



## Informations pratiques et solidaires [15/04/2020]

Afin de vous accompagner et de vous aider à faire face aux mesures prises pour limiter la propagation du coronavirus, la Ville et le C.P.A.S. de Gembloux vous adressent les informations suivantes :

### Une aide pour les courses ou pour les repas ?

Livraison de repas à domicile : [081/62.72.23](tel:081627223) - C.P.A.S.  
Différents prix en fonction de vos ressources.

Transport social : [0474/36.64.21](tel:0474366421) - C.P.A.S.  
Pour les courses de première nécessité (alimentation, pharmacie...).

### Une urgence médicale ?

Médecin de garde : [081/61.59.20](tel:081615920) du lundi 8h00 au vendredi 19h00 pour toutes les communes du grand Gembloux SAUF Grand-Leez  
[081/84.84.33](tel:081848433) du lundi 8h00 au vendredi 19h00 pour Grand-Leez qui fait partie du secteur de garde de La Bruyère  
[081/84.84.33](tel:081848433) le week-end et jours fériés

Numéro d'urgence : Pour toute urgence, contactez le numéro unique **112**.

### Une urgence sociale ?

Plan de Cohésion sociale : [0478/90.88.05](tel:0478908805) - [plandecohesionsociale@gembloux.be](mailto:plandecohesionsociale@gembloux.be)

Service social du C.P.A.S. : [081/62.72.00](tel:081627200) - [service.social@cpas-gembloux.be](mailto:service.social@cpas-gembloux.be)

### Une écoute ou des conseils pour rompre la solitude ?

C.A.T.U.P.A.N. : Centre d'Appels Téléphoniques Unique pour Personnes Agées de la Province de Namur : [0800/23.147](tel:080023147)  
Pour poser toutes les questions qui vous préoccupent et obtenir une réponse.

Respect Seniors : [0800/30.330](tel:080030330)  
Faites part de vos inquiétudes, afin de vous sentir soutenus et de rompre l'isolement.

1 Toit 2 Ages : [0499/34.00.88](tel:0499340088) ou [appelsenior@gmail.com](mailto:appelsenior@gmail.com)  
Demandez à être mis en contact avec un volontaire qui créera un lien social régulier avec vous.

## **Des tensions familiales ou du stress ?**

En cette période difficile, nos nerfs et notre patience peuvent être mis à rude épreuve. En cas d'urgence concernant des tensions familiales, si vous constatez une situation problématique ou pour de l'écoute et de l'aide :

**Télé-Accueil :** 107 (gratuit, anonyme, 24h/24)

**Violences conjugales :** 0800/30.030 (gratuit et anonyme) ou 081/62.05.40 (Police locale)

**Urgence et Police :** 112 ou 101

**SOS Parents :** 0471/ 414.333 (des psychologues spécialisés à votre écoute gratuitement pendant la durée du confinement)

**Ecoute enfant :** 103 (gratuit et anonyme)

En outre, pendant la durée de la crise sanitaire, des **psychologues gembloutois** peuvent être à votre écoute par téléphone. Pour une mise en relation, le CPAS de Gembloux est disponible au 081 / 627 200 ou le service Cohésion Sociale de la Ville au 0478 / 908 805.

## **Des démarches à effectuer à la Ville ou au C.P.A.S ?**

**Ville de Gembloux :** Postposez les démarches non urgentes et privilégiez la communication par téléphone ou par voie électronique.

081/62.63.31 - [administration@gembloux.be](mailto:administration@gembloux.be)

<https://gembloux.guichet-citoyen.be>

**C.P.A.S. de Gembloux :** Le Service Social est accessible de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.

081/62.72.00 - [service.social@cpas-gembloux.be](mailto:service.social@cpas-gembloux.be)



## **Conseils de précaution**

Pour se protéger et protéger les autres contre le nouveau coronavirus (Covid-19), n'oubliez pas d'appliquer les mesures suivantes :

- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Utilisez toujours des mouchoirs en papier neufs et jetez-les ensuite dans une poubelle fermée.
- Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, éternuez ou tousssez dans le pli de votre coude.
- Restez chez vous et n'effectuez que des déplacements essentiels : courses alimentaires, pharmacie, urgence médicale.
- Evitez de serrer la main, de faire la bise ou de vous étreindre.
- Gardez une distance suffisante de minimum 1,5 m avec les autres lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Si vous faites quelques courses de première nécessité pour un proche ou que quelqu'un vous aide, n'oubliez pas que le paquet doit rester sur le pas de la porte, ne pas rentrer chez la personne et ne pas s'attarder.
- Restez à la maison si vous êtes malade.

**Plus d'informations et des articles thématiques sur [www.gembloux.be](http://www.gembloux.be)**