



# Plus et mieux avec moins



Envie de réaliser des économies ? De consommer différemment ?  
D'échanger des trucs et astuces ? De travailler votre esprit critique ?  
De participer à un groupe d'entraide ?

**Participez à notre atelier citoyen !**

A l'initiative de l'Echevin de l'Emploi et de la Formation de la Ville de Bruxelles.

Chaque mardi de 9h à 12h,  
du 29/01 au 28/05/2019,  
boulevard d'Anvers 26 à 1000 Bruxelles.

Inscription préalable au 02/212.19.55



## Au programme :



Qu'est-ce qu'un système d'échange de savoirs ? Un réseau d'échanges de services ? Un repair café ? Les Give Boxes ? Comment participer à un potager collectif ?



Comment faire des économies d'énergie chez soi ?



Santé dans le logement (peintures, solvants, moisissures, acariens, produits d'entretien,...). Comment améliorer son lieu de vie ?



Que nous disent les étiquettes sur les aliments ? Comment déjouer les stratégies commerciales ?



Comment manger plus sainement et à moindre coût ?



Quels sont les différents modes de déplacement à Bruxelles ?



Travail sur les attitudes.



Comment pouvons-nous prendre notre place de citoyen ?



Echange des trucs et d'astuces pour alléger son budget.



Sortie culturelle.



Réseaux sociaux et sécurité sur Internet.



[www.werkcentraledelemploi.be](http://www.werkcentraledelemploi.be)





# Meer en Beter met minder



Zin om te besparen? Om anders te verbruiken?  
Om tips en tricks uit te wisselen? Om uw kritische geest aan te wakkeren?  
Deel te nemen aan een zelfhulpgroep?

**Neem dan deel aan onze burgerschapsatelier!**

Op initiatief van Schepen van Tewerkstelling en Opleiding van de Stad Brussel.

Elke dinsdag van 9u tot 12u,  
van 29/01 tot 28/05/2019,  
Antwerpselaan 26, 1000 Brussel.  
Vooraf inschrijven op 02/212.19.55



## Programma :



Wat is een systeem voor informatie-uitwisseling? Een netwerk voor dienstenverkeer? Een repair café? Give Boxes?  
Hoe kan je deelnemen aan een collectieve moestuin?



Hoe thuis energie besparen?



Gezond wonen (verf, oplosmiddelen, schimmel, huisstofmijten, onderhoudsproducten,...). Hoe kan je je woonplaats verbeteren?



Wat zeggen de etiketten over voedsel?  
Hoe commerciële strategieën te slim af zijn?



Hoe gezonder en goedkoper eten?



Wat zijn de verschillende vervoerswijzen in Brussel?



Werken aan je houding.



Hoe onze plaats nemen als burger?



Tips en tricks uitwisselen om het budget te verlagen.



Culturele uitstap.



Sociale netwerken en Internetbeveiliging.



[www.werkcentraledemplei.be](http://www.werkcentraledemplei.be)

