

**Une femme sur trois regrette  
de ne pas pouvoir donner à ses enfants  
ce qu'elle désire faute d'argent**



**BUDGET**

**EN COUPLE**

**KIDS**

**TRAVAIL**

**PENSION**

# SE DISTRAIRE EN FAMILLE

## sans casser la tirelire

SE CHANGER LES IDÉES, ÇA COÛTE CHER. PAS SÛR!  
LA PREUVE AVEC CES SUGGESTIONS POUR  
SE RESSOURCER GRATUITEMENT OU PRESQUE.

### Envie de bouger

**F**aites du sport avec vos kids. Emmenez-les à la plaine de jeux. Sortez les vélos et partez en balade. Adonnez-vous à un parcours santé dans les bois. En été, profitez des piscines et des espaces sportifs extérieurs. En hiver, goûtez aux joies de la poudreuse. Organisez un concours de glissades. Donnez le coup d'envoi d'une bataille de boules de neige.

Inscrivez votre enfant à une activité sportive extrascolaire qui lui donnera l'opportunité d'élargir ses compétences, de canaliser son énergie et de se sociabiliser. Renseignez-vous auprès de votre administration communale pour connaître les initiatives proposées dans votre localité. Informez-vous aussi auprès des académies, des conservatoires et de l'ADEPS ([www.adeps.be](http://www.adeps.be)).

### Envie d'apprendre

**T**ransmettez à vos loupiots le plaisir de la découverte en visitant des expos, des musées et des lieux insolites en leur compagnie. En Communauté française, une trentaine de musées ouvrent leurs portes gratuitement chaque premier dimanche du mois. À Bruxelles, il s'agit souvent du premier mercredi; en témoigne le guide des activités gratuites dans la capitale disponible sur [www.bruxelles.irisnet.be](http://www.bruxelles.irisnet.be). Pensez aussi à la Journée Découverte Entreprises ([www.jde.be](http://www.jde.be)) pour explorer des lieux habituellement fermés au grand public. Apprendre et transmettre en s'amusant, sans déboursier un cent et en tissant de nouvelles relations, c'est possible grâce aux réseaux d'échanges réciproques de savoirs. Pour tout connaître sur

leur fonctionnement et le type de connaissances troquées (recettes de cuisine, pratique d'un sport, aides pour gérer un budget, cours de musique...): [www.res-belgique.cafewiki.org](http://www.res-belgique.cafewiki.org).

### Envie de jouer

**V**os enfants tournent en rond: passez à la bibliothèque et à la ludothèque pour renouveler leurs divertissements. Plutôt que d'offrir à vos pitchouns des jouets multifonctions, dotés de 1 001 gadgets, sons et lumières, misez sur la simplicité pour développer leur créativité. À l'aide d'une caisse en carton et de quelques crayons de couleur, ils se confectionneront la maison de leurs rêves. Quelques traits de craie à même le sol promettent de belles parties de marelle. De vieux foulards, un sac, un parapluie et un chapeau: il n'en faut pas plus pour les inciter à se déguiser.

### Envie d'air

**P**artez vous ressourcer à la campagne. Promenez-vous dans les espaces verts (arboretums, réserves et parcs naturels, domaines provinciaux...). Pique-niquez si la météo est au rendez-vous. Transformez votre escapade en chasse au trésor en proposant à vos enfants de ramener quelques souvenirs pour décorer la maison ou constituer un herbier. Empruntez un livre de botanique à la bibliothèque ou imprimez quelques illustrations horticoles via le Net et le tour sera joué. Une destination magique pour les petits qui

grandissent à la ville: la ferme. L'occasion de leur expliquer comment se cultivent les fruits et légumes, comment on fabrique les produits laitiers et comment se déroule la vie des animaux. Vous dénicherez plein d'adresses sur [www.wallonie-tourisme.be](http://www.wallonie-tourisme.be) et [www.accueilchampetre.be](http://www.accueilchampetre.be). Des coordonnées de producteurs (fermes, brasseries, vergers, vignobles, fromageries...) ouverts au public figurent également sur [www.opt.be](http://www.opt.be).

### Envie de donner

**F**aites un break pour vous consacrer à vos proches. Cuisinez des pâtisseries avec vos kids. Bricolez. Dessinez. Racontez-leur des histoires. Disputez un tournoi de jeux de société. Animez des concours de grimaces. Chantez, mimez, dansez. Faites-vous des chatouilles et des câlins. Avec les plus grands, discutez. Intéressez-vous à leur quotidien, aux difficultés qu'ils rencontrent, aux espoirs qu'ils nourrissent. Bref, montrez à vos amours qu'ils comptent pour vous.

Vous pouvez aussi initier vos enfants à la citoyenneté en participant tous ensemble à une activité bénévole ([www.volontariat.be](http://www.volontariat.be)).

### D'AUTRES BONS PLANS

Direction [www.lepetitmoutard.be](http://www.lepetitmoutard.be),  
[www.quefaire.be](http://www.quefaire.be), [www.famidoob.be](http://www.famidoob.be),  
[www.famiweb.be](http://www.famiweb.be) et  
<http://leligueur.citoyenparent.be/>

# VOTRE EX NE VERSE PAS LA PENSION ALIMENTAIRE

CONTACTEZ LE SECAL: CE SERVICE A POUR MISSION D'AIDER LES PARENTS CONFRONTÉS À CETTE PROBLÉMATIQUE.

## Pour qui?

Le Service des créances alimentaires (SECAL) a été mis en place par le SPF Finances pour soutenir les personnes – souvent les mamans! – qui ne touchent plus, ou de manière incomplète, la pension alimentaire qui leur a été accordée par jugement ou à la suite d'une convention de divorce. Pour pouvoir faire appel à ce service, il vous faut remplir certaines conditions. Notamment que votre ex-mari ne vous ait pas versé – ou partiellement seulement – au moins deux mensualités.

## Comment ça marche?

Si votre dossier est accepté par le SECAL, il va le gérer à votre place, en actionnant tous les moyens légaux à sa disposition pour recouvrer vos pensions alimentaires impayées. Chaque affaire sera traitée au cas par cas. Si vos revenus nets n'excèdent pas 1 271 € par mois (+ 61 € par enfant à charge), le SECAL pourra également vous octroyer des avances sur les pensions dues pour votre progéniture. Leur montant est limité à 175 € par mois et par enfant à charge. Aucune

avance ne vous sera attribuée, en revanche, pour votre pension alimentaire en tant qu'ex-épouse.

## Combien ça coûte?

Pour assurer ses frais de fonctionnement, 5 % des montants que vous récupérez seront ponctionnés par le SECAL et un supplément de 10 % des sommes dues (arriérés compris) sera réclamé au mauvais payeur.

## Réagissez vite

Cela vous permet de poser d'emblée des limites à votre ex. Et mieux vaut gérer le problème avant qu'il ne dérape définitivement. Il est, en effet, plus facile de régler 2 mensualités que 20!

Merci à Fabienne Lambeaux (SECAL Namur) pour ses explications.

## OÙ VOUS ADRESSER?

Pour trouver les coordonnées du SECAL le plus proche de votre localité, appelez gratuitement le 0800 12 302 ou surfez sur [www.secal.belgium.be](http://www.secal.belgium.be). ■



# Kids: QUELS FRAIS SONT DÉDUCTIBLES?

ELEVER DES ENFANTS RÉCLAME UN SÉRIEUX BUDGET. NE VOUS PRIVEZ PAS DES MESURES FISCALES PERMETTANT DE LE RÉDUIRE SENSIBLEMENT.

## Les frais que vous pouvez déduire...

La garde de votre loupot à la crèche/chez une accueillante, en internat, à la garderie scolaire, dans un centre d'accueil extrascolaire, dans une école de devoirs, dans les plaines de jeux, au cours de stages, durant des camps de vacances, via un service de garde-enfants malades... pour autant que ces milieux d'accueil soient reconnus par l'ONE ou par les pouvoirs publics.

**11.20 €**  
C'est le montant maximal déductible par enfant et par jour de garde.

## ... ou pas

Les frais générés par les repas, l'habillement et l'équipement de votre kid, les cours particuliers, les classes vertes, de mer et de neige ne donnent pas lieu à une réduction d'impôts.

## Sous quelles conditions?

Les frais engagés pour la garde des enfants sont fiscalement déductibles si les conditions suivantes sont respectées:

- » que les enfants aient moins de 12 ans;
- » qu'ils soient fiscalement à votre charge ou que l'avantage fiscal soit réparti de manière égalitaire entre votre ex-conjoint et vous dans le cadre d'une garde alternée;
- » que vous disposiez de revenus professionnels (ou de remplacement);
- » que ces dépenses soient payées à des institutions et à des milieux d'accueil reconnus, subsidiés ou contrôlés par l'ONE ou par les pouvoirs publics locaux, communautaires ou régionaux ou à des structures qui ont un lien avec l'école ou avec son pouvoir organisateur;
- » que la garde des enfants scolarisés ait lieu en dehors des heures normales de classe (accueil pré- et post-scolaire, sur le temps de midi, le mercredi après-midi, pendant les week-ends et les vacances scolaires...);
- » que vous disposiez de documents attestant que vous réunissez bien les critères donnant lieu à un abattement des frais. ■

## Bon à savoir

De nombreuses mutuelles interviennent dans les frais liés aux abonnements sportifs, aux plaines de jeux et aux stages de vacances. Interrogez la vôtre.

## Plan B

Vous n'entrez pas dans les conditions précitées? Vous pouvez néanmoins profiter d'une exonération fiscale forfaitaire pour chaque enfant à charge n'ayant pas atteint l'âge de 3 ans au 1<sup>er</sup> janvier de l'exercice d'imposition. Cet avantage n'est pas cumulable avec la déduction des frais de garde de votre pitchoun: il faut choisir entre les deux le plus avantageux fiscalement.

KIDS

# ADRESSES UTILES

## Kids

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- »» L'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), chaussée de Charleroi 95, 1060 Bruxelles, 02 542 12 11, [www.one.be](http://www.one.be).
- »» Pour plus d'infos sur la déductibilité des frais de garde d'enfants, consultez le portail du SPF Finances, <http://minfin.fgov.be/>, onglet «Thèmes», rubrique «Famille».

### BESOIN DE PARLER

- »» L'École des Parents et des Educateurs (EPE), rue de Stalle 96, 1180 Bruxelles, 02 733 95 50, [www.ecoledesparents.be](http://www.ecoledesparents.be).
- »» L'Association Française Dolto, rue du Trône 214, 1050 Bruxelles, 02 731 95 72, [www.associationfdolto.be](http://www.associationfdolto.be).
- »» Allô Info Familles: 02 513 11 11, [www.alloinfofamilles.be](http://www.alloinfofamilles.be).
- »» Allô Parents Bobo: de nombreuses pistes d'aide sont suggérées sur [www.alloparentsbobob.be](http://www.alloparentsbobob.be), onglet «besoin d'aide».

### BESOIN D'UN COUP DE MAIN

- »» A la recherche d'une halte-garderie ou d'un(e) baby-sitter? Des coordonnées sont mentionnées sur le site de la Ligue des Familles: [www.citoyenparent.be](http://www.citoyenparent.be).
- »» Votre enfant est souffrant: contactez la Fédération Aide et Soins à Domicile ([www.fasd.be](http://www.fasd.be)) ou la Fédération des Centrales de Services à Domicile ([www.fcsd.be](http://www.fcsd.be)) pour faire appel à une garde d'enfant malade.
- »» La Fédération Francophone des Ecoles de Devoirs, rue Saint-Nicolas 2, 5000 Namur, 081 24 25 21, [www.ffedd.be](http://www.ffedd.be).

