattegrond van Sint-Gillis met meer bepaald de drinkwaterpunten.

Voor iedereen.
Door de gemeente Sint-Gillis.



Meer informatie

[Saint-Gillis \(Plan\)](#)

FR / NL

Hitteplan van de gemeente Elsene

De gemeente Elsene informeert haar inwoners over het hitteplan.

Voor iedereen.
Door de gemeente Elsene.



Meer informatie

[Hitteplan | Elsene](#)

Juli 2026

FR / NL

Gemeentelijke restaurants van de gemeente Elsene

De twee gemeentelijke restaurants van de gemeente Elsene stellen waterkannen ter beschikking, zodat iedereen wat kan drinken en zich kan verfrissen.

De restaurants zijn open van 11.30 tot 15.00 uur.

Voor de inwoners van Elsene.

Door de gemeente Elsene.

- Resto-club Boondael
Boondaelsesteenweg 482, 1050 Brussel
Tél. 02 515 60 21
- Restaurant Vandenbroeck
Vandenbroeckstraat 58, 1050 Brussel
Tél. 02 515 60 67



Meer informatie

FR: [Restaurants communaux | Ixelles](#)

NL: [Gemeentelijke restaurants | Elsene](#)

FR / NL

Heb je dorst in Brussel? Vul je drinkfles gratis bij een van de deelnemende winkels in Brussel.

In het kader van zijn Klimaatplan zet de Stad Brussel de uitbouw voort van een uitgebreid netwerk van Brusselse handelszaken (winkels, cafés, restaurants enz.) waar bezoekers hun drinkfles gratis kunnen bijvullen.

De deelnemende handelszaken zijn op de kaart aangegeven met het pictogram van een kraantje.

Voor iedereen.

Door de Stad Brussel.



Meer informatie

FR: [Où boire de l'eau à Bruxelles ? | Ville de Bruxelles](#)

NL: [Waar kan je in Brussel water drinken?](#)

In de Zorgzone Zuid-Oost

Het team van de Zorgzone heeft deze maand geen lokaal georganiseerde activiteiten vastgesteld.

Indien u op de hoogte bent van activiteiten rond dit thema in de Zorgzone Zuid-Oost, [neem dan contact met ons op](#).

Referenties

1. Leefmilieu Brussel. (3 april 2025). Hitte-eiland.

<https://leefmilieu.brussels/burgers/documentatie-en-tools/leefmilieu-stand-van-zaken/hitte-eilanden>

Ben je een professional actief in de welzijns- en gezondheidssector?
Oefen je je activiteit uit en/of begeleid je mensen in complexe situaties die op het grondgebied van de Zorgzones wonen?

Zoek je praktische informatie over het Brusselse zorgaanbod of oriëntatiehulp (dienstverleners, ondersteuningsmaatregelen, proefprojecten, financiële steun enz.)?

Ons team staat elke werkdag van 9 tot 17 uur voor je klaar om je naar de juiste middelen te leiden.



**Help?
desk**

+32 2 318 60 54
info@zorgzone-noord.brussels



**Help?
desk**

+32 2 318 60 57
info@zorgzone-nord-oost.brussels



**Help?
desk**

+32 2 880 29 88
info@zorgzone-zuid.brussels



**Help?
desk**

+32 2 318 60 58
info@zorgzone-zuid-oost.brussels



**Help?
desk**

+32 2 880 29 87
info@zorgzone-centrum-west.brussels