



Xerius Allocations
Familiales

JOURNAL

Edition trimestrielle de Xerius Caisse d'Allocations Familiales asbl mars - avril - mai 2010 - N° 63

FINANCER SES ÉTUDES

Tu es jeune et tu veux décrocher un job d'étudiant

La vie, ce n'est pas qu'étudier. C'est comme ça que chaque année, des centaines de milliers de jeunes se trouvent un job d'étudiant pour se faire un peu plus d'argent de poche. Toi aussi, tu as l'intention de gagner quelques euros de plus pour payer tes vacances, réaménager ton kot, payer tes études,... ? Bonne idée. Mais vérifie bien à quelle période tu travailles et combien d'heures tu prestes car autrement, tes parents risquent bien de perdre le droit aux allocations familiales. Or ce n'est quand même pas l'objectif, si ? Les responsables de la clientèle de Xerius, Dina Engels et Ann Vanderpooten, te disent tout ce que tu dois savoir.

« Chaque année, nous recevons beaucoup de questions de la part de familles sur le travail d'étudiant », raconte Dina Engels. « C'est logique, puisque la législation est relativement complexe. Et les lois et les règles ne sont pas forcément le côté le plus emballant d'un job d'étudiant. A cela, vient s'ajouter le fait que la réglementation en matière d'allocations familiales change en permanence. Nous suivons tout cela de très près pour nos familles. Des questions ? Il suffit de demander ! », dit Dina en riant. « Bien s'informer au préalable vaut vraiment la peine », ajoute

Ann Vanderpooten. « Ne fût-ce que pour ne pas perdre les euros durement gagnés... Un jobiste averti en vaut donc deux. »

Le contrat d'étudiant

Pour les étudiants jobistes, il existe un contrat de travail plus avantageux que le contrat de travail classique. Il s'agit du contrat d'embauche pour étudiant. Pour pouvoir bénéficier d'un tel contrat, il faut 1- avoir au moins 15 ans, 2- être au minimum en deuxième année secondaire et 3- suivre un enseignement de plein exercice. Il est



Dina Engels et Ann Vanderpooten

impossible d'être embauché via un contrat d'étudiant, notamment si tu travailles depuis

plus de 6 mois ou si tu suis un stage qui fait partie de ton programme d'études. Tu veux

en savoir plus ? Alors va voir sur www.leforem.be.

> Suite à la p. 3

A PARTIR DE CET ÉTÉ

La communication en ligne avec Xerius

De plus en plus de gens empruntent l'autoroute de l'informatique. Faire ses courses, chercher du travail, régler ses opérations bancaires, remplir sa feuille d'impôts depuis la maison... tout cela est devenu une véritable habitude pour de nombreux ménages en Belgique. Comme pionnier dans le secteur, Xerius Caisse d'Allocations Familiales a décidé de proposer une grande partie de ses services en ligne aussi, à compter de cet été. « Grâce à cette initiative, nos familles pourront consulter et gérer leur propre dossier d'allocations familiales, ou encore obtenir une réponse à leurs questions plus rapidement et ce, de manière tout à fait sécurisée », explique la responsable de la communication de Xerius, Isabelle Spinoy. Le Ministre de la Technologie de l'Information et de la Communication Van Quickenborne se réjouit déjà. « La Belgique a besoin de pionniers comme Xerius pour faire profiter les familles des nombreux avantages de l'Internet. »



Isabelle Spinoy, responsable de la communication chez Xerius Caisse d'Allocations Familiales



Vincent Van Quickenborne, Ministre en charge de l'ICT

« Le fondement du développement de notre service en ligne est de simplifier la communication avec nos familles affiliées et là où c'est possible, de la rendre plus interactive et de réduire la paperasserie », explique Isabelle Spinoy. Avec quelque 130.000 ménages et 20.000 travailleurs affiliés, l'effet n'est pas négligeable. « Une partie des transactions et des services pourront bientôt être opérés en ligne ; ils viendront remplacer l'échange de données sur papier. »

Tous en route vers le digital

L'un des objectifs du Ministre en charge de l'ICT Van Quickenborne est de rassembler le plus de gens possible derrière leur PC et sur l'Internet. Une récente enquête révèle que 71 % des ménages belges disposent d'un PC

et que 67 % ont accès à l'Internet. C'est déjà beaucoup mieux que fin 2006, lorsque seuls 54 % des Belges étaient en ligne. Mais c'est toujours moins bien que dans de nombreux autres pays européens. Aux Pays-Bas par exemple, 90 % des ménages ont accès à l'Internet », ajoute le Ministre Van Quickenborne.

« Les citoyens qui ont accès à l'Internet disposent d'avantages non négligeables en matière d'informations et de coûts. »

Ministre Vincent Van Quickenborne

Vivre dans la société informatisée

Une utilisation efficace de l'ICT offre de nombreuses possibilités. Pour faire fonctionner les pouvoirs publics et les ménages

de manière efficace. Pour faciliter la vie de tous les jours. De plus en plus de services avantageux sont proposés exclusivement via l'Internet. Il suffit de penser aux comptes sur Internet, aux réservations de voyages en ligne sans frais de réservation,... « Ceux qui ne sont pas connectés à l'Internet ratent des opportunités. C'est aux pouvoirs publics qu'incombe la tâche de combler le fossé digital », souligne le Ministre Van Quickenborne.

La sécurité, une question délicate ?

Les allocations familiales sont une matière essentielle. Mais les services en ligne sont-ils sécurisés ?

Isabelle Spinoy: « La sécurisation en ligne est véritablement cruciale. C'est justement pour cette raison que nous avons entamé une collaboration avec le Service Public Fédéral Technologie de l'Information et de

> Suite à la p. 2



A PARTIR DE CET ÉTÉ

La communication en ligne avec Xerius

> Suite de p.1

la Communication (Fedict). En aucun cas, il n'est autorisé de violer la loi sur le respect de la vie privée. Nos familles doivent être certaines à 100 % que le service en ligne est aussi sécurisé et aussi fiable que lorsqu'ils remplissent et qu'ils envoient des documents sur support papier, ou lorsqu'ils échangent des données par téléphone. Grâce à notre collaboration avec Fedict, les familles peuvent être rassurées : la connexion au système se fera via un site des autorités fédérales sur la base de votre carte d'identité électronique. Ce faisant, nos clients pourront consulter leur propre dossier d'allocations familiales et remplir, signer et renvoyer leurs documents en ligne dans un environnement sécurisé. Et ce, tout simplement depuis leur living, à n'importe quel moment de la journée. »

L'eID, une idée brillante

Le **Ministre Van Quickenborne** est lui aussi persuadé de l'intérêt de la carte d'identité électronique. « Aujourd'hui, chaque Belge de plus de 12 ans possède une eID. Son utilisation a le vent en poupe mais beaucoup ne sont pas ou pas suffisamment au courant des applications pratiques et des possibilités d'utilisation de la carte. L'eID facilite la vie des ménages, du parc à conteneurs à la maison communale, en passant par la bibliothèque, en de nombreux endroits et pour tout un

tas d'actes quotidiens – qui s'avèrent parfois stressants et peuvent prendre beaucoup de temps pour un ménage. Sur l'Internet, il n'y a pas d'heures d'ouverture, ni de longues files d'attente... ».

La digitalisation n'équivaut donc pas à « moins de services » ?

« Au contraire », dit **Isabelle Spinoy**. « Nous plaçons la barre haut pour nos services électroniques. Nous serons non seulement en mesure de vous aider rapidement et de façon

mesure pour nos familles. » Et **Ministre Van Quickenborne** d'approuver : « Les e-guichets sont devenus un complément aux services existants. Mais le potentiel est énorme. Aujourd'hui, on peut même utiliser son eID comme ticket de train et bientôt, la carte nous permettra d'assister à un match de son équipe de foot favorite. Elle donne aussi la possibilité de conclure un bail ou un contrat pour un job d'étudiant... La prochaine étape est le remplacement de la carte SIS. »

A mi-chemin vers l'Internet

Se dirige-t-on donc vers un avenir de plus en plus électronique ? Le **Ministre Van Quickenborne** : « Absolument ! Pas seulement électronique et digital, mais aussi mobile. Nous voulons que d'ici 2015, 90 % des familles soient affiliées au réseau à large bande. Au moins 1 élève sur 2 à partir de 6 ans doit avoir un ordinateur ou un mini-portable comme outil pédagogique. Le surf mobile, c'est l'avenir. Et nous veillerons aussi à renforcer l'intégration du télétravail. Le succès de cette évolution est dû à ses applications faciles. Les pouvoirs publics ont pour mission d'accélérer le processus mais nous avons aussi besoin de pionniers comme Xerius. Ensemble, nous oeuvrons pour une société de connaissance digitale à laquelle chacun peut participer. »

Découvrez ce que votre carte d'identité électronique peut faire pour vous

Vous voulez savoir comment vous pouvez utiliser votre carte d'identité électronique, ce que vous pouvez faire avec et où dans votre commune ? Surfez sur www.welcome-to-e-belgium.be

conviviale, mais les moyens d'aujourd'hui permettent aussi une plus grande personnalisation. Chez Xerius, nous misons avant tout sur les informations et les services sur



Ministre Vincent Van Quickenborne

A partir de cet été

Vers votre dossier d'allocations familiales en un seul clic

Régler le volet administratif de vos allocations familiales par voie électronique vous fait économiser papier, temps et argent. **A partir de cet été**, vous pourrez consulter votre propre dossier d'allocations familiales via www.xerius.be, après vous être connecté avec votre carte d'identité électronique. Vingt-quatre heures sur 24, sept jours sur sept, où que vous soyez. Vous pourrez y remplir, signer et envoyer vos documents. Vous y trouverez un aperçu détaillé très pratique des paiements et toute une série d'informations utiles. Vous pourrez aussi poser vos questions sur votre dossier très facilement. Feedback simple et rapide garanti ! Pour ceux qui le désirent, nous avertissons par SMS ou par e-mail lorsque nous effectuons le versement mensuel. Autrement dit, rien que des avantages (supplémentaires) !

Les familles belges de plus en plus adeptes du digital

Chaque année, le Service Public Economie organise une enquête pour mesurer l'utilisation de l'ordinateur et de l'Internet au sein des familles belges. Les résultats démontrent que, malgré la crise, l'évolution digitale suit son cours en Belgique.

- 71% des ménages belges disposent aujourd'hui d'un PC.
- En 2009, 67 % des ménages avaient accès à l'Internet.
- L'e-commerce – l'achat de biens et de services via l'Internet – a connu une véritable percée en 2009. Aujourd'hui, 1 Belge sur 4 achète via l'Internet.

Quelles sont les performances de la Belgique à l'échelle internationale ?

Dans le contexte européen, la Belgique est un pays de niveau moyen. Le pourcentage de ménages ayant accès à l'Internet se situe pile sur la moyenne européenne (67 %) depuis plusieurs années déjà, devant la France, mais derrière l'Allemagne et loin derrière les Pays-Bas, le leader européen avec 90 %.

Source : Service presse du Ministre pour l'Entreprise et la Simplification

A LA SINT-PIETERSPLEIN

Pleins feux sur Xerius Caisse d'Allocations Familiales de Gand

St.-Pieters et St.-Baafs : entre ces deux abbayes, le berceau de Gand. Aujourd'hui, la Sint-Pietersplein nouvelle mouture offre, avec ses bâtiments néo-classiques, un panorama véritablement unique. Le vaste parking en sous-sol s'accorde parfaitement au centre-ville en grande partie piéton. C'est ici que Xerius Caisse d'Allocations Familiales a son agence. Et si on faisait connaissance ?

La Sint-Pietersplein rappelle à chacun des souvenirs différents. Certains ont pu y voir pour la première fois, durant leur enfance, un vrai cirque. C'est ici aussi que la grande kermesse de la mi-carême s'installe chaque année. D'autres ont étudié dans le coin – ou ont fait semblant – et y ont koté. Il faut dire que la Blandijnberg et la Boekentoren ne sont pas loin, pas plus que le coin des sorties de l'Overpoort. Pour les connaisseurs, le quartier est également connu pour une autre raison « historique ». C'est ici qu'était autrefois hébergé le Cinema Leopold, appelé « Het Leopolleke » dans le langage populaire. Tristement célèbre pour ses films d'un goût plutôt caustique.

L'agence de Xerius Caisse d'Allocations Familiales se trouve précisément à cet endroit « historique ». L'équipe de collaborateurs se réjouit d'ores et déjà d'y accueillir tous les visiteurs. Ouverte tous les jours de la semaine de 9 à 12 heures et de 13 à 16 heures.

Xerius Caisse d'Allocations Familiales, St.-Pietersplein 60 A bus 1, 9000 Gent. Visites possibles aussi sur www.kinderbijslag.be.



Allocations familiales pour enfants placés

Dans une institution

Les allocations familiales pour enfants placés dans une institution sont versées à concurrence de 2/3 à l'institution où à la collectivité. Le 1/3 restant est versé à la personne qui a élevé l'enfant avant le placement, si le lien avec l'enfant est maintenu. Dans le cas contraire, ce montant est alors versé sur un compte d'épargne bloqué au nom de l'enfant.

Dans une famille

Si l'enfant qui ouvre le droit aux allocations familiales réside dans une famille d'accueil, c'est à eux que revient l'entièreté des allocations familiales. La personne qui percevait les allocations juste avant le placement de l'enfant reçoit un montant fixe tous les mois, à condition que le contact avec l'enfant soit maintenu.

Evolution du nombre d'enfants placés

Au 31 décembre	Institution	Famille d'accueil	Total
2004	12.414	2.123	14.537
2005	12.934	2.388	15.322
2006	14.691	2.687	17.378
2007	14.679	2.808	17.487
2008	14.224	2.793	17.017
Tendance 2007-2008	-3,10%	-0,53%	-2,69%
Tendance 2004-2008	+14,58%	+31,56%	+17,06%

Tu es jeune et tu veux décrocher un job d'étudiant

Quid des allocations familiales ?

Un travail d'étudiant a-t-il des conséquences pour tes allocations familiales ? Oui et non ! **Ann Vanderpooten** : « Avant 18 ans, tu jouis d'un droit inconditionnel aux allocations familiales jusqu'au 31 août de l'année où tu atteins l'âge de 18 ans. Peu importe si tu travailles dans le cadre d'un contrat pour étudiant ou d'un contrat de travail classique. Après tes 18 ans, cela se complique un peu. Si tu suis tes études dans un enseignement de plein exercice (études supérieures ou secondaires, cours du soir, mémoires de fin d'études,...), tu as le droit de travailler un maximum de 240 heures par trimestre durant les premier, deuxième et quatrième trimestres pour conserver tes allocations familiales. Un régime d'exception est mis en place durant les mois de juillet, août et septembre : il n'y a alors aucune limitation en matière d'heures de travail ou de revenus. Les allocations familiales continuent donc d'être payées mais uniquement si tu reprends tes études ». **Attention** : tu ne comptes pas reprendre tes études après l'été ? Pas de problème, mais durant le trimestre estival, tu ne peux travailler que 240 heures maximum aussi pour conserver tes allocations familiales.

Dina Engels : « Tu suis des études à temps partiel, tu travailles dans le cadre d'un contrat d'apprentissage ou tu suis une formation de chef d'entreprise ? Il n'y a alors aucune limitation en matière d'heures de travail pour conserver tes allocations familiales. Il existe bien un plafond pour ton revenu brut et les allocations sociales : tu ne peux pas gagner plus de 480,47 euros brut par mois. »



Ann Vanderpooten et Dina Engels

Les bons conseils sont chers. Sauf chez Xerius.

Surveille bien le nombre d'heures que tu prestes au deuxième trimestre. Il s'agit de la période d'avril à juin. **Ann Vanderpooten** : « Si tu travailles plus de 240 heures, tu perds le droit aux allocations familiales pour cette période-là et pour le trimestre qui suit (juillet-août-septembre). Devoir se passer des allocations familiales pendant une demi-année n'est pas forcément une bonne nouvelle pour le budget du ménage... ». **Dina** prodigue encore un dernier conseil. « Tu arrêtes tes études ? Va t'inscrire au plus vite comme demandeur d'emploi. Car si tu tardes à t'inscrire, tu risques aussi de perdre le droit aux allocations familiales pour certains mois. Dans la pratique, nous remarquons que

beaucoup ignorent cet état de fait. Vous qui quittez l'école, ne traînez donc pas ! ». « En outre », poursuit Ann, « pour avoir droit aux allocations familiales en tant qu'étudiant qui quitte l'école, le salaire brut par mois doit se situer sous la barre des 480,47 euros. » Tu veux en savoir plus sur le travail d'étudiant et sur les conséquences sociales et fiscales ? www.jobetudiant.be

Illustration pratique

Piet, étudiant dans une école supérieure, rêve de réaménager son kot. Et si c'est possible, avec une super enceinte acoustique. Pour concrétiser son rêve, il n'hésite pas à travailler dur dans la pizzeria du coin. Par ici la monnaie, l'affaire de Piet semble bien être dans la poche...

Au deuxième trimestre, et surtout durant les vacances de Pâques, Piet accélère la cadence. Fier, il fait le décompte de ses prestations :

- avril : 80 heures
- mai : 100 heures
- juin : 80 heures

Un rapide calcul nous montre que la norme de 240 heures par trimestre est dépassée. Conséquence : le droit aux allocations familiales est suspendu pour tout le deuxième trimestre (avril – mai – juin). Avec cette suspension, c'est aussi le droit au troisième trimestre qui est suspendu. En d'autres mots : six mois sans allocations familiales ! L'effet d'une douche froide sur tant d'ardeur au travail...

Les allocations familiales versées par-delà les frontières...

Les allocations familiales versées pour des enfants élevés en dehors de la Belgique

En 2008, 53,8 millions d'euros d'allocations familiales belges ont été versés pour des enfants qui sont élevés à l'étranger. La grande majorité de ces enfants (94 %) résidaient dans un pays de l'Union Européenne. La France est, de loin, le principal pays de résidence (71,89 %), suivie par les Pays-Bas (14,1%).

Les allocations familiales versées pour des enfants élevés en Belgique

De la même manière que les allocations familiales belges sont exportées, des allocations familiales étrangères sont également importées pour les enfants qui résident en Belgique. En 2007, des allocations familiales ont été versées pour des enfants résidant en Belgique depuis le Luxembourg (77,8 millions d'euros), les Pays-Bas (8,7 millions d'euros) et la France (2,98 millions d'euros). Selon ces chiffres, la Belgique recevrait au total davantage de l'étranger qu'elle ne verse elle-même.

Comment financer ses études

Quels sont les moyens mis à la disposition des jeunes ou de leurs parents pour financer leurs études ? Que ce soit de la demande de bourses au job d'étudiant, les moyens ne manquent pas. Nous avons fait pour vous le tour de la question et pointé quelques unes des possibilités.

Les bourses d'études

Que vous soyez dans l'enseignement secondaire ou supérieur, la communauté française accorde des bourses d'études pour financer celles-ci. L'octroi de ces bourses est soumis à certaines conditions financières et pédagogiques. Afin de connaître les modalités pratiques, la communauté française propose un portail dédié exclusivement à ce sujet. www.allocations-etudes.cfwb.be.

Les jobs d'étudiants

Travailler pendant ses études est l'un des moyens les plus courants pour financer ses études mais encore, faut-il bien se renseigner car la réglementation est assez stricte. En effet, le travail d'étudiant peut avoir des répercussions sur la situation fiscale des parents si l'étudiant fait parti du ménage. Renseignez-vous auprès du portail www.belgium.be.

Les allocations familiales

Les parents reçoivent des allocations familiales dès la naissance d'un enfant jusqu'à ses 18 ans sauf pour les étudiants, les jeunes en contrat d'apprentissage et les personnes quittant l'école en quête d'emploi. Ceux-ci peuvent percevoir des allocations familiales jusqu'à leur 25e anniversaire, et ce à certaines conditions. Le montant reçu chaque mois dépend de

la situation familiale et professionnelle, du nombre d'enfants, de leur âge et de leur handicap éventuel.

Plus d'infos :

www.xerius.be

www.belgium.be/fr/famille/enfants/allocations_familiales_et_de_naissance/

Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive car il existe d'autres moyens de financement.

Quelques liens utiles :

A la recherche d'un job d'étudiant ?

www.leforem.be

Conséquences fiscales du job d'étudiant :

www.job-etudiant.stepstone.be/content/be/bfr/Guido-Les-consequences-fiscales-du-travail-etudiant.cfm

Après les études : <http://www.jobetudiant.be>

Evidemment, vous trouverez également beaucoup d'infos utiles dans le Xerius Journal des Allocations Familiales et sur le site web www.xerius.be.





Démangeaisons de printemps, démangeaisons de sport !

Avez-vous, vous aussi, pris la bonne résolution de faire enfin un peu plus de sport cette année ? Vous n'êtes certainement pas le seul ! Maintenant que l'hiver est passé, il est temps de concrétiser toutes ces bonnes résolutions. Jogging et chaussures de sport enfilés... il est temps de passer à l'action !

LE BELGE ET SON SPORT

Trois Belges sur quatre disent faire du sport mais moins de la moitié en fait au moins une fois par semaine. Un homme consacre en moyenne 5 % de ses loisirs au sport, chez la femme, il s'agit de 3 % en moyenne. Il est frappant de constater que c'est lorsque nous sommes jeunes (51 % des 18-30 ans) et lorsque nous sommes plus âgés (53 % des pensionnés) que nous faisons le plus de sport. Le sport se fait plus difficilement sa place entre notre 30e et notre 50e anniversaire.

Les sports les plus populaires chez les jeunes sont le fitness (42 %), le vélo (33 %) et la natation (33 %). Chez les 31-50 ans, le vélo figure en première position, avec 41 %. Viennent ensuite la promenade (34 %) et la natation (27 %). Chez les plus de 50 ans, la marche figure en numéro 1 avec 59 %, suivie par le vélo (42 %) et la natation (23 %). Par ailleurs, on retrouve aussi dans les différentes catégories le jogging, le football et le tennis, qui figurent relativement haut dans le classement des sports les plus pratiqués.

START TO SPORT!

Start to Run

Cela fait un certain temps déjà que vous pensez qu'il est temps de bouger plus mais vous n'y parvenez pas ? Avec le programme Start to Run, tout le monde peut se constituer une condition acceptable et courir au moins 5 km en seulement 7 à 14 semaines. Vous voulez en savoir plus ? Allez surfer sur www.sport.be/starttorun.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS START TO RUN

24/5: Knack Weekend Ladies Run/Kortrijk Loopt!
20/6: Grand Jogging de Verviers
26/6: GvA Dwars door Geel



Start to Swim

Nager est bon pour votre condition mais c'est moins contraignant que la plupart des autres sports. Mais comment commencer et comment s'y tenir ? Start to Swim vous donne un petit coup de pouce avec des leçons de groupe, des programmes d'entraînement et autres. Demandez les renseignements dans votre piscine.

Start to Bike

Vous êtes mordu de vélo ? Alors vivez votre passion sur les traces des plus grands cyclistes. Toute l'année, vous pouvez participer à des randonnées à vélo le long du parcours du Tour des Flandres, Liège-Bastogne-Liège, Gand-Wevelgem... Pour plus d'infos : www.starttobike.be.



PROCHAINES BALADES START TO BIKE :

17/4: Peter Van Petegem Classic (Audenaerde)
24/4: Ename Classic (Renaix)
8/5: Grinta! Challenge (Tournai)
23/5: Tilff-Bastogne-Tilff (Liège)

FAIRE DU SPORT AVEC VOTRE CHIEN

Si faire du sport avec un ami ou une amie peut vous aider à vous motiver, pourquoi ne pas faire du sport avec votre meilleur ami : votre chien ?



Canicross

Canicross consiste en fait à courir avec votre chien, de préférence dans le bois ou dans un parc. Sain pour tous les deux, très simple à pratiquer et il existe même des concours !

Frisbee canin

Chouette, décontractant et sportif, se joue sur une grande pelouse. Vous lancez le frisbee et vous apprenez à votre chien à l'attraper avant qu'il ne touche le sol. Essayez ensuite de lancer le frisbee toujours plus loin : vous exercez votre condition et votre technique de lance, votre chien sa coordination !

UN AN DE PLUS ? UNE RAISON DE PLUS POUR FAIRE DU SPORT !

Un an de plus et fini le sport ? Absolument pas ! En bougeant régulièrement, les plus de 50 ans peuvent même avoir une meilleure condition que ceux qui ont des dizaines d'années de moins. Gymnastique, natation, marche, vélo, tennis de table, yoga... ce sont tous des sports que vous pouvez parfaitement apprendre et exercer à un âge plus avancé.

5 tuyaux en or pour les plus de 50 ans

1. Commencer par marcher rapidement peut parfois être meilleur que faire du jogging.
2. Vous pouvez apprendre à nager progressivement, même si vous êtes un peu plus lourd.
3. Attention avec le vélo intensif.
4. Évitez les mouvements de rotation trop brusques pour éviter le risque de troubles de l'équilibre.
5. Arrêtez-vous immédiatement lorsque vous êtes oppressé ou que vous avez mal dans la région du cœur.

RESTEZ MOTIVÉ !

Pas le temps, trop fatigué, pas d'humeur... Vous sentez que les subterfuges pour ne pas faire de sport ne manquent pas, relisez alors les 10 raisons de faire du sport qui sont énumérées ci-dessus. Ou essayez ces conseils de motivation.

- Aménagez une place pour le sport dans votre agenda

Inscrivez dans votre agenda quand vous allez faire du sport, ou inscrivez-vous à un sport de groupe. Je n'ai pas le temps ... sera déjà moins persuasif et faire du sport deviendra véritablement une bonne habitude.



- Tenez à jour un carnet avec vos progrès

Ecrire sur papier les progrès que vous faites est très motivant. Inscrivez par exemple le nombre de kilomètres que vous avez courus ou parcourus à vélo, notez vos temps, vos pertes de poids,...

- Fixez-vous des objectifs clairs à court terme

Vous ne vous motiverez pas en disant je veux maigrir ... Rendez vos objectifs plus concrets et faites en sorte de pouvoir les réaliser à court terme. Dans un mois, je veux pouvoir courir 5 km ... est un meilleur exemple.

- Prévoyez du changement

Faites en sorte de garder du plaisir en pratiquant votre sport et veillez à ne pas vous ennuyer. Allez faire du sport sur un autre terrain, essayez quelque chose de nouveau ou faites votre tour dans le sens inverse.

- Faites du sport avec d'autres

Le contrôle social marche très bien pour la plupart des gens. Surtout lorsque vous n'avez pas envie, un ami ou une amie peut justement vous faire changer d'avis et vous inciter à aller faire du sport.

- Octroyez-vous une récompense

Si la récompense morale et physique de faire du sport ne vous suffit pas, vous pouvez toujours vous récompenser par d'autres choses comme aller manger un petit bout, vous offrir un DVD, de nouveaux vêtements,...

AVENTURE SPORTIVE DANS LES ARDENNES

Les fans de sport aventureux seront largement servis, fin août, à l'occasion du RBKC Challenge organisé près de La Roche-en-Ardenne. Le Royal Brussels Kayak Club y organisera, le dernier week-end d'août, la 17e édition de son triathlon spécial annuel. Le concours récréatif consiste en 6 km de kayak, 8 km de course et 37 km de VTT. Il se joue en équipes de 2 ou 3 personnes. Tout le monde peut participer, les équipes mixtes sont également autorisées. L'inscription coûte 25 euros par participant. Pour tous les détails pratiques, rendez-vous sur www.rbkc.be.

Bonjour, en quoi pouvons-nous vous être utile?

X pour des informations concernant votre dossier : appelez le numéro figurant sur l'enveloppe. Vous y trouverez également votre numéro de dossier!

X pour des informations d'ordre général : www.prestationsfamiliales.be

X e-mail : caf@xerius.be

X bienvenue dans tous nos bureaux

2000 ANTWERPEN
Brouwersvliet 4 bus 3
Heures d'ouverture :

☒ De 7h30 tot 16h30

☕ De 9h00 à 12h00
et de 13h00 à 16h00

1210 BRUSSEL
Rue Royale 284

9000 GENT
St.-Pietersplein 60 A bus 1

3511 HASSELT
Kuringersteenweg 392

2200 HERENTALS
Augustijnenlaan 2A

8500 KORTRIJK
Kennedypark 33 B

2800 MECHELEN
O.-L.-Vrouwestraat 85

2300 TURNHOUT
Vogelzang 1 bus 1

Heures d'ouverture :

☒ De 9h00 à 12h00
et de 13h00 à 16h00

☕ De 9h00 à 12h00
et de 13h00 à 16h00

Sur rendez-vous
De 8h00 à 9h00 et de 12h00 à 13h00

Colophon

Le Xerius Journal des Allocations Familiales

Édité par Xerius Caisse d'Allocations Familiales asbl, Brouwersvliet 4 bus 3, 2000 Antwerpen, en collaboration avec Mia.

Toute citation ou photocopie de ces éditions ne peut être faite sans accord préalable écrit de l'éditeur responsable.

Rédacteur en chef: Guido Stassijns
Ont collaboré à ce numéro :
Marita Daenekindt, Anneleen Stollman, Isabelle Spinoy, Ann Vanderpooten, Dina Engels, Luk Van Geel, Julie Wery, Frederik Weekx.

Éditeur responsable :
Alex Verheyden, Brouwersvliet 4 bus 3, 2000 Antwerpen.

Le Xerius Journal des Allocations Familiales a pour but de vous informer de divers aspects en matière de droits aux allocations familiales. Vu la complexité des aspects légaux et juridiques des allocations familiales, nous nous réservons le droit de résumer ou de traiter certains sujets de façon générale. Libre à vous – et nous vous le conseillons – d'exposer votre situation concrète à votre conseiller local en allocations familiales.

www.prestationsfamiliales.be

www.xerius.be

