

Versie: 26 januari 2012

## Inleiding

Wereldwijd krijgt armoede steeds meer het gezicht van een vrouw. Dat geldt ook voor Nederland. Vrouwen, en met name oudere vrouwen, hebben extra te lijden onder de financiële crisis. Zij behoren relatief vaak tot de laagste inkomensgroepen. Velen van hen zijn economisch niet zelfstandig. Anderen zijn als weduwe of gescheiden vrouw gedurende vele jaren aangewezen op een zeer laag inkomen. We spreken niet voor niets over 'verborgen armoede': deze problematiek is veelal met taboes omgeven.

Maar daar staat ook iets positiefs tegenover: oudere vrouwen zijn vaak van jongs af aan gewend om rond te komen met beperkte financiële middelen. Ze zijn er 'meester' in om van niets iets te maken, om veel monden te voeden, te weten waar de dagelijkse boodschappen het goedkoopst zijn en de aanbiedingen in de gaten te houden.

In deze tijden van financiële crisis en bezuinigingen is goed omgaan met je geld opeens weer heel actueel. De bezuinigingsmaatregelen treffen de laagste inkomens hard, misschien wel het hardst van allemaal. Onder hen zijn de oudere migranten zwaar oververtegenwoordigd. Maar ook mensen met wat hogere inkomens krijgen te maken met de gevolgen en moeten de tering naar de nering zetten. Dat betekent dat de vaardigheden van vrouwen om het geld te beheren extra worden aangesproken.

Dat alles geeft een zeer divers beeld.

*Bij ons thuis was er niet veel. Het is een wonder hoe mijn moeder in Suriname mij en mijn elf broers en zusjes groot heeft gekregen. Nu ben ik oud en woon ik in Nederland. Ik heb geen volledige AOW, dus ik krijg een aanvullende uitkering. Maar ik ben blij en dankbaar voor wat ik heb.*

*Mijn man en ik gingen scheiden, na 20 jaar huwelijk. Ik was het goed gewend, maar nu moet ik met een heel klein inkomen rondkomen.*

*Ik heb sinds ik in Nederland kwam altijd gewerkt, in de schoonmaak. Pas veel later ben ik er achter gekomen dat mijn werkgever de pensioenpremies niet afdroeg. Omdat ik hier pas op mijn 30<sup>ste</sup> gekomen ben heb ik geen volledige AOW. En ik heb maar een piepklein pensioentje van een paar tientjes in de maand.*

*Mijn man zorgde altijd voor het geld. Nu hij er niet meer is moet ik zelf de bankzaken regelen. Dat vind ik moeilijk.*

*Ik heb geen hoog inkomen. Maar ik beschouw het als een uitdaging om te consuminderen. Zo kan ik iets bijdragen aan een beter wereld.*

*Mijn kinderen willen af en toe wel bijspringen, als ik onverwacht voor een groter uitgave sta. Maar in principe wil ik gewoon voor mezelf zorgen.*

In het project 'Wonderen doen met weinig geld' gaan 50-plus vrouwen met elkaar in gesprek over het omgaan met geld en het gebrek daaraan. Ze wisselen tips uit met elkaar. Alle goede ideeën verzamelen we in deze Tipwijzer.

Natuurlijk realiseren we ons dat het verschil maakt waar je woont. In een dorp zijn andere mogelijkheden dan in de grote stad. Pik er vooral uit wat voor jezelf van toepassing is!

De Tipwijzer is een groeidocument: alle nieuwe, betere en slimmere ideeën zijn welkom!

## Inhoud

1. Algemeen
2. Greep op je uitgaven
3. Huishouden
4. Ontspanning / persoonlijk
5. Diversen

## 1. Algemeen

- Zorg ervoor dat je goed in je vel zit.
- Dus verwen jezelf af en toe. Een hele bos bloemen kan niet? Wel, van 1 mooie bloem in een vaasje kun je ook genieten.
- Kijk in de etalages de kunst af. Een bordje of schaal heeft iedereen. Een paar eikels, kastanjes, besjes, kortom alles wat de natuur geeft erop uitstallen en je kunt het steeds weer veranderen. Zo hou je het gezellig in huis.
- In het tijdschrift 'genoeg' lees je hoe je kunt 'consuminderen'.
- Er zijn allerlei websites waarop je tips kunt vinden om kosten te besparen, zoals [www.consuminderen.nl](http://www.consuminderen.nl) of [www.besparingsmeter.nl](http://www.besparingsmeter.nl).
- Tientjes: een initiatief van enkele idealisten. Alles bij Tientjes kost een tientje. Tientjes biedt mensen met minder (geld) de mogelijkheid om gebruik te maken van aanbiedingen op de website [www.tientjes.net](http://www.tientjes.net) of zelf daarop een aanbod te plaatsen.
- In de LETSwinkels kun je goederen en diensten ruilen.

## 2. Greep op je uitgaven

- Begin met het bijhouden van je uitgaven. Weet wat je inkomen is en schrijf op wat je uitgeeft. Op die manier weet je precies wat je kunt besteden.
- Zet je vaste uitgaven om van 1x per jaar naar 1x per maand.
- 1 keer in de week het huishoudgeld pinnen. Op = op.
- Per week zoveel benzine. Op = op.
- Bij pinnen: bewaar de bonnetjes voor het overzicht.
- Maak gebruik van informatie van het NIBUD om je uitgaven vooraf te begroten. Zie: [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl).

*Toen ik het huis uitging heeft mijn vader me geleerd hoe ik mijn uitgaven bij moest houden. Dat heeft mij altijd geholpen. Zo weet ik altijd precies hoe we er voor staan.*

### 3. Huishouden

#### Dagelijkse boodschappen doen

- Volg de aanbiedingsfolders. Maar doe dat kritisch! Niets alles wat een aanbieding genoemd wordt, is ook echt een aanbieding.
- Ga in ieder geval boodschappen doen met een volle maag. Ontdek het verschil. Als je 'honger' hebt, ruikt alles extra lekker, lijkt alles lekker.
- Misschien is het overbodig te zeggen, maar onder in de schappen zijn de artikelen veel goedkoper.
- Werk volgens een lijstje en haal alleen dat wat je nodig hebt.
- Koop fruit en groenten van het seizoen.
- Vraag als je een pond kaas wilt hebben naar 4 ons. 'Mag het ietsje meer zijn' wordt dan dat wat je nodig hebt.
- Let bij het vlees kopen op het gewicht. 5 karbonades kunnen ruim 1 kg wegen, maar ook 700 gram.
- Alert zijn op: rustige momenten om boodschappen te doen. Geef jezelf de tijd om goed na te denken.
- Doe aankopen in dezelfde winkel, tenzij je op korte afstand (lopen, fietsen) nog dezelfde winkels hebt. Als je je auto, of de bus ervoor moet nemen ben je je voordeel alweer kwijt.
- Tip je buurvrouw dat er iets in de aanbieding is, of vraag 'Zal ik ..... voor je meenemen, dat is in de reclame'. Zeker bij een aanbieding '2 voor de prijs van 1', wat veel supermarkten doen, profiteer je samen.
- Samen in grotere aantallen boodschappen inslaan is goedkoper.
- Heb je weinig boodschappen nodig, gebruik dan een mandje en geen karretje anders ben je geneigd om meer te kopen.
- Niet ingaan op lokkertjes als je ze niet nodig hebt.
- Spullen kopen tegen einddatum aan, is vaak kopen met korting terwijl het nog goed is.
- Aan het einde van de groente- en fruitmarkt je inkopen doen. Vaak krijg je spullen goedkoper of grotere hoeveelheden omdat de marktkoopman van de spullen af wil.
- Dat geldt soms ook in de supermarkt aan het einde van de zaterdagmiddag.
- Geen gesneden groente kopen, is duurder dan wanneer je het zelf snijdt.
- Op het platteland zie je vaak stalletjes langs de weg waar je goedkoop fruit of groenten kunt kopen. Ook vind je er aardappelen en in het najaar soms ook noten. Het is de moeite waard om 'op strooptocht' te gaan. Pak de fiets dan is het ook nog goed voor je conditie.

## Eten

- Eten niet weggooiden: volgende keer als voorgerecht of kliekjesdag.
- Recepten uitwisselen om te koken met restjes.

*Als moslim moeten we de aanwijzingen vanuit de islam goed opvolgen. Wij mogen nooit eten weggooiden, want we moeten denken aan de mensen die niets te eten hebben. Voor ons geldt: wees tevreden met wat je wel hebt. Dus kook net genoeg en niet teveel. Bewaar wat je over hebt voor de volgende dag. Of geef het aan de burens. Dat is voor ons gewoonte: elkaar af en toe eten brengen.*

- Groente uit eigen groentetuin voor jezelf of voor burens/kennissen.
- Samen met andere vrouwen koken en/of eten is goedkoper en gezelliger.
- Richt een eet of leesclubje op, eens per maand afwisselend bij de leden thuis. Kies om de beurt een boek en bespreek. Of kook om de beurt. Of vraag ongeveer 3 euro voor de maaltijd, deze hoeft geen luxe maaltijd te zijn. Eenpansgerecht is prima.
- Goedkoop eten bij de horecaschool of koksschool.
- Goedkoop eten bij een Van Harte restaurant.
- Ga als vrijwilliger werken in een verzorgings- of verpleeghuis met een restaurant. Heel vaak krijg je dan korting op de maaltijden of mag je gratis mee-eten.
- Avondmaaltijden voor weinig geld door kerken georganiseerd.
- Sta je rood: eet dan op wat je nog in huis hebt.
- Voedselbank.

*Het zou fijn zijn als de voedselbank ook halal-food zou kunnen aanbieden.*

## Kleding en schoenen

- 'Wie niet rijk is moet slim zijn', koop in de uitverkoop (merk-)kleding.
- Breng kleding die je niet meer past of draagt naar een inbrengwinkel. Zo krijg je er nog iets voor terug.
- Kopen in een inbreng- of tweede handswinkel is ook voordelig.
- Kijk op Marktplaats of E-Bay naar aanbiedingen bij jou in de buurt. Dat geldt uiteraard niet alleen voor kleding of schoenen.
- Organiseer zelf een kledingbeurs met vriendinnen.
- Kleding gratis of heel goedkoop via een organisatie.

## Abonnementen, lidmaatschappen en andere doorlopende kosten

- Neem een prepaid telefoon zodat je gebeld kan worden en in noodgevallen zelf kunt bellen. Zo houd je de kosten voor telefoneren veel beter in de hand
- Bellen via internet met familie in het buitenland (gratis) of een goedkope provider zoeken, bijvoorbeeld Lyca Mobile (1 cent per minuut).
- Maak gebruik van skype voor lange-afstandsgesprekken.
- Kijk je abonnementen na, en schrap wat je niet echt nodig hebt.
- Tijdschriften met z'n vijven rouleren, daarna naar een instelling.

### Energie en water

- Zet de verwarming een uur voor je naar bed gaat uit.
- Zet de verwarming een graadje lager.
- Doe de gordijnen 's avonds dicht. Dit bespaart gas.
- Was op lage temperaturen.
- Eerste douchewater is vaak koud. Opvangen voor de planten enz.
- Energieleveranciers vergelijken.
- Zet de elektrische apparatuur helemaal uit in plaats van op stand-by.
- Schaf een regenton aan voor water voor de planten binnenshuis en in de tuin.

### Verzekeringen

- Kijken naar je verzekeringen, soms overbodig of te duur of dubbel.
- Vergelijken van verzekeringen m.n. ziektekosten.
- Bekijk goed je polis voor de basisverzekering en aanvullende verzekering. Kijk wat je echt nodig hebt. Let op bijvoorbeeld: fysiotherapie, tandzorg, dekking in buitenland.

### Winkels

- Kringloopwinkels.
- Inbrengwinkels of tweedehandswinkels: hier krijg je een bedrag voor je ingebrachte spullen en koop je goedkoop.
- Weggeefwinkel.

### Grote uitgaven

- Let op aanbiedingen bij totaalpakket (internet/TV/Kabel), is soms duurder. Zelf rechtstreeks een abonnement regelen bij de internetprovider kan goedkoper zijn dan het laten regelen door de winkel waar je je tv koopt.

## 4. Geld

- Zo weinig mogelijk pinnen bij boodschappen, maar contant betalen voor het overzicht.
- Kijk je kassabon na: vaak worden aanbiedingen niet verrekend.
- Aparte rekening voor het huishoudgeld.
- Zoek hulp bij de aangifte van de belasting. Bijvoorbeeld bij FNV Belastingsservice of de Vrijwillige Ouderen Adviseurs of de Belastingsservice van de ouderenbonden. Heel vaak krijg je geld terug.
- Veel gemeenten hebben speciale financiële regelingen voor mensen die langer aangewezen zijn op een uitkering, zoals de langdurigheidstoelage (WWB-uitkering).
- Als je alleen bent kun je alleenstaande ouderenkorting aanvragen.
- Als je chronisch ziek of gehandicapt bent kun je een beroep doen op de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten, via het CAK (Centraal Administratie Kantoor)
- Bij chronische ziekte of een handicap heb je recht op aftrek bij de belasting van een standaardbedrag van 300,- zonder dat je hiervoor bonnen hoeft te overleggen.

*Ik wist helemaal niet dat ik recht had op zorgtoelage. Nu heeft iemand me geholpen om dat te regelen.*

*Sinds de invoering van de euro is het rondkomen nog moeilijker geworden.*

- Kerken beheren stichtingen waar je terecht kunt voor extra kosten in verband met bijvoorbeeld je gebit (via Diaconie).
- Fondsenboek op internet (kleine particuliere stichtingen).
- Bel me niet register: bescherm je zelf tegen de verleiding van telemarketing.
- Geen geld verstoppert. Later weet je niet meer waar je het gelaten hebt.
- Zegeltjes of punten sparen voor geld en gratis dingen.
- Sluit geen lening af: geld lenen kost geld!
- Stort iedere maand een bedragje (hoe klein ook) op een spaarrekening voor onvoorziene uitgaven.

*Ik heb de pasjes van mijn vader en moeder bij me. Ik pin voor hen. Mijn vader is slecht ter been. Mijn moeder weet niet hoe het moet.*

*Zuinigheid met vlijt bouwt huizen als kastelen.*

*Mijn moeder zei altijd: 'Da ge erm geboren bent, daar kun je niks an doen. Maar als ge erm trouwt, da's erg.'*

## 5. Ontspanning / persoonlijk

### Hobby en informatie

- Met z'n drieën de krant lezen.
- Kranten en tijdschriften lezen in Bibliotheek of leestafel bij sociaal cultureel werk.
- Geen internet? Neem een hotmailaccount en maak gebruik van de mogelijkheid om te mailen en te internetten in de bibliotheek.
- Van oude (kerst- of verjaardags-)kaarten nieuwe maken.
- Met elkaar voor elkaar: maken kerst- of verjaardagskaarten.

### Uitgaan

- Gratis entree 'live' optredens in kroegen enz. Vaak mogelijk op 1 consumptie.
- Concerten zijn soms gratis in lunchtijd. Kijk in de programmabladen van concertpodia.
- Airmiles gebruiken voor bioscoopbonnen.

### Vervoer

- Geen auto? Eens per maand met vier personen een auto huren, boodschappen doen en eventueel een uitje.
- Auto samen delen.
- Een NS Kortingskaart geeft korting voor 60-plussers.

### Persoonlijke verzorging

- Pedicure gratis bij opleidingsschool.
- Model worden op de kappersschool.
- Tandarts universiteit gratis.

### Cadeautjes

- Met vriendinnen afspreken dat de aanwezigheid op verjaardagen belangrijker is dan een cadeautje. Zo bespaar je over en weer allerlei overbodige uitgaven.
- Met familie vaste afspraken maken over cadeautjes, zodat je elkaar niet op hoge kosten jaagt of samen iets geven.
- Maak zelf cadeautjes, zoals een lekkere cake of pasteitjes, jam met fruit uit de tuin of van de boer, stek een plant, maak een tas of een kussen.
- Geef een bon om te helpen met een klus in en om het huis.
- Een dagje strand of bos kost niets. Zorg voor een lekker lunchpakketje met boterhammen en iets te drinken.

### Dagje uit of op vakantie

- Reizen met openbaar vervoer voor dagje uit: kijk naar NS keuzedagen-aanbiedingen van goedkoop reizen.
- Ga als begeleider mee op vakantie met mensen met een beperking, dan kom je nog eens ergens waar je zelf anders niet zou komen.
- Huizenruil.
- Goedkope vakantieguids.
- Probeer last minute tickets te vinden, ook voor familiebezoek in het land van herkomst.

*Ik heb geen internet en begrijp ook niet hoe dat werkt. Maar mijn kinderen helpen mij om een goedkoop ticket te boeken als ik op familiebezoek ga in mijn land.*

*Ik ben zelf 58. Mijn ouders leven nog. Ze wonen in Marokko. Ik spaar om ze regelmatig te bezoeken en mijn kinderen leggen er ook wat bij. Zo kan ik toch proberen een goede dochter voor hen te zijn. Soms zegt de ambtenaar van de Sociale Dienst: Gaat u nu alwéér met vakantie? Maar dat is het niet. Ik ga op familiebezoek.*

- Rita's reisbureau schenkt soms gratis vakanties (zie website)
- Tip voor je dochter: Stichting Blijdesteyn geeft soms vakanties voor alleenstaande ouders (18- 40 jaar) met kinderen (zie website: [www.blijdesteyn.nl](http://www.blijdesteyn.nl) )
- Stichting Mara: reizen voor mensen die langdurig in de bijstand zitten ([www.ritasreisbureau.nl](http://www.ritasreisbureau.nl)).
- Gids betaalbare vakanties met heel veel adressen voor goedkope en soms zelfs gratis vakanties, via <http://www.armekant-eva.nl/> te bestellen

## 6. Diversen

- Ongebruikte zakjes suiker en creamer meenemen.
- Hergebruik van enveloppen d.m.v. stickers over adres.
- Pas op met je zelf aanbieden voor ondersteuning bij financiële zaken. Je kunt aansprakelijk gesteld worden voor het (pin)gedrag van een dementerende.
- Alert zijn op: nooit buiten geld pinnen en zorgen dat iemand mee gaat.

*Mijn Antilliaanse moeder gaf mij mee: Ik ben een halve cent, niemand kan mij breken.*

*In de Molukse gemeenschap geldt: wat van mij is, is ook van jou. Toen ik voor het eerst bij mijn Nederlandse schoonfamilie op bezoek was, merkte ik dat ik thuis iets had vergeten. In mijn onnozelheid vroeg ik mijn aanstaande schoonvader of hij mij even de sleutel van zijn auto wilde geven. Ik merkte wel even een aarzeling, maar ik kreeg de sleutel. De rest van de familie was er stil van. Nog nooit had iemand zomaar de autosleutel gekregen!*