



Introductions

- de Duve PhD Students' Society
- You:
 - Lab
 - Floor
 - Country
 - Field of study



Important Steps when you start your PhD

- 1. Get the “Demande d’Admission” document signed
 - Send it to : sandrine.wollanders@uclouvain.be
- 2. “Commission doctorale”
- 3. Finish signing up for university
 - <http://www.uclouvain.be/inscriptionenligne>
- 4. “Comité d’accompagnement” + Excel sheet

All documents can be found on:

<https://intranet.uclouvain.be/fr/myucl/secteurs/sss/etapes-du-parcours-doctoral.html>



UCL
Université
catholique
de Louvain

Commission doctorale du domaine des sciences médicales, sciences de la santé publique, sciences dentaires, sciences biomédicales et pharmaceutiques, et sciences de la motricité (CDSS)

La préparation et la soutenance d'une thèse sont réglementées par le décret « Paysage » et le règlement doctoral de l'UCL.
En outre, la CDD-santé dispose d'un vade-mecum et de dispositions fonctionnelles définissant les droits et les devoirs de chaque partie (doctorant, promoteur, institution).
=> <https://uclouvain.be/fr/secteurs/sss/doctordat.html>

Par la présente, le candidat-doctorant et le promoteur attestent avoir pris connaissance de ces règlements et s'engagent dans le travail de recherche tel que détaillé ci-après.

Fait à _____, le _____

Nom, prénom et **signature** du candidat-doctorant :

Nom, prénom et **signature** du promoteur :

DEMANDE D'ADMISSION

La thèse s'effectuera sous la supervision de la Commission de proximité :

☐ de biochimie, biologie cellulaire et microbiologie (BCM)
☐ des sciences pharmaceutiques (DFAR)
☐ des sciences dentaires (DENT)
☐ de recherche expérimentale et clinique (ECLI)
☐ de génétique et d'immunologie (GIM)
☐ de neurosciences (RNSC)
☐ de la santé publique, santé et société (SPSS)
☐ des sciences de la motricité (EDSM)

> Dès que complété, envoyez ce formulaire à :
Madame Sandrine WOLLANDERS
Avenue E. Mounier, 50 - B1-50.08 / B - 1200 Bruxelles
sandrine.wollanders@uclouvain.be

Le titre de docteur envisagé est celui de

☐ docteur en sciences biomédicales et pharmaceutiques
☐ docteur en sciences dentaires
☐ docteur en sciences médicales
☐ docteur en sciences de la santé publique
☐ docteur en sciences de la motricité

Signing up to university

- BIFA 3 DP : PhD
- BIFA 3 FP : formations
- 50 euros for sports card
 - Can be reimbursed by health insurance
 - <https://cdn.uclouvain.be/groups/cms-editors-pers/UCL-Sport-ASPU-WOL-21-22-A3-HD.pdf>
- Culture card
 - Certain advantages in bookstores, theaters
 - Can sign up to newlester
 - <https://uclouvain.be/fr/etudier/culture/la-carte-de-membre-du-personnel.html>

ACTIVITÉS À BXL WOLUWE

Inscription obligatoire via l'APP !

Ces activités se déroulent du 19/09/2021 au 23/12/2021 et du 3/01/2022 au 30/06/2022. Pas d'activités les jours fériés, ni les 16, 17 et 18 avril 2022.
Attention : programme allégé durant les vacances scolaires (PRC) et juillet/août (TA). Consultez le descriptif des activités en ligne depuis uclouvain.be/asp !

SPORT	LIEU	SALLE	HORAIRE	VAC. SCOL.	PÉR.	RESPONSABLE	TEL.
LUNDI							
FOOT EN SALLE	CSM	H3	13:00 > 14:00		PR	Dimbri	46893
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	17:30 > 18:30	17:30 > 18:30	TA	Service des sports	44124
VOLLEY-BALL	CSM	HQ T2	17:30 > 18:30		PR	Benoît	43672
BODY FORM	CSM	Studio 2	17:30 > 18:30	19:30 > 20:30	TA	Bernard	0475 95 11 95
INDOOR TRAINING	CSM	H3	18:00 > 19:00		PR	Service des sports	44124
ESCALADE	CSM	ESC	17:30 > 19:30		PR	Service des sports	44124
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	18:30 > 19:30		PRC	Service des sports	44124
VOLLEY-BALL	CSM	HQ T2	18:30 > 20:00	18:00 > 20:00	TA	Benoît	43672
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	19:30 > 20:30		PRC	Service des sports	44124
MARDI							
BADMINTON	CSM	H3	12:00 > 14:00		PR	Bernard	47126
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	12:30 > 13:30	12:30 > 13:30	TA	Service des sports	44124
TAILL'ABDOSS-FESSIERS	CSM	Studio 2	12:30 > 13:30		PR	Isabelle	0479 48 12 80
ZUMBA	VECCQ	VECCQ	12:30 > 13:15	12:30 > 13:15	TA	Patricia	43672
ZUMBA	CSM	Studio 2	17:00 > 18:00	17:00 > 18:00	TA	Calby	0475 89 10 76
JE COURS POUR MA FORME ¹	CSM		17:30 > 19:00		PRC	Luc	0496 69 33 19
ESCALADE	CSM	ESC	18:00 > 20:00		PR	Service des sports	44124
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	18:00 > 19:00		PR	Service des sports	44124
SALSA	CSM	Studio 2	18:00 > 19:00	18:00 > 19:00	TA	Calby	0475 89 10 76
FUNCTIONAL TRAINING	CSM	Fitness	18:00 > 19:00		PRC	Service des sports	44124
SWISS BALL	CSM	Studio 4	18:00 > 19:00		PR	Service des sports	44124
CIRCUIT TRAINING	CSM	H3	19:00 > 20:00		PRC	Service des sports	44124
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	19:00 > 20:00		PR	Service des sports	44124
MERCREDI							
BADMINTON LIBRE ¹	CSM		12:30 > 14:00		PRC	Centre sportif Mounier	02 762 85 22
FOOT EN SALLE	CSM	H3	13:00 > 14:00	12:30 > 13:30	TA	Dimbri	46893
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	18:00 > 19:00		PR	Service des sports	44124
RUBBER FORCE	CSM	Studio 5	18:00 > 19:00		PRC	Service des sports	44124
TAILLE ABDOSS-FESSIERS	CSM	DOJO	18:00 > 19:00		PRC	Service des sports	44124
ZUMBA	CSM	Studio 1	18:00 > 19:00		PRC	Calby	0475 89 10 76
SWISS BALL	CSM	Studio 4	18:00 > 19:00		PR	Service des sports	44124
KARATE	WSP	Salle combat	18:00 > 20:00		PR	Claude Crozet	0475 23 82 69
GOLF	LLN	Golf de LLN	18:30 > 20:30		PR	Service des sports	44124
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	19:00 > 20:00		PRC	Service des sports	44124
KIRAV MAGA	CSM	Studio 4	19:00 > 20:30		PR	Service des sports	44124
TIR À L'ARC	CSM	H3	20:00 > 22:00		PRC	Rena	0485 89 52 13
JEUDI							
BADMINTON LIBRE ¹	CSM		12:00 > 13:00		PRC	Centre sportif Mounier	02 762 85 22
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	12:30 > 13:30		TA	Service des sports	44124
ZUMBA	CSM	Studio 1	17:00 > 18:00		PR	Calby	0475 89 10 76
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	17:30 > 18:30		PR	Service des sports	44124
BODY FORM	CSM	Studio 3	17:30 > 18:30	19:30 > 20:30	TA	Bernard	0475 95 11 95
TRX - BOXE	CSM	Studio 5	18:00 > 19:00		PRC	Service des sports	44124
ESCALADE	CSM	ESC	18:00 > 20:00		PR	Service des sports	44124
BADMINTON	CSM	H3 ter 7A/8/9/10	18:00 > 20:00	18:00 > 20:00	TA	Bernard	47126
GOLF	LLN	Golf de LLN	18:30 > 20:30		PR	Service des sports	44124
PUMP POWER	CSM	Studio 3	19:30 > 20:30		PRC	Service des sports	44124
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	18:30 > 19:30		PR	Service des sports	44124
VENREDI							
BADMINTON LIBRE ¹	CSM		12:00 > 13:00		PRC	Centre sportif Mounier	02 762 85 22
FOOT EN SALLE CHAMPIONNAT	CSM	H3	12:00 > 14:00		PR	Dimbri	46893
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	12:30 > 13:30		PR	Service des sports	44124
MISE EN FORME	ST LUC	MED PHYS	12:30 > 13:30	12:30 > 13:30	TA	Patricia	47194
BADMINTON LIBRE	CSM		16:00 > 17:00		PRC	Centre sportif Mounier	02 762 85 22
KARATE SELF DEFENSE	WSP	Salle escrime	18:00 > 20:00		PR	Claude Crozet	0475 23 82 69
DIMANCHE							
INDOOR CYCLING	CSM	CYCLING ROOM	18:30 > 19:30		PR	Service des sports	44124
SPORT ET BIEN-ÊTRE							
LUNDI							
YOGA - PILATES	VECCQ	VECCQ	12:30 > 13:30		PR	Kristina	45705
YOGA DOUX	VECCQ	VECCQ	17:00 > 18:15	17:00 > 18:15	TA	Christine	02 771 52 40
YOGA DOUX	VECCQ	VECCQ	18:15 > 19:30		PR	Christine	02 771 52 40
MARDI							
BODYART	CSM	Studio 5	19:00 > 20:00		PR	Service des sports	44124
DYNAMIQUE DOUCE	VECCQ	VECCQ	17:00 > 18:00	17:00 > 18:00	PRC	Isabelle	43672
MERCREDI							
YOGA - PILATES	VECCQ	VECCQ	12:30 > 13:30	12:30 > 13:30	TA	Kristina	45705
YOGA	VECCQ	VECCQ	17:00 > 18:15		PR	Odette	02 762 50 11
JEUDI							
QI GONG	VECCQ	VECCQ	12:15 > 13:15		PR	Jacqueline	46603
TAI QI QUAN	VECCQ	VECCQ	17:15 > 18:30		PRC	Thierry	43672
BODY & MIND	CSM	Studio 3	18:30 > 19:30		PRC	Service des sports	44124
VENREDI							
YOGA ASHTANGA (dynamique)	VECCQ	VECCQ	12:30 > 13:30	12:30 > 13:30	TA	Isabelle	0479 48 12 80

PR : Période régulière hors vacances scolaires et jours fériés (du 01/09/21 au 23/12/21 et du 3/1/22 au 30/6/22)

PRC : Période régulière, vacances scolaires comprises (excepté jours fériés, excepté juillet/août)

PÉ : Période étudiante : du 14/09/2021 au 16/12/2021, du 3/01/2022 au 10/04/2022, du 19/04/2022 au 13/05/2022. Pas d'activités : les jours fériés, du 21/01/2022 au 30/01/2022 et les 16-17-18/04/21.

TA : Toute l'année sauf jours fériés

Pas d'activité entre le 24/12/2021 et le 02/01/2022

1 Inscriptions max 8 jours avant l'activité au CSM 02/7628522

2 Inscriptions obligatoires : luc.goeseels@infonie.be

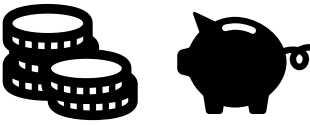


Signing up to the commune (expats)

- Go to your commune 3 months max after your arrival to register:
 - ID
 - Photo
 - House contract
 - Work contract
- You will receive a « Carte E » with your National Registration Number
- You will receive a PIN to activate the online services
- After 2w-1month visit of “agent de quartier” to check your address

!!! Get the ITSME app: access to online services (bank, commune, finances, ...)





Opening a bank account

Go to the bank with:

- ID
- House contract
- Work contract

Different options:

- ING
- Belfius
- Beobank
- CBC / KBC
- BNP
- ...



!! Remember to communicate your new belgian IBAN to the institute/organization that pays your scholarship !!



Housing

- Kots on campus
- Facebook groups:
 - Bxl à Louer
 - Bxl à Louer de bouche à oreilles
 - BRUXELLES A LOUER
- Immoweb
- Immovlan
- Shared flats (colocs/kots)

IMMOWEB

Immovlan.be



Health insurance

- Partenamut
- Mutualité Chrétienne
- Mutualité socialiste
- etc



- 1) Go to doctor: conventionné/non- conventionné
- 2) Send original copy of certificate to mutuelle with personal sticker
→ by post or bring it directly to an agency
- 3) Partial or total reimbursement within 10 working days



Around 130-140€/year → not including dentist (other ≈ 20€ per month)



Covid

- Covid Safe Ticket:
 - Necessary to go into restaurants/bar/public events
 - Covid vaccine done outside Belgium? 2 possibilities:
 - Go see your GP and they can put you in the system with the proof of your European-accepted vaccines
 - Install the app Covidsafe.be (<https://covidsafe.be/en/>) , then fill in the <https://coronavirus.brussels/en/belgian-cst-for-foreigners/>
- Need a test to travel? Have symptoms?
 - Book an appointment for PCRs via <https://brussels.testcovid.be/en/> :48 euros
 - Rapid antigen tests in pharmacy : 26 euros
 - Self test : 3-8 euros
- More questions ?
 - <https://www.info-coronavirus.be/en/>
 - PLF form: <https://travel.info-coronavirus.be/fr/public-health-passenger-locator-form>



Housing in Brussel :

General :

Rents are quite expensive. Count 500-600€ per month for studios (with or without charges).

Shared houses or shared apartments are a good solution to find lower prices.

Best if you are working in Alma campus

→ South-East Brussels, close to main public transportation lines

Real estate agencies :

<https://www.immoweb.be/en>

<https://immo.vlan.be/en>

<https://www.logic-immo.be/en/home>

On facebook :

<https://www.facebook.com/groups/virtueljojo/>

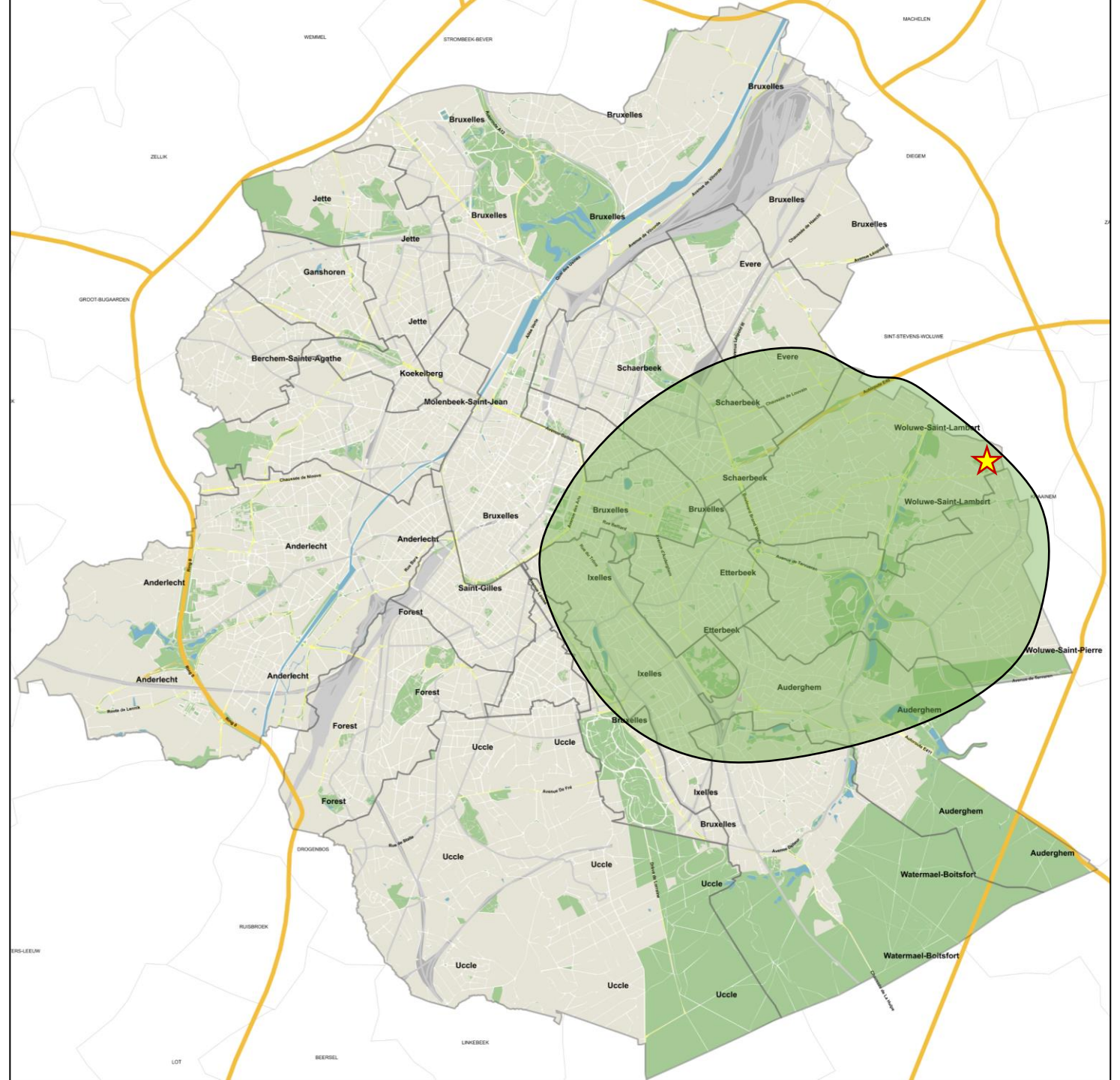
<https://www.facebook.com/groups/195527370457521>

<https://www.facebook.com/groups/281553825275009>

<https://www.facebook.com/groups/bruxelleschambresalouer>

<https://www.facebook.com/groups/885747388211605>

... autres site pour kots?



Public transports system in Brussels and Belgium :

As complicated as the country's political system...

- In general, depends on the region where you are
- In Brussels, all are running

* Subscriptions at least partially reimbursed by UCLouvain/FNRS if >5km ...

Railway system :

- SNCB/NMBS
- Price depend on zone/distance
- Special prices under 26 yo (**GoPass** and **GoPass1**) + **weekend tickets** for all or **Railpass**



De Lijn :

- Busses and tramways in Flanders + connection with Brussels
- **Day passes** + possibility to buy by **SMS** + **App**



TEC :

- Busses and tramways in Wallonia + connection with Brussels
- Price vary depending on zones and on some special lines (Express)



STIB/MIVB :

- Busses, tramways and metro in Brussels
- Special prices under 25 yo on yearly subscription
- **One ticket/price** for all network except Express line (airport)
- Day passes or individual tickets (cheaper bought by 10 on **MOBIB** card)



Public transports system in Brussels :

STIB/MIVB :

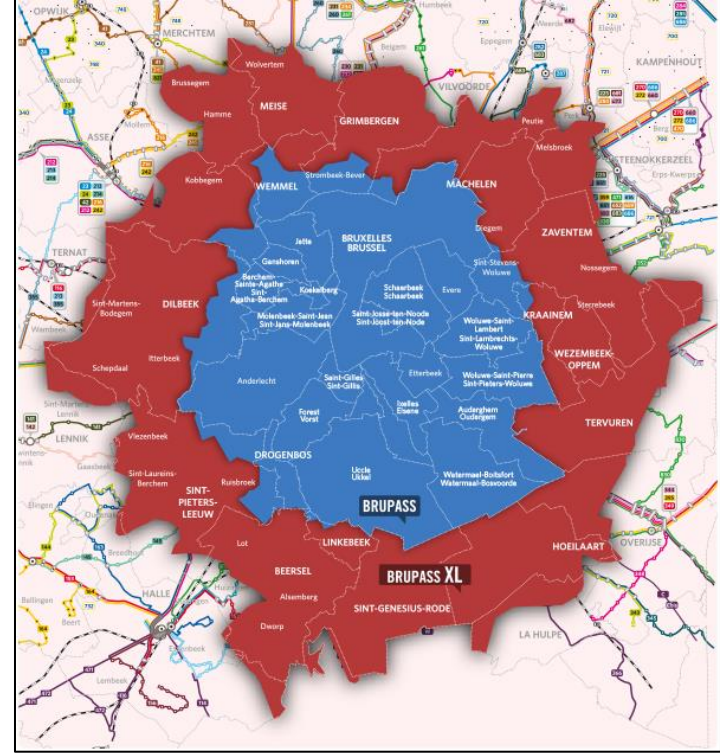
- Busses, tramways and metro in Brussels
- Special prices under **25 yo** on yearly subscription
- **One ticket/price** for all network except Express line (airport)
- Day passes or individual tickets (cheaper bought by 10 on **MOBIB** card)

Brupass :

- All busses, tramways, metro and trains in Brussels
- 1 way, 1 day, 10 tickets, monthly/yearly subscription
- On **MOBIB** card

Brupass XL :

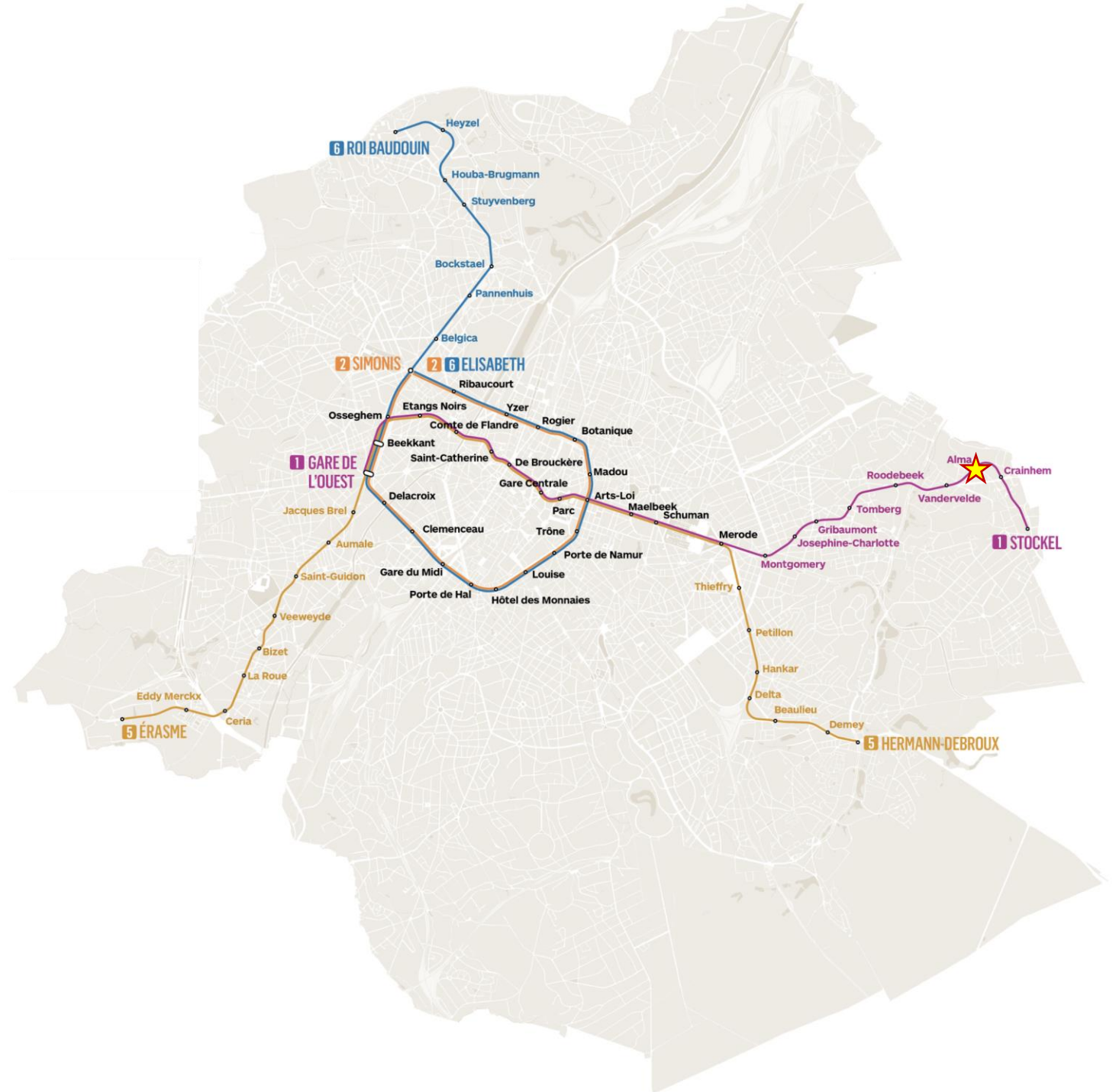
- All busses, tramways, metro and trains in Brussels
+ additional 11,5 km periphery
- 1 way, 10 tickets, monthly/yearly subscription
- On **MOBIB** card



Main lines in Brussels :

Metro (STIB/MIVB) :

- 5 lines
- Good connection between periphery and city centre



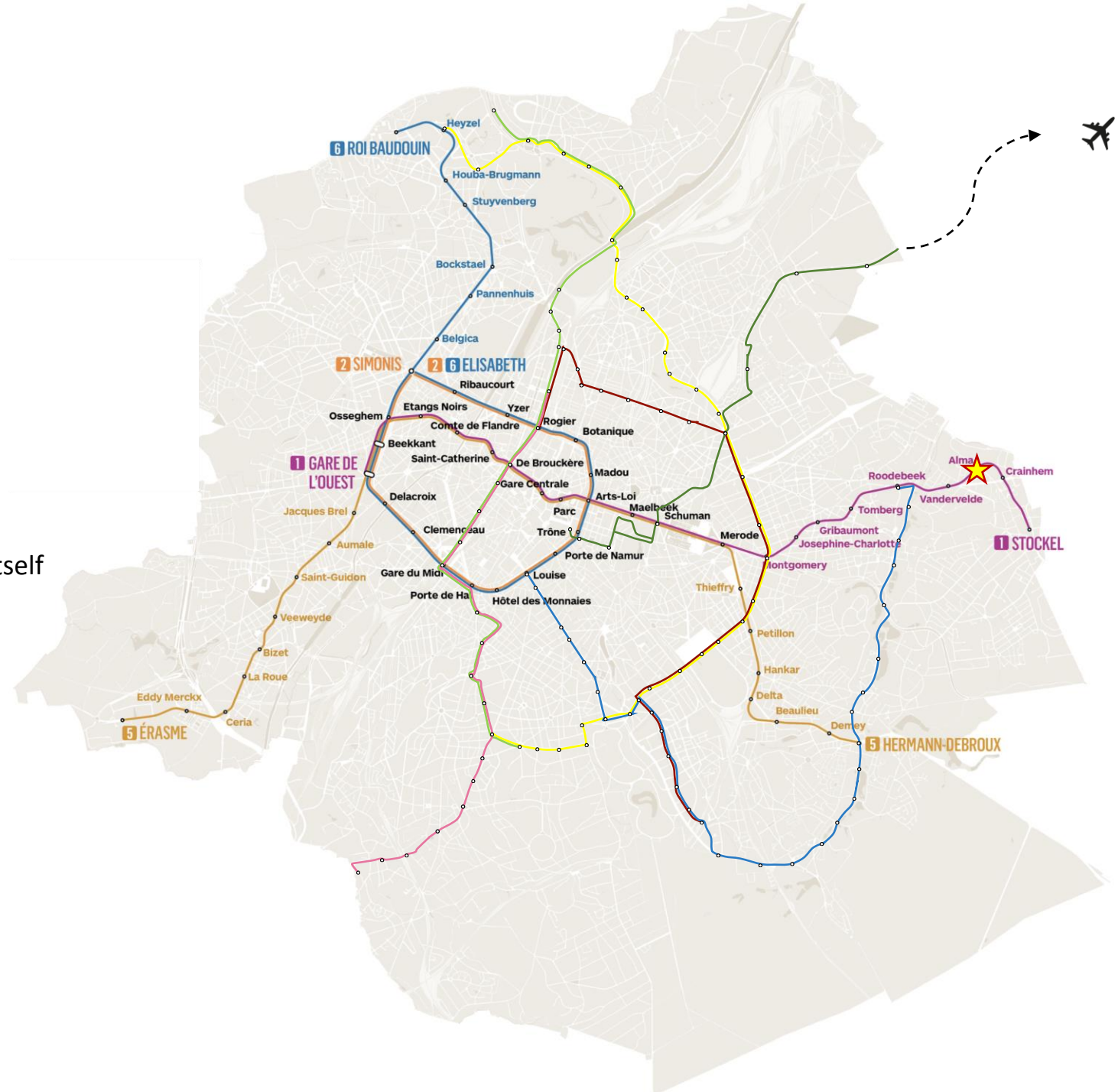
Main lines in Brussels :

Metro (STIB/MIVB) :

- 5 lines
- Good connection between periphery and city centre

Pre-metro (STIB/MIVB) :

- 6 lines
- ++ connection between periphery - city + periphery itself
- Express bus line to Brussels airport Zaventem



Main lines in Brussels :

Metro (STIB/MIVB) :

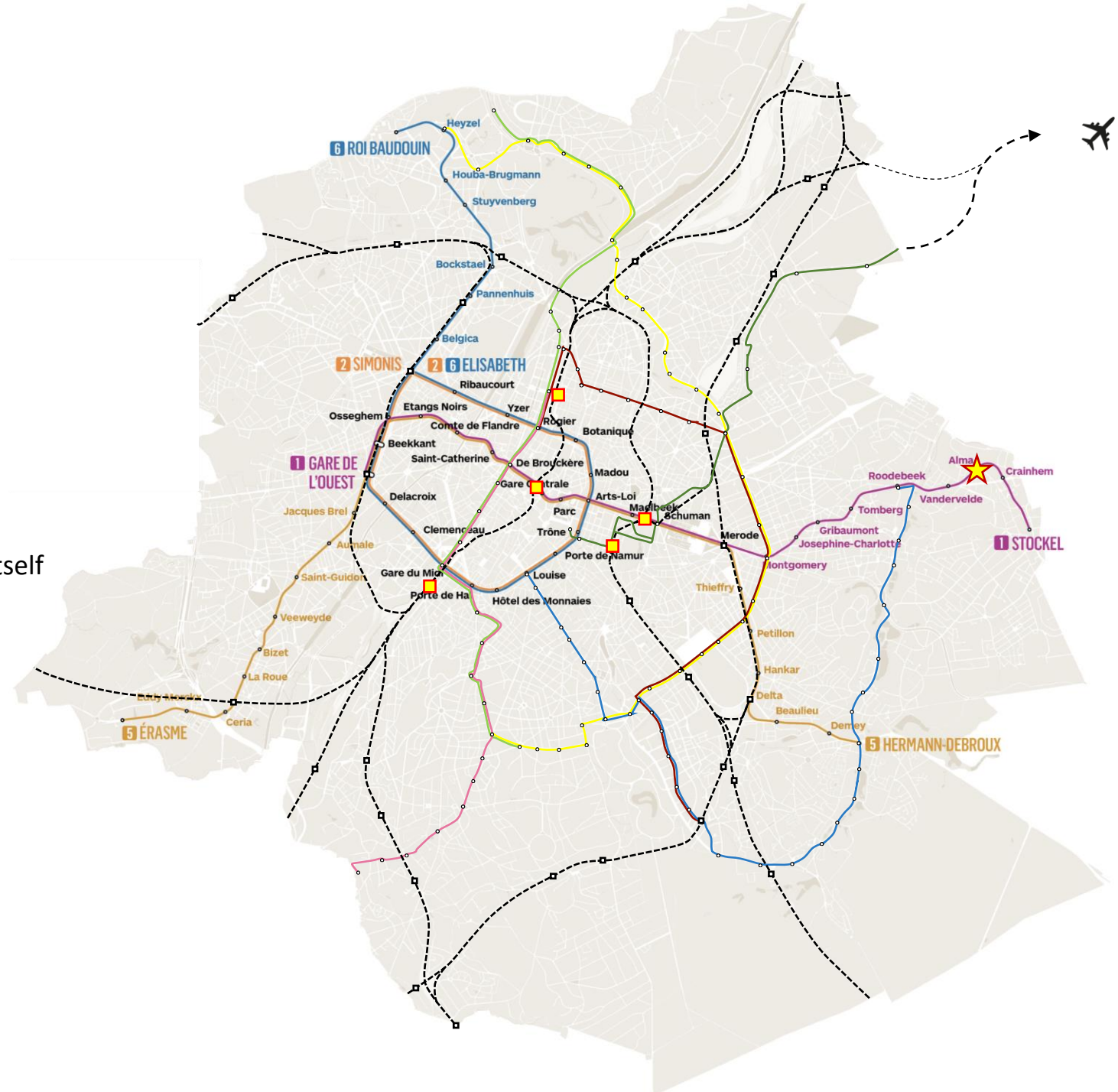
- 5 lines
- Good connection between periphery and city centre

Pre-metro (STIB/MIVB) :

- 6 lines
- ++ connection between periphery - city + periphery itself
- Express bus line to Brussels airport Zaventem

Railways (SNCB/NMBS) :

- 32 trains stations
- Connection in Brussels, periphery, **international**
- Line to Brussels airport Zaventem



Main lines in Brussels : Official map

Metro (STIB/MIVB) :

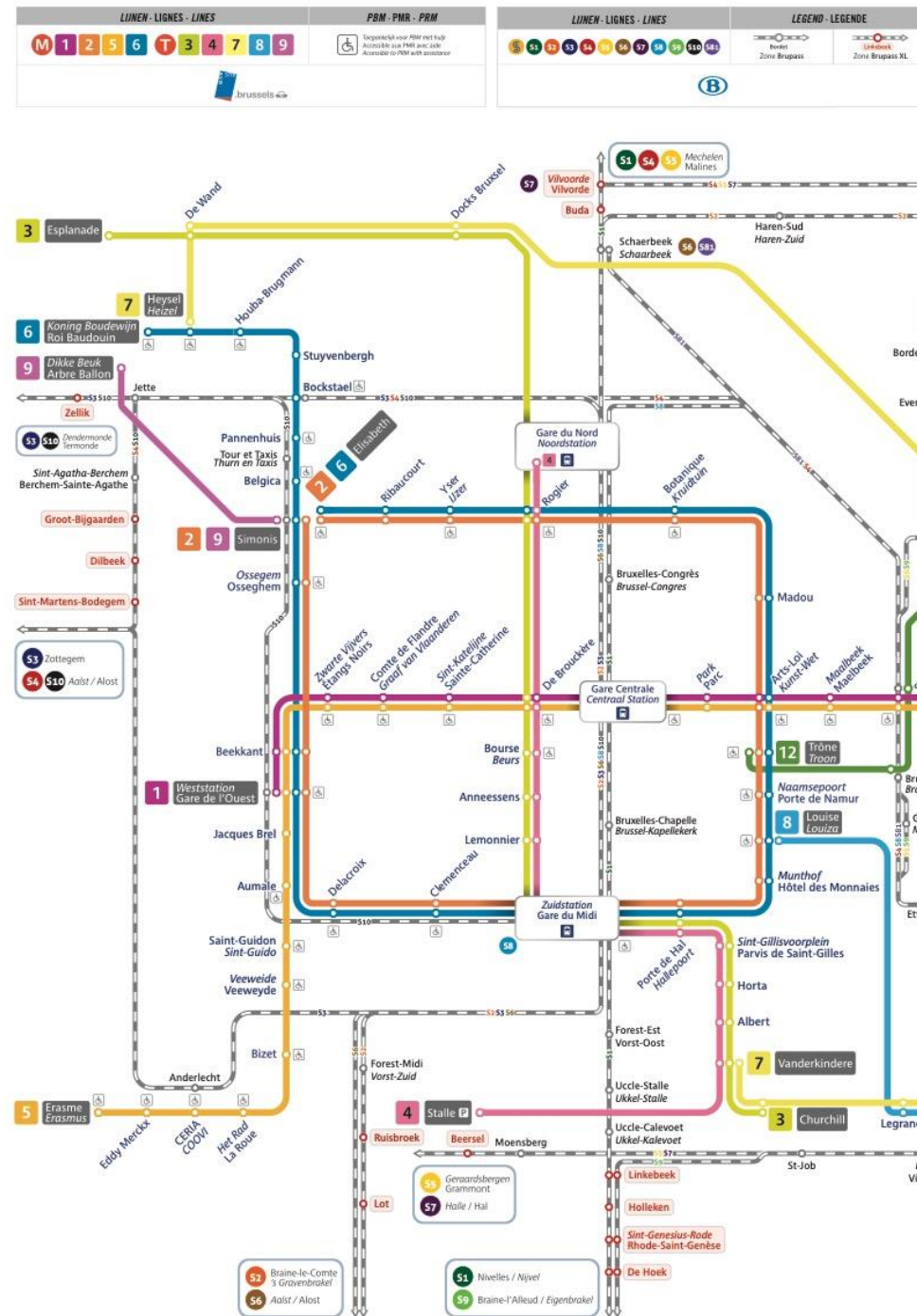
- 5 lines
- Good connection between periphery and city centre

Pre-metro (STIB/MIVB) :

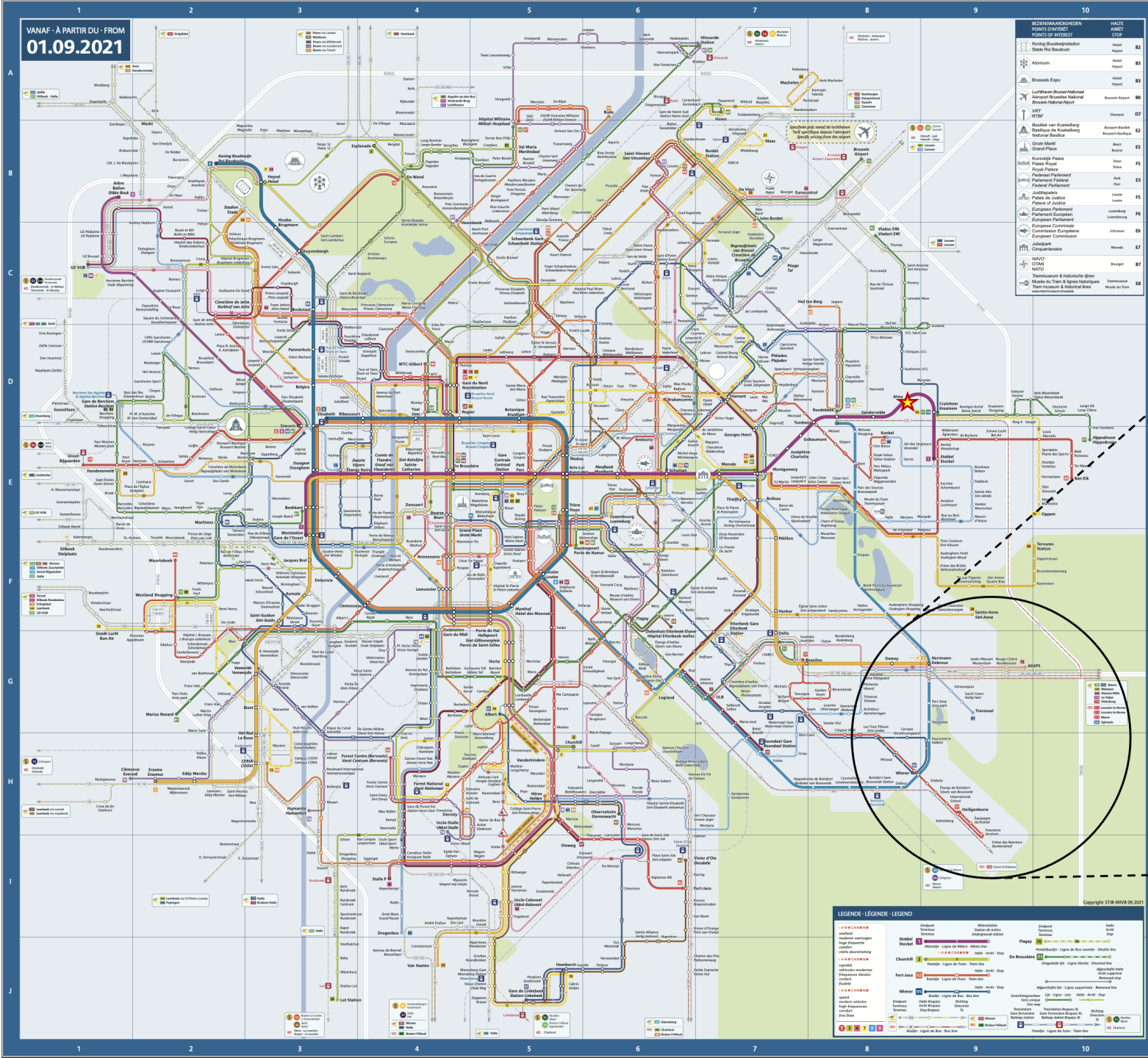
- 6 lines
- ++ connection between periphery/city + periphery itself
- Express bus line to Brussels airport Zaventem

Railways (SNCB/NMBS) :

- 32 trains stations
- Connection in Brussels, periphery, **international**
- Line to Brussels airport Zaventem



VANAF · À PARTIR DU · FROM
01.09.2021



STIB/MIVB map :

Gathers all lines and all companies in one map.



Nightlife : bars/club/(restaurants)

Woluwé-Saint-Lambert :

1. Alma (bars, restaurants)
2. George-Henri neighbourhood (bars-restaurants)

Watermael-Boitsfort :

3. La Cabane (nightclub)

Ixelles :

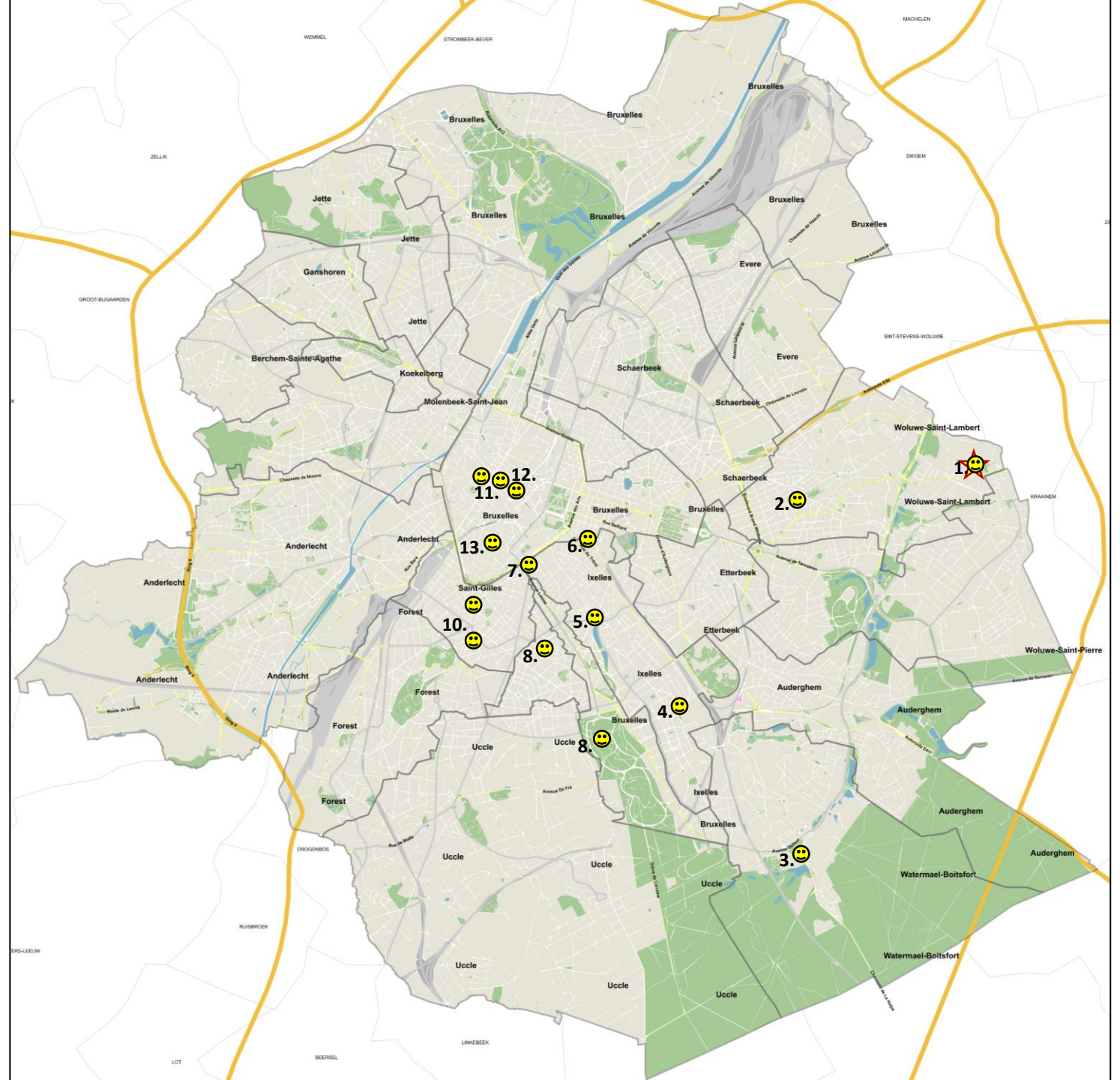
4. Cimetière d'Ixelles (bars, restaurants – students)
5. Flagey (bars, restaurants – students)
6. Place du Luxembourg (afterworks, bars, restaurants - EC)
7. Galeries Louise (nightclub, restaurants) + private venues
8. Châtelain (bars, restaurants)
9. Jeux d'Hiver (nightclub - fancy)

Saint-Gilles :

10. Parvis de Saint-Gilles (bars, restaurants) up to Maison Communale

Brussels :

11. Around Grand-Place, Bourse, Halles Saint-Géry, Sainte-Catherine square (bars, restaurants and nightclubs)
12. Ginette (nightclub)
13. Marolles (restaurants and Fuze nightclub)



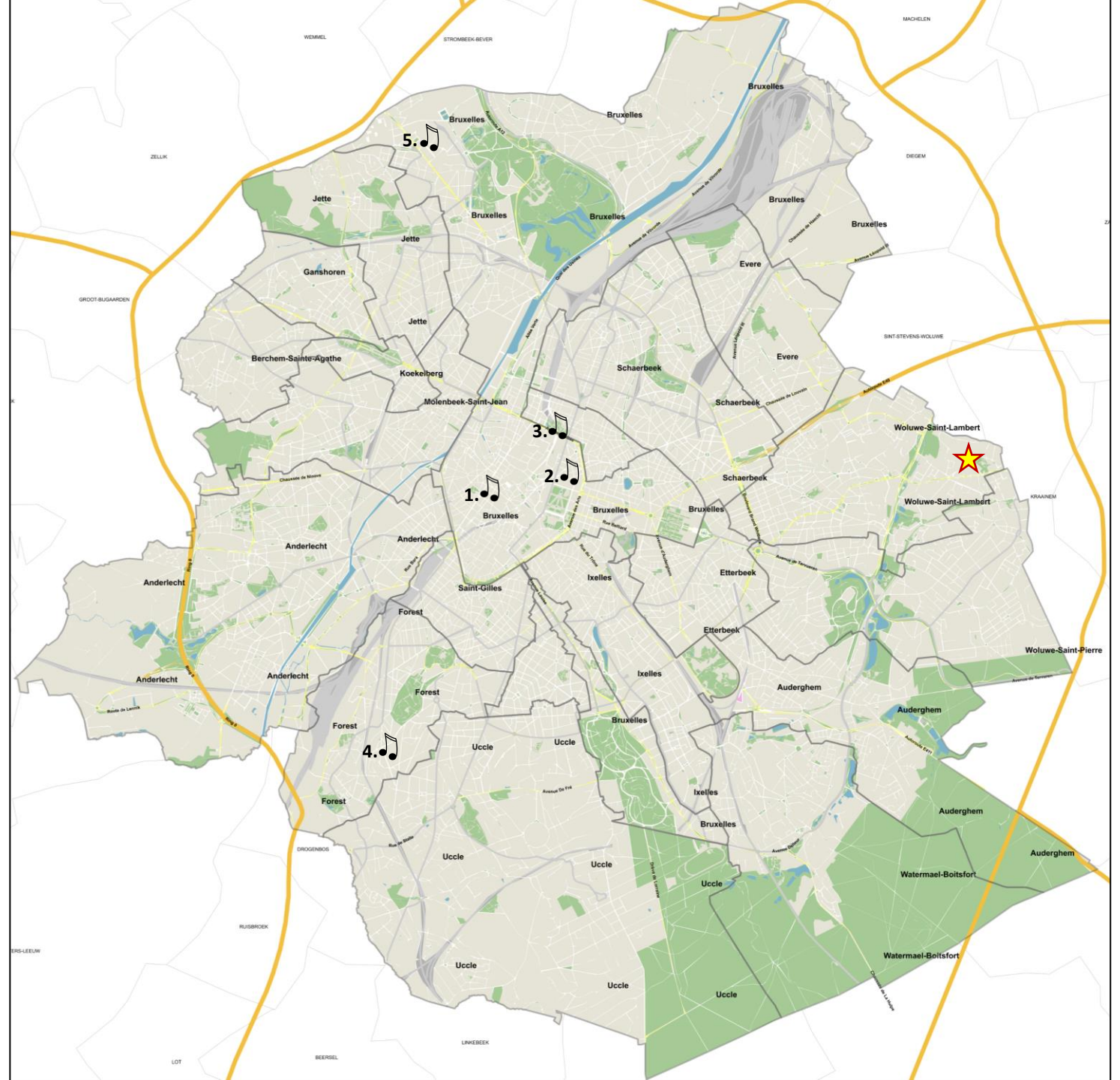
Culture :

Museums :

- More than 110 museums across the city
- Some are free all the time
- Many are free **1st Wednesday** of the month or **1st Sunday** of the month
- <https://www.brusselsmuseums.be/en/>
- <https://www.brusselsmuseums.be/en/museumadvisor>

Concerts :

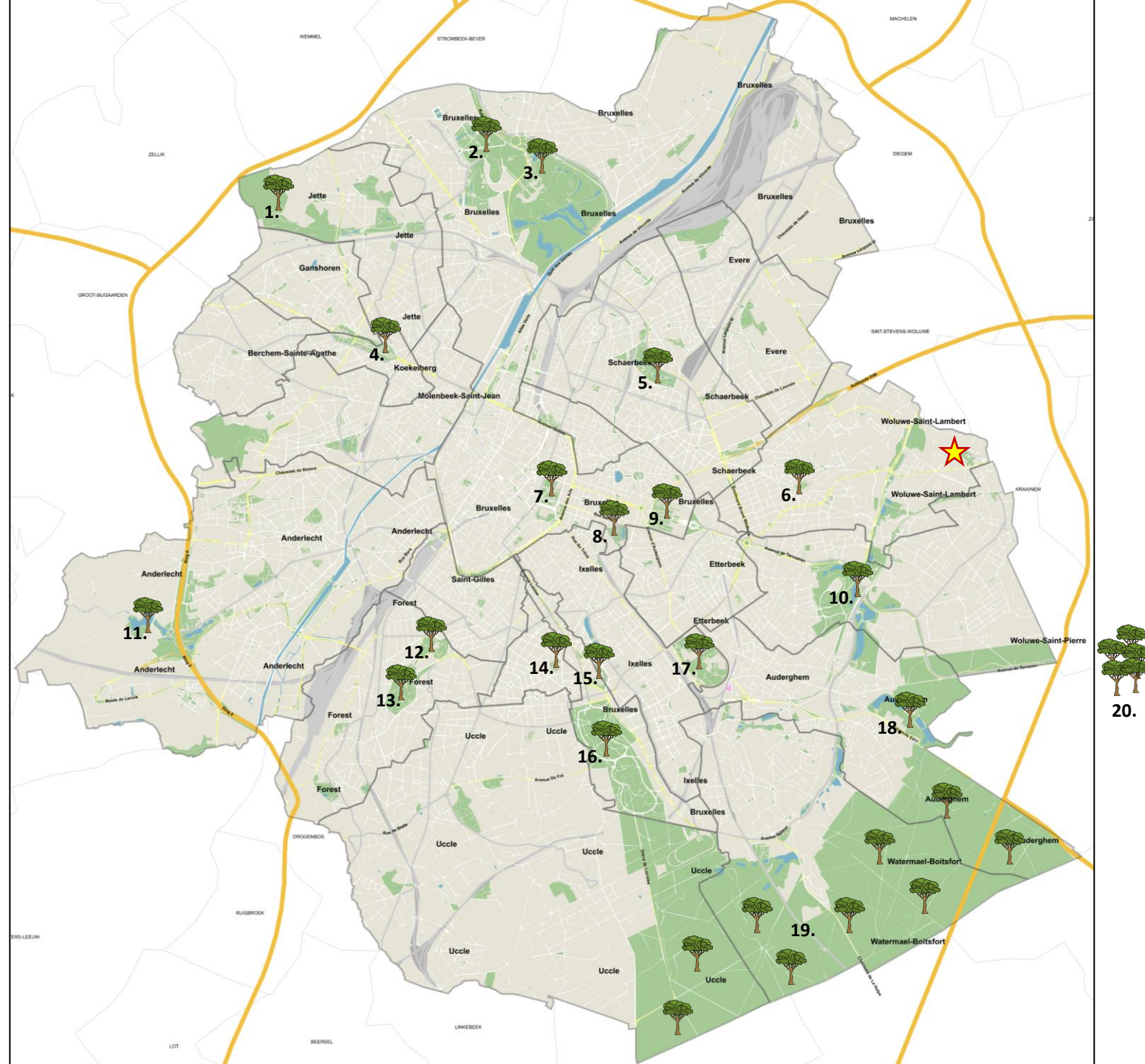
1. Ancienne Belgique
 2. Cirque Royal
 3. Botanique
 4. Forest National
 5. Stade Roi Baudouin
- Centres culturels in most municipalities...



Nature :

Parks : To walk, chill, picnic

1. Bois du Laerbeek / Bois de Dielegem
 2. Parc de Laeken
 3. Royal Greenhouses of Laeken (open 2 weeks/year)
 4. Parc Elisabeth
 5. Parc Josaphat
 6. Parc George-Henri
 7. Parc de Bruxelles / Parc Royal
 8. Parc Léopold
 9. Parc du Cinquantaire
 10. Parc de Woluwé / Parc des Sources / Parc Parmentier
Étangs Mellaerts
 11. Neerpede
 12. Parc de Forest
 13. Parc Duden
 14. Parc Tenbosch
 15. Abbaye de la Cambre
 16. Bois de la Cambre
 17. La Plaine
 18. Rouge Cloître
 19. Forêt de Soigne
 20. Parc de Tervueren + Musée d'Afrique Centrale
- + Dozens of smaller, less known, secret parks...



De Duve PhD Student Society

- PhD Day (end of May)
- Annual BBQ (June/July)
- Workshops and trainings etc
- PhD weekend
- Afterworks !!



- Get more info on: <https://dduvstudents.github.io/>
- Contact us at : deduve-phdstudents@uclouvain.be

BE:ER

0'CLOCK

