

Heat Action Day – 2 juni

Op maandag 2 juni is het Heat Action Day: dé dag waarop we in actie komen om samen de hitte buiten te houden.

Wat is Heat Action Day eigenlijk?

Heat Action Day is een wereldwijde actiedag van het Internationale Rode Kruis om aandacht te vragen voor hittestress – én wat je er zélf aan kunt doen. In 2025 doet Nederland voor het eerste mee. Als Amsterdam richten we ons op de hittestress die bewoners thuis ervaren, vooral in kwetsbare complexen.

De boodschap? Zon buiten houden + goed doorluchten = koel blijven. Gedrag maakt écht het verschil – en wij helpen bewoners hierbij op weg.

Onze actie: Samen koel de zomer door

Op 2 juni trekken we samen met collega's, partners en vrijwilligers de wijk in om met bewoners persoonlijk een **koelplan** op te stellen. We focussen op hoe mensen gezond en comfortabel een hittegolf doorkomen. Dit doen we op twee locaties waar bewoners extra kwetsbaar zijn voor hitte.

📍 Geuzenveld – Ouderencomplex Cornelius Outhoornstraat 6a (44 bewoners)

📍 Kinkerbuurt – Kinkerstraat 175 t/m 223 (46 bewoners)

Wat gaan we doen?

- In gesprek met bewoners over hun ervaring met hitte in een hete woning.
- Samen een persoonlijk koelplan opstellen: waar lopen ze tegenaan en wat helpt in hun situatie?
- Signaleren van praktische belemmeringen.
- Uitreiken en helpen aanbrengen van een hittewerende oplossing (zonwering met zuignappen, ventilator, klamboe en waaier)
- De actie zichtbaar maken met foto's, verhalen en media.

 Niet iedereen weet hoe om te gaan met hitte, en zelfs wie het wél weet, redt het niet altijd alleen. Onze aanpak: luisteren en samen oplossingen vinden.

Wat willen we bereiken?

- Persoonlijk handelingsperspectief bieden via het koelplan.
- Achterhalen wat mensen tegenhoudt om hun woning koel te houden, en agenderen welke belemmeringen aangepakt moeten worden.
- Bewustwording vergroten in de hele stad over een urgent, maar vaak onzichtbaar probleem, én inwoners laten zien wat je zelf kunt doen om koel te blijven.

Handelsperspectief voor de hele stad

Wat kun jij doen tegen hitte in huis – en voor een ander?

Hittestress in de woning is een groeiend probleem, maar met simpele acties kun je al veel doen. Houd overdag de zon buiten met zonwering of schaduwdoeken. Er zijn ook handige varianten met zuignappen die je tijdelijk aan de buitenkant van het raam kunt bevestigen – een eenvoudige en betaalbare manier zonder te hoeven boren.

Lucht pas door als het buiten koeler is dan binnen, en laat dit dan een paar uur lang doorstromen, met ramen tegen elkaar open. Gebruik een ventilator om de koele lucht extra te verspreiden. Ben je bang voor muggen, vogels, inbraak of loslopende huisdieren? Er zijn handige oplossingen zoals horren, netten en anti-inbraak producten die veilig ventileren mogelijk maken. Ook groen helpt: gevelplanten die schaduw geven voor het raam, én een tuin met veel planten en weinig tegels, zorgen samen voor natuurlijke verkoeling.

En kijk ook om je heen: ken je burens. Niet iedereen redt het alleen tijdens hete dagen. Help iemand die het spannend vindt om 's avonds de ramen open te zetten, haal een boodschap, laat de hond uit, of help bij het aanbrengen van zonwering. Vergeet ook niet dat voldoende drinken cruciaal is, zeker voor ouderen – ook zonder dorstprikkel. En laat de alcohol even staan, want die droogt je juist uit.

Kleine dingen maken groot verschil. Samen blijven we koel en gezond tijdens hete dagen.