

Uitkomen met inkomen

Start: Donderdagavond 31 maart
Tijd: 19.30 – 21.30 uur
Plaats: Versa Welzijn, Larenseweg 30 te Hilversum
Frequentie: 6 bijeenkomsten wekelijks

Voor wie

De cursus Uitkomen met inkomen is bestemd voor mensen met een eigen inkomen die hun geldzaken op orde willen krijgen en houden.

Onderwerpen tijdens de cursus

1 ^e bijeenkomst:	Post ordenen en maanbegroting
2 ^e bijeenkomst:	Soorten uitgaven
3 ^e bijeenkomst	Verzekeringen en maanbegroting
4 ^e bijeenkomst	Jaarplanning
5 ^e bijeenkomst	Sterke kanten in het huishoudgeld
6 ^e bijeenkomst	Sociale druk en assertiviteit

U leert beter omgaan met geld door er zelf en met anderen aan te werken. De ervaring is dat cursisten van elkaar leren en vaak is het een opluchting te ervaren dat anderen het ook moeilijk te vinden uit te komen met hun inkomen. Tijdens de bijeenkomsten wordt informatie gegeven en krijgt u opdrachten zodat u met uw eigen situatie aan de slag kan

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van twee uur per week. Het aantal deelnemers is minimaal acht en maximaal tien. De begeleiding is in handen van maatschappelijk werkers van Versa Welzijn. Vooraf aan deelname aan de cursus, vindt een voorgesprek plaats.

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden, neem dan contact op met:

Han Baeten
Versa Welzijn - afd. Groepsmaatschappelijk Werk
Telefoon: 035 – 683 01 54 / 06 – 128 218 93
E-mail: hbaeten@versawelzijn.nl

Groepsafspraken

1. We beginnen en eindigen op tijd.
2. Bij ziekte afmelden door middel van een telefoontje naar één van de begeleiders.
3. Als je deelneemt aan de groep, verbind je je voor alle bijeenkomsten en de terugkombijeenkomst. Wanneer je twijfelt over de cursus of zelfs overweegt te stoppen overleg dit dan eerst met de begeleiding.
4. Je bent er zelf verantwoordelijk voor de leer- en oefenmogelijkheden optimaal te gebruiken en je bepaalt zelf waarover je wel en niet wilt praten in de groep.
5. We willen met elkaar van de groep een veilige plek maken. Dat betekent dat als je er met derden over wilt praten, je dit doet op een manier waardoor de groepsleden anoniem blijven.
6. Als je als groepsleden elkaar buiten de groep treft, praat dan niet over de andere deelnemers.
7. De begeleiding is buiten de groepsbijeenkomsten bereikbaar voor berichten of vragen.
8. Tijdens de groepsbijeenkomsten mag niet worden gerookt, wel in de pauzes.
9. Mobiele telefoons uitschakelen of op trilstand tijdens de bijeenkomsten

Stappen tot een geordende administratie:

1. Maak je post open zodra het binnenkomt. Je kunt dan direct bekijken: moet ik reageren op deze brief en op welke termijn? Moet deze post bewaard worden of kan het weggegooid worden?
2. Gooi wat weg kan direct weg.
3. Gooi ook de enveloppen direct weg.
4. Indien je vragen hebt over een brief, bijvoorbeeld van een uitkeringsinstantie, kijk dan wanneer je kunt bellen om antwoord te krijgen op je vraag en doe dat bij de eerste gelegenheid. Noteer het in je agenda of op de kalender. Noteer de naam van de persoon die je gesproken hebt, wat er besproken of afgesproken is en de datum en tijd van dit gesprek.
5. Bewaar je post op een vaste plek, maak onderscheid tussen zaken waar je nog iets mee moet en zaken die je gewoon kunt opruimen.
6. Reageer direct of zo snel mogelijk op dringende post, laat het niet liggen.
7. Kies een vast moment in de week om je overige administratie te doen: post die weggestuurd moet worden op dat moment wegsturen, de rest van de post opbergen in mappen.
8. Voorzie je mappen van tabbladen. Heel handig zijn de tabbladen van de NIBUD. Deze kun je ook gratis downloaden op www.nibud.nl en uitprinten
9. Zorg dat je altijd postzegels en enveloppen in huis hebt zodat je alles ook echt direct kunt afhandelen.



Een handige indeling die je in de map(pen) kunt maken is:

- * Papieren over je inkomsten.
- * Papieren over je uitgaven.
- * Papieren over je schulden.
- * Bank- of giroafschriften.

MAANDBEGROTING

Inkomen

Salaris	€.....
Uitkering	€.....
Heffingskorting	€.....
Alimentatie	€.....
Kinderkorting	€.....
Huurtoeslag	€.....
Zorgtoeslag	€.....
Kinderopvangtoeslag	€.....
.....	€.....
.....	<u>€.....+</u>

Totaal Inkomen €.....

Vaste lasten

Huur	€.....
Gas/electra	€.....
.....	€.....
Ziektekostenverzekering	€.....
Water	€.....
Casema /Kabel	€.....
Internet	€.....
Telefoon	€.....
Mobiel	€.....
Waternet	€.....
Gemeentelijke belastingen	€.....
Kinderopvang	€.....
Inboedelverzekering	€.....
Aansprakelijkheidsverz.	€.....
Uitvaartverzekering	€.....
Abonnement	€.....
.....	€.....
Contributie	€.....
Alimentatie	€.....
Autoverzekering	€.....
Wegenbelasting	€.....
Vaste vervoerskosten	<u>€..... +</u>
Totaal vaste lasten	<u>€.....-</u>

Resteert € per maand

Wat resteert zijn dus mijn inkomsten minus de vaste lasten =
per maand € x 12 maanden = € per jaar
: 52 weken is = € per week

Dit bedrag blijft over voor huishoudelijk en reserveringsuitgaven.
Bij een laag inkomen zal dit alleen zijn voor de huishoudelijke
uitgaven

Huishoudelijke uitgaven: hieronder vallen voeding, was- en
schoonmaakmiddelen. Spullen voor persoonlijke verzorging,
zakgeld voor de kinderen etc. Zie verder blz. 9

Reserveringsuitgaven: hieronder vallen kleding en schoenen,
inventaris, onderhoud huis en tuin, extra ziektekosten, vakantie en
vrije tijd, extra sparen etc. Zie verder blz. 9

Indien de reserveringsuitgaven niet uit het maandinkomen betaald
kunnen worden dan zullen ze voor zover mogelijk uit het niet
maandelijkse inkomen moeten worden betaald.
De niet-maandelijkse inkomens zijn bijvoorbeeld vakantiegeld,
kinderbijslag en 13^{de} maand.

ALS IK MINDER
UITGEEF HOEF IK MINDER
TE SCHRIVEN... SCHEELT
INKT EN PAPIER...



THUISOPDRACHTEN voor bijeenkomst 2

1. Ordenen

In de map die je hebt gekregen ga je je post ordenen.

Stap 1.: Papieren opzoeken

Stap 2: Enveloppen openmaken en papieren op een stapel leggen

Stap 3: De papieren lezen en ordenen

Stap 4: De papieren geordend in een map stoppen.

2. Vul de inkomsten in op je maandbegroting

Tijdens de cursus ga je je eigen maandbegroting maken. Voor volgende week vul je de **inkomsten** in. Indien nodig reken je om naar maandgemiddelde, bijvoorbeeld kinderbijslag en/of vakantiegeld.

Kijk op de maandbegroting welke inkomsten er zijn. Aan de hand van je afschriften van je bank- of girorekening en/of van rekeningen zoek je de voor jou geldende inkomsten. Op de maandbegroting vul je de bijbehorende bedragen in.

3. Wie schrijft, weet waar het blijft

In de weken dat je de cursus volgt ga je een kasboek bijhouden. Op het lege kasboekformulier (blz. 6) schrijf je de bedragen op die je dagelijks uitgeeft aan bijvoorbeeld boodschappen, de kapper of een cadeautje.

Het is vaak lastig deze uitgaven in de hand te houden. Daarom ga je ze de komende weken opschrijven. Aan het eind van de cursus kun je precies zien hoeveel je uitgeeft.

Tip: bewaar de bonnetjes, bijvoorbeeld in een envelop of in je map!

Verschillende soorten uitgaven.

In de maandbegroting staan veel uitgaven; de huur, de telefoonrekening, abonnement kabel, contributievereniging. De uitgaven worden in drie hoofdgroepen verdeeld: vaste lasten, reserveringsuitgaven en huishoudelijke uitgaven.

● **Vaste lasten**

Vaste lasten zijn uitgaven die regelmatig (bijvoorbeeld één keer per maand of één keer per kwartaal) terugkeren en waaraan een overeenkomst ten grondslag ligt. Omdat een overeenkomst is aangegaan, kun je veelal op korte termijn geen invloed uitoefenen op de hoogte van deze uitgaven. Voorbeelden van vaste lasten zijn:

- Huur/ hypotheek
- Gas en andere brandstoffen
- Elektriciteit
- Water
- Heffingen
- Telefoon en/of internet
- Verzekeringen
- School- en studiekosten
- Contributies/ abonnementen
- Vervoer
- Alimentatie
- Afbetalingen

● **Reserveringsuitgaven**

Reserveringsuitgaven zijn uitgaven waar je voor zou moeten 'reserveren' en waarvan de hoogte en/of het tijdstip van betalen niet vast ligt. Het gaat hier ook om bijvoorbeeld uitgaven die minder dan één keer per jaar gedaan worden. Vaak zijn het hoge uitgaven die je niet zo maar van je maandinkomen kan betalen. Je moet er dus geld voor opzij zetten.

Voorbeelden van reserveringsuitgaven zijn:

- Kleding en schoeisel
- Inventaris (meubels, huishoudelijke apparaten, etc.)
- Onderhoud huis en tuin
- Extra ziektekosten
- Vrijtijdsuitgaven, uitgaan
- Vakantie en weekeinden
- Verjaardagen, feestdagen (kerst/ ramadan)
- Extra sparen

● **Huishoudelijke uitgaven**

Met de huishoudelijke uitgaven worden vooral de gewone dagelijkse boodschappen bedoeld. Ook een bezoek aan de kapper, de kosten van huisdieren, postzegels en dergelijke vallen hieronder. Zakgeld wordt eveneens tot deze categorie uitgaven gerekend. Voorbeelden van huishoudelijke uitgaven:

- Voeding/ versnaperingen
- Overige huishoudelijke uitgaven, schoonmaakartikelen
- Alcohol, roken
- Persoonlijke verzorging/ toiletartikelen
- Huishoudelijke dienstverlening
- Zakgeld, cadeautjes, etc.

Over “moeten” en “mogen”

In een huishouden bestaan basisbehoeften zoals huisvesting, voeding, kleding, enzovoort. Andere uitgaven kunnen minder noodzakelijk zijn. Bij deze minder noodzakelijke uitgaven kun je dus zelf een keuze maken. Bij het opstellen van een begroting is het dus van belang om inzicht te hebben in hoe noodzakelijk de uitgaven zijn. Sommige uitgaven zijn moeilijk te vermijden zoals extra ziektekosten bij ouderen of (niet vergoede) kosten voor woon-werkverkeer. Andere uitgaven zijn echter niet noodzakelijk en hiernaar kun je dan ook kijken als je wilt bezuinigen.

De uitgaven in de maandbegroting kunnen ook verdeeld worden in:

- uitgaven die moeten
- uitgaven die mogen.

Uitgaven die moeten

Er zijn veel uitgaven waar je niet onderuit kunt. De huur zal altijd betaald moeten worden, net al de energierekening. En ook aan voeding, kleding, schoonmaakspullen en wc-papier ben je sowieso geld kwijt. Een jas kopen, kun je wel een paar maanden uitstellen. Maar er komt een tijd dat je echt een nieuwe nodig hebt.

Uitgaven die mogen

Daarnaast zijn er uitgaven waarbij je kunt kiezen. Denk bijvoorbeeld aan vakantie, cadeautjes, tijdschrift en het lidmaatschap van een vereniging. Je beslist zelf of je hieraan geld uitgeeft, en hoeveel. Ook de telefoon hoort in dit rijtje thuis. Want ook hierbij heeft u een keuze. Je kunt besluiten om een telefoonabonnement op te zeggen, zeker als je er meer dan 1 hebt. En minder bellen scheelt sowieso direct op je rekening



Trix en Jaap wonen samen. Ze hebben een kat: Pluis. Trix en Jaap leven van een uitkering. Hun inkomen is 1.214,= euro per maand, inclusief de huursubsidie. Trix en Jaap hebben vaak ruzie over geld. Trix heeft een dure hobby. Zij schildert. Trix koopt vaak kwasten en verf. Jaap vindt dat Trix daar te veel geld aan uitgeeft. “Er ligt nog een telefoonrekening, die eerste betaald moet worden”, zegt Jaap. “Zo’n rekening is veel belangrijker dan die kwasten van jou”. “Tja, maar ik wil gewoon lekker schilderen”, zegt Trix.

Opdracht

Trix en Jaap hebben de afgelopen maand veel geld uitgegeven. Hieronder staat de lijst met hun uitgaven. Schrijf bij elke uitgaven of de uitgave “moet” of “mag”.

Voorbeeld

Uitgave	Moeten of mogen?
Abonnement krant	Uitgave die mag
Huur	Uitgave die moet

Uitgave	Moeten of mogen?
Reparatie fiets Jaap	
Bioscoopkaartjes	
Aardappelen	
Afbetaling postorderbedrijf	
Water	
Sigaretten Jaap	
Brood	
Tochtstrips raam slaapkamer	
Aspirine	
Strippenkaart	
Waspoeder	
Nieuwe koekenpan	
Stofzuigerzakken	
Energier rekening	
Tandpasta	
Contributie sportvereniging Trix	
Postzegels	
Kwasten Trix	
Sokken	
Kattenvoer	
Ziektekostenverzekering	
Bloemetje verjaardag buurvrouw	
Pak koffie	
Lot Sponsorloterij	

THUISOPDRACHTEN voor bijeenkomst 3

1. Ordenen / administratie op orde brengen en houden.

Ga indien nog nodig verder met het ordenen van je administratie.

2. Inkomensaanvullende regelingen en voorzieningen.

Neem de regelingen door (blz. 13 t/m 22) en ga bij jezelf na welke regelingen jij mogelijk wel recht op hebt, maar nog geen gebruik van maakt.

3. Vul de uitgaven in op je maandbegroting.

Lees blz. 9 nog eens na over de verschillende uitgaven die er zijn. De vaste lasten kun je via je papieren terughalen. Bij de reserveringsuitgaven en huishoudelijke uitgaven kan dat lastiger zijn. Lees ook nog eens blz. 10 over uitgaven die Moeten en Mogen en neem je maandbegroting door op welke uitgaven "moeten" en welke "mogen".

Neem ook een rekenmachine mee voor de volgende bijeenkomst.

4. Wie schrijft, weet waar het blijft.

In de weken dat je de cursus volgt ga je een kasboek bijhouden. Op het lege kasboekformulier (blz. 23) schrijf je de bedragen op die je de komende week dagelijks uitgeeft aan bijvoorbeeld boodschappen, de kapper of een cadeautje.

Stel jezelf de komende week bij deze uitgaven de vraag hoe noodzakelijk ze voor je zijn zie ook (blz. 10/11 over "moeten" en "mogen")

Het is vaak lastig deze uitgaven in de hand te houden. Daarom ga je ze gedurende 4 weken opschrijven. Aan het eind van de cursus kun je precies zien hoeveel je deze weken waaraan hebt uitgegeven.

Tip: bewaar de bonnetjes, bijvoorbeeld in een envelop of in je map!

5. Neem je verzekeringspapier door.

Lees je verzekeringspapieren zodat je weet waarvoor je bent verzekerd en wat je maandelijks hieraan kwijt bent.

Inkomensaanvullende regelingen en voorzieningen.

1. Belastingen:

a. Heffingskortingen en Voorlopige Aanslag (voorheen teruggaaf):

Sommige mensen komen in aanmerking voor kortingen op de te betalen loon- of inkomstenbelasting of teruggaaf van belasting, ook als je niet elk jaar verplicht aangifte hoeft te doen voor 1 april. Bijvoorbeeld als je alleenstaande ouder bent of als je geen betaald werk hebt en een partner hebt die wel werkt. Het hangt dus af van je inkomen en van je gezinssituatie. Deze kortingen of teruggaaf van de belasting kan je maandelijks laten overmaken op je rekening. Dit is dan een voorschot op het bedrag waar je waarschijnlijk recht op hebt aan het eind van het jaar.

De belastingdienst rekent na afloop van het jaar uit wat je definitieve teruggaaf van dat jaar is. Als er veranderingen zijn geweest in je persoonlijke situatie, kan het zijn dat je geld terug moet betalen of extra geld ontvangt van de belastingdienst. Daarom is het belangrijk om, als je een voorlopige teruggave ontvangt, wijzigingen in je persoonlijke situatie altijd direct door te geven aan de belastingdienst.

Let op!

Met ingang van 1 januari 2009 is de inkomstenbelasting op een aantal punten veranderd. Dit kan gevolgen hebben voor de belasting die je moet betalen of terugkrijgt.

Als je in 2009 maandelijks een voorlopige teruggaaf ontvangt, dan kan dit bedrag door deze wijzigingen te hoog of te laag zijn. Als je zeker wilt weten dat de voorlopige teruggaaf klopt en dat je niet te veel of te weinig krijgt, kun je opnieuw een verzoek om voorlopige aanslag doen.

Om een formulier voorlopige aanslag aan te vragen kan je bellen met de belastingtelefoon: 0800-0543; je kunt het ook downloaden via www.belastingdienst.nl. Als je een DigiD hebt (een persoonlijke code om digitaal overheidszaken te regelen), kan je het ook via internet aanvragen. Heb je nog geen DigiD, dan kan je die opvragen via www.digid.nl.

Hieronder een beknopt overzicht van de verschillende heffingskortingen en wat de criteria zijn om voor teruggaaf van deze heffingskortingen in aanmerking te komen.

- | | |
|----------------------------|--|
| - Algemene heffingskorting | Voor de niet of minst verdienende partner die minder verdient dan € 6.520,00 bruto per jaar. De algemene heffingskorting tot 65 jaar bedraagt € 1987; vanaf 65 jaar is het € 925. Als je werkt of een uitkering hebt, wordt meestal al rekening gehouden met de algemene heffingskorting, waardoor je een hoger netto inkomen overhoudt. De uitbetaling van de algemene heffingskorting aan de niet of weinig verdienende partner wordt afgebouwd. Dit geldt niet voor mensen geboren vóór 1 januari 1972 of voor mensen die een kind verzorgen wat op 1 januari 6 jaar of jonger was. |
|----------------------------|--|

- Inkomensafhankelijke
 Als je minimaal één kind hebt dat op 31 december 2009 jonger is dan 12 jaar, jullie staan minimaal 6 maanden op hetzelfde adres ingeschreven en je combineert de verzorging van het kind met werk buitenshuis. De inkomsten over 2009 moeten meer bedragen dan € 4.706,00. Om recht te hebben op deze korting moet je ofwel alleenstaand ouder zijn ofwel bij (echt-)paren de minstverdienende partner.

- Alleenstaande ouderkorting
 Als je een huishouden voert **uitsluitend** met één of meer kinderen die op 31 december 2009 **allen** jonger zijn dan 27 jaar én één kind:
 * wordt in belangrijke mate (voor minimaal €408 per kwartaal) onderhouden of je kreeg kinderbijslag voor dit kind
 * staat op hetzelfde adres ingeschreven.
 Je recht gaat in op het moment dat je 6 maanden geen partner hebt (eventuele ex-partner dient dus al 6 maanden uitgeschreven te zijn bij de GBA = bevolkingsregister gemeente!).

- Aanvullende alleenstaande
 ouderkorting
 16 jaar
 Als je recht hebt op de alleenstaande ouderkorting, je jongste kind op 31 december 2009 jonger is dan en je inkomsten hebt uit werk.

- Ouderenkorting
 Als je op 31 december 2009 65 jaar of ouder bent en je hebt een inkomen lager dan € 31.757,00. Dit is een loonheffingskorting die bij de berekening van de AOW automatisch wordt toegepast. Mensen die in 2010 65 worden, kunnen middels een T-biljet de korting aanvragen.

- Alleenstaande ouderenkorting
 Voor alleenstaanden van 65 jaar of ouder die recht op AOW en recht op ouderenkorting hebben.

- Jonggehandicapten- en levensloopverlofkorting
 Voor de inhoud hiervan verwijzen we naar [www.belastingdienst](http://www.belastingdienst.nl) of belastingtelefoon 0800-0543.

b. Teruggave belastingen: Wet Tegemoetkoming Chronisch Zieken en Gehandicapten; Regeling aftrek specifieke zorgkosten.

Wet Tegemoetkoming Chronisch Zieken en Gehandicapten (per 1 januari 2009).

De Wet Tegemoetkoming Chronisch Zieken en Gehandicapten (WTCCG) is in de plaats gekomen van de regeling buitengewone uitgaven van de belastingdienst. Een aantal ziektekosten is niet meer aftrekbaar van de belasting. De WTCCG bestaat uit verschillende onderdelen:

- Een algemene tegemoetkoming
- Korting op de eigen bijdrage voor WMO of zorg met of zonder verblijf
- Een nieuwe belastingregeling
- Compensatie voor ouderen en arbeidsongeschikten.

- *De algemene tegemoetkoming*

Veel chronisch zieken en gehandicapten krijgen jaarlijks een tegemoetkoming. Deze bedraagt 150, 300, 350 of 500 euro. Hoeveel je krijgt is afhankelijk van criteria als leeftijd en welke zorg je ontvangt. De tegemoetkoming wordt uitgekeerd door het CAK.

- Korting op de eigen bijdrage voor WMO of zorg met of zonder verblijf

De eigen bijdrage voor zorg met verblijf, zorg zonder verblijf en de Wmo is niet aftrekbaar van de belasting. Je krijgt wel een korting op de eigen bijdrage. Deze korting geldt vanaf januari 2009 en wordt automatisch verrekend zodat je een lagere eigen bijdrage gaat betalen; zonodig krijg je de korting met terugwerkende kracht uitgekeerd.

Voor meer informatie kun je terecht bij het CAK (www.hetcak.nl) of telefonisch: 0800-1925 (zorg zonder verblijf/Wmo) of 0800-0087 (zorg met verblijf)

- Een nieuwe belastingregeling

Sinds 2009 geldt een nieuwe fiscale regeling voor specifieke zorgkosten. Een aantal ziektekosten die tot 1 januari 2009 aftrekbaar waren voor de belasting, kun je nu niet meer aftrekken.

Bepaalde specifieke zorgkosten (zie website van de belastingdienst) die boven de drempel uitkomen, kun je nog wel aftrekken van het inkomen waarover je belasting moet betalen. De regeling geldt alleen voor uitgaven waarvoor je nog geen vergoeding ontvangt. De hierboven genoemde algemene tegemoetkoming voor chronisch zieken en gehandicapten is geen vergoeding voor specifieke zorgkosten.

De nieuwe regeling voor specifieke zorgkosten kent een verhogingsfactor. Tot een bepaald drempelinkomen mogen de uitgaven worden verhoogd, met uitzondering van uitgaven voor genees- en heelkundige hulp en reiskosten voor ziekenbezoek.

Je kan nooit meer belasting terugkrijgen dan je hebt betaald. Het kan dus voorkomen, als je een laag inkomen hebt en dus weinig belasting betaalt, dat je meer specifieke zorgkosten maakt dan je terug kan krijgen van de belastingdienst. In dit geval kun je soms geld terugkrijgen van de belastingdienst door een beroep te doen op de fiscale tegemoetkoming specifieke zorgkosten. Hiervoor moet een aangiftebiljet of T-biljet ingevuld worden. De belastingdienst berekent dan automatisch of u recht heeft op deze tegemoetkoming.

! Aftrekposten, heffingskortingen en teruggave van teveel betaalde belasting leveren geld op. Het heeft ook gevolgen voor het zogenaamde verzamelinkomen. De berekening van sommige regelingen, waaronder die van de toeslagen en de tegemoetkoming studiekosten (zie verderop), is gebaseerd op het verzamelinkomen, waardoor je vaak ook nog hogere toeslagen en tegemoetkomingen krijgt. Dan levert het dus dubbel voordeel op!

- Compensatie voor ouderen

Mensen van 65 jaar en ouder krijgen onder meer via een verhoging van de AOW-tegemoetkoming, en een verhoging van de fiscale ouderenkorting automatisch een compensatie

- Compensatie voor arbeidsongeschikten

Als je tenminste 35% arbeidsongeschikt bent en op grond daarvan een arbeidsongeschiktheidsuitkering van het UWV ontvangt dan kom je in aanmerking voor de jaarlijkse tegemoetkoming van het UWV. Het maakt niet uit of je een WAO-, WIA- (WGA- en IVA), Wajong- of WAZ-uitkering krijgt. De tegemoetkoming bedraagt 350 euro. Je ontvangt de tegemoetkoming automatisch op je rekening.

Teruggave belastingen tot 2009.

De regeling 'belastingaftrek van ziektekosten en buitengewone uitgaven' is per 1 januari 2009 vervallen.

Als je in de voorgaande 5 jaren (2005 t/m 2009) bijzondere kosten hebt gemaakt voor ziekte, invaliditeit, bevalling, adoptie, ouderdom of overlijden en je hebt die toen niet laten verrekenen in de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting, dan kan het zinvol zijn om (op grond van de oude regeling) een T-formulier in te vullen (Teruggave-formulier).

Met een T-formulier (of voor jongeren tot 29 jaar een Tj-formulier), kan teveel betaalde belasting worden teruggevraagd. Zo'n formulier is aan te vragen via bovenstaande telefoonnummer of website.

Aanvragen kan je dus met terugwerkende kracht doen tot 5 jaar geleden (dus in 2010 nog over 2005 t/m 2009)!

In de volgende situaties is het altijd zinvol om te (laten) bekijken of je teruggave van teveel betaalde belasting kan krijgen:

- Als je in dit jaar of de voorgaande 5 jaren bijzondere kosten hebt gemaakt i.v.m. ziekte, invaliditeit, bevalling, adoptie, ouderdom of overlijden en deze niet hebt laten verrekenen in de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting. De regeling rondom deze bijzondere uitgaven is dus per 1 januari 2009 ingrijpend veranderd en grotendeels vervallen! Zie www.belastingdienst.nl.
- Als je in dit jaar of de voorgaande 5 jaren de volgende aftrekposten had: studiekosten (meer dan € 500,00 per jaar); reiskosten woon - werk met openbaar vervoer; giften aan goede doelen, kerk, moskee etc.
- Als je in dit jaar/de voorgaande 5 jaren geen heffingskortingen hebt aangevraagd middels een voorlopige teruggaaf/ aanslag, terwijl je daar wel recht op had.

- Als je in dit jaar/ de voorgaande 5 jaren teveel ontvangen inkomsten of uitkering van een vorig jaar moest terugbetalen (omdat dat bruto teruggevorderd wordt).
- Als je maar in een deel van dit jaar/ een jaar in de voorgaande 5 jaren inkomsten had (uitzend-/ vakantiewerk).
- Als je in dit jaar/ voorgaande 5 jaren 65 wordt of als 65+-er alleenstaande wordt.
- Als je voor het eerst in het afgelopen jaar/de voorgaande 5 jaren (recht op) een Wajong-uitkering krijgt/ kreeg.

c. Toeslagen:

- **Huurtoeslag:**
De huurtoeslag is een bijdrage van de overheid voor te hoge huurlasten ten opzichte van je inkomen. Het bedrag wat je kan krijgen is afhankelijk van je (verzamel)inkomen, je gezinssituatie, je vermogen en de huurprijs.
- **Zorgtoeslag:**
De zorgtoeslag is een tegemoetkoming van de overheid in de kosten van de premie zorgverzekering. Vanaf je 18^e ben je verplicht verzekerd en kan je dus ook zorgtoeslag aanvragen. De hoogte van de toeslag is afhankelijk van het inkomen.
- **Kindgebonden budget (voorheen kindertoeslag):**
Gezinnen met een niet te hoog inkomen krijgen maandelijks een bedrag per kind onder de 18 jaar. Het kindgebonden budget is afhankelijk van het inkomen en het aantal kinderen per huishouden. Hoe lager het inkomen is, hoe hoger het kindgebonden budget is dat je ontvangt. Het kindgebonden budget staat los van de kinderbijslag.
Voor kinderen van 12 tot en met 17 jaar die naar het voortgezet onderwijs of beroepsonderwijs gaan, krijgen ouders vanaf 2010 meer kindgebonden budget. De tegemoetkoming ouders van de IB-Groep, vervalt of wordt verlaagd.
- **Kinderopvangtoeslag:**
Dit is een bijdrage van de overheid in de kosten van kinderopvang. De hoogte van de bijdrage is afhankelijk van het inkomen, het aantal kinderen in de opvang, het soort opvang en de kosten ervan en eventuele tegemoetkomingen in de kosten van je werkgever of uitkeringsinstantie. Een proefberekening kan je laten maken via de site www.toeslagen.nl.

De belastingdienst keert de toeslagen uit aan de mensen die er recht op hebben. Daarvoor moet je dus aan voorwaarden voldoen. Wil je weten of je recht hebt op één of meer toeslagen of een formulier aanvragen, dan kan dat via de belastingtelefoon (0800-0543) of via www.toeslagen.nl. Op de site kan je ook een rekenprogramma gebruiken om snel te weten of je ergens recht op hebt.

Toeslagen kan je het hele jaar door en zelfs achteraf aanvragen. De aanvraag voor 2010 moet wel voor 1 april 2011 gedaan zijn. Als je een toeslag ontvangt en er verandert niets in je gezinssituatie en inkomen, dan wordt de betreffende toeslag automatisch voortgezet.

Voor de berekening van de toeslagen gaat de belastingdienst uit van het geschatte inkomen over het jaar waarover je de toeslag ontvangt. Na afloop van het jaar rekent de belastingdienst precies uit op hoeveel toeslag je recht hebt gehad in het

afgelopen jaar. Als er veranderingen zijn geweest in je persoonlijke situatie, kan het zijn dat je geld terug moet betalen of extra geld ontvangt van de belastingdienst.

Daarom is het belangrijk om wijzigingen in je persoonlijke situatie altijd direct door te geven aan de belastingdienst!

2. Toeslagenwet:

Als je een WW, ZW, WAO, WIA, WAZ, Wajong of Wamil-uitkering hebt en je uitkering is lager dan het voor je leefsituatie geldende sociaal minimum (bijstandsnorm), dan kan je onder bepaalde voorwaarden in aanmerking komen voor een toeslag (Toeslagenwet). Deze toeslag vult dan in principe aan tot het geldend sociaal minimum inkomen voor jouw persoonlijke situatie. Als het inkomen waarop de uitkering is gebaseerd lager was dan het sociaal minimum, zal de toeslag nooit verder aanvullen dan tot je oorspronkelijke inkomen. Je kunt dan bij de afdeling Sociale Zaken van de gemeente een aanvulling aanvragen tot het sociaal minimum.

Om in aanmerking te komen voor de toeslag, moet je tenminste aan de onderstaande voorwaarden voldoen:

- Je ontvangt een zogenaamde loondervings-uitkering (bijvoorbeeld een Wajong- of WIA-, WAO-, WAZ- of WW-uitkering).
- Je (gezins-)inkomen ligt onder het sociale minimum.
- Je hebt geen sanctie (boete) opgelegd gekregen waardoor je uitkering tijdelijk is gekort.

Je hebt ook recht op een toeslag als je langer dan 1 jaar ziek bent en je werkgever betaalt je niet meer dan 70% van je loon door, waardoor je onder het sociaal minimum terecht komt.

De toeslag kan worden aangevraagd bij de instantie die de uitkering verstrekt (vaak UWV).

3. Gemeentelijk minimabeleid.

Per gemeente kan de uitvoering van het minimabeleid verschillen. De inkomensgrens die meestal wordt gehanteerd ligt tussen de 110% en de 120% van de bijstandsnorm. Ook de regels kunnen per gemeente verschillen. Hieronder worden een aantal regelingen genoemd, die meestal in gemeenten aanwezig zijn. Voor een gedetailleerde beschrijving van de bestaande regelingen en de uitvoeringsvoorwaarden, verwijzen we naar de websites en folders m.b.t. minimabeleid van de eigen gemeente.

Belangrijk is verder te noemen dat het gemeentelijk minimabeleid voor iedereen is, dus ook voor mensen met een laag inkomen uit werk, AOW, WW, WAO, etc.

a. Langdurigheidstoeslag:

Wanneer je gedurende 5 jaar een uitkering ontvangt op bijstandsniveau, kan het zijn dat je één keer per jaar recht hebt op een extra uitkering vanuit de Wet Werk en Bijstand, de langdurigheidstoeslag. In sommige gemeenten mag er geen inkomen uit werk zijn geweest, in sommige gemeenten is enig inkomen uit werk toegestaan. Deze regeling geldt voor mensen tussen de 23 en 65 jaar oud die weinig tot geen arbeidsperspectief hebben.

Gemeenten hebben enige vrijheid in het bepalen van andere voorwaarden voor de regeling.

Voor het aanvragen van langdurigheidstoelage, kan je contact leggen met de afdeling Sociale Zaken van de gemeente waar je in woont.

b. Bijzondere bijstand:

Als alleenstaande of gezin heb je recht op bijzondere bijstand als je “niet beschikt over voldoende middelen om te voorzien in de noodzakelijke kosten van het bestaan die voortvloeien uit bijzondere omstandigheden”. Bepaalde medische kosten of hulpmiddelen kunnen onder de bijzondere bijstand vallen, evenals bepaalde vervoerskosten.

Bijzondere bijstand kan worden aangevraagd bij de afdeling sociale zaken van de gemeente. De meeste gemeenten geven een folder uit, waarin je kunt lezen wat wel en niet vergoed wordt vanuit de bijzondere bijstand en welke specifieke regelingen de gemeente hanteert. Dat verschilt dus ook per gemeente.

Om in aanmerking te komen voor bijzondere bijstand moet voldaan zijn aan de volgende voorwaarden:

- Er zijn bijzondere omstandigheden in je bestaan die kosten met zich meebrengen.
- Deze kosten zijn noodzakelijk.
- Je kunt deze extra kosten niet zelf betalen.
- Je kunt deze kosten nergens anders vergoed krijgen (er is geen ‘voorliggende voorziening’).

Gemeenten hanteren een grens voor het inkomen, waarboven je niet meer in aanmerking komt voor bijzondere bijstand. Meestal wordt 110% tot 120% van de geldende bijstandsnorm als grens gehanteerd.

c. Tegemoetkoming 65+-ers, chronisch zieken en gehandicapten.

Dit is een tegemoetkoming voor ouderen, chronisch zieken en gehandicapten onder de inkomensgrens van 110% tot 120% van de bijstandsnorm (per gemeente anders). Het is bedoeld voor de zogenaamde 'verborgen kosten' die ouderdom, ziekte of handicap met zich meebrengen (denk aan hogere stookkosten, vervoer of extra kledingslijtage).

d. Collectieve aanvullende ziektekostenverzekering.

Met een collectieve aanvullende ziektekostenverzekering ben je beter verzekerd voor minder geld. Kies je ervoor geen gebruik te maken van de collectieve aanvullende ziektekostenverzekering, dan kan je kosten die je binnen deze verzekering anders vergoed krijgt in de meeste gemeenten niet op de bijzondere bijstand verhalen. Indien recht op deze verzekering bestaat, is het dus in meerdere opzichten verstandig er ook gebruik van te maken.

e. Tegemoetkomingen voor kosten van culturele-, sport of andere verenigingen.

De meeste gemeenten hebben tegemoetkomingsregelingen voor kosten van sport-, culturele en andere verenigingen. Denk vooral aan zwembaden en de voetbalvereniging voor kinderen. Soms zijn er ook dergelijke regelingen voor 65+-ers of voor alle

volwassenen met een inkomen tot 110 of 120% van het minimumloon. Hoe dat in je eigen gemeente is geregeld, zal je ook weer op de website of in gemeentelijke folders kunnen vinden.

4. Kwijtschelding van belastingen:

Wanneer je niet in staat bent een belastingaanslag te betalen, kan deze onder bepaalde voorwaarden geheel of gedeeltelijk kwijtgescholden worden. Kwijtschelding kan je bijvoorbeeld (proberen te) krijgen voor rijksbelastingen zoals inkomstenbelasting en loonbelasting en voor bijvoorbeeld gemeentelijke belasting (onroerende zaak belasting, rioolrecht – vaak alleen te betalen door mensen met een koopwoning), waterschapsbelasting en afvalstoffenheffing.

Bij de beoordeling van je aanvraag tot kwijtschelding, wordt onder meer gekeken naar het saldo van je bank- en girorekening(en), naar de hoogte van je kale huur en naar de hoogte van je inkomen (inclusief vakantiegeld).

Om in aanmerking te komen voor volledige of gedeeltelijke kwijtschelding van belasting moet je tenminste aan de onderstaande voorwaarden voldoen:

- Je hebt geen middelen om je belastingaanslag geheel of gedeeltelijk te betalen.
- Je hebt geen vermogen (ook geen overwaarde op een koopwoning).
- De bedragen die je aan andere schuldeisers betaalt zijn lager dan het maximum dat de Belastingdienst hiervoor aanhoudt.

Wanneer je kwijtschelding van je gemeente krijgt, bestaat de kans dat het waterschap je ook kwijtschelding verleent. Soms hoef je, om kwijtschelding aan te vragen voor meerdere aanslagen, slechts één formulier in te vullen. In sommige gemeenten in de regio Rivierenland is dat ook zo en verzorgt en behandelt BSR (Belasting Samenwerking Rivierenland) de aanslagen en verzoeken tot kwijtschelding.

Op de aanslag wordt altijd vermeld hoe je kwijtschelding kunt aanvragen.

5. Tegemoetkoming ouders scholieren (jonger dan 18 jaar):

- Regulier Voortgezet Onderwijs

De tegemoetkoming ouders verdwijnt per 1 januari 2010 voor leerlingen in het regulier voortgezet onderwijs. Per die datum wordt het kindgebonden budget van de Belastingdienst verhoogd. Daarnaast krijgen leerlingen in het regulier voortgezet onderwijs op school gratis schoolboeken. Vanaf het schooljaar 2010-2011 is een tegemoetkoming ouders voor leerlingen in het regulier voortgezet onderwijs dan ook niet meer mogelijk.

- MBO, VAVO of particulier Voortgezet Onderwijs

Voor leerlingen die een opleiding in het MBO, VAVO of particulier voortgezet onderwijs volgen, blijft de tegemoetkoming ouders ook na 1 januari 2010 bestaan. Voor deze leerlingen kunnen ouders de tegemoetkoming ouders blijven aanvragen bij de IB-groep. Daarnaast ontvangen ouders met niet zo'n hoog inkomen het kindgebonden budget. Omdat het kindgebonden budget voor kinderen van 12 tot 18 jaar is verhoogd, is het maximumbedrag tegemoetkoming voor MBO, VAVO en particulier voortgezet onderwijs verlaagd.

Een aanvraagformulier voor tegemoetkoming studiekosten is verkrijgbaar op scholen, bij het postkantoor, de Informatie Beheergroep of via een Steunpunt Studiefinanciering. Via de site (www.ib-groep.nl) kan je ook digitaal aanvragen indienen.

Vanaf 18 jaar kunnen studerende kinderen zelf een studiebeurs krijgen, ook vanuit de Informatie Beheergroep.

6. Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO):

Voor voorzieningen als hulp in het huishouden, een rolstoel of woningaanpassing kun je bij je gemeente terecht. Ook is het mogelijk om bij het WMO-Loket van de gemeente een persoonsgebonden budget aan te vragen waar je huishoudelijke hulp of voorzieningen zelf van kunt betalen (zie verder bij punt 7).

7. Persoonsgebonden Budget:

Een persoonsgebonden budget (PGB) is een geldbedrag waarmee je zelf zorg, hulp en begeleiding kunt inkopen. Je kiest zelf je zorgverleners en begeleiders uit. Of je huurt een organisatie in, die in jouw opdracht gaat werken. Voordeel is dat je op deze manier zelf de regie hebt over de hulp. Een nadeel is dat je wel een goede administratie van de geleverde hulp moet bijhouden en dat er vaak nog belastingafdracht moet plaatsvinden. Het is wel mogelijk om de administratie te laten doen. Het aanvragen van een PGB voor dit soort zorg en begeleiding gaat via het Centrum Indicatiestelling Zorg (www.ciz.nl)

Het PGB wordt verstrekt door de Sociale Verzekeringsbank (die ook de administratie ervan uit handen kan nemen) of door de gemeente, vanuit de WMO. In het laatste geval is dat voor hulp en voorzieningen die ook onder de WMO vallen, zoals huishoudelijke hulp. Bij het WMO-Loket van de gemeente kan je meer informatie krijgen. In de gemeentegids vind je adressen en spreekuurtijden.

Veel informatie over zaken die van belang zijn voor houders van een persoonsgebonden budget vind je op www.pgb.nl.

8. Nog enkele andere regelingen.

- **Tegemoetkoming voor het eigen risico (via het CAK);** tegemoetkoming voor mensen die chronisch ziek zijn of dagelijks medicijnen gebruiken. Hier zijn regels voor (bijvoorbeeld de geldende dagdosering per medicijn), te vinden op www.hetcak.nl.
- **TOG (Tegemoetkoming voor ouders van een gehandicapt kind);** aanvullende kinderbijslag voor ouders van een chronisch ziek of gehandicapt kind, dat thuis verzorgd wordt. Vanaf 1 april 2010 moet er een indicatie zijn voor een gemiddeld 10 uur AWBZ-zorg per week voor dit kind. Deze indicaties worden afgegeven door het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) of door Bureau Jeugdzorg (BJZ). Voor alleenverdieners met recht op een TOG wordt het bedrag verhoogd. De TOG wordt uitgekeerd door de de Sociale Verzekeringsbank: www.svb.nl.

- **Kortingkaarten voor het Openbaar Vervoer:** met name voor 60+ers is er een aantrekkelijk aanbod te vinden op www.ns.nl. Bij treinstations met een loket zijn folders met aanvraagformulieren te krijgen.

Tot slot:

Op www.berekenuwrecht.nl kan je je eigen gegevens (inkomen, gezinssituatie, huur, etc.) invullen. Het programma geeft dan automatisch aan op welke regelingen en/of voorzieningen je recht hebt.

Als de gemeente waar je in woont zich heeft aangesloten bij www.berekenuwrecht.nl, dan geeft het programma ook aan op welke gemeentelijke regelingen recht bestaat.

In veel gemeenten zijn ook formulierenbrigades actief, die kunnen helpen uitzoeken waar je mogelijk recht op hebt en hulp bieden bij het invullen van formulieren.

THUISOPDRACHTEN voor bijeenkomst 4

1. Ordenen / administratie op orde brengen en houden.

Ga indien nog nodig verder met het ordenen van je administratie.

2. Verder invullen van je maandbegroting.

De vaste lasten kun je via je papieren en rekeningafschriften achterhalen. Tel al de vaste lasten op voor de volgende bijeenkomst.

Achterhalen van de reserveringsuitgaven en huishoudelijke uitgaven is lastiger. De huishoudelijke uitgaven ben je in kaart aan het brengen door het bijhouden van het kasboek.

Neem je maandbegroting door op welke uitgaven "moeten" en welke "mogen". Bedenk bij elke uitgave die je doet, of je deze uitgave moet doen of dat je het mag doen.

Neem ook een rekenmachine mee voor de volgende bijeenkomst.

3. Bezuinigen ? Geld besparen !

Lees de informatie over besparen door (blz. 26 t/m 31) en streep de tips aan die je aanspreken en die je wilt gaan overnemen.

Ga de komende week na wat je aan de tips hebt gehad en of de overige tips om geld te besparen bruikbaar zijn. Schrijf eventuele nieuwe tips die je te binnen schieten op en neem ze volgende keer mee.

4. Wie schrijft, weet waar het blijft.

In de weken dat je de cursus volgt ga je een kasboek bijhouden. Op het lege kasboekformulier (blz. 25) schrijf je de bedragen op die je dagelijks uitgeeft aan bijvoorbeeld boodschappen, de kapper of een cadeautje.

Het is vaak lastig deze uitgaven in de hand te houden. Daarom ga je ze gedurende 4 weken opschrijven. Aan het eind van de cursus kun je precies zien hoeveel je deze weken waaraan hebt uitgegeven.

Tip: bewaar de bonnetjes, bijvoorbeeld in een envelop of in je map!

Besparen

Op uitgaven die mogen en uitgaven die moeten

In de vorige les hebben we het gehad over uitgaven die moeten en uitgaven die mogen. Bezuinigen gaat het gemakkelijkst bij de uitgaven die mogen. Stel dat je geld uitgeeft aan internet. Vraag je dan af of internet echt zo belangrijk is. Heb je het geld er echt voor over? Misschien kun je wel internetten voor minder geld. In veel bibliotheken staan computers met internet. Als je daar gebruik van maakt, kan je je eigen abonnement opzeggen. Het is belangrijk dat alle gezinsleden hierover meepraten. Misschien is thuis internetten voor een van de gezinsleden heel belangrijk. Dat is een kwestie van overleggen en samen kiezen.

Ook op de uitgaven die moeten kan soms worden bespaard. Je kunt bijvoorbeeld zuiniger stoken. De verwarming 1 graad lager zetten, scheelt 7% op de energierekening. Bij uitgaven als kleding en schoonmaakspullen kan je nog mee gaan letten op aanbiedingen of goedkopere merken kopen.

Op reserveringsuitgaven

Het is verleidelijk om minder geld opzij te zetten voor grote uitgaven aan huishoudelijke apparaten of meubilair. Het effect is meteen zichtbaar; je hebt meer geld voor de rekeningen en de boodschappen. Maar op de langere termijn houdt minder sparen een risico in. Het is belangrijk voldoende geld achter de hand te houden voor een nieuwe (andere) wasmachine of een noodzakelijke reparatie (aan het huis). Moet je daarvoor op dat moment gaan lenen dan ben je uiteindelijk duurder uit. Over de lening betaal je immers rente. (We kopen daar in de laatste bijeenkomst op terug).

Bovendien neem je een nieuwe verplichting op je; je moet de lening uiteraard ook weer aflossen. Minder opzij zetten voor kleding of een voor een nieuwe eettafel is wat minder risicovol. Maar over het algemeen is sparen voor grote uitgaven een onvermijdelijke uitgave waarop moeilijk valt te bezuinigen.

Op huishoudelijke uitgaven

De huishoudelijke uitgaven zijn tot slot vaak wel gemakkelijk te beïnvloeden. Waarop kan je bezuinigen? Er zijn veel mogelijkheden. De een zal een tijdje minder roken of snoepen, de ander koopt een paar maanden minder of geen kleding. Weer anderen bellen minder, rijden minder auto, of kopen minder cadeautjes. Er zijn ook mensen die abonnementen (tijdelijk) opzeggen. Bijvoorbeeld door een apparaat – als dat nog kan – te laten maken in plaats van een nieuwe te kopen. Je kunt nog meer letten op aanbiedingen, goedkope merken aanschaffen en met een boodschappenlijstje naar de winkel gaan. Door dit soort keuzes zijn vaak flinke besparingen mogelijk.

Besparen ? Maar hoe dan ?

Als je bent geschrokken van je uitgaven in je kasboek of je komt niet uit op je maandbegroting, dan zijn er meerdere opties. Misschien zijn er maanden waarin je inkomsten hoger zijn en kan je in die maanden reserveren voor de maanden dat je tekort komt. Dan is er geen probleem.

Misschien volstaat het ook als je enkele kostenposten kan schrappen, bijvoorbeeld door het opzeggen van abonnementen en lidmaatschappen, het verkopen van de auto waarmee je toch alleen maar je boodschappen haalt, etc.

Misschien moet je echt gaan besparen om je begroting kloppend te maken. Ook als je maandelijks meer geld wilt overhouden dan je nu doet, omdat je wilt sparen of een bepaald doel voor dat geld hebt, dan kunnen onderstaande bezuinigingstips bruikbaar zijn.

Bewust kopen: besparen op huishoudelijke uitgaven:

- Gaan niet zomaar wat winkelen, dus ga de verleiding uit de weg.
- Bedenk één keer in de week wat je die week gaat eten.
- Kijk de folders na voor aanbiedingen, maar blijf alert, soms is het niet goedkoper. En bedenk bij aanbiedingen ook altijd of je het wel nodig hebt. Je kunt ook samen met iemand anders aanbiedingen zoals “3 voor de prijs van 2” kopen en daarna verrekenen.
- Maak voordat je boodschappen gaat doen een lijstje van wat je echt nodig hebt en hou je ook aan je boodschappenlijstje !
- Doe nooit boodschappen met een lege maag.
- Doe de boodschappen zonder kinderen of partner of betrek juist je kinderen/partner bij het doen van de inkopen afhankelijk van wie het meeste discipline heeft.
- Beperk het boodschappen doen tot hooguit 2 of 3 keer per week.
- Pak een mandje in plaats van een karretje. Of doe in je karretje een mandje voor de inkopen die niet perse hoeven.
- Let goed op prijzen, de zogenaamde goedkope winkels zijn niet altijd in alles de goedkoopste!
- Aan het einde van de dag en het einde van de markt, worden veel artikelen afgeprijsd. Dus let op 35% korting; voor sluitingstijd winkelen!
- Zorg voor voedzame, smakelijke maaltijden, zodat je minder behoefte hebt aan tussendoortjes. Die zijn vaak niet alleen vet, maar ook duur.
- Let eens op wat je allemaal weggooit per week. Houd wat meer rekening met de hoeveelheden die je inslaat.
- In het groot koken en invriezen scheelt geld, gas/ electriciteit en veel tijd. Het is wel slim om een datum te noteren op de spullen die je invriest zodat je het niet alsnog gaat weggooien.
- Bezuinig niet op gezond eten, maar let op dat je groente en fruit van het seizoen koopt.
- Maak gebruik van groenten van het seizoen en let op dat je niet te veel koopt wat je niet gebruikt!
- Al schoongemaakte kant-en-klaar-groente is veel duurder dan groente die je zelf nog moet schoonmaken.
- Diepvriesgroente en blik- of potgroente is vaak goedkoper en even gezond.
- Ga wat vaker door de knieën in de winkel, dan zie je de goedkoopste merken. Vergelijk de prijzen van eigen merk en merkartikelen met elkaar.
- Bedenk dat een grotere verpakking vaak relatief goedkoper is.
- Let op de houdbaarheidsdatum! Anders moet je het misschien weggooien.

- Soms is de markt goedkoper, maar niet altijd! Kijk kritisch. Als je iets in grote hoeveelheden moet kopen, is er ook altijd de kans dat je een deel moet weggooien.
- Neem ook eens water of thee in plaats van frisdrank.
- Neem eenmaal per week op een vaste dag geld op waar je de hele week je boodschappen mee doet. En neem niet teveel geld mee naar de winkel. Als je met pinpas betaalt, heb je namelijk minder zicht op wat je uitgeeft. Bij contant geld, weet je precies wat je nog te besteden hebt.
- Doe nooit je boodschappen bij de 'supermarkt-aan-huis' en al helemaal niet bij de benzinepomp. Vergelijk de prijzen maar eens met de supermarkt.
- Vraag na of je in aanmerking komt voor de voedselbank.
- Maak van goedkoop winkelen een sport in plaats van een strijd.
- Goedkope supermarkten & winkels: Aldi, Lidl, Turkse winkels, Dirk van den Broek, Euroshopper-merk bij de AH, Savers, Supercoop, Vomar, Nettorama, Action
-

Bewust kopen: besparen op kleding:

- Kijk voordat je gaat winkelen eens goed in je kledingkast en bekijk wat je echt nodig hebt.
- Koop kleding die past bij de kleding die je al hebt, zo kan je nieuwe combinaties maken.
- Ga eens naar een tweedehands winkel, daar hangt vaak zo goed als nieuwe kleding, kan je ook eens zo'n hippe dure merkbroeek aan voor een prikkie. Voor kinderkleding worden vaak tweedehands beurzen gehouden e.d.
- Wellicht een leuke nieuwe hobby: zelf kleding maken?
- Koop in de opruiming, zeker aan het einde van de opruiming koop je soms kleding voor maar enkele euro's.
- Goedkope winkels: Wibra, Zeeman, Leger des Heils, Scapino en Bataviastad – outlet,
-

Bewust kopen: cadeautips

- Cadeautjes maken in plaats van kopen
- Originele cadeautjes zoals een bordje poffertjes, stukje kaas, thee
- Bloemen uit de tuin
- Als cadeau een klusje voor iemand doen
- Zelf als cadeau vragen om klusjes te laten doen
- Van te voren aanschaf cadeautjes inplannen en/of inkopen
- Kruidvat bv. voor goedkoop speelgoed → zondags op internet kijken naar hun acties
- Boeken: witte boekhandel en De Slegte voor boeken
-

Bewust kopen: tweede handsartikelen

- Kringloopwinkels
- Kledingbank (Hilversum en Weesp)
- In Bussum: T.B. Huurmanlaan, verderop in de straat ook 2e hands merkkleding.
- In Hilversum: Koningsstraat (zijstraat van de Havenstraat), ook speelgoed.
- Rommelmarkt
- De bibliotheek voor afgeschreven boeken (50 cent)
- Weggeefwinkels
- Leger des Heils (vaak ook nieuwe artikelen)

- www.marktplaats.nl → daar kun je ook zoeken op 'gratis'
- www.gratisaftehalen.nl
-

Bewust kopen: witgoed, apparaten, etc.:

- Bekijk folders, let op aanbiedingen.
- Op internet zijn vergelijkingsites (zie bijlage achterin) te vinden waar je de prijzen van aanbieders van allerlei artikelen kunt vergelijken. Dat geldt overigens ook voor producten als verzekeringen, telefoonabonnementen etc.
- Ook bestaan er ruilkringen, bv. LETS (Local Exchange Trading System, letterlijk vertaald: lokaal ruilhandelsysteem), waar goederen en diensten geruild kunnen worden.
- Op tweedehands verkoopsites op internet wordt veel aangeboden en ook via advertenties bij de supermarkt kan je mooie aanbiedingen vinden. Uiteraard moet je nooit zomaar geld overmaken als je iets nog niet gezien hebt. Er zitten natuurlijk wel eens oplichters tussen. En als je een artikel met de trein in Zwolle moet gaan halen, ben je misschien ook weer niet goedkoper uit.
- Altijd geldt: sparen voor een artikel is goedkoper dan lenen en afbetalen!!! Huurkoop is duurkoop, want de rente bij huurkoop is zelfs hoger dan bij een persoonlijke lening!
- Als je bij kennissen, collega's of familie laat horen dat (bijvoorbeeld) je stofzuiger/ koelkast/ fiets/ ... kapot is, dan krijg je soms ineens iets aangeboden, dat bij een ander ook maar in de weg staat. Dan kost het je enkel een bloemetje.
-

Uitgaan / recreatietips

- Fietstochtje
- Picknicken
- Bezoekerscentrum
- Kinderboerderij, kaasboerderij
- Zoeken naar gratis voorstellingen/concerten (o.a. via huis-aan-huis-blad)
- Concert in een kerk
- Tentoonstellingen
- Open dagen zoals open monumentendag (begin september)
- Museumweekend
- Museumjaarkaart: kosten hiervan delen met iemand anders
- Stenenmuseum (tussen Laren en Hilversum)
- Via de websites van de omroepen kun je komen aan gratis toegangskaarten
- Let op kortingsbonnen, ook via internet vaak te verkrijgen.
- Wandeling strand (dichterbij dan je denkt)
- Buurthuisactiviteiten
- Uitzending bijwonen
- Tijdschriften/kranten lezen in de bibliotheek
- Aanbod wijkcentra
- Deelname aan een canterij
- Met anderen roulerend koken
- Eten bij de Pinkstergemeente op de vrijdag.
- Eten bij bejaardencentrum
- Eten bij het ROC
- Eten bij college "De Brink" in Laren
- Filmhuis
- Kamperen
- Vakantie: op iemands huis passen of woningruil

Besparen op vaste lasten:

Gas, licht en water; telefoon, kabel

- Laat niet onnodig lampen branden. Als je nieuwe lampen koopt, dan kan je kiezen voor spaarlampen. Laat ook niet de radio, TV, computer aanstaan als je er lange tijd niet mee bezig bent. Zelfs de stand-by knop en de oplader van een mobiele telefoon (als die er niet eens aan vastzit) kosten stroom.
- Overweeg stroom met een dag- en nachttarief. Dit is echter alleen besparend als je er ook daadwerkelijk consequent gebruik van maakt, dus 's nachts en in het weekend je was doet. Dit is vooral zinvol als je met meerdere mensen in een huis woont.
- Kook voor meer dan een dag en vries de rest in. Daarmee bespaar je tijd en gas.
- Hang de was af en toe eens buiten in plaats van altijd de droger te gebruiken.
- Zet de verwarming standaard een graadje lager en trek een extra trui aan. Zet de verwarming een uur voordat je naar bed gaat alvast lager.
- Gebruik een waterbesparende douchekop, doe de kraan dicht tijdens het tandenpoetsen. Daarbij is wat minder vaak douchen ook nog eens beter voor je huid! Een kookwekker bij het douchen aanzetten kan ook handig zijn.
- Op de websites van energiemaatschappijen staan vaak veel besparingstips. Je meterstand eens per maand noteren kan je ook helpen je bewust te blijven van het verbruik.
- Het kan lonend zijn over te stappen naar een andere energiemaatschappij. Soms worden er actietarieven voor bijvoorbeeld een jaar aangeboden, hiermee kun je flink besparen. Houd dan in de gaten dat als je je contract door laat lopen, je vaak een duurder tarief zal moeten betalen! Informeer goed of je nog rekeningen krijgt voor het transport van energie, naast de levering door je nieuwe energiemaatschappij. Ook incasseren sommige energiebedragen het voorschot achteraf (dus eind februari betaal je over februari) en andere juist vooraf (eind februari betaal je voor maart) – bij een overstap kun je dan in een maand dubbele lasten krijgen, soms nog met een afrekening erbij!
- Het kan goedkoop zijn alles bij één provider te doen: internet en bellen, evt. ook met kabel. Soms is los ook goedkoper. Belangrijk is je goed te laten informeren over de kwaliteit van de aanbieder, als je de helft van de maand zonder internet zit is het alsnog duurkoop.
- Telefoonkosten besparen door instanties jou terug te laten bellen. Zoek via google op 'bel mij nu'
- Telefoonkosten besparen middels het 1643 – abonnement (1,1 cent per minuut) aan te vragen via internet: www.1643telecom.nl
- Besparen op telefoonkosten vanuit het buitenland kun je door in het betreffende buitenland een sim-kaart te kopen (als je dan gebeld wordt betaald de beller) en door je voicemail uit te zetten.
-

Verzekeringen:

- Wees kritisch naar de kosten en dekking van verschillende verzekeringen. Er zijn enorme verschillen. Op internet bestaan goede vergelijkingssites (zie bijlage achterin) om uit te zoeken wat voor jou de voordeligste en beste keuze is.
- Kijk eens goed al je verzekeringen door. Ben je goed verzekerd of ben je op sommige onderdelen dubbel verzekerd? Zijn al je verzekeringen wel noodzakelijk? (Een levensverzekering is bijvoorbeeld niet noodzakelijk en vaak erg duur.) Overigens ben je wettelijk verplicht om je te verzekeren voor aansprakelijkheid en voor ziektekosten.

- Als je vaak de grens over moet, kan een doorlopende reisverzekering goedkoper zijn. Zo niet, dan is het juist goedkoper om een incidentele reisverzekering af te sluiten.
- Soms is het voordeliger om al je verzekeringen bij één verzekeraar onder te brengen.
- Bij sommige universiteiten kan je heel goedkoop tandartszorg of mondhygiëne krijgen, zo kan je op extra ziektekosten bezuinigen.
-

Overige tips

- Laat vaste lasten maandelijks afschrijven middels automatische incasso
- Maak gebruik van winkelpasjes die korting geven.
- Spaar airmiles.
- Maak gebruik van kortingsbonnen
- De kappersvakscholen zijn veel goedkoper dan de gewone kapsalons, zo ook thuiskappers.
- Ontvangen enveloppen met TNT-porto-logo kun je hergebruiken, nadat je de streepjescode met een markeerstift onleesbaar gemaakt hebt.
- Het abonnement op een krant of tijdschrift kun je met iemand anders delen.
- Let op uitverkoop
- Maak meer gebruik van de fiets. Reis je vaker met de trein, denk dan aan een kortingskaart.
- NIBUD biedt een agenda aan met diverse handige bezuinigingstips. Helaas is deze agenda niet meer gratis.
- www.buurtlink.nl voor klusjes en goederenruil in jouw buurt
- www.letshetgooi.nl De afkorting LETS staat voor Local Exchange and Trading System. Het is een lokaal ruil- en handelssysteem. Bij LETS tref je mensen die elkaar met gesloten beurzen diensten bewijzen. Het is een ruilsysteem waarbij iedereen inbrengt wat hij goed kan of wat zij leuk vindt om te doen. Ook worden er wel goederen verhandeld.
- ..

Jaarplanning

formulier

	januari	februari	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september	oktober	november	december
Inkomsten (maandlijks)												
Vaste lasten (maandlijks)												
Huishoudelijke uitgaven (maandlijks)												
Aflossing schuld (maandlijks)												
Over (maandlijks):												
Inkomsten (niet maandlijks)												
Vakantiegeld												
Evt. participatietoeslag												
Tegemoetkoming studiekosten												
Kindertbijslag												
Totaal:												
Beschikbaar in deze maand:												
Vaste lasten (niet maandlijks)												
Ingezetenenomslag												
Woonlastenaanslag												
Schoollasten												
Contributies												
Telefoon (KPN Telecom)												
Inboedelverzekering												
Aansprakelijkheid Verzekering Particulieren												
Uitvaartverzekering												
Totaal:												
Over:												
Huishoudelijke uitgaven (niet-maandlijks)												
Kleding en schoenen												
Apparaten en inrichting huis												
Vakantie en uitstapjes												
Onderhoud huis en onvoorziën												
Totaal:												
Over:												
Saldo:												

Jaarplanning

voorbeeld

	januari	februari	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september	oktober	november	december
Inkomsten (maandelijks)	1.103,84	1.103,84	1.103,84	1.103,84	1.103,84	1.103,84	1.103,84	1.103,84	1.103,84	1.103,84	1.103,84	1.103,84
Vaste lasten (maandelijks)	548,06	548,06	548,06	548,06	548,06	548,06	548,06	548,06	548,06	548,06	548,06	548,06
Huishoudelijke uitgaven (maandelijks)	465,83	465,83	465,83	465,83	465,83	465,83	465,83	465,83	465,83	465,83	465,83	465,83
Aflossing schuld (maandelijks)												
Over (maandelijks):	89,95	89,95	89,95	89,95	89,95	89,95	89,95	89,95	89,95	89,95	89,95	89,95
Inkomsten (niet maandelijks)												
Vakantiegeld					638,40							
participatietoelag (opvolger U-bonus)				0,00								
Tegemoetkoming studiekosten		279,54						279,54				
Kinderbijslag	527,27			527,27			527,27			527,27		
Totaal:	527,27	279,54	0,00	527,27	638,40	0,00	527,27	279,54	0,00	527,27	0,00	0,00
Beschikbaar in deze maand:	617,22	369,49	89,95	617,22	728,35	89,95	617,22	369,49	89,95	617,22	89,95	89,95
Vaste lasten (niet maandelijks)												
Ingezetenenomslag												
Woonlastenaanslag												
Schoonkosten			125,00			125,00		125,00				184,07
Contributies	100,00							100,00				
Telefoon (KPN Telecom)	70,00		70,00		70,00		70,00		70,00		70,00	
Inboedelverzekering		121,32										
Aansprakelijkheid Verzekering Particulieren				47,16		118,08						
Uitvaartverzekering												
Totaal:	170,00	121,32	195,00	47,16	70,00	243,08	70,00	100,00	195,00	0,00	70,00	184,07
Over:	447,22	248,17	-105,05	570,06	658,35	-153,13	547,22	269,49	-105,05	617,22	19,95	-94,12
Huishoudelijke uitgaven (niet-maandelijks)												
Kleding en schoenen	200,00			250,00			300,00			250,00		299,96
Apparaten en inrichting huis				200,00				500,00				50,00
Vakantie en uitstapjes						300,00						200,00
Onderhoud huis en onvoorziën			92,60			92,60			92,60			92,60
Totaal:	200,00	0,00	92,60	450,00	0,00	92,60	600,00	500,00	92,60	250,00	0,00	642,56
Over:	247,22	248,17	-197,65	120,06	658,35	-245,73	-52,78	-230,51	-197,65	367,22	19,95	-736,68
Saldo:	247,22	495,39	297,74	417,80	1.076,15	830,42	777,94	547,13	349,48	716,70	736,65	0,00

Twee betaalrekeningen

alle inkomsten	vast bedrag van rekening A
naar REKENING A	naar REKENING B
voor	voor
vaste lasten niet-maandelijkse uitgaven onvoorzien e.d.	huishoudgeld en kleedgeld

of

alle inkomsten	vast bedrag van rekening A
naar REKENING A	naar REKENING B
voor	voor
huishoudgeld maandelijkse vaste lasten kleedgeld	niet-maandelijkse uitgaven en onvoorzien e.d.

THUISOPDRACHTEN voor bijeenkomst 5

1. Ordenen / administratie op orde brengen en houden.

Ga indien nog nodig verder met het ordenen van je administratie.

2. Vul de jaarplanning in

Lees de informatie over de jaarplanning door en vul met behulp van je maandbegroting en je order de jaarplanning in.

3. Twee betaalrekeningen

Lees de informatie hierover (blz. 36 en 37) goed door en noteer de vragen die je hebt. Ga bij je bank na of je een twee betaalrekening kunt openen en tegen welke kosten. Als je dat wilt – en het kan – kun je direct een tweede betaalrekening openen.

4. Wie schrijft, weet waar het blijft.

Ook voor de komende week noteer je de bedragen die je dagelijks uitgeeft aan bijvoorbeeld boodschappen, een verjaardagskaartje of postzegels. Gebruik hiervoor blz. 38 of het losse kasboekformulier.

Tip: bewaar de bonnetjes, bijvoorbeeld in een envelop of in je map!

Neem voor volgende week je vier volle kaspapieren mee !

En vergeet ook niet een rekenmachine mee te nemen.

- Jullie zijn nu vier weken bezig geweest met het invullen van het kasboek en het bijhouden van de bonnetjes. Is het gelukt om het deze weken vol te houden? Hoe was dat? Wat het heeft het je tot nu toe opgeleverd?
- Pak je formulieren erbij. Als je het nog niet heb opgeteld, tel je eerst per week op wat je aan contant geld hebt uitgegeven en wat je hebt gepind. Dit tel je per week bij elkaar op.
- De vier bedragen (van elk week) tel je bij elkaar op. Je hebt nu het bedrag van de huishoudelijke uitgaven van de afgelopen 4 weken.
- **LET OP!** Dit is dus nog niet per maand. Hoe kom je daarachter?
- Het maandbedrag vul je in op je maandbegroting. Komt dit overeen met wat je had al had berekend?
- Je telt nu dit bedrag bij de vaste lasten en reserveringsuitgaven op. Wat komt hieruit? Als er bezuinigd moet worden en dat zal voor velen van jullie gelden waarop zou je dan kunnen bezuinigen. Pak hiervoor je bonnetjes erbij.
- Je zou per bonnetje kunnen bekijken welke uitgaven moeten en welke uitgaven mogen. Wat levert dit je dan op.
- Dit bedrag kun je ook op je jaarplanning invullen.

5. Besparen & Grip houden op je begroting

Lees de informatie over besparen door (blz.39 t/m 41) en kruis de tips aan die jij komende week wilt gaan uitproberen of voortaan wil gaan gebruiken.

Lees ook de informatie 'Grip houden op je begroting' door (blz. 42) en noteer eventuele vragen die je nog hebt.

6. Reclame en verkooptechnieken

Neem voor de volgende keer een aantal reclamefolders mee.

Het organiseren van al je uitgaven: gebruik maken van meerdere bankrekeningen.

Stap 1.

Open twee (privé-)rekeningen. De ene wordt de vaste lastenrekening, de andere wordt de huishoudrekening. Laat op de betaalrekening al het inkomen binnenkomen. Je weet inmiddels welke vaste (en variabele vaste) lasten je gemiddeld per maand hebt. Dat bedrag (of ruim naar boven afgerond voor de zekerheid), laat je op de betaalrekening staan.

Zorg dat de vastelastenrekening een rekening is zonder kredietlimiet (dus waar je niet rood op mag staan) en waar je geen pasje van hebt, zodat je niet een keer toch een pinbetaling kan doen vanaf je betaalrekening. Dat kan ook echt niet, want dan kom je met je vaste lasten in de problemen.

Internetbankieren is dus ook niet zo handig voor deze rekening, want dan kan je ook weer te makkelijk geld overmaken vanaf deze rekening. Bescherm jezelf en je vaste lasten hierin.

Stap 2.

Je houdt maandelijks een bedrag over voor je boodschappengeld (dat is ook geld voor vrije tijd, toiletartikelen, benzine, huisdieren, roken, etc.) en reserveringskosten (kleding, vervanging van huishoudelijke apparatuur, jaarlijkse APK-keuring en reparaties, etc.) .

Stort het boodschappengeld (je hebt al uitgerekend welk vast maandelijks en dus ook welk wekelijks bedrag je hiervoor hebt) op de huishoudrekening. Dat kan je door de bank automatisch laten doen door middel van een opdracht tot periodieke overboeking.

Ook voor de huishoudrekening geldt dat er geen kredietlimiet mag zijn; het geld op deze rekening mag opgaan, maar een roodstand betekent dat je je budget overschreden hebt.

Van deze rekening heb je wel een pasje nodig, maar blijf contant geld opnemen om daar je boodschappen mee te doen, dan ga je niet ongemerkt over je weekbudget heen.

Als je jezelf echt goed wilt beschermen tegen overschrijdingen in je huishoudbudget, kies er dan voor om wekelijks (in plaats van maandelijks) je huishoudgeld over te maken vanaf je betaalrekening. Als je dan aan het eind van de week tekort komt, hoef je maar een paar dagen te overbruggen en dat is nog wel te overzien.

Stap 3.

Als je in de maand een bedrag overhoudt (boven de vaste bedragen voor de vastelastenrekening en de huishoudrekening), dan kan je dat op je spaar- (ofwel reserveer-) rekening overmaken. De ene maand houd je misschien (bijna) niets over, de andere maand een groter bedrag (bijvoorbeeld als de kinderbijslag of het vakantiegeld wordt overgemaakt).

Op deze manier spaar je voor de grotere uitgaven als kleding en reparaties of vervanging van apparaten, auto, etc. en hou je zicht op wat je nog voor dat soort uitgaven hebt. Zo geef je ook weer geen geld uit dat eigenlijk voor je vaste lasten is bedoeld.

Daarbij krijg je een wat hogere rente op een spaarrekening dan op je betaalrekening.

Voordelen van deze methode:

- Je komt nooit meer tekort voor de allerbelangrijkste uitgaven, namelijk je vaste lasten als huur, energie, etc. Daarmee voorkom je extra kosten bij achterstanden en de bijbehorende stress.

- Je beschermt jezelf tegen impulsaankopen; als je bijvoorbeeld een nieuwe broek wilt kopen, zal je eerst vanaf je spaar-/ reserveerrekening geld moeten overmaken naar je vastelastenrekening en wachten tot het daarop staat. Zo heb je meer tijd om er nog eens drie keer over na te denken.

Tot slot:

Als je samenwoont of getrouwd bent, wil je misschien ook een eigen bedrag hebben dat vrij te besteden is. Misschien is de één geneigd meer uit te geven aan uitgaan, terwijl de ander het liever besteedt aan zijn of haar hobby. Om daar herhaaldelijke discussies over te vermijden, kan je besluiten om ieder een vast bedrag per maand daarvoor in handen te krijgen. Hoe je het ook doet, maak met elkaar goede afspraken.

Besparen

Als je bent geschrokken van je uitgaven in je kasboek of je komt niet uit op je maandbegroting, dan zijn er meerdere opties. Misschien zijn er maanden waarin je inkomsten hoger zijn en kan je in die maanden reserveren voor de maanden dat je tekort komt. Dan is er geen probleem.

Misschien volstaat het ook als je enkele kostenposten kan schrappen, bijvoorbeeld door het opzeggen van abonnementen en lidmaatschappen, het verkopen van de auto waarmee je toch alleen maar je boodschappen haalt, etc.

Misschien moet je echt gaan besparen om je begroting kloppend te maken. Ook als je maandelijks meer geld wilt overhouden dan je nu doet, omdat je wilt sparen of een bepaald doel voor dat geld hebt, dan kunnen onderstaande bezuinigingstips bruikbaar zijn.

Besparen op vaste lasten:

Gas, licht en water; telefoon, kabel

- Laat niet onnodig lampen branden. Als je nieuwe lampen koopt, dan kan je kiezen voor spaarlampen. Laat ook niet de radio, TV, computer aanstaan als je er lange tijd niet mee bezig bent. Zelfs de stand-by knop en de oplader van een mobiele telefoon (als die er niet eens aan vastzit) kosten stroom.
- Overweeg stroom met een dag- en nachttarief. Dit is echter alleen besparend als je er ook daadwerkelijk consequent gebruik van maakt, dus 's nachts en in het weekend je was doet. Dit is vooral zinvol als je met meerdere mensen in een huis woont.
- Hang de was af en toe eens buiten in plaats van altijd de droger te gebruiken.
- Zet de verwarming standaard een graadje lager en trek een extra trui aan. Zet de verwarming een uur voordat je naar bed gaat alvast lager.
- Gebruik een waterbesparende douchekop, doe de kraan dicht tijdens het tandenpoetsen. Daarbij is wat minder vaak douchen ook nog eens beter voor je huid!
- Op de websites van energiemaatschappijen staan vaak veel besparingstips.
- Het kan lonend zijn over te stappen naar een andere energiemaatschappij. Soms worden er actietarieven voor bijvoorbeeld een jaar aangeboden, hiermee kun je flink besparen. Houd dan in de gaten dat als je je contract door laat lopen, je vaak een duurder tarief zal moeten betalen! Informeer goed of je nog rekeningen krijgt voor het transport van energie, naast de levering door je nieuwe energiemaatschappij. Ook incasseren sommige energiebedragen het voorschot achteraf (dus eind februari betaal je over februari) en andere juist vooraf (eind februari betaal je voor maart) – bij een overstap kun je dan in een maand dubbele lasten krijgen, soms nog met een afrekening erbij!
- Het kan goedkoop zijn alles bij één provider te doen: internet en bellen, evt. ook met kabel. Soms is los ook goedkoper. Belangrijk is je goed te laten informeren over de kwaliteit van de aanbieder, als je de helft van de maand zonder internet zit is het alsnog duurkoop.

Verzekeringen:

- Wees kritisch naar de kosten en dekking van verschillende verzekeringen. Er zijn enorme verschillen. Op internet bestaan goede vergelijkingssites (zie bijlage achterin) om uit te zoeken wat voor jou de voordeligste en beste keuze is.
- Kijk eens goed al je verzekeringen door. Ben je goed verzekerd of ben je op sommige onderdelen dubbel verzekerd? Zijn al je verzekeringen wel noodzakelijk? (Een levensverzekering is bijvoorbeeld niet noodzakelijk en vaak

erg duur.) Overigens ben je wettelijk verplicht om je te verzekeren voor aansprakelijkheid en voor ziektekosten.

- Als je vaak de grens over moet, kan een doorlopende reisverzekering goedkoper zijn. Zo niet, dan is het juist goedkoper om een incidentele reisverzekering af te sluiten.
- Soms is het voordeliger om al je verzekeringen bij één verzekeraar onder te brengen.
- Bij sommige universiteiten kan je heel goedkoop tandartszorg of mondhygiëne krijgen, zo kan je op extra ziektekosten bezuinigen.

Bewust kopen: witgoed, apparaten, etc.:

- Bekijk folders, let op aanbiedingen.
- Op internet zijn vergelijkingssites (zie bijlage achterin) te vinden waar je de prijzen van aanbieders van allerlei artikelen kunt vergelijken. Dat geldt overigens ook voor producten als verzekeringen, telefoonabonnementen etc.
- Ook bestaan er ruilkringen, bv. LETS (Local Exchange Trading System, letterlijk vertaald: lokaal ruilhandelsysteem), waar goederen en diensten geruild kunnen worden.
- Op tweedehands verkoopsites op internet wordt veel aangeboden en ook via advertenties bij de supermarkt kan je mooie aanbiedingen vinden. Uiteraard moet je nooit zomaar geld overmaken als je iets nog niet gezien hebt. Er zitten natuurlijk wel eens oplichters tussen. En als je een artikel met de trein in Zwolle moet gaan halen, ben je misschien ook weer niet goedkoper uit.
- Altijd geldt: sparen voor een artikel is goedkoper dan lenen en afbetalen!!! Huurkoop is duurkoop, want de rente bij huurkoop is zelfs hoger dan bij een persoonlijke lening!
- Als je bij kennissen, collega's of familie laat horen dat (bijvoorbeeld) je stofzuiger/ koelkast/ fiets/ ... kapot is, dan krijg je soms ineens iets aangeboden, dat bij een ander ook maar in de weg staat. Dan kost het je enkel een bloemetje.

Bewust kopen: besparen op kleding:

- Kijk voordat je gaat winkelen eens goed in je kledingkast en bekijk wat je echt nodig hebt.
- Koop kleding die past bij de kleding die je al hebt, zo kan je nieuwe combinaties maken.
- Ga eens naar een tweedehands winkel, daar hangt vaak zo goed als nieuwe kleding, kan je ook eens zo'n hippe dure merkbroek aan voor een prikkie. Voor kinderkleding worden vaak tweedehands beurzen gehouden e.d.
- Wellicht een leuke nieuwe hobby: zelf kleding maken?
- Koop in de opruiming, zeker aan het einde van de opruiming koop je soms kleding voor maar enkele euro's.

Bewust kopen: besparen op huishoudelijke uitgaven:

- Let goed op prijzen, de zogenaamde goedkope winkels zijn niet altijd in alles de goedkoopste!
- Maak voordat je boodschappen gaat doen een lijstje van wat je echt nodig hebt en hou je eraan.
- Aan het einde van de dag en het einde van de markt, worden veel artikelen afgeprijsd.
- Doe boodschappen nooit met een lege maag.
- Beperk het boodschappen doen tot hooguit 2 of 3 keer per week.
- Zorg voor voedzame, smakelijke maaltijden, zodat je minder behoefte hebt aan tussendoortjes. Die zijn vaak niet alleen vet, maar ook duur.

- Let eens op wat je allemaal weggooit per week. Houd wat meer rekening met de hoeveelheden die je inslaat.
- In het groot koken en invriezen scheelt geld, gas/ electriciteit en veel tijd.
- Bezuinig niet op gezond eten, maar let op dat je groente en fruit van het seizoen koopt.
- Al schoongemaakte kant-en-klaar-groente is veel duurder dan groente die je zelf nog moet schoonmaken.
- Diepvriesgroente en blik- of potgroente is vaak goedkoper en even gezond.
- Ga wat vaker door de knieën in de winkel, dan zie je de goedkoopste merken.
- Soms is de markt goedkoper, maar niet altijd! Kijk kritisch. Als je iets in grote hoeveelheden moet kopen, is er ook altijd de kans dat je een deel moet weggooien.
- Kijk de folders na voor aanbiedingen, maar blijf alert, soms is het niet goedkoper. Wanneer het betreffende product op is, kun je bij de klantenservice een tegoedbon/waardebbon hiervoor vragen.
- Neem ook eens water of thee in plaats van frisdrank.
- Neem eenmaal per week geld op waar je de hele week je boodschappen mee doet. Als je met pinpas betaalt, heb je minder zicht op wat je uitgeeft. Bij contant geld weet je precies wat je nog te besteden hebt.
- Doe nooit je boodschappen bij de 'supermarkt-aan-huis' en al helemaal niet bij de benzinepomp. Vergelijk de prijzen maar eens met de supermarkt.
- De kappersvakscholen zijn veel goedkoper dan de gewone kapsalons, zo ook thuiskappers.
- Reis je vaak met de trein, denk dan aan een kortingskaart.

Grip houden op je begroting

- Je hebt nu een ingevuld jaaroverzicht en weet wat je daardoor gemiddeld per maand nodig hebt voor al je vaste lasten. Daardoor weet je dus ook wat je overhoudt voor je boodschappen en andere uitgaven als kleding, kapotte apparaten, etc.
Wil je echt grip op je uitgaven en inkomsten blijven houden, dan moet je steeds je jaar- en maandoverzicht blijven bijwerken. Elke verandering heeft invloed op je begroting. Als je het goed bijhoudt, weet je altijd precies hoe je ervoor staat.
- Betaal, wat er ook gebeurt, altijd eerst je vaste lasten! Ben je te laat met je huur, energie, water of zorgverzekering, dan kan dat hele vervelende gevolgen hebben die je ook nog heel veel extra kosten opleveren.
- Betaal je vaste lasten automatisch. Handigst is dat te doen direct nadat je inkomen is bijgeschreven. Dan heb je voldoende geld op je rekening en als je het automatisch doet, vergeet je nooit te betalen.
- Als je maandelijks of af en toe geld overhoudt, zet dat dan op een aparte spaarrekening. Zo reserveer je het voor grotere uitgaven, zoals kleding, meubels of huishoudelijke apparaten. Zo loop je gelijk ook minder risico dat het toch in kleinigheden verdwijnt. Je krijgt nog wat extra rente ook. Zorg wel dat het een spaarrekening is waar je te allen tijde kosteloos geld van kunt opnemen.
- Vraag jezelf altijd bij elke uitgave af: 'kan ik dit echt wel doen en heb ik het echt wel nodig'?

THUISOPDRACHTEN voor bijeenkomst 6

1. Ordenen / administratie op orde brengen en houden.

Ga indien nog nodig verder met het ordenen van je administratie.

2. Jaarplanning

Vul jaarplanning verder in. Lees de informatie over de jaarplanning door en vul met behulp van je maanbegroting, de uitkomst van de kaspapieren en je ordner de jaarplanning in.

3. Reclame- en verkooptechnieken.

Lees de informatie hierover op blz. 44 en 45 door, evenals het meegegeven artikel. Noteer deze week welke reclametechnieken je opgevallen zijn.

4. Huishoudelijke uitgaven

Neem de bonnetjes door en probeer te achterhalen wat de reden is/redenen zijn dat je meer uitgeeft dan je wilt. Bijvoorbeeld de supermarkt die dichtbij is, afwijken van je boodschappenlijstje, te duur of te vaak boodschappen doen e.d.

Vul vervolgens het 'actieplan kasboek' (blz. 48) in aan de hand van je eigen bevindingen (valkuilen) en de bezuinigingstips uit de cursusmap en probeer dit plan komende week eens uit en bekijk of je daarmee goedkoper uit bent.

5. Voor- en nadelen van verschillende manieren van betalen.

Lees de informatie hierover door (blz. 46 en 47) en noteer eventuele vragen die je hierover hebt.

6. Wat wil je nog besproken hebben ?

Volgende bijeenkomst is alweer de laatste! Bedenk of je nog vragen hebt of er nog onderwerpen zijn waar je het over wilt hebben in de volgende en laatste bijeenkomst. Alle vragen die je hebt, kun je dan nog stellen. Dus loop de map met de uitgereikte papieren en overzichten nog een keer goed door. Is alles je duidelijk? Ook of juist als je twijfelt, zorg dan dat je het zeker komt te weten. Schrijf je vragen en/of opmerkingen op papier en neem het naar de volgende bijeenkomst mee.

7. Evaluatie van de cursus.

Vul het evaluatieformulier thuis in en neem het de volgende keer mee.

Reclame- en verkooptechnieken.

Ter informatie:

Door het Ministerie van Economische Zaken zijn voorschriften opgesteld voor onder andere reclames van kredietverstrekkers. Zo zijn uitlatingen als “binnen één dag geld”, “snel geld”, “morgen geld” niet toegestaan. Dit heeft onder meer te maken met het feit dat consumenten pas na goede overweging en beslissing een krediet zouden moeten aangaan.

Ook moet in advertenties en reclames vermeld worden dat de kredietverstrekker is aangesloten bij het Bureau Kredietregistratie (BKR) in Tiel en dat daar informatie wordt opgevraagd over de kredietwaardigheid van de aanvrager.

Sinds enige tijd ook de “Wet op de financiële dienstverlening” in werking getreden. Aanbieders van zogenaamde ‘financiële producten’ (leningen, beleggingen, verkoop op afbetaling, etc.) zijn verplicht meer duidelijke informatie te geven over de werkelijke kosten en risico’s van hun producten.

Uiteraard zijn kredietverstrekkers e.d. heel creatief in hun manieren van adverteren en het omzeilen van deze regels. Er zijn genoeg andere verleidingstechnieken waar nu gebruik van wordt gemaakt.

Herken de verleidingsmethoden:

Het is goed om technieken en manieren die gebruikt worden om je over te halen tot het kopen van iets of het afnemen van diensten te herkennen. Heb je eenmaal door hoe je in reclames bespeeld wordt, dan kan je jezelf beter beschermen en zal je er minder snel intrappen.

Reclame technieken:

Inspelen op een behoefte (lekker eten, mooi zijn, mooie spullen hebben, etc.)

Identificatie; herkenbare dingen laten zien of horen.

Inspelen op de wens erbij te horen.

Inspelen op het imago van een bepaalde doelgroep.

Nieuwe behoeften creëren.

Verkooptechnieken:

Het omgaan met geld, en dus ook het doen van aankopen, is niet alleen een kwestie van “optellen en aftrekken”. Minstens zo’n grote rol speelt het maken van keuzes, prioriteiten stellen en assertiviteit.

Verkopers hebben verschillende manieren om het je hierbij moeilijk te maken.

- Je wordt “overvallen”: de aanbieding geldt alleen nu.
- “Iedereen doet het”: je bent vreemd of gek of je mist echt iets als je het niet doet.
- Een beroep doen op je verantwoordelijkheid (bv. als ouder) of op gevoel.
- Open vragen stellen zodat je nog geen ja of nee kan zeggen,
- Met een geheel ander onderwerp beginnen zodat je in gesprek gaat.
- De voordelen er uitlichten, de nadelen niet of nauwelijks noemen.
- Manden met zogenaamde “koopjes” en/of “aanbiedingen” bij de kassa zetten, waar al wachtend in de rij, je aandacht naar toe getrokken wordt.
- Dure artikelen worden in de supermarkt meestal op ooghoogte neergezet, opvallend en gemakkelijk om te pakken; de goedkopere artikelen staan vervolgens helemaal onderin. Kindersnoep en bijvoorbeeld dure hagelslag met Disney-figuurtjes erin, staan altijd op kinderooghoogte!

- Door “aantrekkelijke” aanbiedingen (en dan ook nog alleen op woensdag en donderdag), wordt slechts geprobeerd de consument vaker naar de winkel te “lokken”. Want: hoe vaker iemand komt, hoe meer men koopt.

Tips:

- Zet nooit ergens gelijk je handtekening onder;
- Lees altijd de voorwaarden (kleine lettertjes);
- Neem tijd om erover na te denken en overleg eventueel met iemand;
- Vraag jezelf altijd af of je iets wel echt nodig hebt;
- Durf “nee” te zeggen;
- Laat je niet verleiden tot discussies;
- Aanbiedingen zijn niet per definitie voordelig (het tweede artikel voor de halve prijs bespaart echt geen geld als je het artikel normaal gesproken niet eens gekocht zou hebben);
- Vraag een “second-opinion” of meerdere offertes op.
- Maak een boodschappenlijstje en hou je eraan!
- Ga niet te vaak, bij voorkeur één keer in de week en op een vaste dag, de wekelijkse boodschappen doen.
- Wees alert op alle manieren om je tot kopen over te halen. Als je er een beetje doorheen prikt, kan je ook kritischer bekijken of je ergens wel op in moet gaan, of je iets wel nodig hebt, of je echt wel voordeliger uit bent, etc.
- Als je je aan de telefoon of aan de deur hebt laten overvallen en je hebt iets op die manier gekocht, dan bestaat er nog de colportagewet. Binnen 8 dagen na de koop, mag je de overeenkomst of aankoop nog ongedaan laten maken. Dat recht heb je bij deze verkoopmethode. De wet is bijvoorbeeld ook van toepassing op verkoop tijdens busreizen e.d.

Voor- en nadelen van verschillende manieren van betalen.

Je kunt op verschillende manieren betalen. Alle betalingsvormen op een rij:

Giraal (= via je bankrekening):

Incassomachtiging
Periodieke overschrijfopdracht
Acceptgiro & overschrijfopdracht

Chartaal:

Contant
Pinnen
Chippen
Creditcard

Digitaal:

Internetbankieren

Toelichting:

Incassomachtiging:

Met een incassomachtiging geef je de ander toestemming geld van je rekening te halen. Je kunt niet voor een bepaald bedrag toestemming geven, ook niet voor een bepaalde termijn. Je geeft de ander dus in vertrouwen toestemming geld van jouw rekening af te halen. Houdt dit altijd wel goed in de gaten. Ze kunnen hier ook misbruik van maken. Om hier nog een veiligheid in te bouwen houdt de bank het geld in 'depot'. Gedurende een maand blijft het geld bij de bank, als jij in die periode ontdekt dat er teveel geld van de bank af is gehaald, kun je dit terughalen bij de bank. Je hoeft dan alleen te laten weten dat je de incasso weigert, en het geld wordt terugboektoekt.

Je kunt bij elke bank een machtigingssetje halen. Dat bestaat uit drie kaarten: een groene, een gele en een rode. De groene staat voor de start van de machtiging, de gele voor de terugboeking en de rode voor de stopzetting van de machtiging. Het is dus slim om altijd die kaarten in huis te hebben.

Let op: de energiebedrijven, bijvoorbeeld de NUON of Essent, kunnen beslissen de jaarafrekening ineens van de rekening af te schrijven. Bij een hoge jaarafrekening heb je dan een groot probleem als je een machtiging hebt afgegeven! Je kunt daarom vragen alleen de maandbedragen af te schrijven en voor de jaarafrekening een aparte rekening te sturen.

Periodieke overschrijfopdracht:

Dit is een overeenkomst die je met de bank afsluit. Jij vraagt de bank om regelmatig terugkerende betalingen te doen tot je de bank kenbaar maakt dat de betalingen moeten eindigen. Hierbij is het dus niet zo dat een derde (bedrijf of instantie) geld van je bankrekening kan halen, je geeft zelf de opdracht met regelmaat geld te laten overmaken. Wat belangrijk is bij een periodieke overschrijving is dat de betaling niet automatisch wordt aangepast bij wijzigingen. Bij een huurverhoging moet je dus zelf naar de bank om het bedrag van de periodieke overboeking aan te laten passen.

De acceptgiro & overschrijfopdracht:

Bij incidentele betalingsverzoeken en opdrachten, die steeds in bedrag wisselen of onregelmatig zijn, gebruik je de acceptgiro of overschrijfopdracht.

Een acceptgiro is al ingevuld en hoeft enkel maar te worden ondertekend en geretourneerd naar de bank.

Op een overschrijfopdracht is niets ingevuld. Je dient alles zelf in te vullen, zoals de naam en banknummer van de begunstigde, evenals het bedrag. De bank geeft vaak een boekje uit van een stapel overschrijfkaarten. Wordt gebruikt bijvoorbeeld om geld over te maken naar een andere rekening zoals een spaarrekening. Sinds banken de mogelijkheid bieden van tele- en internetbankieren, worden voor deze boekjes kosten in rekening gebracht.

Contant:

Vroeger ging alles op deze wijze, tegenwoordig kan dat vaak niet meer bij grote aankopen. Een groot voordeel bij deze vorm van betalen is dat je meer merkt en voelt wat je uitgeeft; je 'voelt' het meer als een artikel eigenlijk te duur is en je ziet het direct als je geld op is.

Pinnen:

Dit is eigenlijk min of meer de vervanger van het contante geld.

Een groot nadeel is dat je niet 'voelt' hoeveel geld je eigenlijk uitgeeft en geen overzicht hebt op hoeveel geld er overblijft. Als je geneigd bent teveel uit te geven bij het boodschappen doen, is het des te belangrijker dat je huishoudgeld contant meeneemt en zicht houdt op hoeveel je ervan uitgeeft.

Chippen:

Deze vorm van betalen is meer bedoeld voor de kleinere betalingen. Bij kleine betalingen moet je bij pinnen bijbetalen, chippen is gratis. Een nadeel van deze vorm is dat je het geld dat er op staat niet weer zomaar eraf krijgt. Het voordeel is dat je niet meer kunt uitgeven dan er op de chipkaart staat.

Creditcard:

De meest gevaarlijke vorm van betalen! Als je het woord letterlijk vertaalt betekent het kredietkaart. Je betaalt vooraf op krediet (je leent het geld dus feitelijk van de bank) en ze schrijven het bedrag pas later van je rekening af. Als je dan niet kunt betalen, schiet de rente ineens heel hard omhoog. Dit kan oplopen tot ongeveer 20%!

Kopen op afbetaling:

Ook hierbij geldt dat je soms 20% tot 40% bovenop de verkoopprijs kwijt bent voor een artikel. Dan is het leuk om dat bankstel nu al in je kamer te hebben staan, maar je betaalt veel teveel voor je bank. Daarbij komt dat als je net klaar bent met afbetalen, je bankstel waarschijnlijk alweer aan vervanging toe is. Reken maar eens uit wat je betaalt als je in termijnen betaalt. Dat is soms erg schrikken. Sparen voor een bankstel is dus beduidend goedkoper!

Internet- of telebankieren:

Internetbankieren vraagt voorbereiding en investeringen: je hebt een computer met een modem nodig, soms nog software, een abonnement op een internetverbinding etc. Daarnaast is het voor de veiligheid belangrijk de aanwijzingen van de bank goed op te volgen en bijvoorbeeld te zorgen voor een goede en up-to-date virusscan en firewall. Meestal is internetbankieren gratis maar niet altijd. Een voordeel van internetbankieren is dat je een compleet overzicht hebt over je financiële situatie; een ander voordeel is dat internet spaarrekeningen vaak hogere rente geven dan gewone spaarrekeningen. Een nadeel kan zijn dat je snel betalingen kunt uitvoeren en hierdoor ook impulsaankopen kunt doen.

Hoe komt het dat je meer hebt uitgegeven dan kan/gepland?

Wat ga je anders doen? Wat moet je hiervoor doen?

Tip: maak gebruik van de tips uit de groep naar aan leiding van de sterke kanten van het huishoudgeld!

Wanneer ga je dit doen? *(Plan een tijdstip of een dagdeel voor de komende week)*

Wie kan je hierbij helpen?

Evaluatie (na een week)

Wat is gelukt? En waardoor is het gelukt?

Wat is niet gelukt? Wat kun je hiervan leren voor een volgende keer?

Handige websites

Inkomsten

- www.loonwijzer.nl een website met allerlei informatie rondom salaris.
- www.werk.nl Bij het UWV-werkbedrijf kun je terecht als je werk zoekt of als je een WW- of bijstandsuitkering moet aanvragen. Daarnaast is het UWV-werkbedrijf betrokken bij het verlenen van ontslagvergunningen en je kan er ook terecht voor arbeidsrechtelijke informatie.
- www.szw.nl is de site van het ministerie van sociale zaken en werkgelegenheid. Over werkgelegenheid; uitkeringen, arbeidsvoorwaarden etc.
- www.uwv.nl Het UWV is verantwoordelijk voor de uitvoering van meerdere uitkeringen; de WIA en WAO, de Werkloosheidswet, Ziektewet, etc.
- www.svb.nl is de website van de Sociale Verzekeringsbank. Die zorgt voor de uitvoering van de kinderbijslag, het AOW-pensioen, de nabestaandenuitkering (Anw), PGB's en andere regelingen.
- www.ib-groep.nl Dit is de site van de Informatie Beheer Groep, zij regelen onder andere de studiefinanciering en de tegemoetkomingen school- en studiekosten.
- www.stimulansz.nl en www.kennisring.nl bieden informatie over sociale zekerheid.

Welke regelingen loopt u mogelijk mis? Waar hebt u recht op ?

- www.berekenuwrecht.nl , www.rechtopbijstand.nl . www.berekenhet.nl en www.rechtopgeld.nl zijn allemaal sites waarop je kan (laten) uitzoeken waar je allemaal recht op hebt (aan huur- en zorgtoeslag, bijzondere bijstand, etc.). Vaak hoef je alleen maar wat eigen gegevens in te vullen. Heel handig, ook als er iets verandert in je situatie. Veel gemeenten in de regio zijn aangesloten bij www.berekenuwrecht.nl zodat je direct kun kijken op je recht hebt op lokale regelingen.
- Gemeenten: www.hilversum.nl , www.huizen.nl , www.bussum.nl etc. Bij de gemeentelijke afdeling sociale zaken kan u terecht voor informatie over onder andere de Wet Werk en Bijstand, bijzondere bijstand, regelingen voor minima en schuldhelpverlening. Weet u niet bij welke instantie u bij u in de omgeving terecht kunt, dan kan uw gemeente (of de site) u hierover informatie geven.
- www.belastingdienst.nl en www.toeslagen.nl en www.aangifteleont.nl Het is altijd zinvol goed te informeren of je recht hebt op zorgtoeslag, huurtoeslag, heffingskortingen of eventuele belastingteruggave. Je kan ook bellen naar de belastingtelefoon: 0800-0543 (gratis).
- www.regelhulp.nl en www.minVWS.nl zijn sites waarop veel informatie over regelingen en voorzieningen rondom ziekte. Op www.regelhulp.nl kun je, als je gemeente is aangesloten, direct bepaalde voorzieningen aanvragen.

- Het Juridisch Loket: www.hetjl.nl Bij het Juridisch Loket kan iedereen die juridische vragen heeft gratis terecht, via het landelijke telefoonnummer 0900 - 8020, of via de website of door een bezoek aan één van de 30 vestigingen. Je krijgt gratis informatie en advies en/of wordt doorverwezen naar een advocaat of mediator als het nodig is.
- www.consuwijzer.nl geeft overzicht van uw rechten als consument.
- Via www.trosradar.nl ziet en hoort u interessante informatie voor consumenten / ervaringen van consumenten

Hulp bij uw financiële huishouding

- www.consuminderen.nl
- www.nibud.nl Het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (NIBUD) is een onafhankelijke stichting met als doel het bevorderen van het welzijn van huishoudens. Op hun website kan je allerlei informatie vinden over geld, geld besparen, bezuinigen, wonen, werken, uit elkaar gaan, kinderen, het regelen van de toekomst, etc.
- www.nibudjong.nl of www.grijpjekansen.nl over bijbaantjes, zak- en kostgeld, lenen, geld uitgeven, enz.
- www.blijfpositief.nl Test je eigen financiële situatie. Deze site probeert je ook weerbaar te maken tegen de verleiding van het aangaan van leningen. Een echte aanrader met veel tips en hulpmiddelen

Goedkoper inkopen ?

- www.korting.startpagina.nl
- www.supers.nl - Vergelijkingsite voor supermarktprijzen
- www.grootgezin.nl voor gezinnen met meer dan 4 kinderen.
- www.gratisoptehalen.nl
- www.marktplaats.nl voor tweedehands en gratis spullen
- www.ebay.nl voor tweedehands en gratis spullen

Bespaartips

- www.vraagalex.nl o.a. besparen op telefoonkosten, ook voor het vinden van alternatieven op dure 0900-nummers. www.consumententips.nl/0900.htm biedt ook alternatieven voor dure 0900-nr.
- www.tipssomtebesparen.nl met tips om te besparen op kosten en milieu.
- www.yourenergy.net en www.milieuentraal.nl laten zien dat bewust omgaan met energie veel kan opleveren.

Prijsvergelijken ?

- www.snakewool.nl biedt een overzicht van de beste vergelijksites op internet
- Op www.vergelijk.nl , www.independenr.nl en www.verzekeringssite.nl kun je gratis en vrijblijvend (onder andere) verzekeraars (waaronder zorgverzekeringen) vergelijken. Door goed te vergelijken, kan je veel besparen. Blijf zelf wel steeds goed opletten.

Schulden

- www.zelfjeschuldenregelen.nl is een website van het NIBUD en de Volkskredietbank samen. De site is bedoeld voor mensen die moeite hebben om rond te komen en geeft veel tips en adviezen bij achterstanden en schulden.
- www.wsnprvr.org is een internetsite over het wettelijk schuldsaneringstraject.
- www.schulden.tk met informatie over schuldsanering en je kunt vragen voorleggen aan een forum.
- www.nooitmeerrood.nl

Overigen

- www.infofilter.nl om jezelf te onthouden van ongewenste schriftelijke reclame en telemarketing.
- www.bel-me-niet.nl om opgenomen te worden in het bel-me-niet-register dat telemarketiers per 01-10-2009 verplicht moeten raadplegen)
- www.3xkloppen.nl (veilig internetbankieren)
- www.postbus51.nl Tel. 0800-8051, voor het opvragen van informatie/ folders van de overheid.
- www.digid.nl Voor het aanvragen van een persoonlijke code om elektronisch overheidsdiensten aan te kunnen vragen/ te wijzigen.

Algemeen Maatschappelijk Werk (AMW) en Instituut Sociale Raadslieden (ISR) van Versa Welzijn.

Het algemeen maatschappelijk werk biedt naast psychosociale hulpverlening ook hulp en advies bij vragen en problemen op financieel gebied. Al dan niet in samenwerking met Sociale Raadslieden van Versa Welzijn. Verder kan het AMW budgetbegeleiding en begeleiding en nazorg bieden bij schuldhulpverlening. Adressen en spreekuurtijden zijn te vinden via www.versawelzijn.nl

Hoe verder ?

- Maak er een gewoonte van maken om je de post gelijk te openen, af te handelen en te ordenen. De af te handelen post of rekeningen e.d. in het zicht leggen, kan je helpen jezelf te herinneren aan deze taak. Zodat je jezelf minder de mogelijkheid biedt deze klus te vergeten.
- Houd de maanbegroting bij de hand en houd het up-to-date.
- Het uitrekenen wat je per week/maand te besteden hebt aan huishoudgeld geeft overzicht en behoedt je voor verrassingen.
- Indien mogelijk: gebruik van twee betaalrekeningen en/of een vast bedrag per week in je portemonnee.
- Regelmaat is het toverwoord; een of meerdere vaste momenten in de week nemen voor het openen en ordenen van de post, financiële zaken af te handelen, kasboek invullen, maanbegroting bij te werken e.d.
- Agenderen kan je hierbij ook helpen; zet het op de kalender of in de agenda wanneer je tijd hiervoor reserveert. Deelname aan de cursus is je ook gelukt, dus je bent in staat tijd te reserveren om bezig te zijn met je financiën.
- Sla de informatie en tips uit de cursus er af en toe weer eens op na. Leg de map ergens neer waar je 'm met regelmaat tegenkomt; dat helpt je herinneren aan deze tip.
- Zie het als een uitdaging om eens een week te koken met ingrediënten die in de aanbieding zijn (zie reclamefolders), en tel uit je winst aan het eind van de week. Gebruik hiervoor de opdracht die we tijdens de cursus hebben gedaan.
- Je hoeft het niet alleen te doen ! Je kunt bijvoorbeeld een vriend(in), kennis of vrijwilliger vragen om voor jou een stok achter de deur te spelen, door op gezette tijden met jou mee te kijken naar post en uitgaven of door te vragen hoe het gaat met je financiën.
- Zorg dat je goed in je vel zit !
En zie Uitkomen met Inkomen als een uitdaging in plaats van een straf.

Succes !!!