CARNET PRATIQUE

Pour un nouveau départ



PCI
Appel à projets
PROMOTION DE LA CITOYENNETÉ ET DE L'INTERCULTURALITÉ
2025

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Solidarité Femmes

URGENCES, ÉCOUTE, SOUTIEN

Les numéros essentiels

ÉCOUTE VIOLENCES CONJUGALES

0800 30 030



SOLIDARITÉ FEMMES

064 21 33 03

100

URGENCES MÉDICALES ET POMPIERS

101

POLICE SECOURS

112

AGRESSION OU ACCIDENT

VALABLE PARTOUT EN EUROPE

URGENCES, ÉCOUTE, SOUTIEN

Les numéros essentiels

CENTRE ANTI-POISON
070 245 245

GARDE MÉDICALE
1733
POUR VOIR UN MÉDECIN EN SOIRÉE, LA NUIT, LE WEEKEND

PHARMACIE DE GARDE
0900 10 500

TÉLÉ-ACCUEIL
107
24/7
BESOIN DE PARLER

ÉCOUTE ENFANTS
103

MES NUMÉROS ESSENTIELS:

ALIMENTATION

Comprendre les dates



LE MIEL NE PÉRIME JAMAIS!



“À CONSOMMER JUSQU’AU…” (DLC)

DATE LIMITE IMPÉRATIVE
RISQUES POUR LA SANTÉ APRÈS CETTE DATE



“À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT…”



+ 2 ANS

LE GOÛT CHANGE MAIS LE PRODUIT RESTE SANS DANGER



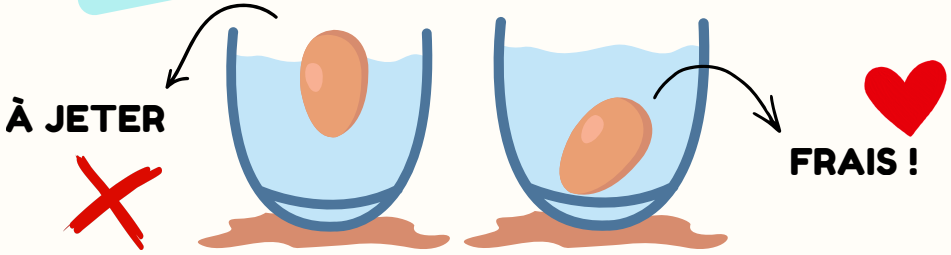
PLUSIEURS ANNÉES



+ 3 MOIS

SAUF SI ....

ASTUCE !



À JETER

FRAIS !

AU CONGÉLATEUR :



- VIANDE HACHÉE : 2 MOIS
- PAIN ET PLATS CUISINÉS : 3 MOIS
- BŒUF, VOLAILLE, LÉGUMES : 12 MOIS

FAIRE SES COURSES

Les pièges à éviter



ATTENTION AUX PROMOS

Special OFFER

UNE PROMO INUTILE N'EST PAS UNE ÉCONOMIE. SI CE N'EST PAS SUR LA LISTE, C'EST UNE DÉPENSE.

LE PRIX AU KILO/LITRE

LE SEUL VRAI INDICATEUR. LE PRIX À LA PIÈCE EST PARFOIS TROMPEUR !

TIMING

FAITES VOS COURSES LE SOIR (19-20H) POUR LES RABAIS ANTI-GASPILLAGE (- 50 %).

REGARDER EN BAS

LES PRODUITS LES MOINS CHERS SONT SOUVENT SITUÉS EN BAS DU RAYON

RAYON CUISINE DU MONDE

LES ÉPICES ET LAITS DE COCO Y SONT SOUVENT JUSQU'À 80 % MOINS CHERS.



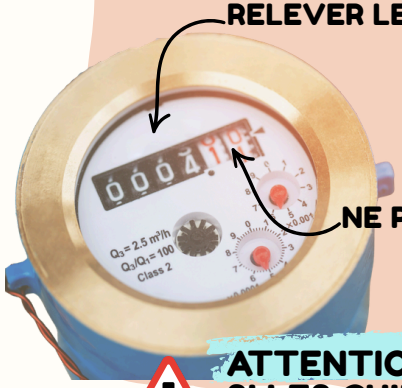
ÉCONOMISER L'EAU ET L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN



- ☐ PRIVILÉGIEZ LES DOUCHES (60 L) PLUTÔT QUE LES BAINS (150-200 L)
- ☐ COUPEZ L'EAU PENDANT LE BROSSAGE DES DENTS
- ☐ LESSIVES : REMPLISSEZ BIEN LA MACHINE. UTILISEZ LE MODE ECO (30°C)
- ☐ RÉPAREZ VITE LES FUITES : UN ROBINET QUI COULE = 120 LITRES PERDUS PAR JOUR
- ☐ JARDIN : RÉCUPÉREZ L'EAU DE PLUIE POUR L'ARROSAGE

MAÎTRISER SES COMPTEURS : EAU, GAZ, ÉLECTRICITÉ

RÈGLE D'OR :
RELEVEZ UNIQUEMENT LES CHIFFRES SUR FOND NOIR (CONSOMMATION RÉELLE). NE NOTEZ PAS LES CHIFFRES ROUGES.



ATTENTION :
SI LES CHIFFRES ROUGES TOURNENT QUAND TOUT EST ÉTEINT, IL Y A UNE FUITE



S'HABILLER ET S'ÉQUIPER

à petits prix



PRENEZ DE L'ARGENT LIQUIDE. ÉVITEZ LA CARTE BANCAIRE POUR NE PAS DÉPASSER LE BUDGET.

HELPFUL TIPS



SECONDE MAIN

À LA LOUVIÈRE :

MAGASINS DE QUALITÉ À PRIX RÉDUITS :
OXFAM, CROIX ROUGE, TERRE

LE VESTI BULLE, RUE HAMOIR 56

SOLIDARITÉ

AIDE VESTIMENTAIRE :
SAINT VINCENT DE PAUL

GRATUIT

LES DONNERIES :
ÉCHANGE LOCAL OU GROUPES FACEBOOK

MES BONS PLANS PRÈS DE CHEZ MOI :

AIDES FINANCIÈRES

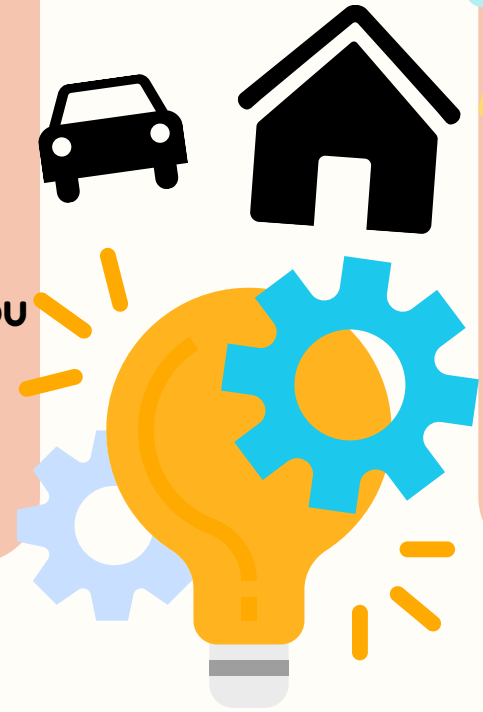
réaliser ses projets

LE MICRO-CRÉDIT (PROJET PRO / MOBILITÉ)

POUR QUI ?
PETITS REVENUS, CHÔMEURS OU PERSONNES REFUSÉES PAR LES BANQUES

POUR QUOI ?
PERMIS DE CONDUIRE, ACHAT DE VÉHICULE, PROJET PERSONNEL OU PETITE ENTREPRISE

ORGANISMES :
MICRO START, CRÉDAL



LE CRÉDIT SOCIAL (LOGEMENT)

POUR QUI ?
FAMILLES MODESTES

POUR QUOI ?
ACHAT D'UN LOGEMENT, RÉNOVATION, TRAVAUX D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

DÉTAILS:
TAUX FIXES, REMBOURSEMENTS ÉCHELONNÉS JUSQU'À 30 ANS

ORGANISER SES PAPIERS

COURT TERME



1 MOIS

TICKETS DE CAISSE (PETITS MONTANTS), CONVOCATIONS ÉLECTORALES

1 AN

FACTURES DE TÉLÉPHONE / INTERNET, CERTIFICATS DE RAMONAGE, FACTURES DE TRANSPORT, LETTRES DE DÉMISSION / LICENCIEMENT

2 ANS

FACTURES D'HÔPITAL ET HONORAIRES MÉDICAUX, GARANTIES ÉLECTROMÉNAGER, FACTURES D'AGENCES DE VOYAGE

LONG TERME



5 ANS

LOYER, DOCUMENTS BANCAIRES, IMPÔTS, FACTURES D'ÉNERGIE, PREUVES DE CHÔMAGE

10 ANS

FACTURES DE RÉNOVATION / CONSTRUCTION (ARCHITECTE / ENTREPRENEUR)

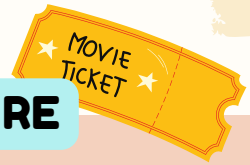
À VIE

DIPLÔMES, ACTES D'ÉTAT CIVIL (MARIAGE, DIVORCE...), DOSSIERS MÉDICAUX, CARNETS DE VACCINATION

BONS PLANS DIVERS

HOT DEAL





CULTURE

ARTICLE 27 : DES PLACES DE SPECTACLE ET DE CINÉMA À 1,25 EUROS.

MON RÉFÉRENT ARTICLE 27 :

MUSÉE : GRATUIT LE PREMIER DIMANCHE DU MOIS



MOBILITÉ

LE STATUT BIM DONNE ACCÈS À UN ABONNEMENT ANNUEL À **12 EUROS** SUR TOUT LE RÉSEAU TEC

CERTAINES MUTUELLES INTERVIENNENT JUSQU'À 150 EUROS SUR L'ACHAT D'UN **VÉLO**

SPORT ET SANTÉ

LES MARCHES ADEPS : TOUS LES DIMANCHES DANS DE NOMBREUX ENDROITS EN WALLONIE ET À BRUXELLES (GRATUIT)

LES MUTUELLES OFFRENT DE NOMBREUX AVANTAGES :

REMBOURSEMENT D'UN ABONNEMENT SPORTIF

INTERVENTIONS SUR L'ACHAT DE LUNETTES

REMBOURSEMENT DE VOTRE CONTRACEPTION

REMBOURSEMENT DE VOS PROTECTIONS MENSTRUELLES (MUTUALITÉ CHRÉTIENNE)



MA MUTUELLE :

.....

MES BONS PLANS:

DES COURS POUR APPRENDRE LE FRANÇAIS

À LA LOUVIÈRE:

CIEP HAINAUT CENTRE

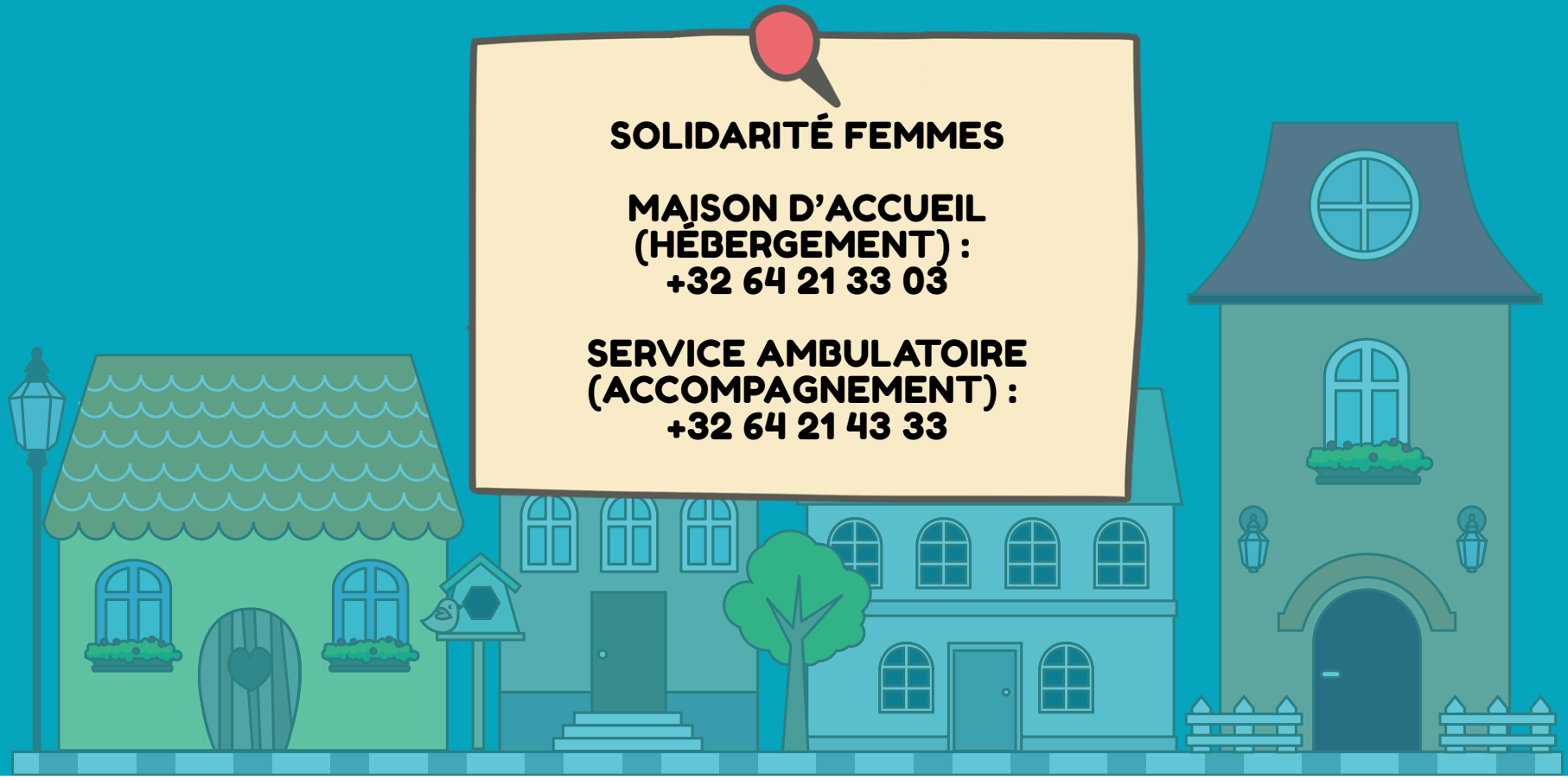
PLACE MAUGRÉTOUT, 17
TÉL : 0475/62.02.46

LIRE ET ÉCRIRE

PLACE COMMUNALE 2A
TÉL. : 064 31 18 80

PRÈS DE CHEZ MOI:

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS.
VOUS N'ÊTES PAS SEULE.



PCI
Appel à projets
PROMOTION DE LA CITOYENNETÉ ET DE L'INTERCULTURALITÉ
2025

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Solidarité Femmes