



Mon Coach



BUDGET



Wallonie



Centre de référence
en médiation de dettes

Agréé par la Région wallonne RW/SMD/CR/3



Centre de référence
en médiation de dettes

Agréé par la Région wallonne RW/SMO/CR/3



POURQUOI GÉRER SON BUDGET ? QU'EST-CE QUE CELA VA NOUS APPORTER ?

Trois avantages :

1. tout d'abord : savoir où on en est précisément, ne pas avoir peur de découvrir le solde de son compte ou de voir sa carte refusée à la caisse, ne plus avoir une "vague" idée de ce qui reste pour boucler le mois, bref, gérer en toute sérénité !
2. ensuite : maîtriser son budget, gérer en connaissance de cause. Connaître ses revenus et ses dépenses permet d'analyser les différents postes. Ainsi vous pouvez plus facilement chercher à augmenter vos rentrées ou à diminuer vos dépenses. Prenez le taureau par les cornes et réappropriiez-vous votre budget.
3. enfin, de cette manière, vous pouvez planifier sur l'année vos dépenses plus conséquentes : les grosses factures (taxes, assurances, ...) mais surtout vos projets, vos vacances, etc. Le planning annuel est un outil indispensable pour projeter ce type de dépenses.

COMMENT FAIRE SES COMPTES ?

Armé d'un crayon et d'une calculatrice, faites le bilan de votre situation financière. Les revenus d'un côté, les dépenses de l'autre : du loyer à l'assurance auto, sans oublier les impôts, l'abonnement de foot ou le coiffeur...

Avec une grille budgétaire, faire un budget ne prendra que peu de temps... pour envisager l'avenir d'une façon saine et sereine.

1. Commencez par noter toutes vos rentrées d'argent, vos ressources, qu'il s'agisse de salaires, allocations diverses, primes, chèques repas, etc.

Notez également durant un mois toutes vos dépenses, même les plus insignifiantes, gardez les souches et autres tickets de caisse.

2. Sortez du tiroir toutes vos factures et classez-les suivant le type de dépenses fixes, courantes ou périodiques.

✔ **Les dépenses fixes :** toutes les dépenses qui reviennent chaque mois, à date (presque) fixe, comme le loyer, l'électricité, le gaz, les factures de téléphone, l'abonnement Internet, la mutuelle, les assurances, etc.

✔ **Les dépenses courantes ou variables :** ce sont celles qui vont vous permettre d'assurer le quotidien et qui peuvent varier d'un mois à l'autre : l'alimentation, les soins de santé, les loisirs, les transports, les frais divers, le quotidien (pain, viande, journal, etc).

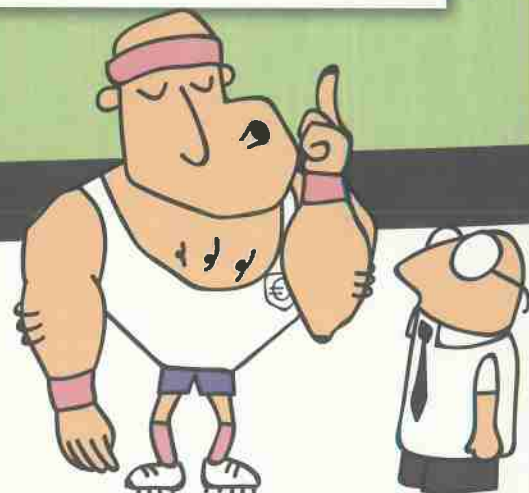
✔ **Les dépenses périodiques :** ce sont les factures annuelles, trimestrielles ou ponctuelles, comme les taxes, les assurances, les factures de régularisation ainsi que les dépenses exceptionnelles.

Sans oublier une épargne pour faire face aux imprévus comme le frigo qui vous lâche ou une panne de voiture.

3. Enfin, faites le compte : ressources moins dépenses. Combien vous reste-t-il ? C'est avec ce montant que vous pourrez vous faire plaisir, planifier des projets ou encore vous constituer un précieux "bas de laine".

Coach Budget : Mode d'Emploi

CHAQUE MOIS,
CONTRÔLEZ VOS DÉPENSES AU MOYEN DE VOS FICHES « COACH BUDGET ».
ECONOMISEZ GRÂCE AUX CONSEILS DE ZEURO, VOTRE COACH.
PROFITEZ AU MIEUX DE VOTRE ARGENT POUR RÉALISER VOS PROJETS.



EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Janvier



COMPAREZ LES OFFRES des différents fournisseurs de gaz et électricité ; un comparateur des différents tarifs est disponible sur le site de la CWAPE :

www.compacwape.be

OPTEZ POUR LE PLUS INTÉRESSANT suivant votre consommation et votre localisation, l'économie peut en valoir la peine. D'autres services peuvent également vous aider dans vos démarches (service énergie, tuteur énergie, ...), renseignez-vous auprès du CPAS ou à la commune.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

01



Pour votre facilité, **PRÉVOYEZ DES ORDRES PERMANENTS** pour le paiement des charges fixes.

Par sécurité, **CONTRÔLEZ RÉGULIÈREMENT** le paiement de vos factures.

CONSTITUEZ UNE ÉPARGNE. Aussi minime soit-elle, cela sera toujours utile en cas de pépin.

TU VEUX UNE NOUVELLE CRAVATTE, NICOLAS ? SUIS MES CONSEILS ET TU POURRAS T'EN ACHETER 3 !

Les Conseils du Coach :

FAITES LE TOTAL DE VOS CHARGES PÉRIODIQUES SUR L'ANNÉE ET DIVISEZ LE PAR DOUZE. CHAQUE MOIS, VERSEZ LE MONTANT AINSI OBTENU SUR VOTRE COMPTE ÉPARGNE DE FAÇON À VOUS CONSTITUER UNE PROVISION. AINSI, VOUS NE SEREZ PAS PRIS AU DÉPOURVU QUAND UNE FACTURE ARRIVERA.





Courses

Lined notepad for recording grocery purchases.

TOTAL :



Revenus

Lined notepad for recording income.

TOTAL :



Transports

Lined notepad for recording transport expenses.

TOTAL :



Lined notepad for recording health care expenses.

TOTAL :

Dépenses

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV INTERNET...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			



Soins de Santé

Dettes

Lined notepad for recording debts.

TOTAL :



À FAIRE : _____

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Février



Conseil BUDGET

FAITES UNE LISTE DE COURSES

Cela vous permet d'acheter uniquement ce dont vous avez besoin et de ne pas vous laisser tenter en flânant dans le magasin.

EVITEZ LES MAGASINS DE DÉPANNAGE

(librairie, station, ...) car ils coûtent plus cher.

NE FAITES PAS VOS COURSES L'ESTOMAC VIDE

car on est plus facilement tenté lorsqu'on a faim.

PAS DE KETCHUP NICOLAS !
 LES TOMATES, C'EST EN JUIN...



01	_____
02	_____
03	_____
04	_____
05	_____
06	_____
07	_____
08	_____
09	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____
22	_____
23	_____
24	_____
25	_____
26	_____
27	_____
28	_____
29	_____

02



Conseil ENERGIE

Pour faire baisser la facture de chauffage :

DIMINUER la température de 1° vous permet d'économiser environ 7 % sur la facture.

BAISSEZ la température la nuit et quand la maison est vide, ainsi que dans les pièces inoccupées.

FERMEZ les portes entre les pièces de vie et les couloirs.

les Conseils du Coach :

PLANIFIEZ VOS MENUS DE LA SEMAINE EN VOUS INSPIRANT DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON.





Revenus

Lined paper for recording revenues.

TOTAL :

Courses

Lined paper for recording grocery purchases.

TOTAL :

Transports

Lined paper for recording transport expenses.

TOTAL :

Soins de Santé

Lined paper for recording healthcare expenses.

TOTAL :

Dépenses

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV, INTERNET, ...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			

Dettes

Lined paper for recording debts.

TOTAL :

À FAIRE :

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Mars



Pour réduire la facture
d'eau :

**GARE AUX ROBINETS OU
CHASSES D'EAU
QUI FUIENT,**

la note peut être salée.

On estime qu'un WC qui
goutte peut coûter jusqu'à
880 € (soit 220 m³) sur
une année. Réagissez
donc rapidement.

**EQUIPEZ VOS WC D'UNE
CHASSE AVEC ÉCONO-
MISEUR** quand c'est
possible, sinon placez
une bouteille remplie
d'eau dans la chasse (en
moyenne, un vieux réservoir
déverse jusqu'à 12 l
alors qu'un nouveau peut
limiter la consommation à
2,5 l). A la fréquence d'uti-
lisation des toilettes, l'éco-
nomie est importante.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

03



**VÉRIFIEZ RÉGULIÈREMENT
LE SOLDE DE VOTRE COMPT**

Classez et conservez vos
factures et notez les dates
de paiement.

Il est utile de **PRÉVOIR
UNE RÉSERVE POUR LES
IMPRÉVUS** sur un compte
d'épargne.

Demandez à payer vos
assurances par mois si c'est
possible sans frais.

Les Conseils du Coach :

PROCÉDEZ À DES RELEVÉS D'INDEX RÉGULIERS ET SURVEILLEZ
VOTRE CONSOMMATION. CELA PERMET D'ÉVITER DES
MAUVAISES SURPRISES LORS DE LA FACTURE ANNUELLE.





Courses

Lined paper for recording grocery purchases. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Revenus

Lined paper for recording income. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.



Dépenses

Lined paper for recording expenses. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Transports

Lined paper for recording transport expenses. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.



Soins de Santé

Dettes

Lined paper for recording debts. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV, INTERNET, ...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			

À FAIRE : _____

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Avril



Acheter à crédit ?

LES QUESTIONS À SE POSER :

Mon budget peut-il
l'assumer ?
L'achat est-il utile et
nécessaire ?

Si la réponse est oui,
comparer les prix et
les offres est indispen-
sable. Méfiez-vous des
ouvertures de crédit et
offres trop alléchantes.

N'est-il pas plus judi-
cieux de reporter cet
achat ?

**SI POSSIBLE, ÉCONOMI-
SEZ AVANT D'ACHETER
PLUTÔT QUE DE FAIRE
UN CRÉDIT.**

SUIS MON
CONSEIL, NICOLAS :
TOUJOURS PAYER
AVANT LE 32
DU MOIS !



01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

04



Pour diminuer la note d'électricité :

Si vous disposez d'un
compteur bi-horaire,
**FAITES SI POSSIBLE
FONCTIONNER VOS
APPAREILS** (boiler,
machine à lessiver,...)
**DURANT LA NUIT OU LE
WEEKEND** sur le tarif
réduit. À noter que
l'horaire des « heures
creuses » peut varier
selon l'endroit où vous
habitez, contactez votre
gestionnaire de réseau
pour le connaître.

Branchez votre machine
à lessiver sur une minu-
terie afin de **program-**
mer l'heure à laquelle
elle va démarrer.

Les Conseils du Coach :

PAYEZ LES FACTURES AVANT LA DATE
D'ÉCHÉANCE, POUR ÉVITER D'AVOIR DES FRAIS
SUPPLÉMENTAIRES EN CAS DE RETARD.



Courses

TOTAL :

Revenus

TOTAL :



Transports

TOTAL :

Soins de Santé

TOTAL :



Dépenses

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER	_____	_____	<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ	_____	_____	<input type="checkbox"/>
PACK (TV INTERNET ...)	_____	_____	<input type="checkbox"/>
CRÉDITS	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
FACTURES :	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
EXTRAS :	_____	_____	<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :	_____	_____	<input type="checkbox"/>
TOTAL :	_____	_____	

Dettes

TOTAL :

À FAIRE : _____

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Mai



*Pour réduire la facture
d'eau :*

**PRENEZ UNE DOUCHE
PLUTÔT QU'UN BAIN :**
une douche représente
une consommation de
20 à 60 litres contre
120 à 200 litres pour
un bain (selon la bai-
gnoire). Cela peut en
valoir la peine suivant
la composition de votre
ménage.

Pour économiser plus,
équipez votre douche
d'une douchette
économique.

Et encore : ne laissez
pas couler l'eau inutile-
ment quand vous vous
lavez les dents, quand
vous vous rasez ...

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

05



COMPARER LES PRIX
dans de nombreux
domaines vous permet
de faire des économies
appréciables.

Pour la téléphonie et
les assurances, il existe
des simulateurs de prix
sur internet pour vous
aider à faire un choix.

Dans les magasins,
comparez les prix au
litre et au kilo.

COMBIEN EN AVEZ-
VOUS PRIS ?
CE N'EST PAS
PARCE QUE LES
GÉNÉRIQUES SONT
MOINS CHERS QU'IL FAUT
EN PRENDRE
PLUS !

les Conseils du Coach :

SOINS DE SANTÉ :
POUR LES MÉDICAMENTS, PENSEZ AUX GÉNÉRIQUES !





Courses

Lined notepad for recording grocery purchases. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Revenus

Lined notepad for recording income. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Transports

Lined notepad for recording transport expenses. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Lined notepad for recording health care expenses. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Dépenses

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV, INTERNET, ...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			

Soins de Santé

Dettes

Lined notepad for recording debts. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

À FAIRE : _____

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Juin

Conseil ÉNERGIE

DÈS QUE POSSIBLE, COUPEZ LE CHAUFFAGE ou réglez la chaudière en position « été » pour éviter qu'elle se remette en marche automatiquement s'il fait un peu plus frais.

Même en été, continuez à **RECHARGER VOTRE COMPTEUR À BUDGET**, si vous en avez un, en prévision de l'hiver.

06

Conseil BUDGET

Stop au gaspillage alimentaire :

- calculez les bonnes quantités à acheter ;
- vérifiez la date de péremption des aliments et placez ceux dont la limite est la plus proche le plus en avant dans le frigo ;
- réutilisez les restes.

01 _____
 02 _____
 03 _____
 04 _____
 05 _____
 06 _____
 07 _____
 08 _____
 09 _____
 10 _____
 11 _____
 12 _____
 13 _____
 14 _____
 15 _____
 16 _____
 17 _____
 18 _____
 19 _____
 20 _____
 21 _____
 22 _____
 23 _____
 24 _____
 25 _____
 26 _____
 27 _____
 28 _____
 29 _____
 30 _____

SI JE PUIS ME PERMETTRE, JE N'AURAIS PAS FAIT COMME ÇA...

NE L'ÉCOUTE PAS, C'EST MOI LE COACH...



Les Conseils du Coach :

REMPLISSEZ VOTRE DÉCLARATION D'IMPÔT À TEMPS—VOUS SÛR DE PROFITER DE TOUTES LES DÉDUCTIONS POSSIBLES ? N'HÉSITEZ PAS À VOUS FAIRE CONSEILLER.



Courses

Lined notepad for recording grocery purchases. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Revenus

Lined notepad for recording income. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.



Transports

Lined notepad for recording transport expenses. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.



Lined notepad for recording health care expenses. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Dépenses

Soins de Santé

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV, INTERNET, ...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			

Dettes

Lined notepad for recording debts. Includes a 'TOTAL : ' label at the bottom.

À FAIRE : _____

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Juillet

Conseil BUDGET

LES SOLDES À TOUT PRIX ?

Ne vous laissez pas emballer par l'impression d'une bonne affaire... Prenez le temps de la réflexion : en ai-je besoin ou en ai-je envie ? L'achat est-il utile et nécessaire ?

QUELQUES CONSEILS FUTÉS :

- avant de vous aventurer dans les magasins, ouvrez votre garde-robe et faites le tri pour déterminer ce dont vous avez réellement besoin ;
- faites un repérage préalable ;
- fixez-vous un budget. Eventuellement, prenez la somme en liquide pour éviter de dépenser plus que prévu ;
- ne regardez pas la nouvelle collection.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

07

Conseil ÉNERGIE

ATTENTION AU REMPLISSAGE D'UNE PISCINE, Même petite, cela peut engendrer une grosse facture d'eau.

Pour garder la maison fraîche, laissez les stores et les volets baissés en journée.

Limitez l'utilisation de la climatisation, elle fait tourner le compteur.

les Conseils du Coach :

L'ÉTÉ SERA CHAUD ?
 RÉCUPÉREZ SI POSSIBLE L'EAU DE PLUIE POUR ARROSER VOTRE
 JARDIN OU VOS BALCONNIÈRES.





Courses

Lined notes for grocery purchases.

TOTAL :



Revenus

Lined notes for income.

TOTAL :



Transports

Lined notes for transport expenses.

TOTAL :



Lined notes for health care expenses.

TOTAL :

Dépenses

Soins de Santé

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV INTERNET ...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			

Dettes

Lined notes for debts.

TOTAL :

À FAIRE :

Lined notes for tasks to do.

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

AOÛT

08



Conseil ÉNERGIE

Pour garder au frais :

- le réfrigérateur est un gros consommateur d'énergie. Avant son achat, vérifiez sa classe énergétique (préférez un A++ ou A+++);
- veillez à ce que sa taille soit adaptée à vos besoins ;
- ne restez pas en contemplation devant la porte ouverte ;
- vérifiez l'état des joints ;
- dégivrez le congélateur régulièrement. Une fine couche de glace de 5mm engendre une hausse de 30% de la consommation d'électricité de votre appareil.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31



Conseil BUDGET

Pour les fournitures scolaires, N'ATTENDEZ PAS LE DERNIER MOMENT. Comparez les prix et les promotions dans les différents magasins.

Pour les collations et pique-niques, optez pour la boîte à tartines et la gourde. Préférez les produits en vrac ou à la découpe, les grands conditionnements ou les recharges moins coûteux et qui limitent la production de déchets d'emballage.

JE SAIS QUE TU AS 35 ANS, MAIS JE T'AI DÉCROCHÉ UNE BOURSE, TU COMPRENDS ? ALLEZ, DÉPÊCHE TOI, TU VAS RATER TON BUS.

Les Conseils du Coach :

LA RENTRÉE SCOLAIRE APPROCHE À GRANDS PAS, VOTRE ENFANT NE POURRAIT-IL BÉNÉFICIER D'UNE BOURSE D'ÉTUDE ? PENSEZ À FAIRE LA DEMANDE DÈS QUE POSSIBLE (DATE LIMITE LE 31 OCTOBRE).





Courses

Lined notes for grocery purchases.

TOTAL :



Revenus

Lined notes for income.

TOTAL :



Transports

Lined notes for transport expenses.

TOTAL :



Dépenses



Soins de Santé

Dettes

Lined notes for debts.

TOTAL :

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER :			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV, INTERNET ...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			

À FAIRE :

Lined notes for tasks to do.

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Septembre



Conseil BUDGET

LA PUBLICITÉ a pour but de vous inciter à l'achat.

Pour ne plus recevoir de folders publicitaires, posez l'autocollant « STOP PUB » disponible via stoppub.wallonie.be.

Pour les appels téléphoniques, inscrivez-vous sur la liste www.ne-m appelez-plus.be

09



Conseil ENERGIE

Tant que le temps le permet, **FAITES SÉCHER VOTRE LINGE À L'EXTÉRIEUR**. Limitez tant que possible l'utilisation du sèche-linge.

EN CUISINE :

- optimisez l'utilisation de votre four en y cuisant plusieurs aliments en même temps.
- n'oubliez pas le couvercle sur les casseroles et adaptez leur taille à celui des plaques de cuisson.

01 _____
 02 _____
 03 _____
 04 _____
 05 _____
 06 _____
 07 _____
 08 _____
 09 _____
 10 _____
 11 _____
 12 _____
 13 _____
 14 _____
 15 _____
 16 _____
 17 _____
 18 _____
 19 _____
 20 _____
 21 _____
 22 _____
 23 _____
 24 _____
 25 _____
 26 _____
 27 _____
 28 _____
 29 _____
 30 _____

IL PLEUT...
 MAIS NE T'EN FAIS PAS :
 TU AURAS UN MANTEAU
 EN OCTOBRE !



Les Conseils du Coach :

VOICI L'AUTOMNE, RETOUR DES BOTTINES ET DES ANORAK
 SI LES ENFANTS ONT GRANDI PENDANT LES VACANCES, PEN
 ÉTALER VOS FRAIS : CE MOIS-CI LES CHAUSSURES,
 LE SUIVANT LES MANTEAUX,



Courses

Lined notes for grocery purchases with a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Revenus

Lined notes for income with a 'TOTAL : ' label at the bottom.



Transports

Lined notes for transport expenses with a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Lined notes for health care with a 'TOTAL : ' label at the bottom.



Dépenses

Soins de Santé

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV, INTERNET, ...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			

Dettes

Lined notes for debts with a 'TOTAL : ' label at the bottom.



À FAIRE :

Handwritten notes for tasks to do.

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Octobre

10



**AVANT L'HIVER,
FAITES L'ENTRETIEN DE
VOTRE CHAUDIÈRE.**

**CHOUCHOUTEZ VOS
RADIATEURS :**

- purgez et déposez. Votre facture d'énergie profitera aussi de ce nettoyage ;
- dégagez-les : ne les cachez pas derrière de longues tentures, évitez d'y mettre sécher du linge ;
- poser une feuille réfléchissante (style aluminium) derrière les radiateurs permet de renvoyer la chaleur vers l'intérieur du bâtiment.



FAITES VALOIR VOS DROITS : tarif social, exonération, réduction, mutuelle, ... N'hésitez pas à demander conseil auprès d'un service social.

Consultez : www.cdr-gls.be

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

BAH ÉVIDEMMENT QUE J'AI DÉJÀ ENTENDU PARLER DE CES SOLUTIONS ! CE SONT DES... HEU... C'EST... HEU... TU VOIS...

 TU ES ALLÉ VOIR SUR INTERNET ?



Les Conseils du Coach :

PENSEZ AUX SOLUTIONS ALTERNATIVES : GROUPE D'ACHATS COMMUNS, SERVICE D'ÉCHANGE LOCAL, REPAIR CAFÉ ET AUTRES SONT DES INITIATIVES AUSSI CONVIVIALES QU'ÉCONOMIQUES.



Courses

Lined notes for grocery purchases.

TOTAL :

Revenus

Lined notes for income.

TOTAL :

Transports

Lined notes for transport expenses.

TOTAL :

Soins de Santé

Lined notes for health care expenses.

TOTAL :

Dépenses

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV, INTERNET, ...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			

Dettes

Lined notes for debts.

TOTAL :

À FAIRE :

À FAIRE : _____

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Novembre

Conseil BUDGET

En matière de consommation, il est également utile de mettre en garde vos enfants : **ILS SONT DES CIBLES FACILES ET TOUT EST CONÇU POUR LES ATTIRER.**

Les publicités télévisées et les catalogues de jouets promotionnent des jeux du dernier cri et fort coûteux mais dont les enfants se lassent très vite.

JE SAIS QU'ELLE A DÉJÀ ÉTÉ UTILISÉE CETTE BANANE : JE L'AI ACHETÉE SUR «ZÈME MAIN»...



01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

11

Conseil ENERGIE

ETEIGNEZ LA LUMIÈRE EN QUITTANT UNE PIÈCE.

Equipez vos luminaires d'ampoules économiques.

Le mode « veille » consomme de l'énergie inutilement. Regroupez certains appareils (ordinateur, télévision, hi-fi,...) sur un bloc multiprises avec interrupteur pour les mettre hors tension d'un seul geste lorsque vous ne les utilisez pas.

Les Conseils du Coach :

BIENTÔT LA SAINT-NICOLAS : PENSEZ AUX MAGASINS OU SITES DE SECONDE MAIN, AUX BROCANTES ET BOURSES AUX JOUETS.



Courses

Lined notes for grocery purchases with a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Revenus

Lined notes for income with a 'TOTAL : ' label at the bottom.



Transports

Lined notes for transport with a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Lined notes for health care with a 'TOTAL : ' label at the bottom.



Dépenses

	MONTANT	PAYÉ LE	
LOYER			<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ			<input type="checkbox"/>
PACK (TV, INTERNET, ...)			<input type="checkbox"/>
CRÉDITS			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
FACTURES :			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
EXTRAS :			<input type="checkbox"/>
EPARGNE CHARGES PÉRIODIQUES :			<input type="checkbox"/>
TOTAL :			

Soins de Santé

Dettes

Lined notes for debts with a 'TOTAL : ' label at the bottom.

À FAIRE :

EAU : _____
 GAZ : _____
 ELEC. : _____

Décembre



Conseil BUDGET

ÉVITEZ LES PIÈGES DU SUPERMARCHÉ EN LIMITANT LE NOMBRE DE VISITES.

Tout y est disposé de manière à vous séduire et les techniques de marketing sont utilisées (2+1 gratuit, ...) pour vous faire acheter plus que nécessaire.

PROMOTION NE SIGNIFIE PAS NÉCESSAIREMENT RÉDUCTION !

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

12



Conseil ENERGIE

CHAUD DEDANS !

- Isolez les fenêtres avec des joints isolants.
- Fermez les volets et tentures pour la nuit.
- Aérez bien mais peu de temps : ouvrir grand les fenêtres durant 10 minutes suffit et n'oubliez pas de couper le chauffage pendant ce temps là.

MERCI MON CHER NICOLAS,
ÇA ME TOUCHE
PROFONDÉMENT !

PAR CONTRE VOUS N'AUREZ
RIEN DE MA PART, JE VOUS
AI OFFERT UNE
BANANE
LE MOIS DERNIER...

Les Conseils du Coach :

NE VOUS LAISSEZ PAS ÉTOURDIR PAR LA FRÉNÉSIE DES FÊTES : APRÈS DÉCEMBRE VIENT JANVIER, ATTENTION À NE PAS TOUT DÉPENSER !





Courses

Lined paper for recording grocery purchases.

Revenus

Lined paper for recording income, with a 'TOTAL : ' label at the bottom.



Transports

Lined paper for recording transport expenses, with a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Lined paper for recording health-related expenses, with a 'TOTAL : ' label at the bottom.

Dépenses



Soins de Santé

Dettes

Lined paper for recording debts, with a 'TOTAL : ' label at the bottom.

	MONTANT	PAYÉ LE
LOYER		<input type="checkbox"/>
ELECTRICITÉ		<input type="checkbox"/>
PACK (TV, INTERNET ...)		<input type="checkbox"/>
CRÉDITS		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
FACTURES :		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
EXTRAS :		<input type="checkbox"/>
EPARGNE, CHARGES PÉRIODIQUES :		<input type="checkbox"/>
TOTAL :		

À FAIRE :

Lined area for listing tasks to be done.