

UNE SEMAINE BIEN ORGANISÉE

Lundi

Mardi

Mercredi

8 _____

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

13 _____

14 _____

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

18 _____

19 _____

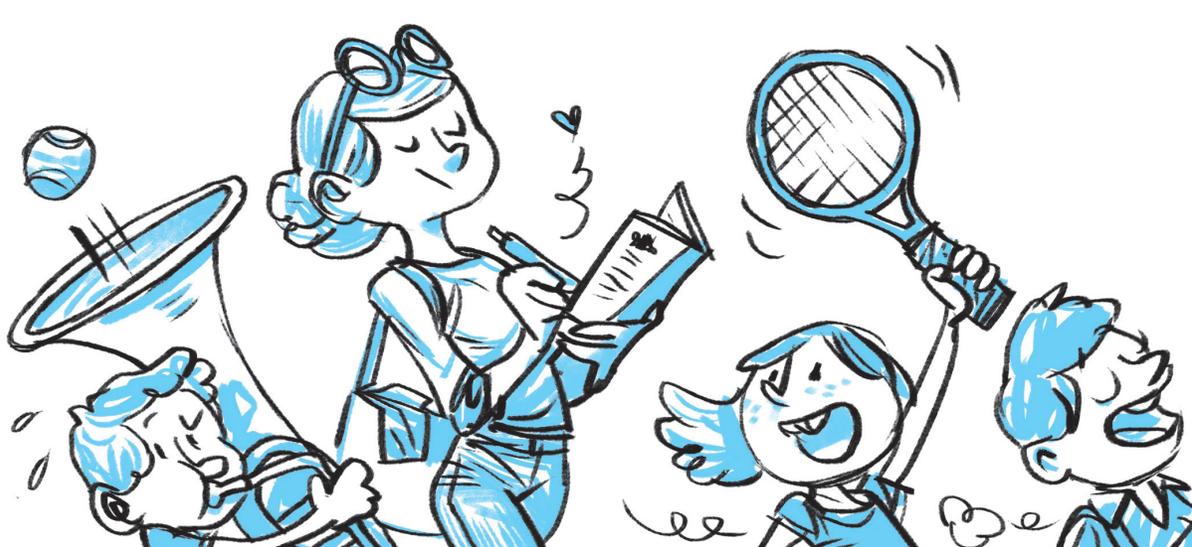
19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

20 _____



Jeudi

Vendredi

Samedi

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

Dimanche

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

Votre semaine de base

Votre agenda ressemble peut-être à celui d'un PDG, rien qu'avec les activités récurrentes de toute la famille. Entre les entraînements de sport de l'un, les cours de musique de l'autre, l'académie de dessin et les séances de Zumba que vous vous accordez de temps en temps (même si ce n'est qu'en ligne), avoir un petit récapitulatif sous les yeux peut vous aider à ne pas perdre le fil. Notez toutes vos activités ici!

Notes



DÉCEMBRE

Lundi 16

Mardi 17

Mercredi 18

8 _____

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

13 _____

14 _____

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

20 _____

4 raisons de passer au vin bio

1. Ce n'est pas hors de prix

Alors qu'on paie plus cher qu'avant pour du vin ordinaire, l'inflation touche moins le bio.

En revanche, une bouteille bio sera toujours beaucoup plus chère que celle que vous avez l'habitude d'acheter chez Aldi ou Lidl

2. Il est produit à partir de raisins bio

Ce vin est cultivé sans engrais artificiels, sans désherbants, ni autres produits chimiques qui, dans les cultures classiques, visent à protéger des insectes, des moisissures, des mauvaises herbes et des nuisibles.

3. La vinification est plus naturelle

L'intervention de la chimie dans le processus de production est limitée et réglementée.

4. C'est généralement plus digeste

C'est lié à l'ajout de moins de sulfites lors de la vinification.

Jeudi 19

Vendredi 20

Samedi 21

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 22

Notes



DÉCEMBRE

Lundi 23

Mardi 24

Mercredi 25

Noël

8 _____

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

13 _____

14 _____

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

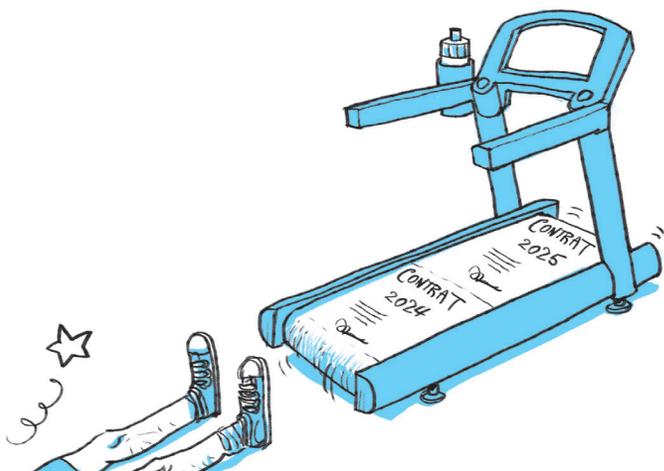
19 _____

20 _____

20 _____

20 _____

La bonne résolution fitness



S'offrir un abonnement est une bonne idée pour autant évidemment que vous vous teniez à un rythme de deux ou trois fois par semaine en fonction de votre condition physique et du tarif. Reste à faire attention au moment de signer. Certains clubs ont des pratiques parfois limites.

Jeudi 26

Vendredi 27

Samedi 28

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

Dimanche 29

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

Notes

Nous vous conseillons ainsi d'être attentif aux points suivants:

- la durée du contrat
- la reconduction tacite
- les conditions de suspension (si maladie ou incapacité de longue durée)

Vérifiez aussi si la salle a adhéré ou non au code de conduite du SPF Economie. S'il y a effraction, vous pouvez porter plainte auprès de l'inspection économique qui veille au respect du code de conduite.

DÉCEMBRE - JANVIER

Lundi **30**

Mardi **31**

Mercredi **1**

Saint-Sylvestre

Nouvel An

8 _____

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

13 _____

14 _____

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

20 _____

Des insectes au menu

Vous reprendrez bien un grillon ou quelques vers ? L'idée de manger des petites bêtes rebute, voire horripile, beaucoup de monde. Pourtant, selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), les insectes dans l'assiette seront incontournables à partir de 2050. En cause ? La surpopulation humaine.



Jeudi 2

Vendredi 3

Samedi 4

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

Dimanche 5

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

Notes

Avantages

- Valeur nutritionnelle élevée
- Faible impact environnemental (moins de gaz à effet de serre, moins d'eau et de terres arables utilisées, élimination écologique des déchets)
- Faible coût de production
- Source de protéines alternatives

Inconvénients

- Perception culturelle négative
- Risque d'allergies croisées avec les crustacés, les mollusques et les acariens



JANVIER

Lundi 6

Mardi 7

Mercredi 8

Épiphanie

8 _____

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

13 _____

14 _____

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

20 _____

Vaisselle à l'économie

En choisissant bien votre programme, vous pouvez vous offrir un sacré bonus énergétique.

- Le **programme éco** permet d'économiser de l'eau et de l'électricité. Il est plus long que le programme standard, mais presque aussi efficace.
- Le **programme intensif** consomme plus d'eau et d'électricité que les autres programmes.
- Le **programme court** permet de faire la vaisselle plus rapidement, en 30 minutes ou 1 heure. Le programme ultracourt de 30 minutes consomme encore moins d'énergie que le programme éco car il n'y a pas de phase de séchage.
- Le **programme demi-charge** réduit de 10 à 25% votre consommation d'eau et d'électricité. En comparaison, c'est beaucoup moins économique qu'une machine remplie à pleine capacité en cycle normal.

Trouvez le lave-vaisselle qui vous convient via le lien

www.testachats.be/comparerlavevaisselle

Jeudi 9

Vendredi 10

Samedi 11

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

Dimanche 12

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

18 _____

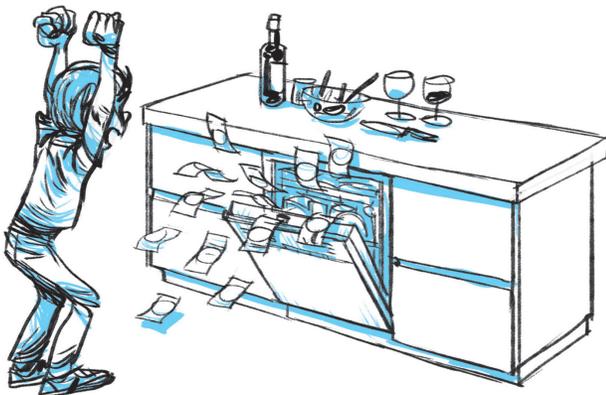
18 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____



Notes

JANVIER

Lundi 13

Mardi 14

Mercredi 15

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____



Ne jetez pas trop vite vos piles

Si on a le bon réflexe d'amener nos piles usagées à un point de collecte, on oublie souvent qu'elles ne sont peut-être pas si plates qu'on le pense.

Avant de les jeter, pensez à les utiliser dans un appareil moins énergivore, comme une télécommande.

Vous aurez souvent de bonnes surprises. Il n'y a pas

de petites économies autant pour le portefeuille que pour l'environnement.

Une fois que les piles sont complètement vides, rassemblez-les et pensez à apposer un morceau de ruban adhésif ou de scotch de peintre sur les contacts afin d'éviter les courts-circuits.

Jeudi 16

Vendredi 17

Samedi 18

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 19

Notes

Ce sera alors l'heure de les ramener à un des 24 000 points de collecte du pays afin qu'elles puissent être traitées et recyclées. Certains de leurs éléments seront ainsi utilisés comme matière première pour fabriquer, par exemple, des clés, des casseroles ou des cadres de vélo. Oui, tout ça!