

LIFT JE LEVEN

Inspiratie en opdrachten

dr. Jeanine Schreurs



SPEELMEEN

Niets uit deze uitgave mag worden vervoerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

Illustraties: Erik van der Krogt
Fotografie: Pantherstock
Opmaak: Opera Graphic Design, Breda

Stichting LIFT
Deze publicatie kwam tot stand met steun van Stichting Sobrietas

Stichting LIFT
Franciscus Romanusweg 52
6221 AH Maastricht
T 043 – 8523459
info@budgetkring.nl
www.budgetkring.nl

1 GOED BEZIG	5
I.1 Kies voor verandering	8
I.2 Lief voor jezelf	10
I.3 Leren van problemen	12
I.4 Luisteren en praten	16
.....	
2 GOED MET GELD	21
II.1 Orde op zaken	26
II.2 Besparen	35
II.3 Stoppen met shoppen	38
II.4 Laat je niet verleiden	47
II.5 Lekker zuinig	50
.....	
3 GOED MET GROEN	53
III.1 Meten is weten	57
III.2 Minder zonder moeite	64
III.3 Schoon huis, schoon milieu	74
III.4 Zelf doen, scheelt poen	77
III.5 Afval bestaat niet	79
III.6 De plastic plaag	82
.....	
4 GOED IN JE VEL	83
IV.1 Lekker eten voor een prik	86
IV.2 Maak je niet dik	91
IV.3 Samen sta je sterk	99
IV.4 Maak jezelf gelukkig	101
.....	

JE KUNT ER OOK ANDERS TEGENAAN KIJKEN!

Het zijn **jouw** problemen.
Jij moet er wat aan doen.

De eerste stap

Bedenk:
"Het is misschien een puinhoop.
Maar het is wel **mijn** puinhoop."

Zie het probleem als een nieuw avontuur.
Dat avontuur beleef je alleen, maar ook met anderen.



OPDRACHT

Smoezen

Misschien heb je geen zin om te **veranderen**
en **verzin je smoezen**.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



OMGAAN MET EMOTIES

In een gesprek kan iemand soms boos worden.

Dan kan hij gaan **schreeuwen** of **schelden**.
Iemand kan ook **verdrietig** worden en gaan **huilen**.



Dat zijn allemaal emoties.

Misschien heb jij dat ook wel eens...

.....
.....
.....



OPDRACHT

Welke emoties voel jij als je praat?

Gebruik je weleens **scheldwoorden** of **vloeken**?
Wanneer doe je dat?
Hoe voel je je dan?



.....
.....
.....

Iemand **scheldt** je uit.
Wat voel je dan?



.....
.....
.....

Kan het anders?



.....
.....
.....



Wil je van je schulden af?
Of wil je sparen voor later?

Vraag je dan steeds af: "Kan het goedkoper?"

VROLIJK BESPAREN

Betaal jezelf eerst.

Meteen als je loon of ander inkomen binnenkomt, zet je een vast bedrag opzij. Handig, zo'n potje voor nood of plezier.



Veel kleintjes maken één grote.

Misschien denk je: "Wat maken die twintig cent nu uit?"
Stel je voor dat je elke dag twintig cent bespaar op je boodschappen. Dat is per jaar bijna € 75!



OPDRACHT

Bespaartips

Wat zijn **jouw beste tips** om geld te besparen?
Vertel ze in de groep en bespreek ze met elkaar.



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



WAAROM WINKELEN WE ZOVEEL?



- ▶ **De tijd staat even stil.** In winkels hangen geen klokken. Bewust niet. Dan loop je er ongemerkt langer rond. Steeds zie je een nieuwe aanbieding. Je wilde alleen een stukje kaas. Maar nu sta je met een nieuw T-shirt in het pashokje.



- ▶ Kopen is leuk. **Een aankoop maakt je blij.** Je lijf maakt een gelukshormoon aan. Dat gelukshormoon haalt de stress weg van het zoeken, passen en beslissen. Sommige mensen raken zelfs verslaafd aan dat hormoon; net als een junk niet zonder drugs kan, zijn zij verslaafd aan kopen.



- ▶ **Je wilt iemand goed verzorgen.** Door iets te kopen laat je aan je kinderen of kleinkinderen zien dat je van ze houdt. Je wilt ze graag verwennen met mooie kleren, lekkere hapjes of leuke spulletjes.



- ▶ **Kopen is een uitstapje.** Soms is winkelen een uitstapje geworden. De winkels lokken je met gratis parkeren. Met gratis spelletjes voor de kinderen. Met gratis optreden. Met gratis eten of drinken om te proeven. Er zijn zelfs gratis busreisjes naar winkels.



OPDRACHT



Waarom wil je iets kopen?

Wanneer ga jij shoppen?
Ben je dan **vrolijk of juist somber**?
Wat **wil je bereiken** met kopen?

Noem voorbeelden:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

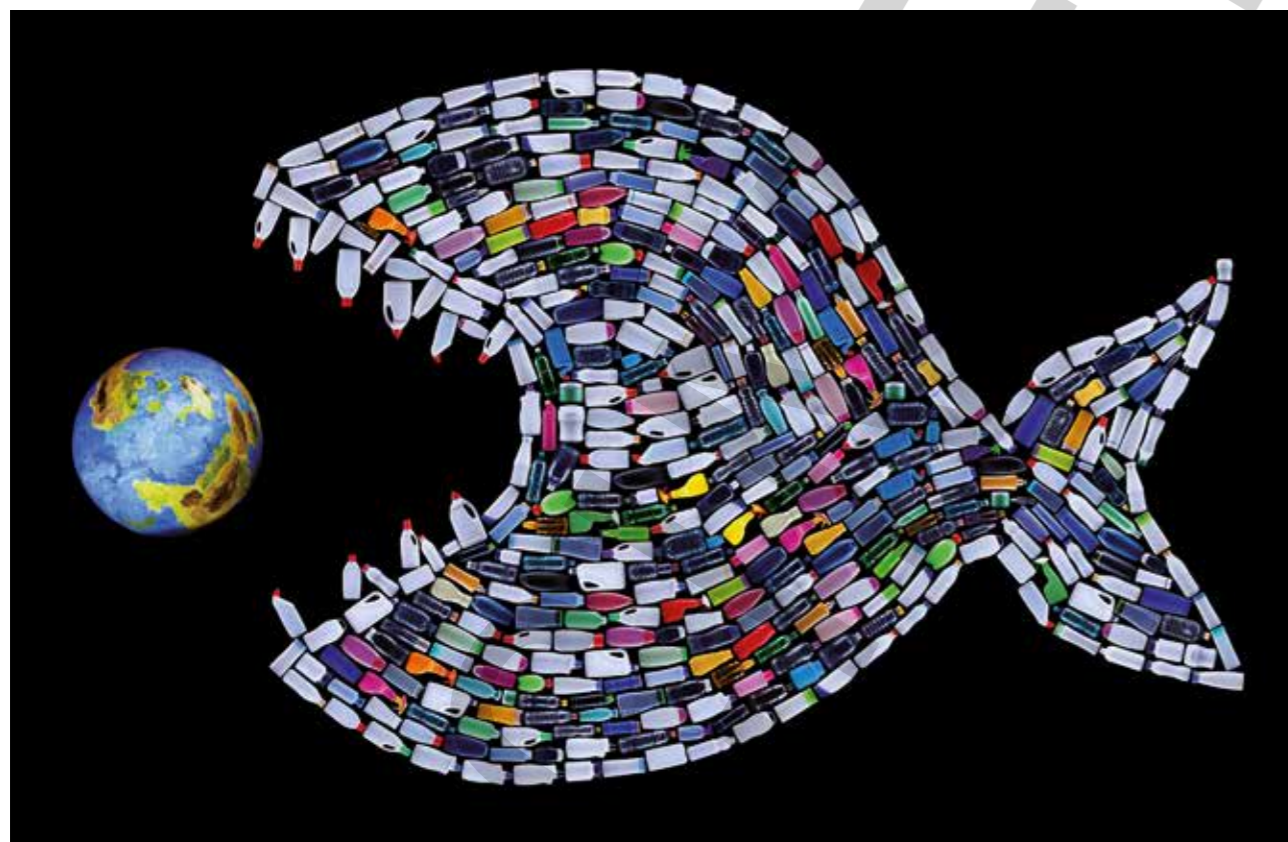
.....

.....

.....



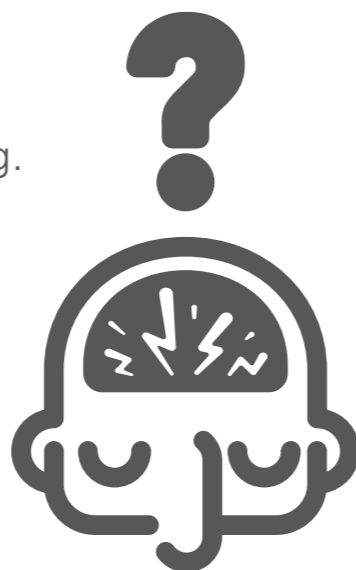
We zorgen ervoor dat er steeds minder overblijft van de aarde.



Misschien denk je: "Is dat mijn probleem?"
Het probleem is te groot voor jou alleen.
Maar je kunt wel aan de slag in je eigen omgeving.

Want als je goed voor het milieu zorgt, zorg je ook goed voor je geld.

En als je goed op je uitgaven let, zorg je voor een goed milieu.



Op de GASMETER zie je hoeveel gas je gebruikt.

Gas koop je per kubieke meter = m³.
Dat is een gasbel van 1 meter hoog,
1 meter breed en 1 meter diep.



Gas is duur. 1 m³ gas kost meer dan 65 cent. Zet je vaak de verwarming aan? Sta je lang onder de douche? Dan gebruik je meer kubieke meters gas. En dat kost dus ook meer geld.

Op de ELEKTRICITEITSMETER zie je hoeveel elektriciteit je gebruikt.

Elektriciteit koop je per kilowattuur (KWh).
Een haardroger van 1000 Watt die een uur blaast verbruikt één KWh.



1 KWh elektriciteit kost bijna 25 cent. Laat je vaak het licht branden? Staat de computer onnodig aan? Dan gebruik je meer KWh elektriciteit. En dat kost dus ook meer geld.



OPDRACHT



Aan de slag met besparen

Korter douchen, een trui aantrekken of toch de verwarming iets hoger? Misschien vind je het lastig om energie te besparen.

Wat vind jij moeilijk of lastig aan energie besparen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SCHOON HUIS, SCHOON MILIEU



Zand, zeep en soda. Meer gebruikten mensen vroeger niet om hun huis en kleren schoon te maken.

Kijk eens wat er nu allemaal in de winkel en in veel keukenkastjes staat!

Dit kost allemaal geld. Kijk ook eens achterop het etiket. Veel schoonmaakmiddelen zijn vergif voor mens en milieu!





LEKKER ETEN IS NIET DUUR

Je kunt prima goedkoop EN gezond eten.

Ook als je niet veel kunt uitgeven.

**Pas op!
Veel goedkoop eten bevat dikmakers.**

Dat komt door:

▶ Veel vet



▶ Veel suiker



▶ Veel zout



Er is ook goed EN goedkoop eten.

Maar daar moet je misschien iets meer moeite voor doen.



OPDRACHT

Weet wat je eet.

Schrijf een week lang op wat je aan eten koopt. Schrijf dat op in een schriftje. Zet soort bij soort.



- ▶ **Hoeveel geef je uit aan suiker?** Denk aan snoep, koek, zoete yoghurt, toetjes, slagroom enzovoort.
- ▶ **Hoeveel geef je uit aan vet en zout?** Denk aan friet, chips, zoutjes, drop enzovoort.
- ▶ **Hoeveel geef je uit aan vlees** en vleeswaren?
- ▶ **Hoeveel geef je uit aan alcohol?**

Wat valt je op na die week?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



AFVALLEN

Hoe raak je **extra kilo's kwijt**? Heel simpel. Als je een stuk taart laat staan, ben je al aan het afvallen.

Ga zelf aan de slag. Onthoud:

- ▶ Succes begint met **de eerste stap**.
- ▶ Heb je een **keer toch te veel gegeten**? Gewoon doorgaan. Jij bent de baas.



TIP 1: Niet te snel!

- ▶ Neem **elke week wat minder suiker**.
- ▶ Eet **elke week wat minder snoep**.
- ▶ Neem **elke week een snack minder**.



TIP 2: Ga meer bewegen. Maar niet teveel ineens!

- ▶ Kies voor **een vorm van bewegen** die bij jou past.
- ▶ **Ga tot je eigen grens**. Pas op voor overbelasting.
 - ▶ Zo mogelijk ga je **elke week een stukje verder**.
 - ▶ Zo mogelijk doe je **elke week een extra oefening**.
- ▶ **Geniet** van wat je doet.



 OPDRACHT**Geluksdagboekje**

Neem een mooi schriftje.

Schrijf elke dag op wat je mooi of fijn vindt.

Dat hoeft niks groots te zijn; alles wat je blij maakt, is goed!

Lees het af en toe weer door.



SPECIMEN