

L'InforAction

du plateau du Homborch

Publié par le PCS Homborch

Accueil.....	1
Comité loisir.....	2
Comité jeunesse.....	3
Info et News.....	4

Juin à septembre 2017 nous contacter ? info@pcshomborch.be

Recevez ce journal par mail, inscrivez-vous sur notre site

C'est l'été !

Il fait beau et chaud, on a envie de sortir et de profiter du beau temps, de se promener, de rencontrer des amis, de la famille ou de nouvelles personnes. Et peut-être vous demandez-vous : « Qu'est-ce qui se passe sur le plateau du Homborch cet été ? », alors ce journal est fait pour vous ! Que ce soit pour les adultes ou pour les enfants, plusieurs projets et activités sont organisés cet été. Le comité loisir vous propose, comme à son habitude, tout un éventail d'événements et vous pouvez vous aussi y proposer vos idées et envies !

La période de vacances est aussi un mo-

ment où les plus fragiles d'entre nous peuvent rencontrer des difficultés dans la vie de tous les jours. Soyons attentifs à nos voisins : peut-être qu'une maman seule aurait besoin d'un petit coup de main pour pouvoir faire face aux tâches quotidiennes avec les enfants à la maison. Peut-être qu'une personne âgée a besoin d'aide pour faire ses courses parce que l'ami qui s'en occupe habituellement est en vacances. Ensemble, pour que la vie soit plus belle sur le plateau du Homborch !



La canicule, soyons vigilant !

En cas de canicule soyons vigilant à nos voisins plus âgés.

Pour les personnes âgées, les grandes chaleurs sont aussi éprouvantes que les grands froids.

Les personnes âgées apprécient mal la température et ne pensent donc pas à s'en protéger. Elles transpirent moins et moins vite. Il leur faut plus de temps pour relancer leur sudation après une phase de sécrétion. Elles sont donc en danger malgré l'absence de signes cliniques annonciateurs. Quand les premiers signes apparaissent, il est déjà trop tard.

Pour éviter d'en arriver là, il n'y a qu'une solution : penser à boire à intervalles réguliers tout au long de la journée, ou en tout cas aux moments des repas.

Les personnes âgées sont les premières concernées car elles sont, de plus, victimes d'un dérèglement du mécanisme de la soif. La soif est une sensation qui apparaît normalement dès que notre corps a besoin d'eau pour maintenir son équilibre. Chez les personnes âgées, cette sensation de soif ne correspond plus exactement aux besoins ; la soif apparaît avec un certain retard. Les personnes âgées doivent donc apprendre à boire, avant même d'avoir vraiment soif.

Les précautions à prendre :

- Éviter l'exposition directe au soleil.
- Aérer les pièces d'habitation.
- Refroidir la température ambiante : persiennes, fenêtres fermées côté soleil et ouvertes à l'ombre.
- Humidifier l'atmosphère (une assiette pleine d'eau par pièce donne une idée de la sécheresse et la compense bien). Mouillez le sol du balcon, si possible.

- Boire : Au moins 1,5 litre par jour et de préférence plus de 2 litres quand il fait chaud.

o Boire à tous les repas.

o Boire entre les repas.

Refroidir son corps par un bain frais, une douche ou simplement avec des linges humides posés sur les membres, sur la nuque, sur la tête.

Rappel aux aidants / voisins : éviter l'isolement : Chaque personne peut et doit également s'inquiéter de ses voisins âgés et/ou de ses parents. Un simple coup de fil, une visite même courte pour vérifier que "tout va bien" en rappelant quelques conseils pour éviter la déshydratation, témoigne à nos aînés que l'on ne les a pas oubliés et des petites choses permettront à tout le monde de passer l'été sans soucis.

Si vous êtes confrontés à une situation problématique, n'hésitez pas à appeler le 0800 35 550

Drink & Petits fours
L'apéro de l'été du PCS HOMBORCH

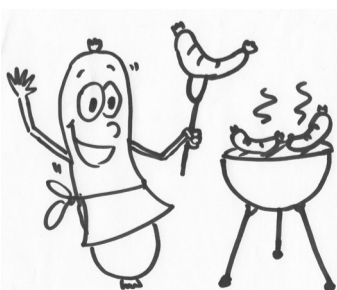
Venez nombreux fêter avec nous l'arrivée de l'été et le début des vacances.
Bienvenue à tous !

Mercredi 28 juin à 18 H
Au 7, place du Chat Botté
1180 Uccle

Le BBQ des arcades

Afin de partager du bon temps entre « Homborchois », nous vous invitons au « BBQ d'été des Arcades », le vendredi 4 août à partir de 18h, aux arcades, place du Chat botté.

Vous voulez passer un agréable moment d'échange avec les habitants du Homborch? Vous avez envie de partager un bon repas festif et vous aimeriez rencontrer de nouvelles personnes qui



habitent près de chez vous? Ou vous avez simplement envie de discuter de tout et de rien avec des amis? N'hésitez pas à vous inscrire au PCS (sur place ou par téléphone)! Attention, l'inscription est obligatoire ! Venez nombreux !

PCS Homborch

Adresse:

7, Place du Chat Botté

1180 Uccle

Téléphone :

0484389758

E-Mail :

info@pcshomborch.be

Site internet :

www.pcshomborch.be

Page Facebook :

PCS Homborch

Un projet mis en œuvre par

l'ASBL Dynaco
en partenariat avec la
SUL, Cobralo et la SLRB

PCS Homborch
Projet de Cohésion Sociale



Comité de loisir : par les habitants, pour les habitants. Partageons nos loisirs !

Quand ?	Quoi ?	Heure de RDV	Nbr Participants	Proposé par	PAF, Infos et Inscriptions
Mercredi 28 juin	Apéro de l'été du Homborch	18h à 20h	Non précisé	PCS	Gratuit
Mardi 4 juillet	Cours de Yoga pour débutants	16h- 17h	10 max	PCS	Gratuit
Mardi 11 juillet	La Balade de Paulette	matinale	Non précisé	Paulette	Gratuit (plus d'info au PCS)
Vendredi 14 juillet	Atelier cuisine : sushi	10h - 12h	Non précisé	PCS	5€ par pers.
Dimanche 16 juillet	Petit déjeuner	9h - 11h	Non précisé	PCS	2€ par adulte; gratuit pour les enfants
Mardi 25 juillet	Journée à la mer	Départ du PCS à 8h30 Train : 9h25 à Linkebeek	Non précisé	PCS	Ticket de train !
Vendredi 4 août	Le Barbecue des Arcades	À partir de 18h	Non précisé	PCS	8€; Inscriptions obligatoire au PCS pour le 2/08
Lundi 28 août	La Balade de Paulette	nocturne	Non précisé	Paulette	Gratuit (plus d'info au PCS)
Dimanche 3 septembre	Parcours en Bateau : Le canal de Charleroi	14 h au Quai Béco	10 max	Le comité loisir	1€25
Vendredi 15 septembre	Théâtre le Public « Vous avez dit Broadway » de Antoine Guillaume	Spectacle à 20h30	8 max	Josiane	1€ 25 Voyage en STIB ou voiture
Dimanche 15 octobre	Théâtre Royal du Parc «Hamlet » de William Shakespeare	Spectacle à 15h	6 max	Monique	1€25
Tous les dimanches (quand la météo le permet)	Pétanque, terrain avenue des Faons	11h à 13h30	Non précisé	Le comité loisir	Gratuit
Tous les Vendredis à partir du 16 juin	Atelier échecs	14h- 16h Au local PCS du Melkriek	Non précisé	Henry	Gratuit
Les Vendredis	Atelier tricot	13h-17h	Non précisé	Stella	Gratuit Stella Amissi: 0473/56.60.69
Les Samedis	Atelier couture	13h-17h	Non précisé	Stella	Gratuit Stella Amissi: 0473/56.60.69
À partir de septembre (date à préciser)	Ateliers créatifs	Infos à venir	Infos à venir	Stella	Plus d'infos au PCS



Hamlet

Célèbre pièce de William Shakespeare, elle est qualifiée de "chef-d'œuvre absolu" par Thierry Debroux (metteur en scène). Il attendait impatiemment l'occasion de se confronter à ce chef d'œuvre, ce qu'il est enthousiaste de faire à présent qu'il a trouvé un acteur qu'il estime idéal pour jouer le personnage du "Grand Will" : Itsik Elbaz. Hamlet, un grand texte à découvrir ou à redécouvrir ! Une belle occasion, à ne pas manquer.

Vous avez dit Broadway ?

Un spectacle musical de et par Antoine Guillaume, accompagné au piano par Julie Delbart, mise en scène : Michel Kacenenbogen. Le thème de ce spectacle : La comédie musicale ... ringarde ou victime d'a priori mal fondé ? Antoine Guillaume propose à ses spectateurs de revenir au "musical" comme à Broadway ou à Londres le temps d'une comédie musicale. Il y propose une esquisse des grands courants et chefs-d'œuvre de ce genre, du XVIIIème siècle à nos jours. Un spectacle qui s'annonce passionnant, et qui vous donnera sûrement l'envie de chanter !

Parcours en bateau le dimanche 3 septembre : le canal de Charleroi

Le canal de Charleroi, qui, venant du sud, traverse la ville de part en part plus, depuis le voûtement de la Senne. L'histoire des quartiers qui le bordent industrielle de Bruxelles.

Quelques étapes du parcours :

Les quais des Charbonnages , l'ancien dépôt des Forges de la Providence, les Minoteries Farcy, les Halles des Producteurs, les Brasseries Belle-Vue, l'écluse de la porte de Ninove, le bassin de Batelage

Informations pratiques : Durée 2h30/ prix : 1,25 euro par personne/ 10 personnes maximum. Départ du PCS à midi, RDV à 14h au Quai Béco, avenue du Port 1, 1000 Bruxelles

Difficile de vous déplacer ? Parlez en pour que l'on puisse trouver une solution ensemble

et lui offre le cours d'eau qu'elle n'a dent vous plonge au cœur de l'histoire

ENTENDU PARLER D'ARTICLE 27 ??

Article 27 est une asbl née à Bruxelles en 1999. Son objectif est de sensibiliser et faciliter l'accès à la participation culturelle pour toute personne vivant une situation sociale et/ou économique plus difficile avec des places de spectacle à 1,25 € ! Le comité loisir vous propose régulièrement des sorties culturelles durant. Toutefois si d'autres événements figurant dans le programme Article 27 vous intéressent, sachez que nous avons à votre disposition d'autres tickets Article 27!

Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site : www.article27.be/bruxelles/ Ou venir nous poser vos questions au local du PCS

Le comité jeunesse : Les habitants du Plateau du Homborch se mobilisent pour les jeunes

« *Sur le plateau pendant les vacances c'est difficile avec les enfants* », expliquent certains parents. Afin de palier à ce manque d'activités proposées aux enfants et aux jeunes du plateau du Homborch durant les vacances, le projet de cohésion sociale du Homborch soutient les parents et habitants qui organisent ensemble des activités ouvertes à tous les enfants et jeunes du quartier.

Vous découvrirez dans ce journal le calendrier qui reprend les différentes activités pour votre enfant pour les trois prochains mois. N'hésitez pas à consulter notre site internet : www.pcsomborch.be

Quand ?	Quoi ?	Heure de RDV	Nombre de Participants	Âge	PAF et Infos
Mardi 11 et Mercredi 12 juillet	Atelier pâtisserie avec Maryse : Construction d'une maison en biscuit!	14h-16h00 au PCS	10 max	5-10 ans	1€/enfant Rés. au PCS
Mercredi 19 juillet	Visite « La Grand Place parents admis » avec la Fonderie	Départ à 12h30 du PCS, visite à 14h	15 max	6-12 ans,	2€ par enfant; 3€ par adulte Rés. et payer pour le 10 juillet
Jeudi 27 juillet	Visite du Musée des enfants Exposition « s'émerveiller »	Départ à 9h00 du PCS Visite 10h30 - 12h30	10 max	5-12 ans	1€25 Rés. pour le 21 juin
Mercredi 26 juillet	Balade des familles + amener son picnic	14h-17h au PCS	10 max	5-10 ans	Gratuit
Mardi 1er août	Jeux de société	14h - 16h au PCS	7 max	4 - 7 ans	Gratuit
Mercredi 2 août	Atelier Hompot : initiation au potager	RDV 13h45 au PCS, atelier de 14h à 16h	10 max	5-12 ans	Gratuit
Mercredi 16 août	Atelier bricolage petits + goûter	14h-16h au PCS	10 max	4-7 ans	1€/enfant
Mercredi 23 août	Atelier bricolage pour les grands + goûter	14h-16h au PCS	10 max	8-12 ans	1€/enfant

Balade des familles et picnic



Une promenade dans la nature, avec des jeux et activités ludiques pour les enfants vous est proposé cet été.

Venez en famille participer à cette balade où nous observerons la nature, ferons des jeux, et apprendrons à faire un herbier !



Musée des Enfants - Exposition « S'émerveiller »

Venez découvrir l'exposition actuelle du musée des enfants !

"S'émerveiller" est une exposition qui a été complètement pensée et créée par l'équipe du Musée des Enfants. Au cours de cette exposition, les enfants sont encouragés à s'émerveiller sur toutes les petites choses de la vie quotidienne, et de prendre le temps de se poser et contempler les éléments de la vie de tous les jours. Les différentes parties de la visite propose à l'enfant d'éveiller ses 5 sens (toucher, regarder, sentir, écouter ... apprendre en s'amusant).

Atelier Hompot : Initiation au potager



Un atelier potager est proposé aux enfants de 5 à 12 ans, en collaboration avec le Hompot.

Les enfants apprendront et seront initiés au potager, et auront l'occasion de faire une petite récolte de légumes de saison, afin de réaliser par la suite une recette tous ensemble en utilisant les légumes du potager.

« La Grand Place parents admis »

La fonderie organise une visite guidée de la Grand Place pour les enfants accompagnés, pour cela les guides adaptent leurs explications pour les enfants de



6 à 12 ans. Savez-vous pourquoi il y a des représentations de certains animaux, personnages et symboles présents sur la place ? Au cours de cette visite, l'histoire de la place et quelques anecdotes à son propos seront racontées.

ÉTÉ JEUNES DE L'ASBL LE PAS

Qu'est-ce que c'est? L'ASBL « Le Pas » organise des activités dans le cadre de l'été jeune 2017.

Pour qui? Ces activités s'adressent aux jeunes de 4 à 14 ans.

Quand? Pendant cinq semaines, du 17 juillet au 18 août. Les activités proposées par « le Pas » se déroulent du lundi au vendredi, généralement de 10:30 à 17:00. Cependant, quand les enfants partent en activité à l'extérieur, le rendez-vous peut se faire plus tôt.

Quelles conditions? L'inscription se fait pour une semaine complète. Les rendez-vous se feront la plupart du temps aux 489 Chaussée de Neerstalle à 1180 Uccle. Afin de faciliter les navettes nous proposons aux parents qui inscrivent leurs enfants aux activités été jeunes 2017 d'échanger leurs coordonnées afin de pouvoir s'organiser ensemble. Le prix est de 10 euros par semaine.

Attention, ceux qui s'inscrivent aux activités de l'asbl «Le PAS» s'engagent à y participer toute la semaine !

Description des activités:

Les petits (de 4 à 6): exemple d'activités: «Les 5 sens», piscine, Pairi Daiza, Nous allons au bois, sport , initiation à l'Aïkido, cuisine, chasse aux trésors,...

Les petits moyens (de 7 à 9): exemple d'activités: jeux coopératifs, sport, cuisine, Pairi Daiza, Aïkido, danse, piscine , Parc (Boudewijn , sauvagère,...)

Les Moyens (10-11 ans): exemple d'activités: jeux coopératifs, cuisine, Pairi Daiza, Parc aventure, atelier créatif, piscine, Koh Lantah, sport, chasse au trésor, escalade, cuisine (dessert, masterchef,...)

Les Grands (12 ans et plus): exemple d'activités: jeux coopératifs, piscine, escalade, sport, «techno-mania», Bruxelles-les-bains, saveur du monde, stratégie,...

Les petits déjeuners du plateau du Homborch

Afin de permettre à ceux qui n'ont pas la possibilité de se libérer les mercredis matin lors de la Pause Café, nous vous invitons à venir prendre votre petit déjeuner au local du PCS une fois par trimestre. Rencontres, convivialité, bonne ambiance et gourmandise sont au rendez-vous. C'est aussi l'occasion, si vous n'avez pas la possibilité de vous libérer en semaine, de nous rencontrer et de vous familiariser avec notre projet. N'hésitez pas, à proposer à vos amis/voisins/membres de votre famille, de vous accompagner pour ce moment de détente. Il est toujours préférable de nous donner un petit coup de téléphone afin de réserver votre place. Cependant, si vous n'avez pas eu l'occasion d'accomplir cette petite formalité, cela ne devrait pas vous empêcher de venir. Nous demandons une participation de 2€ pour les adultes, et c'est gratuit pour les enfants. **Le prochain petit déjeuner du plateau du Homborch aura lieu le dimanche 16 juillet 2017 de 9h à 11h.**



À tous les musiciens du plateau du Homborch

Dans le but d'organiser un grand concert à la fin de cette année, le comité loisirs recherche des musiciens, ou des groupes de musique ayant un lien avec le plateau du Homborch. Si vous êtes chanteurs, que vous jouez d'un instrument de musique, que vous faites partie d'une chorale ou d'un groupe musical, manifestez-vous et organisons ensemble un événement fantastique pour et par les habitants du quartier. Vous pouvez prendre contact avec Jérôme ou Paulette au 0484/38. 97. 58



Des potagers sur le plateau du Homborch ? Cultivons notre avenir alimentaire !

Le potager collectif "Homopot", au coeur du plateau Homborch, est en train de créer une grainothèque. Nous allons produire et récolter des semences de variétés de plantes potagères ou d'ornement pour les sécher, les nettoyer, les ensacher et les étiqueter. Ensuite nous pourrions les stocker dans des bonnes conditions. Nous prévoyons une permanence hebdomadaire dans la grainothèque afin de mettre gratuitement ces semences à la disposition des amateurs de jardinage et d'horticulture. En retour, ceux-ci seront invités à participer dans la mesure de leurs possibilités au maintien et à l'enrichissement du stock de la grainothèque. Objectif: atteindre une autonomie citoyenne en matière de semences et donner un coup de pouce à la bio-diversité! C'est pourquoi, nous faisons appel aux bénévoles pour pouvoir assumer certaines tâches. Auriez-vous envie de nous prêter main forte? Prenez contact avec nous: Valérie Charluteau 0472 953 260, Jacob Hasbun 0485 925 619, Jérôme Coggels du PCS-Homborch au 0484 389 758.

A ciel ouvert

A la recherche d'une école des devoirs pour votre enfant ? d'un cours d'alphabétisation pour adultes ? d'un atelier peinture, couture, tricot, ou cuisine ? d'une écoute spirituelle ? ou peut-être d'une initiation à l'informatique ?

« A ciel ouvert » est une initiative qui a pour objectifs l'entraide, le partage, l'écoute, la formation, et l'accompagnement des personnes démunies. C'est un relais vers les services sociaux plus spécialisés dans ou hors des Unités Pastorales. Leur mission : « vivre dans l'échange la fraternité universelle ».

L'équipe d'« A ciel ouvert », un des services proposés par l'asbl Entraide Boetendael-Alliance, vous accueille les mardis et mercredis de 14h à 16h : chaussée d'Alsemberg 1156 à Uccle.

Imaginez la déco des nouveaux bureaux d'ABC !

Les travaux d'aménagement des nouveaux bureaux du Site Cobralo sur la Place du Chat Botté débiteront cet été.

Vous souhaitez être acteur à part entière dans ce projet ?

C'est possible ! ABC vous donne la parole ou plutôt le crayon puisque nous vous proposons d'imager la décoration des surfaces vitrées extérieures des nouveaux bureaux.

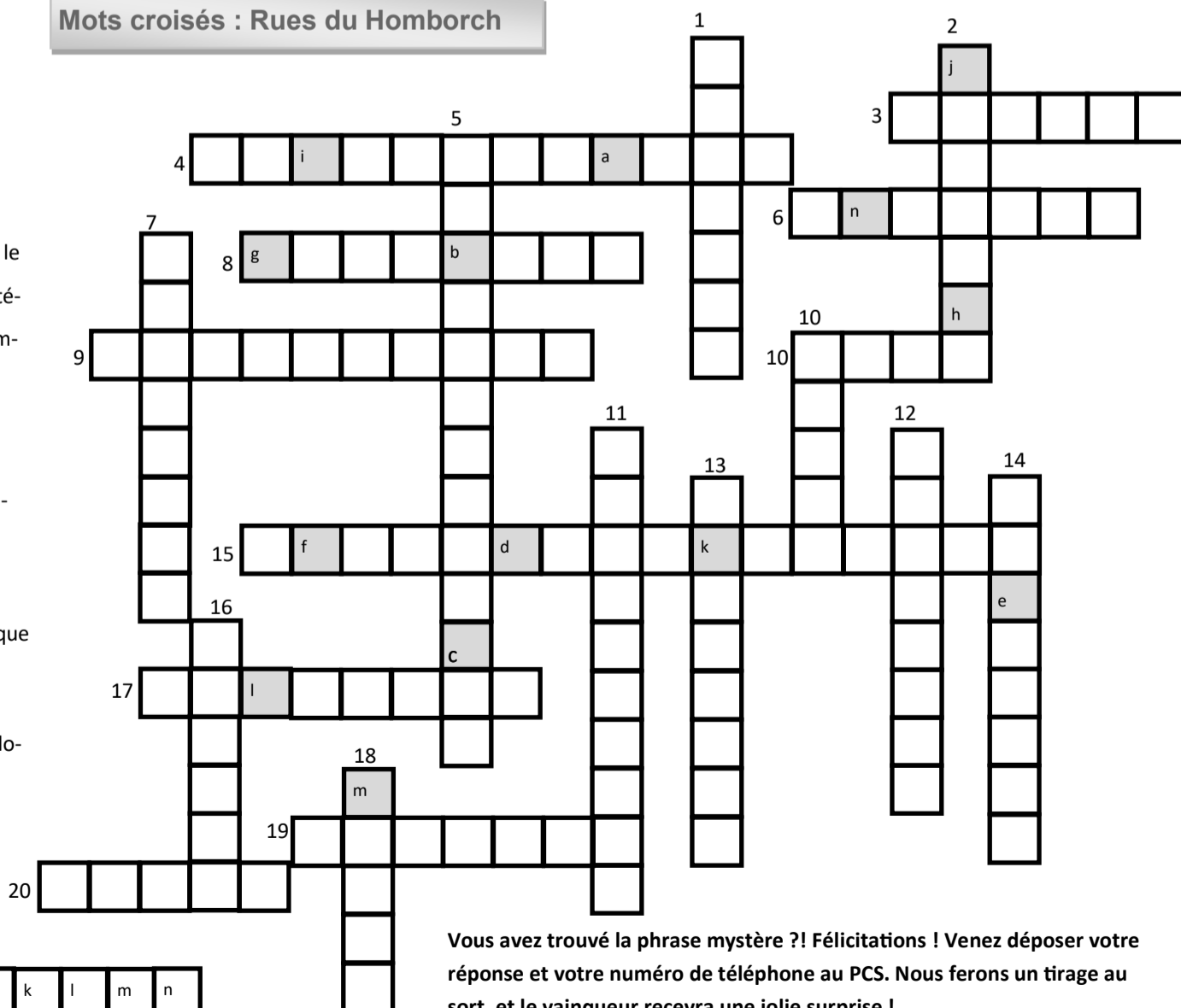
Mots croisés : Rues du Homborch

Vertical

- 1 : arbre sauvage, on utilise ses feuilles pour faire de la tisane
- 2 : cloche au son particulièrement grave
- 5 : titre du « roman de Renart » en néerlandais, un ensemble médiéval de récits animaliers
- 7 : les cousines des cerises douces
- 10 : « l'arbre cache la »
- 11 : terme qui peut faire référence au nom du coq dans le roman de Renart
- 12 : arbres européens, de la famille des rosacées, caractérisés par leurs fruits charnus (rouge à brun)
- 13 : petits arbres ou arbustes originaires des régions tempérées et chaudes
- 14 : elles sont facilement confondues avec l'hermine
- 16 : fruit du mérisier
- 18 : petit de la chèvre

Horizontal

- 3 : prénom de l'homme politique Divoort, qui était fabricant de chapeaux à Uccle
- 4 : « champ du Homborch » traduit en néerlandais
- 6 : prénom de Solau, politicien belge du parti socialiste
- 8 : autrefois les gîtes, maisons de retraite, monastères, hôtels étaient appelés
- 9 : cerises rouges et blanches ayant la chair plus ferme que les autres cerises
- 10 : Bambi en est un
- 15 : poète français renommé qui s'est inspiré des fabulistes de l'Antiquité gréco-latine, notamment d'Esopé
- 17 : petit mammifère insectivore disposant de poils agglomérés, durs, hérissés et piquants
- 19 : de la famille des bovidés, elle vit dans les steppes d'Asie et d'Afrique
- 20 : mustélidé n'existant pas à l'état sauvage, autrefois élevé pour sa fourrure et la chasse



Trouvez la phrase mystère !



Vous avez trouvé la phrase mystère ?! Félicitations ! Venez déposer votre réponse et votre numéro de téléphone au PCS. Nous ferons un tirage au sort, et le vainqueur recevra une jolie surprise !