

À la une

## Locataires à vous la parole

« Nous sommes allés à l'Aquarium de Paris. Pour moi, c'était une découverte. J'habite à côté et n'y étais jamais allée. C'était très appréciable d'être en groupe avec d'autres familles. Je n'ai pas de famille ici, alors des sorties comme celle-là me touche beaucoup. L'autre sortie était un dimanche après-midi « jeux de société ». Ma grande fille a beaucoup apprécié la tombola. La petite dernière de 2 ans, a pu aussi jouer et s'éloigner un peu de moi, car il y avait des bénévoles pour s'occuper des enfants. »

**Madame Sidibe, locataire (Paris).**

« J'étais enchantée de participer à un atelier « Sans cuisine fixe », organisé par l'antenne Saint-Germain. L'équipe a commandé les produits pour une recette de poulet au gingembre, garam massala, lait de coco et autres épices... C'est un vrai plaisir de cuisiner et de faire découvrir un plat typique que peu de gens connaissent ici. Et surtout de le partager avec les bénévoles de l'association et les habitants du quartier. »

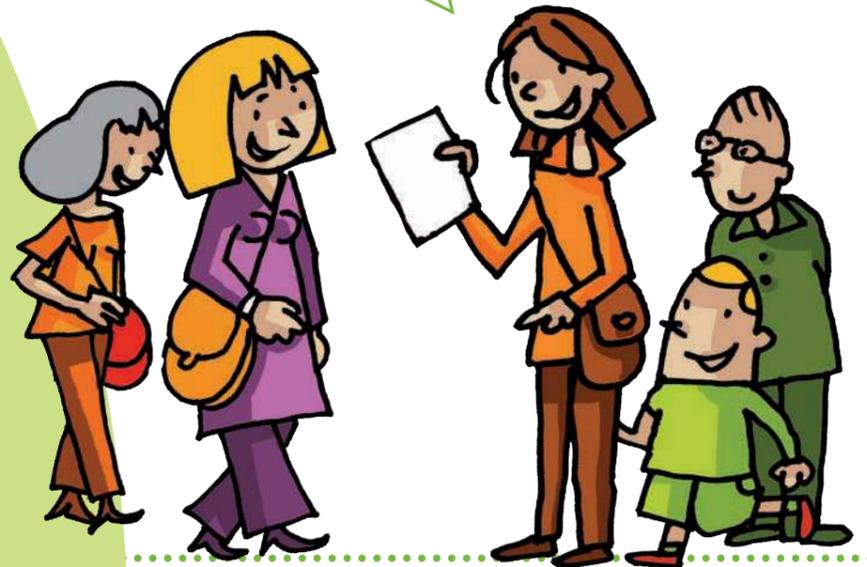
**Madame Mathi, locataire (Val d'Oise).**

« La rencontre avec les salariés de l'association a été organisée cette année dans la pension de famille où j'habite. On était constitué en équipes et on a participé à plusieurs activités : quizz, jeu de fléchettes, molki et dessin en commun. Il y en avait pour tous les goûts. C'était un chouette moment, l'occasion d'échanger avec de nouvelles personnes. Ça brise la solitude, la routine aussi. »

**Monsieur Dominique, locataire (Yvelines).**

## À vous les loisirs

**Habitat et Humanisme Île-de-France** propose régulièrement des sorties culturelles, des après-midi goûter ou jeux, des ateliers « Sans cuisine fixe », des activités... Le saviez-vous ? Autant d'occasions de faire des découvertes de nouveaux lieux, de rencontrer des voisins, d'autres parents et pour les enfants de se faire de nouveaux copains !



Dans ce numéro :

**P.2** **Vivre ensemble /**  
Une marmite pour tous



**P.3** **Vivre ensemble /**  
Toujours plus fort la Soli'run 2016



**P.4** **Pratique /**  
Bien lire un avis d'échéance



# L'atelier de Sans Cuisine Fixe à Saint-Germain-en-Laye

# La marmite norvégienne



**Habitat et Humanisme Île-de-France s'intéresse aux éco-gestes. Ce sont des actes de tous les jours qui nous permettent de vivre et consommer de manière responsable. Au cours d'un atelier de l'École du locataire, proposé par l'association, les animateurs ont convié les familles à la réflexion d'un projet innovant, associant bricolage et économie d'énergie. L'idée de construire une marmite norvégienne a germé. Le principe : maintenir au chaud, dans une caisse bien isolée, un plat dont la cuisson a commencé sur le feu. Ainsi, la nourriture continue à cuire à la chaleur passive.**

« Madame Coulibaly a accepté de participer à la construction d'une marmite norvégienne et de l'expérimenter. Nous avons acheté le matériel : une caisse de rangement qui servira de base, du liège pour isoler, de la colle, de l'adhésif et de l'aluminium qui permet de renvoyer la chaleur vers le point chaud : la casserole. Madame Coulibaly a mis de côté quelques couvertures non fragiles qui permettent de remplir l'espace de la caisse et de maintenir la casserole au chaud. Nous avons construit la marmite dans un bel élan d'enthousiasme. Une fois la fabrication terminée, Madame Coulibaly concoctera des plats maison à partir de ses propres recettes. » raconte

Anne Liaigre, travailleur social. Ce mode de cuisson permet d'économiser une moyenne de 50% de l'énergie (70% sur certains plats). Il convient très bien pour les soupes, les mijotés, les potées avec ou sans viande et même pour quelques recettes sucrées. Par exemple, pour un plat de légumes secs, mettre les légumes secs à tremper une heure à l'avance. Démarrer la cuisine selon la recette habituelle, verser le double d'eau (pas plus), monter le plat à ébullition 10 minutes sur le feu, puis placer la casserole bien fermée en marmite norvégienne 1 heure. Ce mode de cuisson diminue les vapeurs d'eau et les odeurs de cuisine dans le logement



(économie sur l'usage de la hotte), ne nécessite pas surveillance, et préserve la saveur des aliments par une cuisson très douce. Si le plat a attendu trop longtemps (environ 3h), il est recommandé de le remettre à ébullition pour éviter de s'intoxiquer. Enfin, après l'usage, la marmite norvégienne a besoin d'être aérée et les tissus d'être lavés. ■

**Une idée de recette : moelleux au chocolat et à la noix de coco râpée**

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 50 minutes  
Ingrédients (pour 4 personnes)

- 50 g de chocolat noir
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 yaourt nature
- 4 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 1 pincée de levure

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Mélanger le jaune d'œuf, le sucre, le yaourt, la noix de coco, la maïzena et la levure. Verser le chocolat fondu sur le mélange. Battre le blanc en neige ferme puis l'incorporer à la préparation. Verser dans 4 petits pots. Poser un torchon plié au fond de la casserole, puis les 4 pots. Verser l'eau chaude jusqu'à la mi-hauteur des pots. Placer sur l'ensemble un film alimentaire. Mettre sur le feu avec le couvercle et maintenir à ébullition 5 min. Placer en marmite norvégienne 40 à 50 min.

À déguster tiède ou froid. Un régal !



# Toujours plus fort : la Soli'run 2016



Pour Habitat et Humanisme Île-de-France, cette année encore l'arrivée du printemps va de pair avec la tenue de la Soli'run. Le dimanche 13 mars dernier, au Bois de Boulogne, sous un beau ciel bleu, plus de 1 400 coureurs et marcheurs se sont réunis dans un même élan de solidarité pour la Soli'run, seule course en France contre le mal-logement, organisée en partenariat avec des clubs Rotary parisiens.

Cette cinquième édition de la Soli'run était dédiée au financement de la Maison inter-générationnelle, en construction à Jouy-en-Josas (78) qui accueillera ses premiers résidents à l'automne 2016. Les inscriptions des coureurs, la mobilisation de certains à collecter des fonds pour les kilomètres parcourus, le soutien financier de plusieurs entreprises partenaires, ont permis de recueillir cette année 24 000 euros pour ce projet novateur d'habitat collectif.

### > Sport et solidarité

Soli'kids pour les enfants, Soli'girls (6Km), Soli'run (10km) et marche ouverte à tous se sont enchaînées au cours de la matinée. Plusieurs locataires se sont entraînés les semaines précédentes et ont participé à ces épreuves. Les kilomètres parcourus n'ont pas entamé la bonne humeur des Soli'runners qui affichaient tous, à l'arrivée, leur satisfaction d'avoir participé à cet évènement sportif et solidaire.

### > La fête au village

Pour recevoir au mieux les sportifs mais aussi ceux venus les accompagner ou encore ceux qui souhaitaient simplement se retrouver, un village éphémère a été monté

en lisière du bois. Le village a été riche en animations pour petits et grands : cham-boule-tout, toiles de peinture commune, atelier maquillage, dégustation de produits frais, concert rock des années 60. Malgré une température bien encore fraîche, le traditionnel pique-nique a été offert à l'ensemble des bénévoles, salariés et locataires. ■

Rendez-vous en 2017, pour souffler les bougies de la sixième édition !



# Photo de famille d'Habitat et Humanisme Île-de-France



Témoignage

## Raconte-moi la Soli'run

Les frères Akrouf

→ Chakyb 4 ans

*Moi je suis venu avec mon papa et mon frère le matin j'ai trop aimé. On a beaucoup joué avec mon frère c'était super. Je me suis fait maquiller, et j'ai dansé. J'ai mangé avec tout le monde. Y'avait du soleil. J'ai dit à mon papa que je veux revenir faire la fête l'année prochaine.*

→ Lakdhar 8 ans

*La course c'était super chouette ! J'ai beaucoup aimé cette sortie. Moi, j'ai marché avec beaucoup de gens. Des dames nous ont maquillé, on a dansé et joué avec d'autres enfants. J'ai dessiné la course avec mon frère. Il y a eu beaucoup de coureurs. C'était trop bien comme matin. On a fait un grand pique-nique, il y avait plein de gens, on était assis sur une grande table, tout le monde souriait. Ce qui m'a le plus plu, c'était qu'il y avait un grand espace, pour faire cette activité et en plus il a fait très beau. Je veux y revenir l'année prochaine. ■*

## Expression

# Parole de bricoleuses

→ Madame Coulibaly

« J'ai bien aimé l'ambiance, c'était très convivial, je suis contente d'avoir participé à cette expérience avec vous. Je suis pressée de tester ma sauce graine et la sauce tomate avec la marmite norvégienne. » ■

→ Lala, fille de madame Coulibaly

« J'ai aimé participer à la construction de la Marmite Norvégienne. C'était une belle aventure. Je vais pouvoir manger des bons petits plats. Nous allons bien manger. » ■



# Comment bien lire un avis d'échéance

À chaque fin du mois, vous recevez un avis d'échéance par votre agence Solidarité Habitat. Pas de panique, voici les indications essentielles pour tout comprendre :

**AVIS D'ECHEANCE**  
Mandat : FONCIERE D'HABITAT & HUMANISM (0001)  
Immeuble :

PARIS, le 22/04/2016

vos noms et adresse. Ces informations nous servent à vous identifier.

vous  
votre quittance du mois précédent, vous la voyez apparaître si vous êtes à jour de vos loyers.

QUITTANCE	MONTANTS
Période du 01.03.2016 au 31.03.2016	
Loyer ou indemnité occupation	251.29
Provisions/charges	149.00
Provision Taxe ordures ménagères	15.00
<b>Total de la Période</b>	<b>415.29</b>

Historique de votre compte.

AVIS D'ECHEANCE 0636	MONTANTS
Solde antérieur au 31.03.2016	
Période du 01.04.2016 au 30.04.2016	360.29 (1)
Loyer ou indemnité occupation	
Provisions/charges	251.29
Provision Taxe ordures ménagères	149.00
Virement CAF 75 APL 04/16	15.00
<b>Total de l'échéance</b>	<b>-55.00</b>
Prelevement SEPA Du 12/04/2016	360.29 (2)
<b>Total à régler (1)+(2)-(3)</b>	<b>-360.29</b> (3)
Prélevé le 12.05.2016	360.29

Le montant que vous devez régler en fonction du mode que vous avez choisi  
1/ Prélèvement (le 06 ou le 12)  
2/ Chèque (avant le 10)  
3/ Mandat cash (avant le 10)  
4/ Virement (avant le 10)

Votre avis d'échéance du mois à payer. Il y apparaît votre loyer, vos charges et vos droits aux APL ou AL.

Si vous réglez par chèque n'oubliez pas de joindre ce coupon afin que nous puissions vous identifier.

SOLIDARITE HABITAT Ile de France  
(Service Gestion)  
6 ave du Professeur A LEMIERRE  
75020 PARIS

## Le saviez-vous ?

### > Documents administratifs à conserver

En tant que locataire, vous êtes tenus de conserver vos quittances de loyers et les relevés de charges, **3 ans après la fin de votre location**. Il en va de même pour votre contrat de bail et l'état des lieux à l'entrée dans votre logement.

Les factures de téléphonie (fixe et mobile) et d'Internet sont à garder **pendant 1 an et pendant 5 ans** pour celles liées à votre consommation d'électricité, de gaz ou d'eau.

## Bons plans

### Spécial plage

- **Paris (75)**  
Paris Plages, L'été du Canal (19°),  
Jardin-Plage au Jardin d'Acclimatation (16°)
- **Seine-Saint-Denis (93)**  
La Bajo Plage à Bagnolet, La Courneuve Plage
- **Val de Marne (94)**  
Champigny Plage, Boissy Plage,  
Fontenay-sous-Soleil à Fontenay-sous-Bois
- **Hauts de Seine (92)**  
Clamart Plage, Clichy Plage, Plessis Plage  
au Plessis Robinson, Nanterre Plage
- **Val d'Oise (95)**  
Garges Plage
- **Yvelines (78)**  
Houilles Plage, La Plage aux champs  
à Saint-Arnoult-en-Yvelines
- **Essonne (91)**  
Seine-Essonne Plage à Corbeil-Essonnes
- **Seine et Marne (77)**  
Meaux Plage

Vous voulez participer au numéro suivant de « Clé de contact » ?  
Vous avez un message, un témoignage à partager, contactez Morgan au **01 40 19 15 20** ou par mail à [m.goubill@habitat-humanisme.org](mailto:m.goubill@habitat-humanisme.org)

## Le coin des enfants

Remplis la grille de mots-croisés en associant les petits dessins.

## Clé de Contact

Ont participé à ce numéro :

- Anne Liaigre, Ségolène Massiot, Elizabeth Cordier, Fabienne Lukau, Amélie Blanchard
- Photos : © Collectif Oh les Murs !, Luc Benevello, Habitat et Humanisme Île-de-France, DR
- Création / Réalisation : Illumination - [www.illuminationbd.com](http://www.illuminationbd.com)
- Impression : Gutenberg Imprimerie

habitat et humanisme  
île-de-france

6, avenue du Professeur André Lemierre • 75 020 Paris  
Tél : 01 40 19 15 15  
[ile-de-france@habitat-humanisme.org](mailto:ile-de-france@habitat-humanisme.org)

[www.habitat-humanisme.org](http://www.habitat-humanisme.org)