

# BRUSSELS MIJNSTAD



PB-PP B-10  
BELGIE(N) - BELGIQUE

## ONZE PLANEEET

HET NATUUR- EN MILIEUMAGAZINE VAN DE BRUSSELAARS

#134  
MAANDBLAD  
DECEMBER  
2019

- 04 IN 2020, VERANDERING VAN LUCHT  
IN DE EUROPESE HOOFDSTAD
- 09 BRUSSEL, PIONIER  
IN CIRCULAIR BOUWEN
- 10 VERVUILING BINNENSHUIS:  
HAAL GERUST ADEM!

PRETTIGE DUURZAME FEESTEN...  
EN HAAL EEN FRISSE NEUS!



leefmilieu  
brussel  
.brussels

LEEFMILIEU.BRUSSELS



## EEN GELUKKIG EN DUURZAAM 2020!

Digitale versie *Mijn stad onze planeet*: een handleiding!

U kunt dit magazine voortaan ook op uw smartphone of tablet lezen. Via de app krijgt u zelfs een unieke en rijkere leeservaring dan wanneer u de papieren versie zou lezen. Wat moet u doen? Simpel:

1. Download de app **BXLNaturMag** op het platform van uw keuze (App Store, Google Play).
2. Installeer de app (de taal wordt automatisch ingesteld).
3. Selecteer het magazine dat u wilt lezen.
4. Lees het magazine als pdf, of kies 'begeleide lezing' voor een aangenamere leeservaring. Voor de begeleide lezing tikt u twee keer op uw scherm.

*Mijn stad onze planeet*, u leest het waar en wanneer u wilt!



Het afgelopen jaar werd gedomineerd door de enorme bewustwording rond de klimaatproblematiek. Tienduizenden mensen van alle generaties kwamen op straat, in Brussel en tal van andere grote steden over de hele wereld, om te protesteren voor het klimaat. Vreedzaam en vastberaden riepen ze op om onze klimaatambities te versterken. En wel meteen. Want de tijd dringt!

De voorbije twaalf maanden heeft uw gratis maandblad deze boodschap met u gedeeld. Ook de acties die het Gewest hierin heeft ondernomen, kwamen uitvoerig aan bod. Zo kon u kennismaken met de Ambassadeurs van de Duurzame Generaties. Als onderdeel van een netwerk van burgers die zich inzetten voor het milieu hebben deze Brusselaars van alle leeftijden en achtergronden een duurzaam en toonaangevend project opgezet. U hebt ook duizend-en-een initiatieven en tips kunnen ontdekken waarmee u, op uw manier, het verschil kunt maken: Good Food, bescherming en bevordering van de biodiversiteit, aanleg van stedelijke boomgaarden, Zero Afval, energiezuinigheid, alternatieve mobiliteit...

En dit is nog maar het begin. Vanaf februari ontdekt u in *Mijn stad onze planeet* nieuwe inspirerende burgerinitiatieven, tips om minder en beter te consumeren, om te recyclen en te delen, ideeën voor wandelingen in open lucht, evenementen, feesten, sensibilisering en plezier rond natuur, klimaat, beter eten, hernieuwbare energie en burgerschap. Maar dat is voor binnenkort. Tot het zover is, wensen we u veel leesplezier en prettige duurzame feesten!

### MIJN STAD ONZE PLANEET

Verschijnt maandelijks, behalve in januari, juli en augustus. - Leefmilieu Brussel - Havenlaan 86 C / 3000, 1000 Brussel - Tel. 02 775 75 75 - info@leefmilieu.brussels - leefmilieu.brussels V.U.: F. Fontaine & B. Dewulf. **HOOFDREDACTEUR**: Mathieu Molitor. **HERLEZINGCOMITÉ**: Isabelle Degraeve, Annelies Wouters, Tom Penxten. **REDACTIE**: Didier Dillen **VERTALING**: Maarten Geerts. **PRODUCTIE**: www.4sales.be. De foto's tonen niet noodzakelijk de geciteerde personen. © **LEEFMILIEU BRUSSEL** - Gedrukt op FSC-papier. De teksten in deze publicatie hebben tot doel de wettelijke bepalingen toe te lichten. Om de ware juridische toedracht van deze teksten te kennen, verwijzen we u naar de teksten van het Belgisch Staatsblad.



## BESCHERM UW GEZONDHEID IN GEVAL VAN SMOG

Verontreinigingspieken treden vaak op in de winter, door specifieke weersomstandigheden.

In dat geval spreken we van smog. Wat moet u doen als de luchtkwaliteit verslechtert? Laat de auto op stal en kies voor een alternatief (openbaar vervoer, fiets...) of werk eens van thuis. Maak geen houtvuur en stel uw verwarming in op 20 °C. Een slechte luchtkwaliteit

kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid van mensen met ademhalings- en hartproblemen, astmapatiënten, ouderen en zeer jonge kinderen. Zij leveren bij smog best geen intensieve en/of langdurige inspanningen.

[luchtkwaliteit.brussels](http://luchtkwaliteit.brussels)

## ZADEN TE VEEL? BRENG ZE NAAR DE ZADENBIB!

In de Nederlandstalige bibliotheek van Jette is er een Zadenbib. Burgers kunnen daar gratis zaden uitwisselen.



Om de collectie nog diverser te maken, nodigt de bib iedereen die wat zaden teveel heeft uit om ze naar hen te brengen. Vrijwilligers zullen ze dan aan de Zadenbib toevoegen. De zaden moeten biologisch of zelf geteeld zijn: geen F1-hybriden, geen zaden met pesticiden. Breng de zaden mee in een verpakking naar keuze. Vermeld de soort en, indien mogelijk, ook de kleur, de bloei- of oogstdatum en andere relevante informatie.

[jette.bibliotheek.be/de-zadenbib](http://jette.bibliotheek.be/de-zadenbib)



### EEN APP VOOR GEZONDE EN LOKALE PRODUCTEN

Kent u Lowco? Deze app wil lokale, koolstofarme vakmannen en handelaars in kaart brengen: korte ketens, Zero Afval, agro-ecologie... Het doel? Via kwaliteitsproducten de lokale werkgelegenheid en de duurzame ontwikkeling in de buurt ondersteunen. De app zou in 2020 gelanceerd worden.

[lowco.org](http://lowco.org)

### WAT DACHT U VAN EEN JAARTJE MINDER?

Binnenkort is het 2020. De tijd tikt. Ongenadig. Maar bij Leefmilieu Brussel proberen we een nieuw experiment uit: we gaan onze kalender van 2019 met nog eens twaalf maanden verlengen. Zoals het uur dat verandert, maar dan beter! We maken uiteraard een grapje. We vonden dit jaar niet de technische middelen om een mooie kalender voor u te maken. Maar natuurlijk houden we nog steeds van u en denken we aan u!



### BOUWEN EN BIODIVERSITEIT GAAN HAND IN HAND

In de stad heeft de biodiversiteit soms wat hulp nodig om zich in stand te houden. Wij kunnen helpen door bij nieuwbouw en renovatie aanpassingen te voorzien voor bepaalde soorten. Welke aanpassingen dat kunnen zijn, ontdekt u in onze nieuwe infofiche over gebouwen en biodiversiteit. [bit.ly/biodivbouw](http://bit.ly/biodivbouw)

# LOW EMISSION ZONE



## LEZ: BYE BYE DIESEL EURO 3!

In 2020 zoekt Brussel andere lucht op. Dieselveertuigen met EURO 3-norm zijn dan niet langer welkom in de LEZ van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Nog een maatregel om de luchtkwaliteit en dus ook de volksgezondheid te verbeteren. Voor de chauffeurs van zo'n voertuig: wees gerust, er bestaan voldoende alternatieven om u in de stad te verplaatsen!



### UW AUTO OP DE SCHROOTHOOP? ONTVANG EEN PREMIE!

Uw voertuig voldoet niet langer aan de toegangscriteria van de LEZ? Laat hem vernietigen via een erkend centrum, registreer een jaar lang geen nieuwe auto en ontvang de Brussel'AIR-Premie\*. Dat geeft u bijvoorbeeld recht op ofwel een Cambio Start-abonnement voor één jaar en een MTB-abonnement voor het MIVB-net en voor het Brusselse stadsnet van De Lijn, TEC en de NMBS, ofwel een fietspremie en een Cambio Start-abonnement voor één jaar. De moeite waard om eens te bekijken!

[lez.brussels](http://lez.brussels)

\* Onder bepaalde voorwaarden.

Sinds 1 januari 2018 is er een lage-emissiezone (LEZ) van kracht in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Aanvankelijk werden alleen dieselveertuigen met EURO 1-norm of lager gewoerd. In 2019 kwamen daar de benzinevoertuigen met EURO 1-norm of lager bij. En nu is het de beurt aan dieselveertuigen met EURO 3-norm: zij mogen vanaf 1 januari 2020 niet langer de LEZ in.

### Een persoonlijke brief

Om de bestuurders van deze voertuigen de kans te geven zich aan deze nieuwe regel aan te passen, is er een overgangperiode van drie maanden voorzien. Dat betekent dat dieselveertuigen met EURO 3-norm pas vanaf 1 april 2020 een boete van 350 euro kunnen krijgen. Alle betrokken automobilisten kregen een persoonlijke brief in de bus om hen te informeren dat:

- /// hun voertuig niet langer voldoet aan de norm;
- /// er alternatieven bestaan om zich in het Brussels Gewest te verplaatsen;
- /// er premies bestaan voor wie zich op een andere manier wil verplaatsen;
- /// er boetes voorzien zijn;
- /// er vrijstellingen mogelijk zijn;
- /// er dagkaarten kunnen worden aangekocht.

### Doel is propere lucht

De invoering van een lage-emissiezone is een van de maatregelen die de Brusselse regering heeft genomen om de gezondheid van de Brusselaars en de luchtkwaliteit in Brussel te verbeteren. Luchtvervuiling vormt een probleem voor de volksgezondheid. Volgens schattingen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is de vervuillende uitstoot van motoren jaarlijks verantwoordelijk voor 75000 vroegtijdige sterfgevallen in Europa.

### Wat te doen als uw voertuig de LEZ niet meer binnen mag?

Uw voertuig mag vanaf 1 januari 2020 de Brusselse lage-emissiezone niet meer in? Geen paniek. Er bestaan tal van alternatieven: fiets of deelfiets (Villo!, BlueBike, Billy, Jump...), openbaar vervoer (tram, bus en metro van de MIVB, het S-net van de NMBS), deelauto's (Cambio, DriveNow...), al dan niet collectieve taxi's...

Vind alternatieven voor uw verplaatsingen op

[bit.ly/Mesdeplacements](http://bit.ly/Mesdeplacements)  
[lez.brussels/nl](http://lez.brussels/nl)

# VERS VAN DE PERS

NIEUWS OVER DE NATUUR EN HET MILIEU IN HET BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST

DECEMBER '19



## DEZE WINTER DE NATUUR IN

Sneeuw of geen sneeuw, onze hoofdstad biedt tal van mogelijkheden om een romantische wandeling te maken, om met het gezin plezier te beleven en om de natuur te ontdekken. Zo ziet het landschap in en rond het Scheutbos er nog poëtischer uit onder een laagje vorst. De vijvers van Vosseme zijn nog ongerepter dan hun burens in Tervuren en trekken heel wat vogelsoorten aan. In het Rood Klooster vindt u verschillende natuurwandelingen en ook één van de grootste speeltuinen van het Brussels Gewest. In het Ter Kamerenbos kunt u het hele jaar door de schaatsbaan gebruiken. Nog meer inspiratie en ideeën vindt u via [BrusselsGardens!](https://brusselsgardens.nl) [gardens.brussels/nl](https://gardens.brussels/nl)



[BIT.LY/SLEEENINBRUSSEL](https://bit.ly/sleeeninbrussel)

## DOE MEE!

Brussel staat niet meteen bekend als een sneeuwparadijs. Maar als het sneeuwt en Koning Winter ook mee wil, bieden de groene ruimten van het gewest geweldige mogelijkheden voor liefhebbers van sneeuwsport en sneeuwballengevechten! In het Woluwepark kunnen jong en oud zich uitleven op twee hellingen: een korte die begint aan de Tervurenlaan, of een langere aan de tennisbanen van het Woluwe Sport Park. Pas wel op voor de vijver wat verderop! In het Ter Kamerenbos vindt u een korte maar duizelingwekkende helling vlak bij Jeux d'Hiver. En voor wie het nog wat spannender mag, is er de Kauwberg!



ONGEZIEN

## EEN BETOVERENDE PLEK!

Rond de Vogelzangbeek vindt u een mozaïek van bossen, weilanden, braakliggende terreinen, moerassen, rietvelden, hagen... Tot nu toe zijn er 1 286 soorten planten, dieren en zwammen geteld! Dankzij deze rijkdom heeft de site een dubbel statuut: het is zowel een geklas-

seerd gebied als een natuurreservaat. Daarnaast is er de bijzondere villa van het 'Kattekasteel', met een klokkentoren in de vorm van een... kat! U ontdekt het allemaal langs de Groene Wandeling. [leefmilieu.brussels/groenewandeling](https://leefmilieu.brussels/groenewandeling)



## AMÉLIE'S DUURZAME FEESTMAALTIJD!



Good Food Ambassadeurs **Thomas Naessens, Amélie Noël en hun twee kinderen** zijn een uitdaging aangegaan! Voortaan koken ze enkel nog met biologische, lokale seizoensproducten. "We doen niet langer boodschappen in supermarkten. We kopen enkel nog op markten, bij producenten en in kleine winkels", zegt Amélie. En wat met

de feestdagen? Wordt het dan niet een beetje ingewikkeld? Helemaal niet, volgens Amélie. "Het is perfect mogelijk om een lekkere duurzame feestmaaltijd te bereiden. Wortelen en pastinaak doormidden gesneden en vervolgens in de oven geroosterd met amandelen, dat ziet er niet alleen goed uit, het smaakt ook heerlijk. In plaats van oes-

ters te eten, halen we slakken bij een lokale producent. We kopen ook minder vlees, en alleen van een bioboerderij." Tijdens de feestdagen maakt Amélie ook gerechten klaar waar ze anders geen tijd voor heeft. "Dit jaar wil ik graag verse pasta maken, bijvoorbeeld ravioli met pompoen en ricotta: vegetarisch, makkelijk en... heel lekker!"

### FAUNA & FLORA



## GEEN KERST ZONDER HULST

Met zijn groenblijvende bladeren en felrode vruchtjes is hulst een typische plant voor de eindejaarsperiode. De Romeinen versierden er hun huizen al mee. Hulst werd ook gebruikt als bescherming tegen ongeluk. Later was het lichte hout populair bij draaiers, die er onder andere schaaakpionnen van maakten. Hulst werd ook lange tijd gebruikt om lijm te maken. In de natuur zijn de vruchten in de winter voedsel voor merels, lijsters en houtduiven. En in de tuin heeft hulst weinig vijanden.

### TRENDY

## MERRY GOOD FOOD!



Zin in een duurzame, lokale, gezonde en lekkere feestmaaltijd? Maar u weet

nog niet waar u hiervoor terecht kunt? Surf naar het Good Food Portaal van Leefmilieu Brussel ([goodfood.brussels/nl](http://goodfood.brussels/nl)). U vindt er tal van leuke adressen in uw buurt: restaurants, winkels, traiteurs, producenten... Koken volgens de laatste trends? Ontdek nieuwe smaken en combinaties via de website van 'Recepten4seizoenen'. Lekkerse seizoensgerechten hebben voor u geen geheimen meer!

## VIER KERST EN NIEUW LOKAAL EN SEIZOENS- GEBONDEN

**Tapenade van witte bonen en waterkers:** een fris vegetarisch recept op basis van bonen, waterkers, dragon en limoen.  
**Geitenkaas in bladerdeeg met peren:** deze prachtige combinatie van geitenkaas, peer en honing (of perensiroop) zal jong en oud verleiden.  
**Curry van gevogelte met Chinese kool:**



de exotische toets voor uw feestmenu.  
**Kerststronk van kastanjes:** een gastronomisch huwelijk van kastanjepuree en pure chocolade!  
Ontdek deze en nog vele andere recepten op [recepten4seizoenen.be](http://recepten4seizoenen.be)

OP ONTDEKKING



## — MAAK ZELF — UW CADEAUTJES

Of u nu graag een origineel cadeau geeft of voluit voor Zero Afval gaat: er zijn genoeg goede redenen om zelf uw cadeautjes te maken.

**Zelfgemaakte schoonheidsproducten:** lippenbalsem van honing, kleishampoo, een lichaamsscrub op basis van suiker... Ontdek tal van recepten je gemakkelijk thuis zelf kan maken.  
[sange.be](http://sange.be), [almasana.be](http://almasana.be)

**Koekjes met chocolade:** dit recept van blogger Zéro carabistouille is een groot succes bij jong en oud!  
[zerocarabistouille.be](http://zerocarabistouille.be)

**Geurkaarsen:** Kies één van de vele recepten die je op het net vindt en vul oude kopjes, potjes of theedozen met geparfumeerde was!  
[madamedecore.com](http://madamedecore.com)

TRENDY



## WINTER- VRIENDEN

Het is winter, de natuur slaapt. Maar er is buiten meer leven dan we denken! In de winter wordt het kanaal druk bezocht door meeuwen en, zodra de vijvers bevroren zijn, door heel wat andere watervogels, zoals verschillende soorten eenden. En zolang het niet vriest, vindt u in de buurt van vijvers ook tal van watervogels: wilde eend, waterhoen, krakeend, en niet te vergeten de aalscholver! In het Zoniënwoud hebt u op winterdagen in de schemering de beste kans om reeën te zien.

## KERSTMIS BIJ LA TRICOTERIE

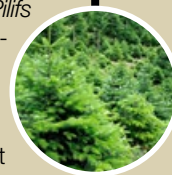
Eerlijke handel en lokaal vakmanschap: dat zijn de sleutelwoorden van deze kerstmarkt. U vindt er creaties in keramiek, borduurwerk, textiel, natuurlijke schoonheidsproducten... En ook de typische kerstsfeer, met wafels, glühwein en workshops. Op 15/12 van 11.00 tot 19.00 uur. Théodore Verhaegenstraat 158, 1060 Sint-Gillis. Gratis. 02 537 96 69  
[tricoterie.be](http://tricoterie.be)



ACTUA

## ECOLOGISCH VERANTWOORDE KERSTBOMEN

Ook dit jaar biedt boerderij *Nos Pilifs* een ruime keuze aan dennenbomen (Epicea, Fraseri, Nordmann). De bomen komen uit de Belgische Ardennen, van bij een kleine producent die het handvest 'Véritable et éco-responsable' heeft ondertekend. Goed voor het milieu dus. Bovendien kunnen uw bomen per fiets worden geleverd!  
[fermenospilifs.be/nl/kerstbomen](http://fermenospilifs.be/nl/kerstbomen)



## GROTE CREATIEVE EN DUURZAME MARKT

Ontdek in de grote hal van de voormalige kazerne van Elsene nuttige geschenkideeën voor het eindejaar. Deze markt staat in het teken van creativiteit, eco-consumptie, Zero Afval en duurzame initiatieven. Met kerststal en vuurkorven. Grote hal van See U. Kroonlaan 227, 1050 Elsene. Van 12 tot 15/12.  
[facebook.com/see.u.brussels/events](https://facebook.com/see.u.brussels/events)



MUNSTADONZEPANEEL #134

# HET KINDER- HOEKJE

## DE QUIZ

### Winterspelletjes

Ook al slaapt de Brusselse natuur, buiten valt er nog heel wat te beleven! Wat dan wel?

BEANTWOORD DEZE MINI-QUIZ EN KOM HET TE WETEN.

**A. Een van de grootste speeltuinen van het Brussels Gewest is gelegen:**

1. In het Rood Klooster
2. Aan de vijvers van Tervuren
3. In het Ter Kamerenbos

**B. Als geklasseerde site en natuurreservaat telt Vogelzangbeek:**

1. 345 soorten planten, dieren en zwammen
2. 638 soorten planten, dieren en zwammen
3. 1.286 soorten planten, dieren en zwammen

**C. Hulst werd lange tijd gebruikt om het volgende te maken:**

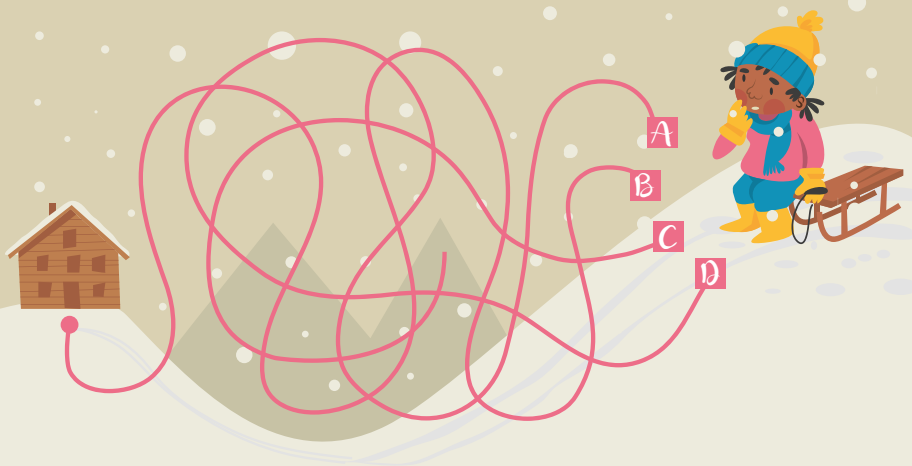
1. Alcohol
2. Lijm
3. Kruidenthee

**D. In de winter heb je in het Zoniënwoud de meeste kans om reeën te spotten:**

1. Als het begint te schemeren, wanneer de zon ondergaat
2. Op de middag, wanneer de zon het hoogst aan de hemel staat
3. Rond 8.00 uur

## SPEL: Terug naar de chalet!

Lea gaat met haar slee van de top van de heuvel glijden. Slechts één spoor brengt haar naar de chalet. Kan jij het juiste spoor vinden?



# AGENDA

ELKE MAAND SELECTEERT MIJN STAD ONZE PLANEET VOOR U EEN AANTAL NATUUR- EN MILIEU-EVENEMENTEN (EN NUTTIGE LINKS) IN BRUSSEL.

## BOEREMET IN KUREGEM

Voor echte Brusselse ambiance met zero stress, lichtjes, een hippe dj, foodstores en bars is er de overdekte markt van Abattoir.

📍 Op 19/12 van 17.00 tot 24.00 uur (laatste toegang om 22.00 uur). Abattoir, Ropsy-Chaudronstraat 24, 1070 Anderlecht. 02 521 54 19 boeremet.be

## VUURFEEST OP HET NEERHOF

Zet 2020 'vurig' in met een vuurfeest voor jong en jonger! Doorlopend feestelijke activiteiten, drankjes en hapjes.

📍 08/01/20 van 18.00 tot 21.00 uur. Neerhofstraat 2, 1700 Dilbeek. 02 569 14 45, info@neerhof-vzw.be, neerhof-vzw.be/onze-activiteiten/vuurfeest-2020/

## HET GROTE VOGELWEEKEND

Eind januari nodigt Natuurpunt u weer uit voor een groot(s) vogelonderzoek. Leer onze gevederde vrienden beter kennen, geniet daar van en tel de vogels. Zo helpt u ons natuurbeheer verbeteren. Simpel, toch?

📍 25-26/01/20. Overall in Brussel: uw tuin, uw buurt, een park. Gratis. natuurpunt.be/het-grote-vogelweekend





## BRUSSEL, PIONIER IN CIRCULAIR BOUWEN

Met oud materiaal iets moois en nieuws maken, daar gaat circulair bouwen over. Wist u dat Brussel in dit domein een van de meest vooruitstrevende Europese hoofdsteden is? Ontdek het hier.

Het wereldwijde economische model is gebaseerd op een zorgwekkend uitgangspunt, namelijk dat alle grondstoffen vrijwel onuitputtelijk zijn. Decennia lang hebben we steeds meer natuurlijke grondstoffen gebruikt, veel meer dan de natuur opnieuw kan aanmaken.

### Brussel gaat voor het behoud van grondstoffen

Om de band tussen economische groei en de uitputting van natuurlijke grondstoffen te doorbreken, besliste het Gewest om over te schakelen op het model van de circulaire economie. Dat betekent een terugkeer naar een samenleving die niet ongebreideld consumeert, een samenleving waar voorwerpen en materialen een waarde hebben die we zorgvuldig willen bewaren.

### Behouden wat bestaat

De bouwsector is een belangrijke verbruiker van grondstoffen en producent van afval. En dus krijgt die sector alle aandacht. Met een proactief beleid en projectoproepen wil Brussel het hergebruik van materialen die op haar grondgebied te vinden zo veel mogelijk aanmoedigen bij het ontwerpen van gebouwen. Een dertigtal projecten zijn reeds in uitvoering of voltooid. Hier zijn er een paar.

### Hageltoren: 60 m<sup>3</sup> hergebruikte bakstenen

Op vraag van de stad Brussel werd een verlaten voormalige gieterij van bijna 3 000 m<sup>2</sup> gerenoveerd tot een cultuur- en sportcentrum, met onder meer een concertzaal, gymzaal, bibliotheek en polyvalente zaal. Bijna het hele gebouw is bewaard gebleven en 60 m<sup>3</sup> bakstenen zijn hergebruikt.

### Debatty-project: sociaal en circulair

Tijdens dit project in Anderlecht werd een groot gebouw van de gemeente gerenoveerd tot 52 sociale woningen, een plek voor buitenschoolse groepsactiviteiten, een crèche en een park. De betonnen vloeren, tegels en 1 500 m<sup>2</sup> parket werden gerecupereerd. Ook de trappenhuisen en balustrades, kelderdeuren en tien originele toegangsdeuren werden behouden, in lijn met de huidige normen.

### Warland-project: recuperatie en innovatie

Hergebruikt marmer, parket van vroeger en een innovatieve techniek voor de akoestische isolatie van de vloer zijn enkele bijzonderheden van de renovatie van een eengezinswoning in Jette. Er werden ook gebruikte gietijzeren radiatoren geplaatst. Het binnenschrijnwerk werd uitgedroogd, gerestaureerd en teruggeplaatst.

Lees meer over de projecten op [bit.ly/CELaureaten](http://bit.ly/CELaureaten)



### HET GPCE, WAT IS DAT?

Het Gewestelijk Programma voor Circulaire Economie (GPCE) werd in 2016 door het Gewest opgestart. Het biedt een strategische visie op de circulaire economie. Het doel: bedrijven begeleiden in hun overgang naar een nieuw economisch model dat materiaalvriendelijk is, lokale werkgelegenheid creëert en bijdraagt aan de levenskwaliteit van de Brusselaars.

Ontdek het programma op [bit.ly/GPCircEcon](http://bit.ly/GPCircEcon)

# VERVUILING BINNENSHUIS HAAL GERUST ADEM

## MEER INFO:

[leefmilieu.brussels/themas/binnenlucht](https://leefmilieu.brussels/themas/binnenlucht)

Veel mensen in Brussel zijn ervan overtuigd dat de lucht buitenshuis meer vervuild is dan binnenshuis. Vaak is het tegenovergestelde waar. En als u weet dat u 90% van de tijd binnen doorbrengt, dan begrijpt u de ernst van het probleem. Dit artikel gaat dieper in op deze verraderlijke vervuiling en de oplossingen.

Meubels, verven, bepaalde vloerbedekkingen, sfeerkaarsen, haar van dieren en schoonmaakproducten stellen ons voortdurend bloot aan een groot aantal stoffen die giftig kunnen zijn. Deze onzichtbare en reukloze vervuiling kan leiden tot kleine chronische aandoeningen zoals allergieën, hoofdpijn, vermoeidheid, sinusverstopping, duizeligheid, oogirritatie...

Voor wie daar gevoeliger aan is of er meer aan blootgesteld wordt, kan deze vervuiling zelfs leiden tot een ernstige vergiftiging, aandoeningen van het immuunsysteem en het zenuwstelsel, of zware ziekten zoals astma. Verschillen-

## 7 tips voor een gezond huis

### 1. Verlucht regelmatig

Zet de ramen twee keer per dag ('s morgens en 's avonds) gedurende 10 tot 15 minuten wijd open, om muffe lucht en vervuilende stoffen te verwijderen die vrijgekomen waren tijdens het poetsen, schilderen, doe-het-zelf-klusjes, koken... Vergeet in de winter niet de verwarming uit te schakelen om energieverstopping te voorkomen. Zet uw afzuigkap tijdens het koken aan om vocht en VOS af te voeren.

### 2. Laat regelmatig uw verbrandingsinstallaties onderhouden

Laat uw ketel, houtkachel, schoorsteen en afzuigkap controleren om CO- en NO<sub>x</sub>-lekken te voorkomen.

### 3. Pak vochtproblemen aan

Een waterlek? Optrekkend vocht in de wanden? Voer de nodige saneringswerken uit en verwijder de schimmelvlekken met een reinigingsmiddel.



de factoren beïnvloeden de effecten van deze vervuiling: welke vervuilende stoffen waren er in de lucht en hoe veel, hoe lang werd de vervuilde lucht ingeademd en hoe gevoelig is de blootgestelde persoon? Het is daarom essentieel om al deze verontreinigende stoffen te identificeren, en ze dan te neutraliseren.

#### RCIB tot uw dienst

Aangezien de effecten van vervuiling van de binnenlucht zich meestal uiten in milde symptomen, worden ze te vaak genegeerd. Maar als u zich buitenshuis (bv. op vakantie of in een ander gebouw) systematisch beter voelt, dan is er iets mis. Aarzel niet om er met uw

arts over te praten. Op verzoek van een dokter kan de Groene Ambulance of de RCIB (Regionale Cel voor Interventie bij Binnenluchtvervuiling) bij u ter plaatse komen. Zij kunnen mogelijke bronnen van binnenluchtvervuiling identificeren die uw gezondheidsproblemen veroorzaken.

#### De belangrijkste schuldigen Stofmijten

Deze kleine spinachtigen (van minder dan een kwart millimeter) komen vooral voor in beddengoed. Daar voeden ze zich met dode huid, haar en nagelresten. Hun uitwerpselen en dode lichamen kunnen aanleiding geven tot astma, allergische rinitis en eczeem.

#### Huisdieren

Wist u dat het haar van onze viervoeters eiwitten verspreidt die afkomstig zijn van hun huid of speeksel? Deze eiwitten kunnen rinitis, conjunctivitis of aanvallen bij astmapatiënten veroorzaken.

#### Schimmels

In een slecht geventileerde woning of na waterschade hoopt vocht zich op. Daardoor kunnen er zich schimmels ontwikkelen. Die laten allergene sporen in de lucht los. Bij gevoelige mensen kunnen die sporen astmatische reacties veroorzaken.

#### Vluchtige organische stoffen (VOS)

VOS zijn aanwezig in veel chemische producten en sommige bouwmaterialen (verven, vernissen, oplosmiddelen, spaanplaatmeubelen, schoonmaakmiddelen, isolatieschuimen, lijmen, tapijten, kamerparfums...). Deze stoffen kunnen irriteren, en sommige worden ervan verdacht op lange termijn kanker te veroorzaken.

#### Koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>)

Als we uitademen, komt er CO<sub>2</sub> vrij. Wanneer de concentratie aan CO<sub>2</sub> in de lucht toeneemt, kan dit vermoeidheid en hoofdpijn veroorzaken.

#### Koolstofmonoxide (CO)

CO is zeer giftig. Bij inademing vervangt dit reukloze en kleurloze gas de zuurstof in het bloed. CO-vergiftiging veroorzaakt misselijkheid, hoofdpijn en kan zelfs de dood tot gevolg hebben.

#### Stikstofoxiden (NO<sub>x</sub>)

Deze verbrandingsgassen (van verwarming en gasfornuizen) hopen zich op wanneer ze niet door een afzuigkap worden afgevoerd. Ze verhogen het risico op astma.

#### Pesticiden

Sommige biociden (insecticiden, fungiciden) voor gebruik in huis kunnen kankerwekkend zijn of de hormoonhuishouding verstoren.

#### Asbest

Deze minerale vezel is de oorzaak van heel wat longkankers. Het gebruik ervan is ten strengste verboden in Europa. Toch duikt asbest nog op, tijdens renovatie- of afbraakwerken, in leien uit Eternit, golfplaten, wandpanelen, vlokken, warmte-isolatie... Laat alleen een erkend bedrijf asbest verwijderen.

#### Lood

Lood kan voorkomen in oude waterleidingen en oude verven. Loodvergiftiging kan de fysieke en psychologische ontwikkeling van kinderen verstoren en hun zenuwstelsel aantasten.

#### 4. Kies voor natuurlijke materialen

Bouw of renoveer ecologisch. Kies voor verven, lijmen, meubels, vloerbedekking, onbehandeld massief hout... met een lage VOS-uitstoot. Er bestaan verschillende labels; die vindt u op [labelinfo.be](http://labelinfo.be).

#### 5. Gebruik ecologische schoonmaakproducten

Poets frequent met niet-agressieve producten. Verlucht ondertussen alle ruimten goed. Stofzuig regelmatig om haar en giftig stof te verwijderen.

#### 6. Vermijd vervuilende producten

Beperk het gebruik van kamerparfums, wierook, kaarsen, ontsmettingsmiddelen. Vervang pesticiden door minder giftige alternatieven.

#### 7. Gooi oude chemische producten weg

Breng ze naar het recyclagepark om te voorkomen dat ze uw binnenlucht vervuilen.

# HET PROJECT- HOEKJE

Hier vindt u een project van burgers, verenigingen of groeperingen rond het thema milieu, duurzame voeding, consumptie, energie, natuur, intergenerationale uitwisseling...



## Marollywood: kunst en recyclage

In Brussel krioelt het van de burgerinitiatieven. De duurzame wijk Marollywood is daar sinds 2014 een mooi voorbeeld van. Het is een unieke plek, een open project en een groep mensen die zich verenigen rond gedeelde bekommernissen. Het idee is ontstaan uit de wens van bewoners, kunstenaars en architecten om de publieke ruimten in hun wijk met een frisse blik te bekijken en zich opnieuw eigen te maken. Een van hun eerste acties was de herwaardering en omvorming van de tuin van de Brigittinen tot een ontmoetingsruimte voor de uitwisseling van kennis. Marollywood organiseert ook doe-het-zelf- en recyclageworkshops en korte rondleidingen in de buurt. In de tuin en het theater van de Brigittinen en op de tribune vonden al meer dan twintig concerten, openbare bijeenkomsten en evenementen plaats, soms met tot honderd deelnemers!

[bit.ly/marollywood](http://bit.ly/marollywood)

MIJNSTADONZEPANEET #134



Recept

## SOEP VOOR MORGEN

Zit er nog wat vlees aan die sappige kerstkalkoen? Maak er een verkwikkende soep van!

dag), gegrild en ingewreven met knoflook

/// Zout en peper

### Ingrédients

- /// Restjes van de kerstkalkoen, in stukjes gesneden
- /// 6 rapen
- /// 6 wortelen
- /// 6 aardappelen
- /// 1 kleine boerenkool
- /// 3 soeplepels witte bonen
- /// 2 uien met kruidnagel
- /// 2 teentjes knoflook
- /// 1 kruidentuiltje
- /// 2 el olijfolie
- /// Enkele croutons (restjes van de vorige

### Bereiding

Snijd de groenten in kleine blokjes (van +/- 1 cm). Laat ze met de olijfolie slinken in een kookpot. Voeg 2/3 liter water toe. Vervolgens doet u er de uien met kruidnagel, knoflook, witte bonen, geblancheerde kool en het kruidentuiltje bij. Laat een kwartier koken en dompel vervolgens ook de stukjes kalkoen in de pot. Laat het geheel een klein uur koken op een laag vuurtje. Breng op smaak met zout en peper. Verwijder tussendoor eventueel schuim. Serveer zeer warm op de croutons.



## VERPLAATS U ANDERS (EN BETER) IN BRUSSEL!



Deze uitgebreide en motiverende gids staat boordevol tips en goede ideeën om van uw verplaatsingen in Brussel (opnieuw) een gedeelde plezier te maken. Maak kennis met een Brussels gezin dat werk maakt van een

leven zonder uitstoot, de uitdagingen rond mobiliteit in de hoofdstad (klimaat, vervuiling en lawaai), de acties van het Gewest, en tal van tips en informatie over alternatieve vervoersmiddelen: opleidingen om te leren fietsen in de stad, fietsenstallingen, openbaar vervoer, Park & Ride, taxi Collecto, Brussel'AIR-Premie... Eenvoudige ideeën die u zin geven in een andere mobiliteit!

[bit.ly/AndersVerplaatsen](http://bit.ly/AndersVerplaatsen)