

**Genieten van het leven
met een budget**

Frugal op zijn Nederlands.

Zuinig omgaan met je geld maar toch volop
genieten van het leven... Het kan echt!

Genieten van het leven
met een budget

Frugal op zijn Nederlands.

Zuinig omgaan met je geld maar toch volop
genieten van het leven... Het kan echt.

Schrijver: Gemma Zwaluwe
Coverontwerp: Gemma Zwaluwe
© Gemma Zwaluwe

Voorwoord:

Iedereen in Nederland kent het wel. Je kent vast wel mensen die het met weinig moeten doen, maar ken jij ook mensen die bewust leven met weinig ook al hoeft het helemaal niet? Hier in dit boek geef ik tips voor iedereen. Van mensen die het fijn vinden om zuinig te leven en voor mensen die juist zuinig moeten leven. Want hoeveel jij ook per maand verdiend, het kan je niet ontgaan zijn dat de dingen in het leven steeds duurder worden. Ik wil dan ook met mijn boek mensen helpen en hun tips geven zodat ze toch nog een leuk leven kunnen leiden met minder. Het kan echt mensen! Lees je mee?

Consuminderen in plaats van Consumeren

Het klink heel simpel en dat is het in principe ook. Maar in deze kapitalistische maatschappij word je continue verleid om dingen te kopen. Het vraagt wat discipline en bewustzijn om hier niet aan toe te geven. Als je eenmaal beseft dat je al die producten eigenlijk helemaal niet nodig hebt, geeft je dat enorm vrij gevoel.

En je bespaart jezelf een hoop tijd, ten eerste omdat je minder hoeft te werken om je geld te verdienen en ten tweede omdat je niet naar de winkel hoeft om het geld weer uit te geven.

Actieplan

1. Vraag bij alles wat je wilt kopen af of je het werkelijk nodig hebt!
2. Kun je het product repareren in plaats van vervangen door een nieuw product?

3. Vraag of je het kunt leven bij de buren, familie, vrienden, collega's in plaats van te kopen.

(babybenodigdheden, reisboeken, kampeer/skiuitrusting. Grasmaaier, gereedschap, boeken, speelgoed etc.)

4. Kijk of het 2e hands verkrijgbaar is- er zijn veel websites met 2e hands artikelen.

5. Koop een "groene" versie van het product.

Tip

Plak een sticker op je brievenbus tegen ongeadresseerde post:

1. Zo word je niet verleid tot aankopen die je niet werkelijk nodig hebt.

2. En je hebt minder papier-afval.

Cadeaus

Bij een feest horen cadeaus, maar dat hoeven niet per definitie materiele spullen te zijn (die je vaak eigenlijk helemaal niet nodig hebt). Daarom hierbij tips voor Inspirerende cadeaus!

Dus voortaan niet meer hoeven nadenken wat je nu toch moet kopen voor de jarige want hij/zij heeft eigenlijk alles al. Ook als jarige niet meer verheugd te hoeven reageren als je een cadeau krijgt, terwijl je eigenlijk denkt waar je dat nu weer moet gaan wegzetten.

En iets origineler dan de eeuwige envelop met geld of waardebon van een bepaalde winkel “ want dan kan je fijn zelf kiezen wat je ermee koopt”.

Deze cadeautips kunnen voor verjaardagen, maar ook voor moeder/vaderdag, sinterklaas, en kerst, jubilea, trouwdagen, geboorte, kraam-en doopfeesten, communie, etc.

Vraag voor deze feesten een beleving of dienst cadeau!

- 1.** Samen eten (kan in een restaurant maar ook dat iemand voor je kookt of samen picknicken) .
- 2.** Avondje baby-sit of kinderen mee dagje-uit nemen zodat ouders tijd voor elkaar hebben.
- 3.** Dagje naar zee/pretpark/dierentuin.
- 4.** Cadeaubon voor uitstap in de natuur.
- 5.** Zaden/stekjes uit je tuin.
- 6.** Aanbod om kleding te herstellen/op te pimpen.
- 7.** Boek/dvd/uitlenen.
- 8.** Jouw Favoriete recepten in een leuk schriftje.
- 9.** Dagje helpen klussen.
- 10.** Beeltenis vol adrenaline.
- 11.** Verjaardagsfeest verzorgen (taart, hapjes, versieringen) zodat jarige zelf niets hoeft voor te bereiden.
- 12.** Workshop geven over iets waar jij goed in bent of veel kennis over hebt, bijvoorbeeld energie besparen, tuinieren, naaien, verzorgproducten, kledingadvies, belastingaangifte,computer, zuiniger leven ,etc.
- 13.** Bosje bloemen uit eigen tuin of zelfgeplukte veldbloemetjes.

- 14.**Dagje wandelen of fietsen met onderweg een lekkere picknick en/of na afloop een gezellig hapje eten.
- 15.**Familie-uitstap.
- 16.**Film-avondje (thuis of Bioscoop).
- 17.**Ontbijtservice.
- 18.**Lidmaatschap op een tijdschrift kado doen.
- 19.**Mand met wasgoed strijken.
- 20.**Tas met boodschappen geven.
- 21.**Hulp in de tuin.
- 22.**Wellness-dag
- 23.**Heerlijke maaltijd koken, invriezen en geven, zodat jarige op een drukke doordeweekse dag niet hoeft te koken.
- 24.**Mooi gedicht
- 25.**Aanbieden om op een huisdier te passen en of uit te laten.

Consuminderen met kinderen

Velen, vooral ouders met kinderen, vinden december een dure maand. Dat hoeft echter helemaal niet, daarom hier tal van tips hoe je ook met kinderen tijdens de feestmaand kunt conusminderen en toch cadeau-traditie in ere blijft houden!

Deze tips zijn natuurlijk ook handig voor verjaardagen!

We denken te vaak dat de kinderen materiele behoeften hebben, maar het enige waar ze werkelijk behoefte aan hebben is liefde en aandacht. Ik weet dat het heel cliché klinkt, maar toch is het echt zo. Maar ja, hoe kan je liefde en aandacht als cadeau verpakken? Door leuke activiteiten te geven en om samen dingen te doen en dat hoeft dan niet gelijk een dure uitstap naar de dierentuin of pretpark te zijn:

- 1.** Strandwandeling, bal mee, laarzen aan en naderhand warme chocolademelk drinken, je pakt dan bijvoorbeeld laarsjes in.

2. Bosuitstap en dan niet enkel wandelen, maar maak er een speurtocht van of ga er een hut bouwen, als cadeau geef je dan een schatkaart.
3. Logeerpartij bij oma en opa, of bij oom en tante.
4. Zaden voor in de (kinder) moestuin. Zo samen lekker in de tuin bezig.
5. Of dagje museum bezoeken en dan achteraf ergens lekker wat gaan eten, McDonalds om maar een voorbeeld te noemen.
6. Kinderbakboek met heerlijke recepten om samen lekkere koekjes en taartjes te bakken (boek of je natuurlijk niet te kopen maar kan je ook zelf maken).
7. Samen naar de Bioscoop of een leuke filmavond thuis, nodig familie, vrienden etc uit en maak zelf popcorn.
8. Kaartjes voor een theatervoorstelling.

Extra Tips aangaande Sinterklaas en Kerst

1. Koop van te voren al cadeaus in. Niet wachten tot de dure maand is aangebroken.
2. Leg wat geld per maand opzij voor de feestdagen (maak potjes).

3. Kijk wat je kind nog nodig heeft aan speelgoed en of kleren. Geef hem niet zo maar random dingen.

4. Koop in aanbieding.

Vragen is gratis.

Vraag familie en vrienden gewoon of je dingen mag lenen, zoals misschien die leuke kinderboek, of cd met allemaal leuke kinderliedjes, misschien speelgoed waar die ander niet meer mee speelt, etc. Vaak vinden ze het heel fijn dat ze er een ander blij mee kunnen maken terwijl het bij hen ligt te verstoffen.

Verzamelen en lijstjes. Als wij gedurende het jaar ergens leuke dingen voor de kids zien, kopen we dat, leggen we het op zolder en krijgen ze het pas met hun verjaardag of op 5 december of kerst. Zo hoef je dus niet in de dure maand zelf, (waar alles dan opeens een stuk duurder is) te kopen. Scheelt ook een heel hoop stress als je weet dat je alles al binnen hebt qua cadeaus.

Unisex speelgoed

Koop zo veel mogelijk unisex speelgoed en kleding. Dus niet een paar spiderman-pantoffels en een paar hello-kitty-pantoffels. Gewoon neutrale pantoffels die alle kinderen (indien je meer dan 1 kind hebt) kunnen dragen.

Dus niet een stoer playmobiel boerderij met tractoren en een Roze poppenhuis. Niet dat jongens niet met meisjes speelgoed kunnen spelen of andersom, maar het is toch best wel belachelijk dat alles zo is opgedeeld in twee categorieën.

Bespaar op inpakpapier.

Het inpakken van cadeaus of waardebonnen hoeft echt niet speciaal sinterklaas of kerst-inpakpapier. Gebruik hiervoor oude kranten, of simpel inpakpapier of bewaar die leuke inpakpapier en gebruik het voor een andere

keer. Een kind geeft toch niets om het inpakpapier. Kinderen willen alleen zo snel mogelijk alles uitpakken en zien niet om waar het in ingepakt is. Ook is het zo dat je vaak al na de feestdagen met fikse korting inpakpapier kunt kopen, daar waar ze eerst 5 euro per rol vroegen gaat nu alles vaak al weg voor 1 euro of minderen.

Kerst spullen en lekker eten.

Iedereen wil met de kerst een leuke boom en leuke kerstballen hebben hangen. Maar ieder jaar verbaast mij toch weer hoeveel het allemaal wel niet kost. Ook merk ik dat het ieder jaar toch wel duurde is en word. Natuurlijk is het zo dat als je een keer een investering doet in het kopen van een kunststof kerstboom je daar zeker jaren plezier van hebt. Maar vele willen toch wel liever een echte boom hebben. Daarnaast is het natuurlijk zo dat je ook jouw boom leuk wilt aankleden en dat het ook zeker wel prijzig is. Naast het kopen van een boom komt natuurlijk ook het lekkere eten. Natuurlijk is