

Tips voor het rondkomen met een laag budget

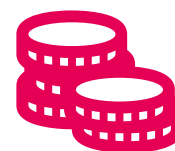
Door Jessica van Hinthem

Hierna volgen tips en ideetjes waar je misschien helemaal niets mee kan, maar misschien juist heel veel. Zorg dat je altijd op de hoogte bent van wat er binnen komt en wat er uit gaat, dan weet je gewoon wat er letterlijk overblijft om wat van te doen, wat je niet hebt, kan je ook niet uitgeven!

1. [Boodschappen](#)
2. [Overige activiteiten](#)
3. [Activiteiten](#)

BOODSCHAPPEN

- Maak het visueel. Pin je week/maand geld en stop het in (liefst transparante) potjes/bakjes. Verdeel het geld in uitgaves zoals bijv. Boodschappen, Verzorging, extraatjes, overige/sparen.
- Doe zo min mogelijk boodschappen per week, de huidige manier van doen is dat er tijdens de lopende folder extra aanbiedingen op bepaalde dagen zijn, er blijft vaak iets hangen wat je niet nodig hebt.
- Maak een boodschappenlijstje en houd je er aan!
- Ook is boodschappen doen op een lege maag een NO-GO
- De meeste producten zijn 1 a 2 dagen langer houdbaar dan de aangegeven tht datum. Gebruik je neus, ruikt het niet goed dan is dat meestal ook zo, ruikt het nog prima en ziet er goed uit is het nog prima te eten. Ook producten met een sticker dat het aan de datum gaat komen zijn nog prima te eten, sommige producten zijn ook prima in te vriezen!
- Word een flexitariër! Dan eet je minimaal 1x in de week geen vlees!
- Neem een BPA vrij flesje en vul deze met water in plaats van water in flesjes te kopen!
- Koop seizoen producten! Aardbeien in de zomer, spruiten en boerenkool in de winter enzovoorts! Gezond, lekker en goedkoop, een ideale combi! Ga ook eens naar een boer, vaak krijg je als je meerdere producten afneemt een mooi prijsje!
- Gebruik een klantenkaart voor korting als de winkel dat aanbiedt.
- Ga in de supermarkt door je knieën, de goedkoopste producten worden onderin gelegd, het loont echt om te bukken!
- Eten Kopen: 1) Voorraad checken in je lades en kasten. 2)Aanbiedingen checken in de folders (online of via een app kan je soms gelijk de artikelen opslaan en in de huidige winkel terug halen in de app). 3) heb je een eet afspraak staan bij familie of vrienden (of kan je jezelf nog ergens uitgenodigd krijgen) 4) maak een weekmenu en zorg dat je die boodschappen op je lijstje hebt staan 5)het echt halen van de boodschappen.
- Turkse winkels zijn vaak goedkoper! Vooral kip, pasta, rijst, bulgur, cous cous, vers fruit en groenten is daar echt een stuk goedkoper.
- Kijk welke maaltijden 2 dagen kunnen, of zijn in te vriezen! Handig voor als je echt een krappe week hebt of als je haast hebt! (invriezen kan prima met macaroni, aardappels, sauzen) Let ook op aanbiedingen die in te vriezen zijn: brood, vleeswaren, sausjes zoals voor bij de rijst of pasta zijn perfect in te vriezen en kan je in 1 keer voor meerdere keren maken.



- Als je brood gaat eten, haal je alleen de sneetjes uit de vriezer die je gaat opeten. Dus ontbijt je met 2 sneetjes, haal die 2 eruit en leg deze op een bord om te ontdooien. Na een kleine 10 minuutjes kan je vers brood eten en zo blijft het andere brood bevroren voor later.
- Kijk en vergelijk! A-merk is vaak duurder dan eigen merk, zeker als de supermarkt zijn eigen discount 'merk' heeft, zoals de Coop het G 'woon merk heeft.
- Halveer je vlees of ga voor vegetarisch!

OVERIGE UITGAVEN

- Kijk goed in lokale krantjes en online wat er in je omgeving gratis of voor weinig te doen is, je zult verbaast zijn over het aanbod voor zowel jong als oud!
- Denk bij uitgaves die je doet of je het ook écht nodig hebt, vermijd winkels die je lekker maken met prullaria (action), en bedenk of je er wat aan hebt op de lange termijn.
- Lampen uit als je er niet bent. Overall.
- Besparingstips op www.Nibud.nl checken (altijd handig!) ze hebben ook een checklist voor schulden, ook als deze er niet zijn, je weet maar nooit wat je in je huidige situatie kan gebruiken aan handige tips voor je inkomsten en uitgaves!
- Online prijzen vergelijk loont, bij alle producten, van boodschappen tot hifi.
- Eventuele abonnementen op tijdschriften of leaseproducten opzeggen als dat mogelijk is.
- Installeer een (gratis) app op je telefoon waarin je een handig overzicht hebt in je inkomsten en uitgaves (de app Dyme is een aanrader! Deze is gratis en duidelijk! Maar er zijn er meer)
- Kleed je warm aan, een dikke trui en een deken op de bank met een kop hete thee is net zo fijn, zo niet fijner dan de verwarming hoger zetten.
- Zet in een Excel bestandje je inkomsten en uitgaves, als je het overzicht duidelijk hebt, kan je precies zien wat er met je geld gebeurt.
- Koop je kleding in de sale, scheelt altijd! Er is een winter Sale in de periode december en januari, een mid-season sale voorjaar in maart/april, zomer Sale in juni/juli en de mid-season sale Najaar is in september/oktober. Online is er bij bijna alle(kleding) winkels een kopje sale waarin het hele jaar door artikelen in de sale zijn.
- Laders uit het stopcontact als er niets wordt opgeladen, naast dat het gevaarlijk is voor oververhitting scheelt het in stroomverbruik, de laders trekken toch stroom ook al word er niets opgeladen.
- Niet (never nooit niet) op afbetaling kopen. Geld lenen kost geld, de rente is schofterig hoog. Kan je niet anders, vraag iemand anders het bedrag in eens te voldoen en spreek een betalingsafpraak af om het rentevrij, of tegen de rente van een huidige bankrekening te voldoen.
- Greenwheels of SnappCar zijn opties voor het betaalbaar houden van autorijden. Je deelt de auto met meerdere mensen, je deelt dus ook de kosten.
- Spoel de vaatwasser niet voor! Ja, je leest het goed, maar de enzymen in je blokje nemen waar hoe vuil je vaat is en de werking speelt daar weer op in, sterk staaltje techniek en het scheelt heet water, afwasmiddel én tijd!
- Vervang al je gloeilampen voor spaarlampen of ledlampen! Scheelt echt!
- Zandloper of wekker bij het douchen, vooral bij kinderen werkt het omdat zij willen 'winnen' en binnen de tijd douchen (sommige volwassen mannen willen ook altijd winnen, dus zal het ook vast helpen 😊)



- Koop zo min mogelijk producten op batterij! Het is duurder en slechter voor het milieu.
- Schaf (als dat mogelijk is!) een waterbesparende douchekop aan, je bespaart gemiddeld 40-60% aan waterverbruik per douchebeurt!
- Zeg je abbo op de sportschool op en kijk op youtube! Er zijn hele cursussen yoga of pilates met instructiefilmpjes gratis te zien! Ook kan je HIIT (High intensity interval training) volgen, gewoon gratis via youtube! Of ga gratis hardlopen met de app van Evy Gruyaert of Runtastic (er zijn trouwens nog veel meer gratis hardloop apps!)



ACTIVITEITEN

- Activiteiten zoals de kinderboerderij, vliegeren, wandelen, de natuurtuin op de Goffertweide, wandelen op de mookerheide etc is allemaal gratis en fijn om te doen!
- In het boekje 'Boodschappen' van de appie zitten ook kortingscoupons! Niemand leest die dingen, maar ze zijn er echt!
- Ga picknicken met zelf gemaakte hapjes, salades en neem n frisbee mee, of leen de hond van de burens en ga daar lang mee wandelen.
- Marktplaats, Amazon, bol.com (2ehands sectie ook aanwezig!), secondhand Nijmegen of Marketplace op facebook zijn ideale pagina's om op te neuzen voor koopjes, kleding, schoeisel, huisraad, het is er allemaal voor een mooi prijsje als je goed zoekt, en (deze is belangrijk) altijd pingelen, we blijven Hollanders!
- Weggeefwinkels en weggeefhoeken, ruilsites of gratis op te halen pagina's op facebook, wordt lid en haal op, ruil of geef weg, duurzaam en geeft een goed gevoel.
- De bibliotheek is tot 18 jaar gratis, daarna rond de 60 euro per jaar. Hoop geld, maar je kan ook gratis naar de bieb en het boek dáár lezen? Ook kan je gratis (zwart/wit) printen en 2 uur achtereen (als er niemand anders is mag je langer) gebruik maken van het internet en hun computers. Ook hebben ze altijd een hoekje met boeken, tijdschriften etc die weg mogen tegen een klein prijsje om ruimte te maken. HAN studenten en medewerkers mogen uiteraard boeken lenen in de Bieb van de Han en op de Uni van het Radboud. Gratis!
- Op facebook heb je het kopje evenementen, kijk daar eens tussen of er iets wordt georganiseerd wat je leuk vind?
- Op ticketswap heb je soms op het laatste moment kaartjes in de verkoop voor een mooi prijsje voor een concert of evenement!

