

BIWOG *Info*

Version Français

Edition : mai 2008

Deutsche Version ab Seite 7

Info du comité directeur

Commission de lotissement

Les commissions regroupent des spécialistes qui sont chargés par le comité directeur de traiter de manière durable des affaires spécifiques dans un domaine particulier.

La commission de lotissement veille à la promotion et à la qualité de la cohabitation. En outre, elle s'efforce de faire le lien et d'améliorer la communication entre les habitant(e)s et le comité directeur / secrétariat.

Avec les activités intéressantes de la commission de lotissement, le comité directeur de la BIWOG a trouvé des habitant(e)s pour remplir cette mission. Nous avons le plaisir de vous les présenter:

Tilleuil / Crêt-du-Bois

Mme Barbara Widmer
Mme Pia Niklaus

Champagne

M. Jean Riedo

Sonnhalde / Falbringen

M. Thierry Burkhard

Nous tenons à remercier ces personnes pour le travail au profit de la coopérative. Ces personnes seront actives dans votre lotissement.

Cependant, le secrétariat constitue toujours votre interlocuteur pour toutes questions concernant des aspects juridiques, commerciaux, les réparations, le contrat de bail, etc. Nous espérons une collaboration fructueuse.



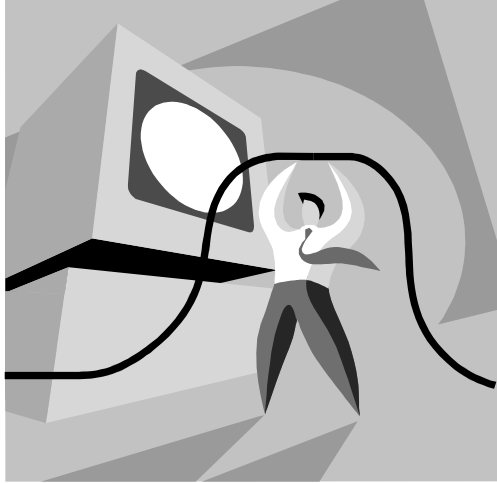
Conseils pour la vie quotidienne

La vie quotidienne de chacun a des facettes bien différentes. Mais la maison ou l'appartement constitue toujours un lieu apaisant. Pour qu'il puisse le rester à l'avenir et profiter à tous, nous tenons à vous rappeler certains principes qui ne vous sont pas inconnus:

Cette liste a été conçue en collaboration avec le comité consultatif pour la prévention des accidents (bfu) et l'association des Médecins en faveur de la protection de l'environnement (aefu).

Pour un climat sain

- Aérer efficacement plusieurs fois par jour pendant 5 minutes
- Prévenir de l'humidité. L'humidité provoquée par la cuisson, l'usage de la douche ou du bain est à évacuer immédiatement à l'extérieur et non pas dans les autres pièces
- Ne pas fumer dans l'appartement
- Nettoyer régulièrement les sols
- L'usage de produits chimiques (nettoyants, produits chimiques ménagers, peintures, insecticides, antibactériens) à l'intérieur des locaux d'habitation est fortement déconseillé et est à éviter



Contre l'électrosmog

- Les files ou connexions électriques devraient se situer au minimum à 1 m. du lit ou lieu de repos
- Les appareils électriques (par ex. radio réveil) ne devraient pas être installés à proximité du lit
- Les appareils électriques ne devraient pas être laissés en stand-by dans la chambre à coucher
- L'éclairage à basse tension et les lampes économiques ne devraient pas se situer à moins de 1 m. de l'utilisateur
- Les câbles de rallonge (en particulier sous le lit) sont à éviter
- Les grands appareils électriques, tels que le lave-linge doit s'arrêter par la commande centrale
- Les téléphones portables ou téléphones sans files sans à utiliser avec retenue dans les lieux fermés en particulier en cas de mauvaise connexion (voiture, train)
- Les téléphones conventionnels avec file sont recommandés

Pour une bonne posture

- Les contraintes unilatérales (par ex. rester longtemps assis) sont à éviter pour le corps. De mauvaises postures entraînent des tensions

corporelles : maux de tête, fatigue oculaire, douleurs à la nuque et dorsales

- Lors de la lecture ou de séance de télévision, vous pouvez soulager votre dos avec l'usage d'un coussin posé au niveau lombaire
- Il est important d'éviter de rester assis longtemps en faisant des pauses avec mouvements corporels et étirements
- En position debout ou assise, poser de temps en temps les mains sur la tête
- Essayer des alternatives: au lieu de rester assis pour lire, préférer parfois la position couchée sur le ventre
- Pour lever des charges lourdes, l'inflexion des genoux permet d'éviter une tension dangereuse pour la colonne vertébrale
- Préférer l'usage d'un sac à dos que le panier ou le sac à main. La gravité de la charge est ainsi mieux répartie sur le corps
- Veiller à l'ergonomie sur la place de travail et à la cuisine
- Pour les travaux en position assise (bureau, travaux manuels), il est conseillé d'organiser sa place de travail de telle manière à ce que l'on doive se lever et se déplacer

Pour un appartement propre

- Une propreté excessive et l'usage de produits trop décapant peuvent nuire à la santé et au climat
- L'une des règles d'hygiène les plus simples et efficaces consiste à se laver les mains régulièrement. Selon les résultats d'une étude mondiale, sur 10'000 personnes interrogées seules env. 40% se lavent les mains après avoir

éternué, caressé un animal, après le repas ou être allé aux toilettes. C'est une des raisons qui explique que la plupart des germes se trouvent sur les interrupteurs, boutons de commande et poignée de porte

- Les germes se trouvent par ailleurs aussi dans les éponges, les brosses et les serviettes. Pour ce faire, il est recommandé de laver ces éléments au minimum à 60 C°

Pour une vie sans accident

- Les poignées et tapis anti-dérapant dans une baignoire ou une douche permettent de prévenir des chutes
- Les corridors et cages d'escaliers bien éclairés et év. revêtu d'un antidérapant limitent les risques de chute. En outre, l'on évitera de déposer les vases, pots de fleur et autre éléments sur les voies d'accès
- Les appareils tels que escabeaux sont à ranger de telle manière à ce qu'ils puissent être rapidement utiliser, afin d'éviter l'usage de chaise
- Ne pas monter sur les rebords de fenêtre pour les nettoyages, mieux vaut utiliser un appareil spécial à manche
- Prévoir une bonne circulation d'air pour les appareils électronique de divertissement. Ne pas couvrir les issues d'aération
- Veiller à ne pas laisser les appareils électrique en stand-by; ceci pour permettra de réaliser des économies substantielles
- L'utilisation d'appareils électriques dans la salle de bain ou les pièces d'eau doit se faire avec prudence et en respectant une distance

minimum de 1 mètre des arrivées d'eau

- Pour les travaux de découpe avec des instruments tranchant, veillez à utiliser un support stable et de positionner la lame ou l'instrument à une certaine distance du corps

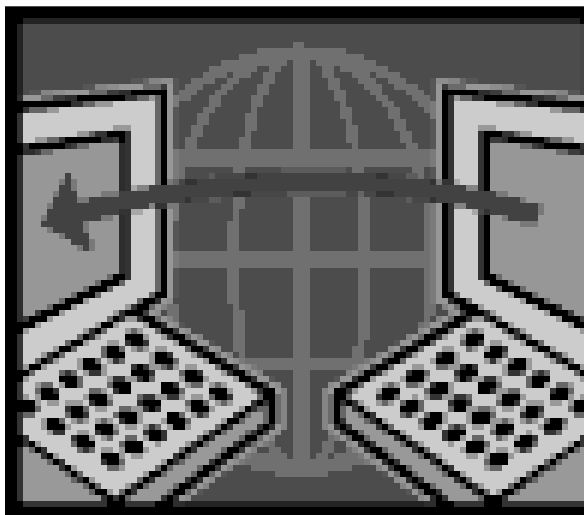


Pour protéger les enfants

- Les produits de nettoyage, pharmaceutiques, les boissons alcoolisées et les cigarettes, les couteaux et des outils dangereux ainsi que les petits objets, sont à placer hors de portée des enfants
- Placer des barrières de protection aux cages d'escalier et devant les fenêtres pour prévenir des chutes et accidents
- Placer les casseroles et poêles avec le manche positionné vers l'intérieur de la surface de préparation
- Les casseroles avec de l'eau bouillante ne doit pas être laissés à portée des enfants et sans surveillance
- Les prises de courant peuvent être protégés avec des couvercles spéciaux
- Ne laisser pas jouer vos enfants sans surveillance dans la baignoire

ou à proximité des étangs, les lacs ou les cours d'eau

- Les fossés, fosses ou trous sont à couvrir ou à signaler avec une barrière de protection
- Les petits enfants ne devraient pas être laissés seuls avec un chien ou avec un chat



Agenda

- 27.06.08 Assemblée général
Rest Union, 18.30
- 16.08.08 Fête de jardin, Champagne,
dès 17.00 h

Entrée

- 01.04.08 Möri Yann + Charotton Manon
Crêt-du-Bois 63
- 01.05.08 Signer -Remy Danielle
Crêt-du-Bois 61
- 01.05.08 Aghoro Pia + Godwin
Chemin des Pins 45
- 01.05.08 Sbriccoli Ursula
Chemin des Pins 26

Sortie

- 01.02.08 Moser Lydie, Sonnhalde 16
- 01.02.08 Bayard Robert + Barbara
Schwalbenstrasse 14
- 01.03.08 Remund Werdner, Im Grund 9
- 01.03.09 Greder Olivier,
Crêt-du-Bois 63
- 01.05.08 Aellig Nuria, Meisenweg 11

Mariage

Naissances

- Février Lia, fille de Barbara et Philippe,
Widmer, Waldeggweg

Décédé

- 20.01.08 Käthi Ruprecht, Sonnhalde
- 30.03.08 Ernst Moser, Crêt-du-Bois

Cherche

Offre

Mansarde au Chemin des Pins
Le secrétariat offre 1 mansarde pour réaliser un hobby calme ou pour ranger des choses propres. Vous êtes priés de vous annoncer au secrétariat.



BIWOG *Info*

Version Deutsch

Ausgabe: Mai 2008

Version français dès page 1

Infos vom Vorstand

Siedlungskommission

Kommissionen sind sachverständige Gremien, welche vom Vorstand zur Bearbeitung von Geschäfte in einem bestimmten Sachgebiet dauernd eingesetzt werden.

Die Siedlungskommission hat die Förderung und Pflege des genossenschaftlichen Zusammenlebens zum Zweck und ist in Anliegen der Siedlung Verbindungsorgan zwischen Vorstand / Sekretariat und den Bewohnern.

Für die Siedlungskommission mit deren interessanten Tätigkeit konnte der Vorstand mehrere BIWOG-Bewohner finden. Wir freuen uns Ihnen die Mitglieder bekannt zu geben:

Linde / Waldrain

Frau Barbara Widmer
Frau Pia Niklaus

Champagne

Herr Jean Riedo

Sonnhalde / Falbringen

Herr Thierry Burkhard

Wir danken diesen Personen für die Arbeit zum Wohle der Genossenschaft. Die Personen werden mehr und mehr in Ihrer Siedlung aktiv werden.

Das Sekretariat ist aber weiterhin ihr Ansprechpartner für rechtliche und kommerzielle Fragen, wie für die Reparaturen, den Mietvertrag., usw.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit



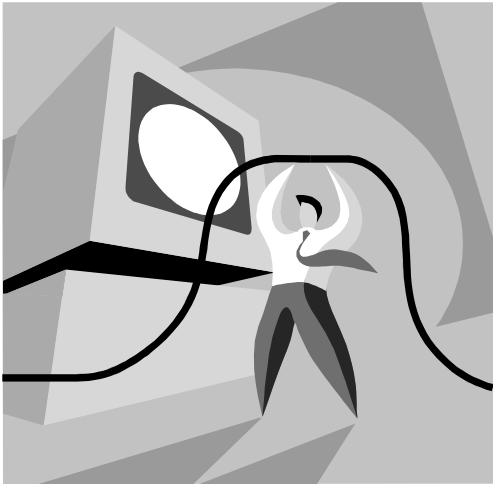
Tips für den Alltag

Der Alltag jedes einzelnen hat viele verschiedene Facetten. Doch das Haus oder die Wohnung ist immer wieder der ruhige Pool im jeweiligen Leben. Dass es so bleibt, anbei einige sicher nicht ganz unbekannte Tips für Ihre Oase.

Diese Liste wurde in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und Verein Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (aeuf) zusammen getragen.

Für ein gesundes Raumklima

- Regelmässig richtig lüften, dass heisst 2-3 mal täglich für 3-5 min querlüften
- Hohe Feuchtigkeit vermeiden. Bei Kochen oder Baden die Feuchtigkeit via Dampfzug oder Fenster direkt nach aussen abführen (und nicht in die anderen Zimmer)
- In der Wohnung nicht rauchen
- Regelmässig abstauben und Böden reinigen
- Arbeiten mit Chemikalien (Kleider-Schuhpflege, Basterprodukte) möglichst nicht in den Wohnräumen durchführen
- Spezialreiniger, Haushalt-chemikalien, Raumluftparfüm und Produkte mit antibakteriellen Wirkstoffe vermeiden



Gegen Elektromog

- Elektroleitungen mind. 1 Meter von der Schlafzone entfernt verlegen
- In der Nähe des Bettes keine elektrischen Geräte (Radiowecker) installieren
- Im Schlafzimmer keine Elektrogeräte im Standby-Betrieb laufen lassen
- Niederspannungsbeleuchtung und Energiesparlampen mit min. 1 Meter Abstand zu den Benutzerinnen einsetzen
- Verlängerungskabel (vor allem unter dem Bett) vermeiden oder möglichst kurz halten
- Grössere elektische Geräte (Waschmaschine) über einen zentralen Hauptschalter ausschalten
- Elektrogeräte mit geerdetem Metallgehäuse verwenden
- Mobiltelefone zurückhaltend gebrauchen, insbesondere bei schlechter Verbindung oder im Auto / Zug
- Konventionelle Telefone den Funktelefonen oder Mobiltelefonen vorziehen

Für eine gute Haltung

- Einseitige Belastung des Körpers (langes Sitzen) vermeiden. Diese führen zu Verspannungen, Kopfweg, Augenbeschwerden, Nacken- und Rückenschmerzen
- Beim Lesen, Fernsehen usw im Sitzen den Rücken entlasten, indem man mit einem Kissen die Lendenwirbelsäule unterstützt
- Langes Sitzen unterbrechen, indem man langsam den ganzen Oberkörper zurückbeugt und mit den Händen den Kopf im Nacken abstützt
- Beim Stehen oder Sitzen gelegentlich den Kopf auf die Hände abstützen
- Alternativen ausprobieren: statt sitzen beim Lesen oder Fernsehen auf dem Bauch liegen
- Beim Heben von schweren Lasten in die Knie gehen und die Wirbelsäule gerade halten
- Schwere Lasten Körpernahe tragen und wenn möglich auf beide Arme verteilen. Noch besser: Rucksack benützen
- Die Arbeitshöhe in der Küche der Körpergrösse anpassen. Die ergonomisch günstige Arbeitshöhe für schwere Tätigkeiten (Teig kneten) liegt 20-30 cm unter dem angewinkeltem Ellbogen. Bei leichten Arbeiten (Gemüse rüsten) geht man von einer bequemen Arbeitshöhe von 10-15 cm unter Ellbogenhöhe aus
- Bei Arbeiten im Sitzen (Büro, Handarbeiten) häufig verwendete Arbeitsmaterialien so platzieren dass man aufstehen muss

Für eine saubere Wohnung

- Übertriebene Hygiene und scharfe Reinigungsmittel sind nicht gesundheitsfördernd (siehe Tips für ein gesundes Raumklima)
- Eine der einfachsten Hygieneregeln gehört dafür zu den wirksamsten überhaupt: Hände waschen. Dieser Grundsatz beherzigt allerdings nur eine Minderheit. Gemäss einer weltweiten Studie unter 10'000 Personen waschen nur 20 -40% der Befragten sich z.B. nach dem Niesen, dem Berühren von Haustieren, vor dem Essen oder nach der Toilette gründlich die Hände. Übrigens finden Sie die meisten Keime nicht in der Toilette oder Küche, sondern auf Lichtschaltern, Telefonhörern und TV-Fernbedienungen
- Keimherte sind auch Schwämme, Bürsten und Trockentücher. Diese also regelmässig austauschen, bei min. 60 Grad waschen und Tücher für Geschirr und Hände strikt trennen

Für einen unfallfreien Alltag

- Haltegriffe und Antirutschmatte in Dusche oder Badwanne verhindern Ausrutscher
- Korridore und Treppen gut ausleuchten und ev mit rutschfesten Belägen sichern. Blumenvasen und Podeste nicht auf Treppenabsätze platzieren
- Lose Teppiche und Läufer mit Antirutschmatte unterlegen
- Aufstiegshilfen (Tritte, Leitern) so aufbewahren dass sie schnell vorgeholt werden können (nicht in der Garage oder Keller). Nicht auf Stühle steigen

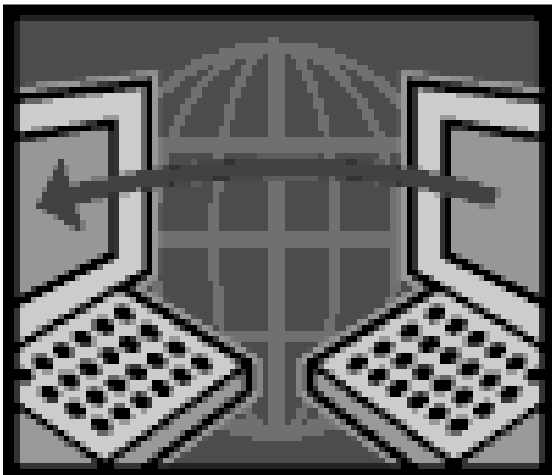
- Nicht auf Fensterbänke klettern. Ist die Aussenseite des Fensters zum Reinigen nur schwer zu erreichen, helfen ein langer Stiel oder ein spezielles Gerät
- Unterhaltungselektronikgeräte so installieren, dass genügend Luft zur Kühlung zirkulieren kann. Lüftungsschlitze nicht abdecken
- TV Geräte immer ganz ausschalten, nicht im Standby Betrieb belassen
- Bei Gebrauch von Elektrogeräten im Badezimmer min. Hausschuhe tragen. Leuchten, Wärmestrahler min. 1 Meter von der Badewanne entfernt installieren
- Für Schneidarbeiten immer eine stabil, rutschfeste Unterlage wählen und Schneidebewegung vom Körper wegführen



Mit kleinen Kindern

- Reinigungsmittel, Arzneimittel, alkoholische Getränke und Zigaretten, scharfe Messer und Werkzeuge sowie kleine verschluckbare Gegenstände von Kindern fernhalten
- Vor Treppen Schutzgitter anbringen, an Fenstern und Türen Sperrvorrichtungen installieren

- Vor dem Herd eine Abdeckung montieren. Pfannen mit dem Stiel nach hinten Platzieren
- Gefässe mit heissem Wasser u.ä nicht unbeaufsichtigt stehen lassen
- Keine Tischtücher verwenden
- Steckdosen mit Schutzstecker verschliessen bzw. Sicherheitssteckdosen mit Fehler-strom Schutzschalter installieren
- Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Badewanne oder in der Nähe von Teichen, Seen oder Fliessgewässer spielen lassen
- Gräben, Gruben und Löcher im Aussenraum durch Abschränkungen sichern oder zudecken
- Kleine Kinder nicht mit Hunden oder Katzen alleine lassen.



Agenda

- 27.06.08 Generalversammlung
Rest. Union 18.30 Uhr
- 16.08.08 Gartenfest Champagne
ab 17.00 Uhr

Eintritte

- 01.04.09 Möri Yann + Charotton Manon
Waldrainstrasse 63
- 01.05.09 Signer -Remy Danielle
Waldrainstrasse 61
- 01.05.09 Aghoro Pia + Godwin
Dählenweg 45
- 01.05.08 Sbriccoli Ursula
Dählenweg 26

Austritte

- 01.02.09 Moser Lydie, Sonnhalde 16
- 01.02.09 Bayard Robert + Barbara
Schwalbenstrasse 14
- 01.03.10 Remund Werdner, Im Grund 9
- 01.03.11 Greder Olivier,
Waldrainstrasse 63
- 01.05.08 Aellig Nuria, Meisenweg 11

Vermählung

Geburten

- Februar Tochter Lia von Barbara+Philippe
Widmer, Waldeggweg

Verstorbene

- 20.01.08 Käthi Ruprecht, Sonnhalde
- 30.03.08 Ernst Moser, Waldrainstrasse

Suche

Biete

Mansarde am Dählenweg
Das Sekretariat vermietet 1 Mansarde für Ausübung eines ruhigen Hobbys (es darf keine Belästigung der Mitbewohner entstehen) oder zur Verwendung eines Abstellraumes. Bei Interesse im Sekretariat melden

Redaktion / Rédaction**Auteur**

Thomas Bachmann

Übersetzung / Traduction

Thierry Burkhard

Fotos / Photos

Thomas Bachmann

Bieler Wohnbaugenossenschaft
Coopérative biennoise de construction

Waldrainstrasse 63, Crêt-du-Bois 63
2503 Biel / Bienne
Tel 032 365 21 45
Fax 032 365 21 49
info@biwog.ch
www.biwog.ch