



A votre service !

Un coup de blues ? Un sentiment de solitude ?
Besoin d'aide ou d'écoute ... qui appeler ?
Plan de Cohésion sociale : [0478/90.88.05](tel:0478908805) - plandecohesionsociale@gembloux.be

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. Prix maximum : 8,76€ par repas.

Transport social : [0474/36.64.21](tel:0474366421) - C.P.A.S.
Pour les courses de première nécessité (alimentation, pharmacie...)
5€ par heure d'accompagnement pour les courses sur l'entité gembloutoise et
7€ par heure pour les courses hors entité gembloutoise + 0,3713€ par km.

Service aide-ménagères : [081/62.72.23](tel:081627223) - C.P.A.S.
Pour les tâches ménagères : entretien, repassage, cuisine.... et assurer une
présence. Différents prix en fonction de vos ressources. Prix maximum : 10,90€
par heure de prestation.

Corsade : [081/60.04.00](tel:081600400)
Centre de coordination de soins et services à domicile qui a but de mettre en
place les aides et/ou soins pour vous permettre un maintien ou un retour à
domicile en collaboration avec le médecin généraliste et les autres
intervenants à domicile. Gratuit.

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 ?

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

N° vert wallon : [1718](tel:1718) (appel gratuit) Infos spécifiques sur le portail luttepauvrete.wallonie.be

Une écoute ou des conseils pour rompre la solitude ?

Respect Seniors : [0800/303.30](tel:080030330)
Faites part de vos inquiétudes, afin de vous sentir soutenus et de rompre l'isolement.

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.

Du stress ou des tensions familiales ?

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)

Un Pass dans l'Impasse **081/ 777 150** (idées suicidaires)

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

Violences sexuelles : **0800/ 98 100** (SOS Viol gratuit et anonyme)

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.

Le **Service de Santé Mentale** de Gembloux est également là pour vous aider : 081/776.793 ou ssm.gembloux@province.namur.be

Indépendants en détresse

Une ligne d'écoute gratuite du service Un Pass dans l'Impasse est dédiée aux indépendants en détresse au **0800/ 300 25** du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

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

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

C.P.A.S. de Gembloux : Le Service Social est accessible de 9h à 11h30 et de 13h00 à 16h30.

081/62.72.00 - service.social@cpas-gembloux.be



Gestes clés : se laver les mains, garder ses distances, porter le masque !

- Lavez-vous les mains régulièrement et notamment après un déplacement, en rentrant de vos courses, après votre journée de travail ou encore après avoir touché des objets ou des lieux partagés avec d'autres (poignées de porte, rampes d'escaliers, ascenseurs, ...).
- Limitez au maximum vos contacts et veillez bien à garder autant que possible une distance entre vous et les autres de minimum 1,5m.
- Portez le masque au maximum, et à tout le moins dans toutes les situations reprises ci-dessus.

Plus d'informations sur les mesures afin de lutter contre la propagation du virus et des articles thématiques sur www.gembloux.be

[mise à jour le 17/12/2020]