



## BON À SAVOIR :

Ce n'est pas facile de chiffrer, du premier coup, les dépenses en nourriture et frais courants ... Conserver les tickets de caisse (du magasin, du (super)marché, du boucher, ...) peut être très utile pour chiffrer de manière réaliste nos dépenses pendant 1 mois. C'est intéressant aussi de comparer les avantages/inconvénients de cuisiner soi-même : quand on vit seul(e), c'est important de garder le côté social d'un repas : les restaurants sociaux sont là aussi pour nous permettre de garder des contacts et de participer à des activités. Parfois, c'est même moins cher que d'acheter de trop grandes quantités, de cuisiner chez soi et de gaspiller ... à réfléchir ! Mais attention aux défauts diététiques des plats industriels tout préparés !



Mes n° de tél. utiles :

Handwritten notes on a sticky note:

06 47 47 47 47  
06 47 47 47 47  
06 47 47 47 47

## 2.3 NOURRITURE ET DÉPENSES RÉGULIÈRES



Type de dépense	Facture mensuelle	Facture annuelle
Alimentation		
Extra-alimentation (resto, sortie enfants, ...)		
Vêtements + chaussures		
Lessives – lavoir		
Soins du corps, hygiène (shampoing, savon, ...) – voir aussi Panier 2.4		
Entretien maison		
Tabac – alcool et autres extras		
Animal domestique (nourriture, soins, vétérinaire)		
Autres		
<b>TOTAL = €</b>	<b>Total/mois = Tm</b>	<b>Total/année = Ta</b>



**Opération de mensualisation :** Je divise le Ta par 12 >  $Ta/12 =$

**Si je n'ai pas de Facture annuelle,**  
alors :  $Tm =$

**Si j'ai une Facture annuelle,** alors je  
fais un calcul pour prévoir toutes mes  
dépenses:  $Tm + Ta/12 =$

**Si je veux anticiper petit à  
petit :** Provision à mettre  
de côté chaque mois =  
TOTAL 2.3 =



\* Si je connais déjà les montants, je vais directement à la case Total avec le lièvre, sinon, j'avance avec la tortue, étape par étape

# FICHES – INFOS – CONSEILS

## NOURRITURE ET DÉPENSES RÉGULIÈRES

### INFOS/AIDES SOCIALES/BONS PLANS

- **Le CPAS** donne droit aux **colis alimentaires** (distribués par des associations d'entraide locales) via une attestation d'accès

- **Les épiceries sociales** : vente de produits de la vie courante à très bas prix – conditions d'accès via le CPAS et liste sur [www.fds.be](http://www.fds.be) : demander le « Répertoire de l'aide alimentaire » - infos : 02/223.37.74 – voir les adresses par commune sur note site [www.mediationdedettes.be/prevention](http://www.mediationdedettes.be/prevention) rubrique « Boîte-à-outils »

- **Les Restos sociaux** proposent un repas complet à prix abordable (entre 2€ et 4,5€ selon les endroits et les revenus) : liste complète en demandant le « Répertoire de l'aide alimentaire » - infos ci-dessus

- **Magasin du monde-Oxfam** : pour des vêtements, livres, matériel informatique, ... - Place d'Helmet, 2 à 1030 Schaerbeek – Tél. : 02/245.78.81 ou Avenue Brillat Savarin 18 à 1050 Ixelles - 02/672.32.94

- **Le Centre d'entraide de Jette** : avec un magasin 2de main de vêtements, chaussures, livres et jouets : ROUF 2nd Hand, Chaussée de Wemmel, 37 à 1090 Jette - Tél. : 02/426 29 36  
[www.centre-d-entraide-de-jette.be](http://www.centre-d-entraide-de-jette.be)

- **Shop'Lezabi** : magasin relié à Espace social Télé-Services : vêtements 2è main et formation en couture - Boulevard de l'Abattoir, 27-28 à 1000 Bruxelles – Tél. : 02/548 98 00 - [www.espacesocial.be](http://www.espacesocial.be)

- **Les Petits Riens** : vêtements et tous articles de maison – rue Américaine, 101 à 1050 Ixelles et autres adresses – Rens. : 02/537.30.26

### INFOS JURIDIQUES

- **[www.test-achats.be](http://www.test-achats.be)** : défense des droits des consommateurs + études comparatives de produits – via formule d'abonnement

- **[www.afsca.be/consommateurs](http://www.afsca.be/consommateurs)** : Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire publie des avis sur la qualité des produits et diffuse des avis de rappel pour des produits non-conformes ou dangereux

- **SPF Economie** (rubrique/protection du consommateur/arnaques) : infos sur la sécurité des produits, sur les assurances, les arnaques, déposer une plainte, le crédit à la consommation, les prix réglementés, ... : [www.economie.fgov.be](http://www.economie.fgov.be)

### POURQUOI PAS ?

- **Marché de l'abattoir** pour la viande en gros + redistribution de fruits/légumes invendus via des mouvements citoyens locaux (Collectactif - [www.facebook.com/CollectActif](http://www.facebook.com/CollectActif))

- **Table d'hôtes (et aides multiples)** : asbl Woningen 123 Logements, 123, Rue royale à 1000 Bruxelles  
Tél. : 02/ 669.95.10

- **« Le Magasin »** : pain, fruits et légumes, conserves, vêtements, chaussures, jeux d'enfants, livres, ... à prix libre  
214, Rue du Progrès 1030 Schaerbeek

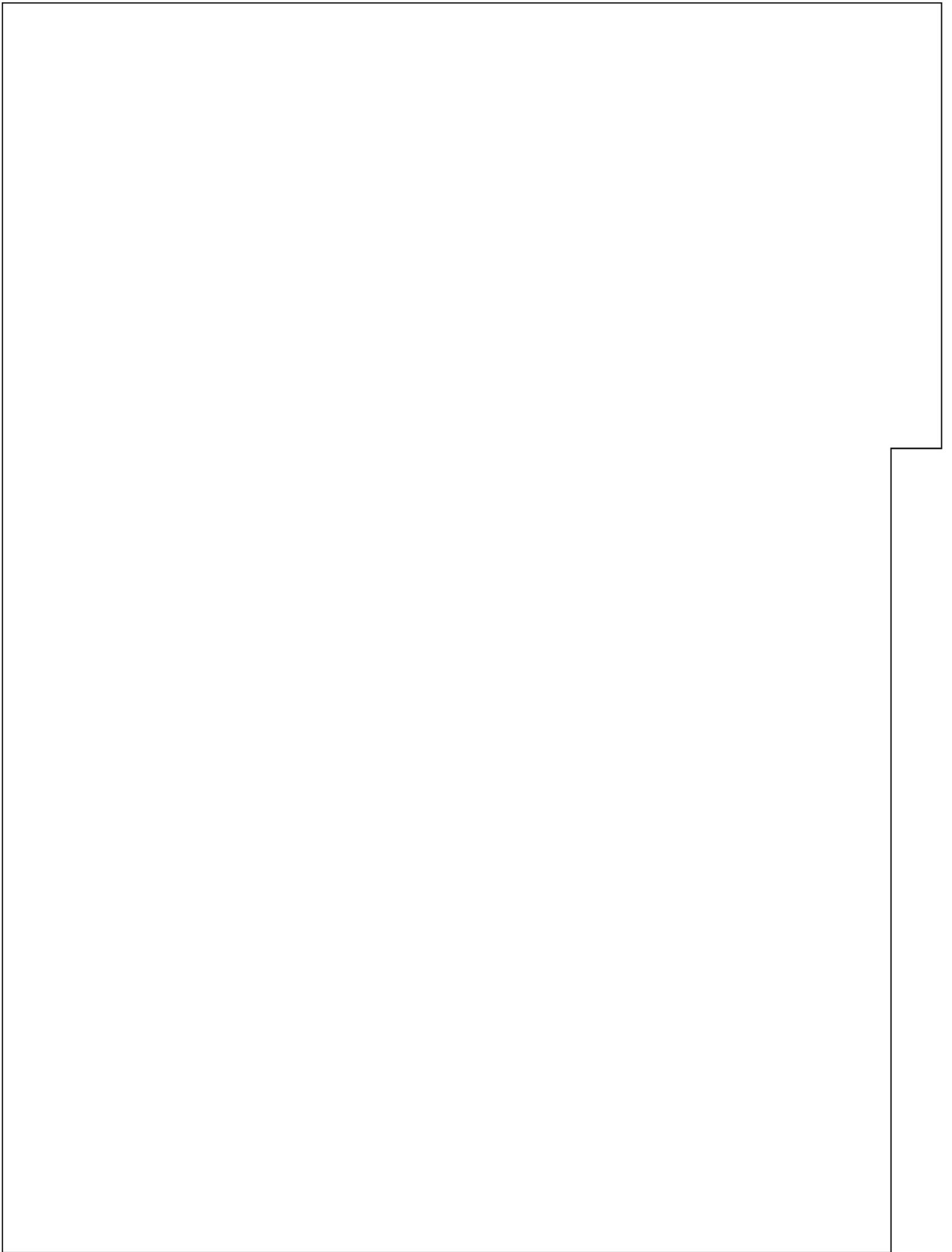
- **La Ferme « Nos Pilifs » asbl** : Tél. : 02/262.11.06 - [www.fermenospilifs.be](http://www.fermenospilifs.be) pour des produits locaux

- **La Ruche** : <http://www.laruchequiditoui.fr/326> - commande via internet et livraison dans différents lieux possibles dès que la commande est suffisante – producteurs locaux et circuits courts

- **[www.mon-panier-bio.be](http://www.mon-panier-bio.be)** ou encore pour les marchés bio : Infos sur : [www.bioguide.be](http://www.bioguide.be) ou [www.terrabis.be](http://www.terrabis.be)

- **Le Pianocktail** : 304, rue Haute à 1000 Bruxelles - Tél. : 0487/ 63.48.22 - bistrot culturel avec repas végétarien à un prix défiant toute concurrence

- **Emission « On n'est pas des pigeons » et « Questions à la Une »** sur la RTBF pour les analyses comparatives, les bons conseils, ... ou sur leur page facebook





## BON À SAVOIR :

Attention, il est bon de vérifier si le médecin est conventionné, sinon, le coût de la consultation sera plus élevé ! Avant une hospitalisation, mieux vaut poser un maximum de questions pour éviter les surprises de la facture.

Avant de prendre rendez-vous chez un spécialiste, demander l'avis de son médecin généraliste et même lui demander de rédiger une demande de consultation spécialisée, ça coûtera moins cher ! La Maison médicale est une formule de soins pluri-disciplinaire, démocratique et souvent la moins chère. Les mutuelles multiplient aussi leurs services et interventions dans le coût des soins ou la location d'appareils, grâce à l'assurance complémentaire. Dans tous les cas, j'ose me renseigner !



Mes n° de tél. utiles :

Blank area for writing phone numbers, with a paperclip icon at the top right.

## 2.4 BIEN-ÊTRE, SANTÉ ET HYGIÈNE



Type de dépense	Facture mensuelle	Facture annuelle
Cotisation mutuelle/CAAMI		
Médecin généraliste		
Médicaments, pharmacie de base, ...		
Frais d'hospitalisation		
Consultation chez un spécialiste (kiné, gynéco, cardio, ...)		
Soins/aide à domicile		
Dentiste, soins/réparations des dents, rendez-vous annuel		
Lunettes, ophtalmologue, lentilles,...		
Coiffeur, soins des cheveux, ...		
Sports, gymnastique, yoga, ...		
Shampooing, savon, dentifrice, ... (voir aussi Panier 2.3)		
Autres		
<b>TOTAL = €</b>	<b>Total/mois = Tm</b>	<b>Total/année = Ta</b>



**Opération de mensualisation :** Je divise le Ta par 12 >  $Ta/12 =$

**Si je n'ai pas de Facture annuelle,** alors :  $Tm =$

**Si j'ai une Facture annuelle,** alors :  $Tm + Ta/12 =$

**Si je veux anticiper petit à petit :** Provision à mettre de côté chaque mois = **TOTAL 2.4 =**

\* Si je connais déjà les montants, je vais directement à la case Total avec le lièvre, sinon, j'avance avec la tortue, étape par étape

# FICHES – INFOS – CONSEILS

## BIEN-ÊTRE, SANTÉ ET HYGIÈNE

### INFOS/AIDES SOCIALES/BONS PLANS

**Les Mutuelles :** cotisation trimestrielle pour l'accès à l'assurance de base + assurance complémentaire (càd intervention dans les frais de lunettes/lentilles, soins dentaires et orthodontie, camps de vacances, séjours pour enfants et ados, vaccins, logopédie, diététique, transport de malades, homéopathie, ostéopathie, acupuncture, garde d'enfants malades, primes de naissance et d'adoption, aide et soins à domicile, soins à l'étranger, cotisations aux clubs sportifs, traitement contre le tabagisme, contre l'obésité, ...)

**Ou la CAAMI** ([www.caami-hziv.fgov.be](http://www.caami-hziv.fgov.be)) totalement gratuite parce qu'elle n'offre que l'assurance obligatoire, pas d'assurance complémentaire

**Médicaments génériques :** c'est le même principe actif qu'un médicament « de marque » mais moins cher

**Dossier Médical Global :** constitué chez votre médecin traitant, il rassemble toutes vos données médicales et donne droit à un remboursement plus important des consultations – [www.socialsecurity.be](http://www.socialsecurity.be) (rubrique : citoyen/santé /remboursement des frais médicaux/ Dossier médical global/)

**Tiers-payant :** Les patients ne paient que la quote-part personnelle (= le ticket modérateur, calculé en fonction du niveau de revenus). Le prestataire de soins (médecin, dentiste...) se fait ensuite rembourser auprès de l'organisme assureur (mutuelle). Réservé aux situations suivantes : GRAPA, BIM, RIS, handicap,

**Maximum à facturer :** procédure qui fixe un montant maximum pour les soins de santé en fonction du revenu du ménage. Passé ce maximum, le remboursement est de 100%. Aussi en cas de forte diminution de revenus et pour les malades chroniques. Renseignements auprès de la mutuelle.

**Le CPAS peut donner droit à une Carte médicale** (réduction du coût des soins médicaux, dentiste et médicaments) ou **à un réquisitoire** (dans une situation de nécessité, donne accès aux consultations dans un hôpital ou à l'hospitalisation) – infos sur [www.socialsecurity.be](http://www.socialsecurity.be) puis « citoyen » puis « santé », « remboursement des frais médicaux » et « intervention du CPAS »

**Plannings familiaux :** soins et informations sur la vie sexuelle et affective (Psycho, IVG, Pilules, gynéco, grossesse, ...) - [www.loveattitude.be](http://www.loveattitude.be)

**Le Fond spécial de solidarité** (de l'INAMI) pour le traitement de maladie rare qui nécessite des soins continus, complexes, à l'étranger, ... : [https://www.socialsecurity.be/CMS/fr/citizen/displayThema/health/SANTH\\_4/SANTH\\_4\\_8/SANTH\\_4\\_8\\_1.xml](https://www.socialsecurity.be/CMS/fr/citizen/displayThema/health/SANTH_4/SANTH_4_8/SANTH_4_8_1.xml)

**BIM :** statut (remplace OMNIO/VIPO) qui donne droit à un meilleur remboursement des soins médicaux aux ménages à faibles revenus. Faire la demande auprès de votre mutuelle avec dossier à compléter.

**Maison médicale :** Lieu de soins pluridisciplinaires (accueil et orientation, médecin généraliste, infirmier, kiné, psychothérapeute, assistant social, juriste) avec tarifs conventionnés soit à l'acte médical (parfois le tiers-payant), soit au forfait annuel (sur base d'un contrat donnant droit à la gratuité des soins) – infos et adresses sur : [www.maisonmedicale.org](http://www.maisonmedicale.org)

**Les médecins conventionnés :** avec honoraires sans supplément. Vérifiez à l'avance si tel médecin est conventionné pour éviter des surcoûts ! Rens. : [www.inami.fgov.be/fr](http://www.inami.fgov.be/fr) (rubrique: programmes web/rechercher un dispensateur de soins)

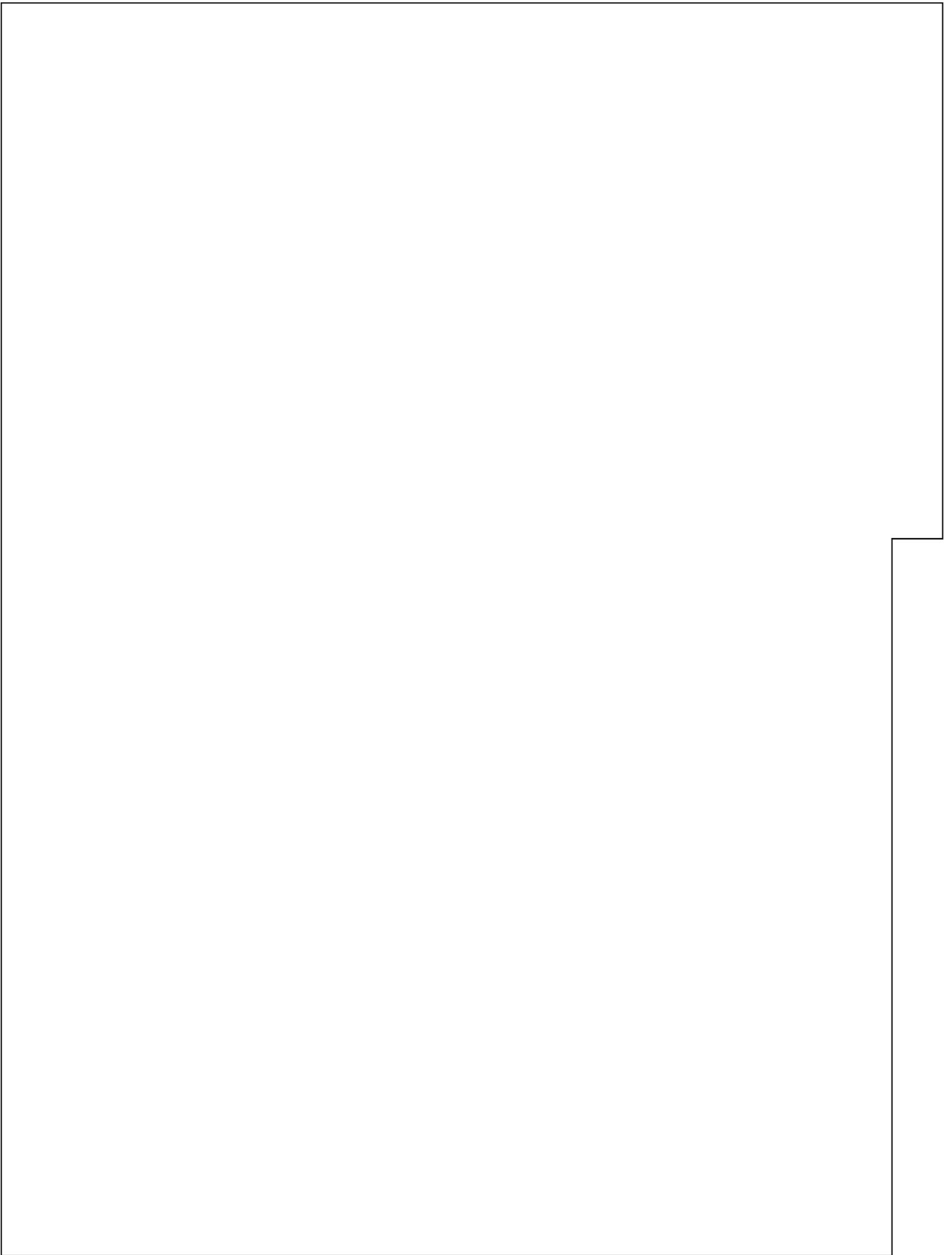
**Frais d'hospitalisation :** comparateur sur : <https://www.fmsb.be/dynam/freefunction/selectHospitalCosts> et auprès de chaque mutuelle – important de bien se renseigner avant l'hospitalisation pour connaître les tarifs, surcoûts et frais non remboursés.

### INFOS JURIDIQUES

<https://www.socialsecurity.be/fr/citizen/static/infos/general/index.htm>

### POURQUOI PAS ?

**Fabriquer soi-même** ses produits cosmétiques et ménagers : [www.maviebio.com](http://www.maviebio.com), [www.toutvert.fr](http://www.toutvert.fr), [www.consommerdurable.com](http://www.consommerdurable.com),





## BON À SAVOIR :

Souvent, on pense que la culture « c'est pas pour nous parce que c'est trop cher ! » mais il y a des tas de formules pour payer moins cher (parfois la présentation de carte de banque peut donner droit à une réduction). Événements gratuits : les journées du patrimoine, la Fête de la musique, les musées gratuits à certaines dates, les activités pour les enfants dans les maisons de quartier, ...

Quelques pistes en exemples ci-dessous, mais surtout développez votre curiosité et parlez-en autour de vous : les idées arrivent de bouche-à-oreille.



Mes n° de tél. utiles :

Blank space for writing phone numbers.

## 2.5 CULTURE, LOISIRS, VACANCES



Type de dépense	Facture mensuelle	Facture annuelle
Lecture, magazines, journaux, ...		
Loisirs, hobbies, activités artistiques et créatives (voir aussi Panier 2.7)		
Culture : ciné, théâtre, musique, musée, ...		
Dancing, sorties		
Cadeaux, anniversaires, ...		
Vacances		
Lotto, jeux		
Autres		
<b>TOTAL = €</b>	<b>Total/mois = Tm</b>	<b>Total/année = Ta</b>



**Opération de mensualisation :** Je divise le Ta par 12 >  $Ta/12 =$

**Si je n'ai pas de Facture annuelle,** alors :  $Tm =$

**Si j'ai une Facture annuelle,** alors :  $Tm + Ta/12 =$

**Si je veux anticiper petit à petit :** Provision à mettre de côté chaque mois =  $TOTAL \cdot 2.5 =$



\* Si je connais déjà les montants, je vais directement à la case Total avec le lièvre, sinon, j'avance avec la tortue, étape par étape

# FICHES – INFOS – CONSEILS

## CULTURE, LOISIRS, VACANCES

### **INFOS/AIDES SOCIALES/BONS PLANS**

**Aujourd'hui, la culture, la formation et l'enseignement sont des compétences de la Fédération Wallonie-Bruxelles**  
n° gratuit : 0800/20.000

[www.quefaire.be](http://www.quefaire.be) et [www.agenda.be](http://www.agenda.be) : site d'infos tous azimuts sur toutes sortes d'**activités culturelles, stages, cours, brocantes, ...**

[www.opt.be](http://www.opt.be) ou [www.belgiquetourisme.be](http://www.belgiquetourisme.be) : site de l'**Office de Tourisme** à Bruxelles et en Wallonie = tous les événements, lieux de visites, festivals, ....

[www.be.brussels/bruxelles-gratuit](http://www.be.brussels/bruxelles-gratuit) : inventaire de toutes les **activités culturelles gratuites** ou bon marché à Bruxelles

**Les mutuelles organisent des voyages, visites guidées**, disposent de villages de vacances en Belgique et à l'étranger à des tarifs avantageux, ... (par ex. : [www.vtf-vacances.com](http://www.vtf-vacances.com) de la Mutualité socialiste)

**Bibliothèques et Ludothèques et Médiathèques** : livres, jeux, films, musique, documentaires, ... en location gratuitement ou à prix bas via carte de membre – [www.bibcentrale-bxl.be](http://www.bibcentrale-bxl.be) – [www.ludobel.be](http://www.ludobel.be) – [www.pointculture.be](http://www.pointculture.be)

**Maisons/centres de jeunes** jusqu'à 26 ans – infos auprès du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles:  
[www.servicejeunesse.cfwb.be](http://www.servicejeunesse.cfwb.be) - 44, Boulevard Léopold II à 1080 Bruxelles - Tél : 02/413 29 39

**Académies des Beaux-Arts** (musique, arts plastiques, théâtre, ...) – infos sur [www.enseignement.be](http://www.enseignement.be) (puis rubrique « ni-veaux d'enseignement » puis « enseignement artistique ») – ou dans votre administration communale

Certains **Musées gratuits le 1er dimanche du mois** : <http://artsetpublics.be/museums/>

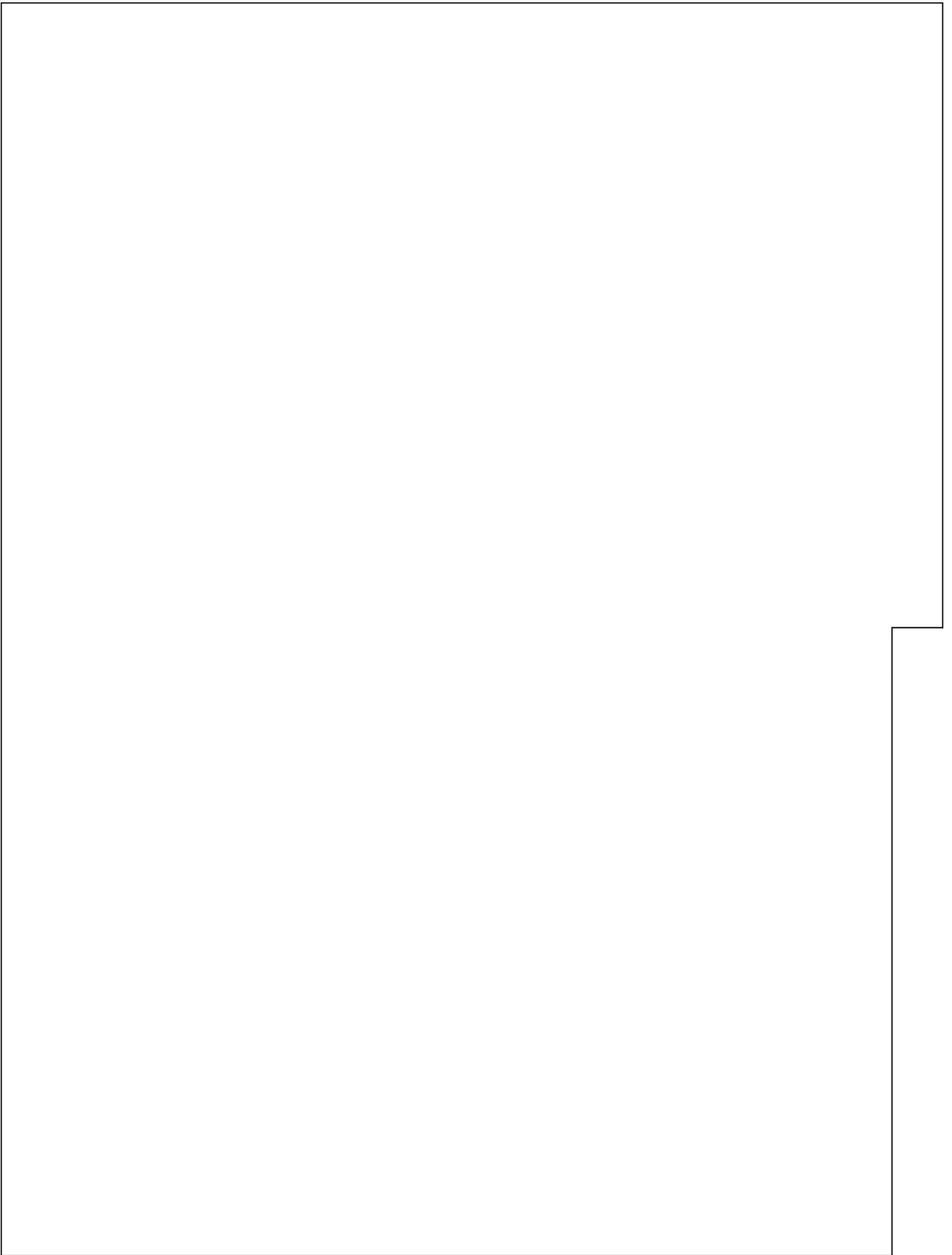
[www.arsene50.be](http://www.arsene50.be) = site internet et bureau d'achat de **tickets de cinéma, théâtre, concerts, ... à prix réduit** (environ 50%) pour le jour même (attention, il faut suivre leur agenda et s'organiser car il y a quelques places à tarif réduit vendues à partir d'une certaine heure)

**Article27** : les CPAS et certaines asbl distribuent des tickets « Art.27 » aux bénéficiaires de leurs services et aides, ce qui permet de ne payer que 1,25€ dans tous les lieux culturels qui participent (voir logo « Art.27 ») – infos sur : [www.art27.be/bruxelles](http://www.art27.be/bruxelles) + répertoire d'activités à **Petit tarif ou gratuit** : voir les guides : « Guide culturel » et « L'art à tout prix »

**Le Conservatoire de Bruxelles** : propose régulièrement des concerts à l'accès gratuit – Tél. : 02/500.87.22 ou encore via la page Facebook : <https://www.facebook.com/CRBruxelles>

Ou concerts à 5€ pendant l'été : **Festival Midis-Minimes**, rue de la Régence, 30 à 1000 Bruxelles  
Infos : 02/512.30.79

Cinéma à petits prix : [www.cinamatek.be](http://www.cinamatek.be) + Chaque été à Bruxelles, cinéma gratuit en plein air : [www.bruxellesfaitsoncinema.be](http://www.bruxellesfaitsoncinema.be)





## BON À SAVOIR :

Connaitre sa consommation réelle permet de vérifier régulièrement si son contrat est le plus avantageux. De principe, vous pouvez changer d'opérateur tous les 6 mois sans frais. Mais mieux vaut vérifier les conditions générales et les avantages offerts à l'achat ! Si vous devez téléphoner à l'étranger, pensez aux cartes pré-payées (ex. : chez Lyca Mobile).

Dans tous les cas, analysez d'abord vos habitudes (SMS ou appels, en journée ou le soir, des appels privilégiés, ...) : il existe beaucoup de propositions différentes et des possibilités de changer de formule tarifaire après bilan.



Mes n° de tél. utiles :

Blank area for writing phone numbers, with a paperclip icon at the top right.

## 2.6 TÉLÉCOMMUNICATIONS (TV, GSM, INTERNET, ...)



Type de dépense	Facture mensuelle	Facture annuelle
Téléphone fixe		
GSM		
TV - câble - parabole		
Connexion internet seule		
Pack TV - Internet - Téléphone		
Matériel (cartouche encre, casque, télécommande, ...)		
Autre		
<b>TOTAL = €</b>	<b>Total/mois = Tm</b>	<b>Total/année = Ta</b>



Opération de mensualisation : Je divise le Ta par 12 >  $Ta/12 =$

**Si je n'ai pas de Facture annuelle,**  
alors :  $Tm =$

**Si j'ai une Facture annuelle,** alors :  
 $Tm + Ta/12 =$

**Si je veux anticiper petit à petit :** Provision à mettre de côté chaque mois =  
TOTAL 2.6 =



\* Si je connais déjà les montants, je vais directement à la case Total avec le lièvre, sinon, j'avance avec la tortue, étape par étape

# FICHES – INFOS – CONSEILS

## TÉLÉCOMMUNICATIONS : TV, GSM, INTERNET ...

### INFOS/AIDES SOCIALES/BONS PLANS

Déterminer l'abonnement qui convient à sa consommation est le 1er pas vers de moindres frais. Aidez-vous avec [www.meilleurtarif.be](http://www.meilleurtarif.be) ou [www.mon-abonnement-gsm.be](http://www.mon-abonnement-gsm.be) : pour **comparer et choisir le meilleur plan tarifaire**.

Certaines personnes peuvent bénéficier du **Tarif social** : certaines personnes de + de 65 ans, certaines personnes handicapées à + de 66%, certaines personnes bénéficiant d'une Revenu d'Intégration Sociale, ... Pour connaître les conditions actuelles, consultez le site de l'Institut Belge des services Postaux et des Télécommunications : [www.bipt.be](http://www.bipt.be) - (Pour bénéficier de ce tarif, vous devez vous adresser directement à votre opérateur)

### INFOS JURIDIQUES

**En cas de litige** avec votre opérateur et si le service clientèle n'apporte pas une réponse satisfaisante au problème, le médiateur pour les consommateurs peut intervenir : [www.mediationconsommateur.be](http://www.mediationconsommateur.be) - 02/702.52.20

Ou directement au **Médiateur des télécommunications** : Boulevard Bischoffsheim 29-35 à 1000 Bruxelles  
Tél. : 02/223.06. 06 - [www.mediateurtelecom.be](http://www.mediateurtelecom.be)

**La Commission de protection de la vie privée** : toutes infos légales sur le droit à ce que les données à caractère personnel soient utilisées et sécurisées soigneusement, et que votre vie privée future soit également garantie  
[www.privacycommission.be/fr](http://www.privacycommission.be/fr)

### POURQUOI PAS ?

Si vous utilisez Internet, vous pouvez utiliser les messageries instantanées telle que Skype ([www.skype.com/fr](http://www.skype.com/fr)) , Messenger, ... Ces messageries vous permettent de **communiquer gratuitement via votre connexion internet** avec vos contacts qui utilisent également ces messageries.

