



AU FIL DU TEMPS

LE FIL TOUJOURS LA POUR VOUS / FIL IS ER ALTIJD VOOR JOU

Ce 40^e numéro du BinHôme Illustré nous donne l'occasion, en cette fin d'année 2018, de faire le point sur les objectifs de notre journal et de revenir sur les réalisations que notre société a mises en place ces dix dernières années.

Le Fil a tenu son pari!

Ce journal trimestriel est devenu pour vous un média de proximité dont le but était d'établir et de maintenir des liens entre les locataires, mais aussi entre les locataires et l'équipe de BinHôme.

Grâce à lui, vous avez pu, mois après mois, suivre ces réalisations, tant les nombreux chantiers lancés sur les communes d'Ixelles et Uccle, que la création des quatre projets de cohésion sociale, les deux potagers communautaires, mais aussi les salles polyvalentes et le local EPN.

Vous avez également pu puiser dans chaque numéro, quels que soient votre situation et votre vécu, des informations qui vous sensibilisent, des comptes rendus d'événements, des idées de détente, dans un esprit jovial et détendu, tout en gardant à l'esprit la mission centrale de notre société: mettre en location des logements dignes et confortables à destination d'une population se trouvant, à un moment donné, en difficulté.

Notre espoir est que vous restiez, encore et toujours, aussi bien lecteurs qu'acteurs dans la réalisation du BinHôme Illustré.

D'ores et déjà, bonne lecture de ce 40^e numéro!

Dit 40^{te} nummer van de geïllustreerde BinHôme is een uitstekende gelegenheid om de doelstellingen van ons blad nog eens te belichten en om terug te kijken op de realisaties van onze onderneming gedurende de laatste tien jaar.

Le Fil is geslaagd in zijn opzet!

Onze driemaandelijks uitgave is voor u een tijdschrift geworden dat de banden smeedt en versterkt tussen huurders onderling en tussen huurders en het team van BinHôme.

Maand na maand hebt u in Le Fil kunnen volgen welke bouwplaatsen werden opgestart in Elsene en Ukkel, hebt u kennis gemaakt met de vier lopende projecten van sociale cohesie en kon u de evolutie van onze twee gemeenschappelijke moestuinen, de polyvalente zalen en het computerlokaal volgen.

In elk nummer vond u de informatie die voor u nuttig was, aangepast aan uw situatie en aan wat u hebt meegemaakt. U vond er verslagen van evenementen, ideetjes om zich te ontspannen op een joviale en vrolijke wijze. Maar steeds bleef de centrale opdracht van onze onderneming de kern: waardige en comfortabele woningen aanbieden aan mensen die op een bepaald moment een moeilijke periode doormaken.

Wij hopen dat u ook in de toekomst de geïllustreerde BinHôme blijft lezen en er misschien zelfs ertoe bijdraagt, waarom niet?

En nu veel plezier met dit 40^{te} nummer!

Le comité de rédaction – *Het redactiecomité*

Relations de bon voisinage

MIEUX VIVRE ENSEMBLE



Les différents quartiers de logements sociaux, tant à Uccle qu'à Ixelles, sont riches dans leur multiculturalité et leur caractère intergénérationnel. Cependant, ces deux « qualités » deviennent parfois sources de conflit et d'incompréhension dans la vie quotidienne des habitants : vivre dans un immeuble avec des voisins qui ont des rythmes, des coutumes, des mœurs différents n'est pas toujours facile.

Une recette miracle pour y remédier ? Nous n'en avons pas à vous proposer, mais quelques trucs, astuces et conseils à appliquer avec vos voisins avant de déterrer la hache de guerre seront les bienvenus !

- Se saluer et sourire, prévenir avant une fête, donner un coup de main : ces petits gestes anodins ne demandent pas un effort insurmontable et permettent d'instaurer un climat positif et solidaire avec vos voisins. Vous ne pourrez qu'en sortir gagnant !

- Éviter les nuisances sonores après 22h et oublions l'aspirateur, la musique trop forte, les claquements de talons ou de porte, la machine à laver, les galopades d'enfants dans les escaliers : il est primordial de respecter le sommeil d'autrui !
- Ne pas laisser votre chien seul toute la journée : il ne pourra s'empêcher d'aboyer.
- Appliquer les règles élémentaires d'hygiène domestique : une cuisine ou une maison sale est une invitation pour la vermine et les cafards.
- Dégager les parties communes et les cages d'escaliers, notamment en cas d'incendie.
- Si vous estimez avoir raison de vous plaindre, n'attendez pas trop longtemps et parlez-en au « fauteur de troubles ». Pour ce faire, appliquez la méthode douce en restant calme et zen. La colère appelle la colère et ne fait qu'empirer les choses.

Si malgré tout, la situation ne s'améliore guère et continue à se dégrader, différentes pistes s'offrent à vous :

- Entreprendre des actions avec d'autres voisins qui rencontrent le même problème ;
- Faire appel à votre agent de quartier pour servir d'intermédiaire.

Si vos voisins ne respectent pas ces règles de bon savoir-vivre ensemble, que faire ?

- Tout d'abord, tentez de les résoudre en vous posant les bonnes questions : « Le problème se pose-t-il souvent ou juste une fois de temps en temps ? », « Suis-je le seul à être embêté ou d'autres voisins ont-ils le même problème ? »

INFO

**Service de Médiation Sociale
de la Commune d'Ixelles**
Chaussée d'Ixelles,
168A (1^{er} étage) - 1050 Ixelles
02 515 77 90
mediation.sociale@ixelles.brussels



ADAPTATION DU LOYER 2019

Tous les locataires de BinHôme ont reçu, le 30 novembre dernier, un courrier indiquant le montant du **nouveau loyer de l'année 2019**.

Quelque soit le mode de paiement que vous avez choisi (virement mensuel, ordre permanent, paiement cash), veillez à adapter le montant, à la hausse ou à la baisse selon la situation de chacun, pour le premier loyer de **janvier 2019**.

Enfin, conformément au bail, n'oublions pas que ce loyer doit impérativement être payé **avant le 10 de chaque mois** !

Bulle et Rolling Douche ou comment aider les sans-abri ?

ET BIEN C'EST DU PROPRE!



Cette femme, cet homme, vous les avez peut-être croisés au hasard d'une impasse, d'un couloir sombre, dans le recoin d'un bâtiment.

A vivre dans la rue, elle a perdu sa dignité, il a perdu sa dignité. Cela fait longtemps qu'ils ne prennent plus soin d'eux.

COMMENT SE RESPECTER QUAND PLUS PERSONNE NE VOUS RESPECTE? QUAND TOUT LE MONDE VOUS FUIT?

ROLLING DOUCHE propose un service d'hygiène mobile, sous la forme originale d'un motor-home spécialement équipé de sanitaires décentes.

Avec son véhicule, Rolling douche veut aller à la rencontre des personnes sans-abri. Car s'il existe des structures en dur, des lavoirs, des douches publiques, beaucoup n'arrivent pas jusque-là!

RD: A l'approche de l'hiver, la commune d'Ixelles nous a invités place Flagey. Un manque cruel d'infrastructures à ce niveau a mis en lumière l'utilité de notre présence. Le lundi est donc désormais réservé à Ixelles. Eau

et électricité à volonté et les clients se pressent désormais pour profiter de nos installations. En quelques semaines, ce lieu est devenu incontournable pour un public sans-abri et mal logé. Ixelles est un village, et c'est très enrichissant pour les bénévoles, les usagers et les professionnels. La place Flagey est aussi une vitrine pour Rolling douche. Nous sommes désormais intégrés, et les personnes souhaitant prendre une douche, un café, avoir une écoute bienveillante ou une orientation judicieuse, se pressent au portillon!

Dans ce motor-home, chacun pourra prendre une douche, gratuite, sans inscription, sans liste d'attente.

Chacun recevra un kit avec brosse à dent, dentifrice, gel douche, shampooing, serviettes périodiques, ... Chacun y sera accueilli avec chaleur et bienveillance par une équipe dynamique de bénévoles motivés!

RD: Nous offrons systématiquement à chaque personne du café, du thé, de la soupe ou des biscuits. Grâce à ce vecteur plus alimentaire, nous passons du temps pour écouter la personne et rechercher, avec elle et dans la mesure du possible, des solutions aux problèmes les plus urgents.

BULLE EST UNE WASSERETTE MOBILE POUR LES SANS-ABRI À BRUXELLES

Le projet **BULLE** se présente sous la forme d'une camionnette équipée de 2 machines à laver et de 2 sècheurs circulant entre les points d'accueil et de rassemblement des sans-abri à Bruxelles. A raison de deux permanences hebdomadaires dans un premier temps, quelques 120 kilos de linge pourront être lavés par semaine, soit environ une demi tonne par mois.

Le temps des lessives sera mis à profit pour créer un moment de sociabilisation, si important pour celles et ceux que la solitude frappe souvent aussi



duement que la pauvreté. L'idée est de coupler le projet Bulle à d'autres activités à finalité sociale (distribution de nourriture, de vêtements, service de coiffeur, ...) pour renforcer le sentiment de bien-être et d'estime de soi des personnes précarisées. Les bénévoles profiteront aussi de ce moment pour orienter les usagers qui le souhaitent vers des services répondant à leurs demandes de manière précise.



JANVIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

FEVRIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

MARS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26	27	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7



OCTOBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25	26	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
17	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

DECEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Portraits

LES SANS-ABRI DANS L'OBJECTIF



Ils sont sales. Ils boivent trop. Ils fument tout le temps... Mais avez-vous seulement déjà pris le temps de comprendre qui ils sont, ce qu'ils ont vécu et ce qu'ils vivent dans la rue? Les personnes sans-abri font partie de votre quotidien, en prenant le métro, en allant travailler ou encore en faisant vos courses, vous les croisez sans même vous en rendre compte.

Depuis deux ans et demi, Florence Detienne, photographe et Sarah Verlaine, journaliste, arpentent les rues de la Capitale à la rencontre de ces personnes. «*Il s'agissait d'abord d'un projet universitaire sur la condition des sans-abri dans les métros mais très vite nous avons voulu aller plus loin*», précise Sarah. Le but? Faire tomber les clichés, encore beaucoup trop présents dans notre société, à l'égard des personnes les plus démunies.

Elles ont donc décidé de réaliser une exposition multimédia, «*C'est pas l'hôtel 5 étoiles ici!*» dans des locaux mis à leur disposition par BinHôme. Sarah ajoute, «*il s'agit de sensibiliser un maximum de personnes à cette cause*». Le temps de cette expo, vous êtes plongés dans le monde difficile de la rue au travers des portraits et des histoires de sans-abri. Vous découvrirez également l'espoir qui sommeille en chacun d'eux et l'aide apportée par le monde associatif. «*A travers notre travail, nous avons découvert que ces personnes ne demandent parfois qu'un bonjour. Donc si à la fin de cette expo, des personnes nous disent que dorénavant elles leur diront bonjour, nous avons tout gagné*» indique Florence.

JOUWAIL, LE FESTIVAL DES JEUX TRADITIONNELS AFRICAINS



Un village africain au cœur de l'Europe

Ce festival a pour but de conserver et promouvoir les jeux traditionnels africains, tels que l'awalé, le yoté, le yakabatiya, le woure, et bien d'autres ; des jeux ancestraux réservés tantôt plus spécifiquement aux enfants, aux femmes ou aux hommes du village.

Cette première édition a pour objectif la sauvegarde et la vulgarisation de dizaines de jeux africains.

Partager cette culture ludique permettra de susciter curiosité et nouveaux imaginaires, questionnement et dialogues, interactions joyeuses entre les diverses communautés africaines vivant ici et les citoyens bruxellois avec pour objectif de promouvoir le vivre-ensemble.

INFO

Venez jouer et découvrir cet événement inédit les **4 et 5 mai 2019** à Ixelles.
Parc du Viaduc, Rue du Viaduc 133, 1050 Ixelles
Infos et contact : 0470.71.57.14
ou ngone.culture@gmail.com

Les réalisations de BinHôme

EN VOILA DU



L'Espace public numérique (EPN), a ouvert ses portes le 22 août 2014 au 2, rue François Dons à Ixelles. Il met à votre service un matériel informatique performant !



LE MULTIPOTS, 1^{er} potager collectif du Foyer Ixellois est sorti de terre en 2012.



LE HOMPOT, le potager collectif uccllois est né en 2013, à l'initiative du Service de Prévention Sociale d'Uccle.



LA CITE VOLTA, le 21 septembre 2018, BinHôme a inauguré le projet Volta qui portait sur la rénovation de 31 logements.



LA RUE DES ARTISANS, le 24 juin 2015, la rue des Artisans était à l'honneur et inaugurerait 16 nouveaux logements qui avaient été construits en 1910 ! 16 nouvelles structures pourront accueillir des familles nombreuses.



LA RENOVATION DES FAÇADES DU SITE UGEUX



L'INAUGURATION VANDEUREN, le 22 septembre 2017, BinHôme inaugurerait les 121 nouveaux logements de la Cité Vandeuuren

BON BOULOT!

LES 4 PROJETS DE COHESION SOCIALE, quatre projets de cohésion sociale ont vu le jour ces dernières années ! Les PCS du Merlo, du Homborch, du Melkriek et d'Akarova sont maintenant bien implantés, tant à Uccle qu'à Ixelles.



LE SITE AKAROVA, la première pierre de ce chantier, inauguré le 11 décembre 2011, a été déposée le 28 avril 2009 : 232 logements ont été attribués !



LE MOENSBERG, le Moensberg passe au vert : 44 nouveaux logements passifs ont été inaugurés le 10 septembre 2015.

LA CITE-JARDIN DU HOMBORCHVELD, les enveloppes des trois bâtiments ont fait peau neuve en 2018. Le 1^{er} prix d'Architecture contemporaine a été attribué à ce chantier.



LE CHAUFFAGE ET L'EAU CHAUDE SANITAIRE AU CHATEAU, ces travaux ont permis d'éliminer totalement le risque d'intoxication au CO₂ dans ce bâtiment de 99 logements qui date de 1982.



LES TOITURES DU HOMBORCH, en 2018, les toitures des 85 maisons du Homborch ont été remplacées



LE CHATEAU, en 2015, le Foyer Ixellois a terminé la sécurisation d'une façade de l'immeuble du Château qui s'était écroulée en juillet 2010...

MANGEONS LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON!

Ce faisant, nous protégeons notre santé, notre porte-monnaie et notre environnement ! En plus, nous faisons plaisir à nos papilles, le goût est plus prononcé puisque les fruits et légumes arrivent à maturité juste à temps pour nous offrir les éléments nutritifs dont nous avons besoin. Oubliez les haricots du Kenya, les kiwis de Nouvelle-Zélande et les fraises en janvier. Redécouvrez les variétés rares ou oubliées de pommes, de tomates, de pommes de terre, de courges ou de salades ou encore de la roquette, de l'ortie, du raifort, du pourpier, des chicons, ... 5 portions par jour, c'est ce qui nous est recommandé, alors allons-y. Que l'on cuise à la vapeur, en papillote, en soupe, en purée, ou même, que l'on mange cru... c'est décidé, on fait le plein de vitamines !

LE MATIN, IL FAUT PARTIR A POINT ! ET SURTOUT PAS A JEUN...

Combien de fois le matin, parce que le temps nous manque, ne partons-nous pas le ventre vide? Des études ont pourtant prouvé qu'un petit déjeuner manqué ne pourra plus être compensé au cours de la journée. Nos muscles restent sur leur faim et sont plus sensibles aux crampes et autres tendinites. Pourtant, quoi de plus logique que de recharger ses batteries après une nuit de jeûne? Notre cerveau a besoin lui aussi de carburant pour fonctionner et nous assurer attention à l'école, vigilance au travail et bons réflexes sur la route. Voici le nombre moyen de calories dont nous avons besoin chaque jour:

	FEMME	HOMME
Jusqu'à 30 ans	2.000 calories/jour	2.400 calories/jour
A partir de 30 ans	1.800 calories /jour	2.200 calories/jour

Savourons notre petit déjeuner! « Il faut déjeuner comme un roi, dîner comme un prince et souper comme un mendiant ».

SAVOURONS LE PETIT DÉJEUNER, PREMIER REPAS DE LA JOURNÉE, ET FAISONS PREUVE D'IMAGINATION POUR LE RENDRE LE PLUS AGRÉABLE POSSIBLE.

- A l'anglaise: thé au lait, toasts beurrés, marmelade d'oranges, œufs frits au bacon;
- A la hollandaise: café au lait, pain de seigle beurré, édam;
- A la canadienne: café noir, pancakes arrosés de sirop d'érable, yaourt;
- A la russe: thé, yaourt, blinis, poisson fumé;
- A l'allemande: café noir, saucisses, pâté, jambon, "pain noir", fromage;
- À la marocaine: thé à la menthe, pain chaud avec huile d'olive, œufs, beurre de campagne

CHOISISSEZ CELUI QUE VOUS VOULEZ! L'IMPORTANT EST DE MANGER:

- un produit laitier (apport de calcium indispensable à notre squelette),
- un produit céréalier (apport de glucides qui donnent de l'énergie),
- une boisson (hydratation de l'organisme),
- et en bonus, beurre, confiture, miel, fruit ou jus de fruit selon les goûts.

DES PETITS TRUCS?

Ce que l'on absorbe le matin avant l'effort ne fait pas grossir. Que tous ceux qui le peuvent n'hésitent pas à mélanger sucré et salé. Passez des œufs au yaourt! L'appétit vient en mangeant. Le petit déjeuner est souvent le fruit d'un long apprentissage!

Les fruits de chez nous...

	Printemps			Été			Automne			Hiver		
	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept	Oct	Nov	Dec	Janv	Fev
Cassis												
Cerise												
Fraise												
Framboise												
Griotte												
Groseille à maquereau												
Groseille rouge												
Melon												
Mûre												
Myrtille												
Poire												
Pomme												
Prune												
Raisin												

Les légumes de chez nous...

	Printemps			Été			Automne			Hiver		
	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept	Oct	Nov	Dec	Janv	Fev
Asperge												
Aubergine												
Bette												
Betterave rouge												
Brocoli												
Carotte à conserver												
Carotte en botte												
Céleri vert												
Céleri blanc												
Céleri rave												
Champignons												
Endive												
Chou blanc												
Chou chinois												
Chou de Bruxelles												
Chou de Milan												
Chou-fleur												
Chou frisé												
Chou-rave												
Chou rouge												
Concombre												
Courgette												
Cresson												
Chicon												
Chicorée												
Epinard												
Fenouil												
Germe de soja												
Haricot à couper												
Haricot vert												
Laitue												
Mâche												
Mais												
Navet												
Oignon												
Panais												
Petit pois												
Pleurote												
Poireau												
Poivron												
Pomme de terre												
Potiron												
Pourpier												
Radis rose												
Radis noir												
Rhubarbe												
Rutabaga												
Salsifis												
Tomate												
Topinambour												