

© 2020 Marieke Henselmans & Erica Verdegaal

Uitgeverij Genoeg

Ridderstraat 56, 5342 AL Oss

Vormgeving: Heleen van der Sanden

Illustraties: Gijs Henselmans

Redactie: Maarten Steendam

Drukwerk: Incido, Uden

ISBN 9789490298135

Nur 014

Bespaarboeken.nl

Ericaverdegaal.nl

Genoeg.nl

Vrijdag 1 januari



Een gezond en gelukkig nieuwjaar gewenst!

We zien allemaal nog een beetje wit om de neus van de coronacrisis. We treuren om de slachtoffers en moeten een hele nieuwe manier van samenleven, consumeren en ondernemen uitvinden. En allemaal vrezen we de economische gevolgen van de *lockdown*.

Voordat we ons storten op het goed door de crisis komen: een paar wetenswaardigheden over goede voornemens. De meest voorkomende zijn:

- een paar kilo afvallen
- meer bewegen
- stoppen met roken
- beter met geld omgaan.

Jaar in, jaar uit nemen we ons één van deze (of meerdere) dingen voor. Dat moet betekenen dat het maar matig lukt de plannen om te zetten in daden...

Zaterdag 2 januari | Zondag 3 januari



Voorstel:

- óf we nemen ons geen onhaalbare dingen meer voor
- óf we gaan onze voornemens ook echt uitvoeren

Het leuke is dat elk van de vier meest voorkomende goede voornemens óók helpt meer geld in de portemonnee te houden. Als je het goed aanpakt, tenminste. Daar gaat deze kalender bij helpen.

Plak blaadjes uit deze kalender in een schrift of verzamel ze in een ordner.

Je kunt afdelingen inrichten: een deel voor 'overzichtjes', een deel voor eyeopeners, een deel voor recepten en misschien een deel voor 'dingen die ik never nooit ga doen'. Je kunt er eigen ideeën, reacties en overdenkingen bij schrijven. Je zet de tips uit deze kalender dan naar je hand. Dat is een goed begin van het uitwerken van je eigen systeem van goed/beter/best omgaan met geld.

Maandag **4** januari



GGG-voornemens

Het grappige (of eigenlijk tragische) is dat áls mensen een goed voornemen kiezen, ze vaak meteen beginnen geld uit te geven. Wie wil afvallen, bestelt de nieuwste afval-bestseller (iets met een hamster in je brein), of een supersonische blender waarmee smaakvolle smoothies worden gemixt (van prijzige skyr, blauwe bessen en chiazaad in plaats van heerlijke magere yoghurt met verse appel). Wie meer wil bewegen, koopt een dure outfit of een fitnessapparaat. Het lijkt of we met die uitgaven onze oprechtheid willen onderstrepen. Het is duur geweest, dus nu moeten we wel. Maar het enige dat dunner wordt, is je portemonnee. Terwijl die keukenmachines jaren ruimte staan te vreten achterin keukenkastjes en die fitnessapparaten onder het bed of op Marktplaats eindigen. De tip is: een goed voornemen is pas echt goed als het ook geld oplevert. Dat zijn de GGG-voornemens: Goed, Gezond & Goedkoop.

Dinsdag 5 januari

GCG-voornemen 1: afvallen

Het nummer 1 goede voornemen afvallen roept de vraag op of je überhaupt te zwaar bent. Meet dat even op www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter.aspx.

Ben je slechts enkele kilo's te zwaar? Overweeg in dat geval om die paar kilo te veel te accepteren. Want als je na een lijnpoging de overtollige kilo's kwijt bent, loop je meer risico dat het overgewicht er (mét rente) weer aan vliegt zodra je weer normaal gaat eten. Als je niet ongezond zwaar bent, kun je je beter voornemen minder vet en snoep, en meer gevarieerd te eten, met veel groente en fruit. Je valt dan weinig maar gestaag af. Zeker als je ook iets meer beweegt. Je geeft trouwens ook minder uit, want snoep, chocolade, frisdrank, romige toetjes en snacks zijn duur.



Woensdag 6 januari



GCG-voornemen 2: bewegen

Volgens de laatste beweegrichtlijnen moeten volwassenen wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief bewegen, en kinderen dagelijks minimaal een uur. Ook worden voor beide groepen spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen. Dit alles verlaagt het risico op chronische ziekten zoals diabetes, en op hart- en vaatziekten, depressie en – bij ouderen – botbreuken. Meer bewegen en minder stilzitten dus. Je hoeft niet altijd te rennen, sporten en zweten. Fietsen, (trap)lopen en het huishouden doen tellen ook mee. Wat helpt om het vol te houden is:

- samen bewegen (afspraken maken)
- op vaste tijden of dagen wandelen, lopen, fietsen of sporten
- geen onhaalbare doelen stellen. Als je plannen te rigoureus zijn (zesmaal per week hardlopen!) en je slaat één keer over, heb je al gefaald. Je kunt je beter voornemen twee keer per week te gaan. Als je dan eenmaal extra gaat, ben je een held. Meer lopen en fietsen bespaart trouwens fors op auto- of ov-kosten. Zo sla je twee vliegen in één klap.

Donderdag 7 januari



GCG-voornemen 3: stoppen met roken

Voor wie rookt is stoppen de meest effectieve stap om winst op verschillende terreinen te boeken. Hoe jonger je bent als je stopt, hoe meer winst je behaalt op het gebied van gezondheid en geld. Je krijgt direct een betere conditie, gaat er beter uitzien, minder hoesten, je voelt je trots én hebt na een paar jaar al minder kans op nare ziekten. En het scheelt je, als je een pakje per dag wegpafte, zo'n 50.000 euro in twintig jaar. Als je stopt met hulp is de kans dat het lukt twee tot drie keer zo groot. Je kunt hulp krijgen van de huisarts, telefonisch of per e-mail gecoacht worden, pillen slikken, pleisters plakken of een cursus volgen.

Je gaat al **beter met geld** om als je slechts één GCG-voornemen waarmaakt. Goede voornemens uitvoeren, dat maakt je blij en rijk.

Vrijdag 8 januari



En last but not least:

GGG-voornemen 4: beter omgaan met geld

De crux met goede voornemens is dat we ze vaak niet volhouden. Deze kalender helpt je om dat wél te doen. Elke dag, het hele komende jaar, serveren we een zetje, een stapje, een grapje. Blijf die tips en duwtjes lezen en ga ze **uitvoeren**. Het is een medicijn tegen de angst dat de economische crisis je zal nekken. Aan talkshowtafels hoor je niet zelden verontrustende voorspellingen en doemscenario's. Maar zijn die verhalen wel van toepassing op jou? Daar ga je achter komen. Komende maandag ga je een snelle diagnose stellen van je situatie. Je krijgt een paar vragen en leest snel de uitslag. Wat zijn de sterke punten in je financiële situatie en welke zaken hebben aandacht nodig? Maar nu eerst even een goed weekend!

Zaterdag **9** januari | Zondag **10** januari

*Hope for the best,
be prepared for the worst.*

Maya Angelou (1928-2014)
Amerikaans hoogleraar, schrijver, dichter en zangeres

Maandag **11** januari

Hoe sta je ervoor?

Beantwoord de volgende vragen. Je kunt de test ook online doen op Bespaarboeken.nl of Ericaverdegaal.nl.

Stelling	Ja/Nee
Ik geef meer uit dan er binnenkomt	
Mijn huis staat onder water	
Mijn (aflossingsvrije) hypotheekschuld is 80 procent (of meer) van de WOZ-waarde	
Als de hypotheekrenteaftrek wegvalt, nekt mij dat	
Ik heb consumptieve schulden	
Ik ben zzp'er, ondernemer of flexwerker	
Ik heb een minimuminkomen	
Meer dan 40 procent van mijn/ons inkomen gaat op aan huur	
Ik kan soms niet slapen vanwege geldzorgen	
Ik ben het overzicht over mijn geldzaken kwijt	
Ik ben een zzp'er zonder buffer of arbeidsongeschiktheidsverzekering	
Wij staan op het punt te gaan scheiden	
Ik ben pas mijn baan kwijtgeraakt	
Door de coronacrisis is mijn omzet gehalveerd of stilgevallen	
Vanaf mijn AOW-leeftijd moet ik leven van alleen AOW	

Morgen de uitslag.

Dinsdag 12 januari

Rood

Wanneer je minimaal eenmaal 'ja' antwoordde op de vragen van gisteren én je hebt minder dan vier maandinkomens spaargeld direct beschikbaar, dan is je code rood. Hoe meer ja's, des te onzekerder je situatie. Niet schrikken: je situatie is eigenlijk nooit hopeloos.

Geel

Wanneer je minimaal eenmaal 'ja' antwoordde op de vragen van gisteren **én** je hebt vier of meer maandinkomens spaargeld beschikbaar, dan is je code geel. Hoe minder ja's, des te zekerder je situatie is.

Groen

Antwoordde je 'nee' op alle vragen van gisteren, dan is je code groen. Code groen hoeft niks te doen? Toch wel: ook mensen met reserves lopen risico's, kunnen tobben over geldzaken en onverwacht pech ondervinden, waardoor ze van kleur verschieten.

Het hele jaar krijg je een dagelijkse portie tips waarmee je hopelijk uit code rood kan komen, naar geel, of van geel naar groen. Voor de groenen komen er ook tal van tips, om groen te *blijven*. 😊

Woensdag 13 januari



Code ROOD

Nogmaals: schrik niet als je code rood kreeg, want er is van alles aan te doen. Mensen met een ongunstige financiële situatie reageren verschillend. Sommigen steken hun kop in het zand en blijven evenveel uitgeven als ze gewend waren. Anderen raken supergestrest, piekeren en liggen wakker. Beide reacties leveren weinig op. Wat wel werkt is:

- zorg welbewust voor meer ontspanning en betere slaap. Je hebt een helder hoofd nodig, juist nu.
- zet jezelf ertoe de invuloefeningen van deze kalender echt te gebruiken. Ze helpen je om je situatie scherp in beeld te krijgen. Dan kun je dealen met feiten in plaats van vage, bange vermoedens. Misschien valt het toch mee. Misschien is het erger dan je dacht, maar zelfs dat is beter om te weten.

De invuloefeningen zijn voor iedereen belangrijk, maar extra bij code rood. Als je meedoet is er een goede kans dat je aan het eind van dit jaar bent gepromoveerd naar code geel.

Donderdag **14** januari



Code GEEL

Je bent geen spoedgeval, maar je situatie kan beter. Er komen allerlei invuloefeningen. Doe eraan mee, ook al heb je een buffer. Je krijgt kleine en grote tips om je uitgaven naar beneden bij te stellen, je buffer te vergroten en je positie te versterken. Kijk naar zowel je vaste lasten als je keuze-uitgaven. Van sommige tips zul je denken: dat nooit! Je beslist natuurlijk zelf of je de adviezen in de praktijk brengt.

Code GROEN

Vooraf wat verderop in het jaar komen er meer tips voor code groen. Ook mensen met een goed inkomen en een buffer hebben zorgen – en lopen risico. Juist in crisistijd worden ze soms verleid om verkeerde investeringen te doen of te luisteren naar niet zo koosjere adviseurs. Dat moeten we niet hebben. Je haalt het meeste uit deze kalender als je gewoon meedoet met alles.

Vrijdag **15** januari

Vul dit overzichtje eenmalig in en bewaar dit blaadje. Dan kun je verderop het totaal invullen in een maandoverzicht.

Inkomen	Bedrag	Datum
Salaris		
Uitkering		
Facturen (van zzp'ers) *		
Kinderopvangtoeslag		
Kindgebonden budget		
Kinderbijslag		
Voorlopige belastingteruggaaf		
Huurtoeslag		
Zorgtoeslag		
Alimentatie		
Onkostenvergoeding		
Pensioenuitkering		
AOW		
Overige inkomsten		
Totaal		

* maak eventueel een schatting per maand

Zaterdag 16 januari | Zondag 17 januari



*Everybody! I know you can believe
in yourself! If you believe in yourself
you will know how to ride a bike!
You just keep practicing and
practicing and then you'll get the
hang of it. You will get better and
better.*

Jongetje van circa vier jaar op YouTube

Woensdag meer hierover.