

KIDS BESPAARTIPS



**WEEK
VAN DE
PLATTE
BEURS**

Niemand heeft een geldboom in de tuin

We willen graag dat iedereen genoeg geld heeft. Om eten en kleding te kunnen kopen. Om goed te kunnen wonen, om je verjaardag te vieren en lid zijn van een sportclub. Maar niemand heeft een geldboom in de tuin.

Geld verdienen is één ding, maar hoe ga je er dan mee om? Geef je het meteen uit, spaar je voor iets duurs of bewaar je het voor later? Stop jij je geld in een spaarpot, slingert het rond of heb je het op een bankrekening? Wat je ook doet, niemand kan je vertellen wat goed is, of fout.

Wat we wel weten is dat sommige mensen heel zuinig moeten leven. Daarom vinden we het hartstikke fijn dat dit boekje er is. Er staat informatie in en tips over hoe je slim met geld kunt omgaan. Hoe je zuinig en gezond kunt leven en toch leuke dingen kunt doen.

Een groot dankjewel aan alle kinderen van het Kinderpersbureau die dit bespaarboekje hebben gemaakt.



Wethouder Huib van Olden



KINDERRAAD OOST



DIAMOND, SIDNEY,
EN LINDSEY
DOEN OOK MEE MAAR
STAAN NIET OP DE FOTO

Inleiding Kinderraad Oost

Ons doel is om in de wijk een handje te helpen rondom het thema armoede.

In dit boekje vind je de onderwerpen:

- Ruilkast.
- Van oude dingen, nieuwe dingen maken.
- Repair Café.
- Gerechten.
- Bespaartips.

Om al deze dingen bij elkaar te krijgen hebben we heel erg ons best gedaan. Wij hopen dat dit boekje bevalt.

DE RUILKAST

De ruilkast staat bij BBS aan de Aa. De ruilkast is bedoelt voor mensen die geen geld hebben voor nieuwe dingen te kopen. Iemand heeft wel iets liggen waar je niets mee doet en waar je anderen blij mee kan maken.

Hulp vragen voor als je niet genoeg geld hebt dat is niet erg. Daarom heeft BBS aan de Aa deze kast geplaatst. Als je iets wilt mag je dat pakken maar je mag iets terug leggen. Het maak niet uit wat je er in legt, alles mag.

De ruilkast blijft sowieso 3 jaar staan. Groeten de Kinderraad Oost.

Je krijgt geen last
van de rommel in de kast,
dat staat vast.
Dus breng een bezoekje
aan de ruilkast!



TIPS OM VAN OUDE DINGEN IETS NIEUWS TE MAKEN

Wij hebben oude saaie tasjes, telefoonhoesjes en shirtjes gebruikt om op te pimpen. We hebben verschillende materialen ervoor gebruikt bijvoorbeeld een lijmpistool, kralen, plak diamanten en wol. Je kunt ook andere materialen

gebruiken in plaats van deze materialen. Stel je hebt zelf geen materialen of spullen om het op te pimpen, vraag of andere dit hebben en je het mag gebruiken. Veel plezier met het ontwerpen.

VOOR

NA



REPAIR CAFÉ

Het doel van Repair Café is dat kapotte spullen een nieuw leven krijgen. En dat ook nog eens gratis! De mensen die er komen krijgen ook een stukje reparatie kennis mee. Er is ook minder afval, er wordt wel 200.000 kilo afval voorkomen per jaar, hoe mooi is dat! Spullen worden ook langer bruikbaar, zo kun je van de oude spullen die bij Repaircafe gratis gemaakt worden weer langer gebruik maken. Daardoor vermindert het Repair Café ook CO².

Het is bedacht door Martine Postma, haar doel is dat op de alle basisscholen les wordt gegeven zodat kinderen weten hoe ze zelf eigen kapotte spullen kunnen laten maken.

Er zijn in totaal ongeveer 850 Repair Cafés in twintig landen, 300 in Nederland. In 2009 was er voor het eerst een Repair café in Amsterdam-West. In 2010 ontstond de Stichting Repair Café. Het repaircafe is 1x in de maand open, op zaterdag in de middag.

Het Repair Café is ook een café om gezellig bij elkaar te komen en tegelijkertijd bezig te zijn met iets goeds, spullen repareren.

U kunt met veel spullen terecht bij Repair Cafés zoals stofzuiger, fiets, telefoon, maar ook kleding. Zo hoeft u niks nieuws te kopen en bespaart u veel kosten! Aanrader dus!

Heb je een vraag?

www.repaircafe.org



GERECHTEN

Diamond's lekkerste aardappelen

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Borstel de aardappelen schoon en spoel grondig af onder stromend water.
- Kook de aardappelen 10 minuten in kokend water. Giet het kookvocht af.
- Prik met behulp van een fijne breinaald meerdere gaatjes in de voorgekookte aardappelen.
- Wikkel de doorprikte aardappelen in aluminiumfolie, leg op een bakplaat en bak verder gaar in de oven (ongeveer 15 à 25 minuten naargelang het aardappeltype).
- Laat de aardappelen wat afkoelen en halveer in de lengte. Breng de aangesneden kant op smaak met peper.
- Halveer de plakken ham en gouda. Beleg elke aardappelhelft met een plak ham + gouda + schijfje feta.
- Bestrooi met peterselie.
- Schik de aardappelen met ham en kaas op een bakplaat en zet in de oven tot de kaas gesmolten is. Verlaag hiervoor wel de oventemperatuur naar maximum 200°C.



platte 8 beurs

WAT HEB JE NODIG

Aardappelen met ham en kaas
Ingrediënten voor 4 personen
Prijscategorie: € 4,00 à € 5,00

WAT HEB JE NODIG EN WAT KOST HET

4 stronken witlof (circa 350 gr) € 0,50
100 gr ham € 1,29
1/2 zakje oude kaas (Aldi) € 0,59
300 gr aardappelen (kruimige) € 0,30
Totaal: € 2,68

TIP 1 Een witlofschotel is heerlijk en gemakkelijk. U kunt het van te voren klaarmaken en in 10 minuten afbakken

TIP 2 Het witlof seizoen loopt van november tot en met april

Caroline's witlofschotel Geschikt voor 2 volwassenen

Bereiding

- Maak de witlofstronken schoon (snijd het bittere hart uit de stronken).
- Kook ze en laat ze uitlekken.
- Leg de plakjes ham klaar en verdeel de witlof over de 6 plakjes ham.
- Rol de ham op en leg alles in een ovenschaal, strooi er de kaas overheen.
- Oven op 200°C en kaas laten smelten tot het bruin is.
- Kook in de tussentijd de aardappelen volgens de aanwijzing op de verpakking.

**Caroline over haar gerecht:
de aardappelen kun je ook eventueel als
puree erbij serveren. Eet smakelijk!**



platte 9 beurs

- TIP 1** Een blik (800gr) doperwten/wortels kost circa € 1,35 en is precies genoeg voor twee kookbeurten. Geen klietjes, dus!
- TIP 2** 500 gr mager rundergehakt kost in de aanbieding bij de supermarkt en bij de Turkse/Marokkaanse slager circa € 2,50
- TIP 3** Aardappelpuree kun je met een scheutje melk maken, maar ook met een beetje kookvocht of een scheutje warme (olijf)olie.

Angela's ovenschotel met gehakt Geschikt voor 2 volwassenen

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Stamp ze met een beetje kookvocht en voeg nootmuskaat naar smaak toe. Klop de puree luchtig.
- Bak het gehakt rul in een klein beetje boter of (olijf)olie en warm de doperwtjes met worteltjes op in eigen sap tot ze beetbaar zijn. Verwarm de oven voor op 180°C.
- Vet een ovenschaal in met wat boter en beleg de bodem met wat aardappelpuree.
- Doe hierover wat rul gehakt en weer daarover de doperwten met wortel. Herhaal deze stappen nogmaals en eindig met een laagje aardappelpuree.
- Bak de schotel tot de puree goudbruin is (circa 8 - 10 minuten).

Angela over haar gerecht: Deze maaltijd vult erg goed. Voor wat variatie kun je nog wat geraspte kaas over de schotel strooien voordat het de oven ingaat.



platte 10 beurs

WAT HEB JE NODIG

300 gr aardappelen € 0,30
 1/2 blik (400 gr)
 doperwten/wortels € 0,67
 250 gr gehakt € 1,25
 Totaal: € 2,22

Als smaakmaker nootmuskaat

BESPAARTIPS

We hebben mensen geïnterviewd over handige bespaar tips. En we hebben veel originele bespaartips.

- TIP 1** Als je de douche aanzet moet hij altijd eerst warm worden, als hij nog koud is kan je er een emmer onderzetten en dat koude water kan je voor meer dingen gebruiken zoals: De auto wassen, de wc doorspoelen of afwassen.
- TIP 2** Plastic tasjes recyclen klusjes zelf doen zo als verven, tegels zetten in plaats van anderen mensen het te laten doen daar bespaar je geld mee.
- TIP 3** Water pompen
- TIP 4** Gebruik geen dure make up schoonmaak artikelen. U kunt andere producten gebruiken zoals Kokos olie.
- TIP 5** Maak van oude spullen nieuwe dingen. Zoals van oude kleren kunt u een portemonnee maken.
- TIP 6** Ga kleren kopen bij een kringloop winkel en brengen.
- TIP 7** Op Facebook zijn er veel ruilsite 's waar je kleding kan ruilen of verkopen.
- TIP 8** Je kan met je burens 1x in de week samen eten zo bespaar je geld.
- TIP 9** Let in de winkel op aanbiedingen en kortingen.
- TIP 10** Koop voor je kinderen die veel bellen en sms'en een abonnement. Zo bespaar je geld met beltegoed kaartjes kopen.
- TIP 11** Als je kan lopen of fietsen doe dat dan in plaats van met de auto gaan.

platte 11 beurs



STICHTING GRATIS SHOPPEN DEN BOSCH

Voor mensen die een minimum uitkering hebben.
Voor mensen die net boven de financiële grens van de
voedselbank zitten. En voor onze ouderen.
www.facebook.com/groups/758221160860340

WEGGEEFHOEK 073

Heb jij nog spullen die je in de weg staan?
Wordt het tijd dat je je kast gaat opruimen?
Geef je spullen een tweede kans en help
daar tegelijkertijd iemand anders mee die er
(misschien) het geld niet voor heeft!
#voordoormetelkaar

Voor iedereen in 073 & omgeving!
www.facebook.com/groups/verkoopkoop
www.facebook.com/groups/wgh073



GEFELICIFLAPSTAART BOX RUILEN, VERKOPEN EN VEILEN

De Gefeliciflapstaartbox is voor jarige kinderen die op
of onder de armoedegrens leven en hierdoor geen
verjaardag kunnen vieren.

www.facebook.com/groups/gefeliciflapstaartbox
www.facebook.com/degefeliciflapstaartbox/?pnref=ihc
www.gefeliciflapstaartbox.nl

KLEDING EN SPULLEN BANK DEN BOSCH

Ruilen, verkopen en gratis aanbieden van artikelen in
de omgeving van Den Bosch. Bedoeld voor minima en
minder bedeelden.

www.facebook.com/338076046285103



LIZETTE DEN BOSCH WARMBUFFET

Op deze groep verdelen we boodschappenpakketten aan
gezinnen die het heel hard nodig hebben. Tevens proberen
we hier te helpen met informatie over bepaalde zaken die
wellicht zeer interessant kunnen zijn in bepaalde situaties.

Op onze groep zitten leden die het hard nodig hebben
maar we zoeken natuurlijk ook leden die iets aan te bieden
hebben. Help jij ons ook mee?

www.facebook.com/groups/WarmBuffet

DOORGEEF WINKEL WEST WINKEL ZONDER KASSA

Koikersweg 553
06 40 98 38 99

www.facebook.com/doorgeefwinkelwest

STICHTING LEERGELD 'S-HERTOGENBOSCH

Stichting Leergeld 's-Hertogenbosch wil dat ook arme kinderen kunnen deelnemen aan bezigheden binnen of buiten school. Leergeld Den Bosch steunt kinderen uit arme gezinnen door financiële hulp te organiseren. Kinderen van 4 tot 18 jaar kunnen in aanmerking komen voor hulp. Arme gezinnen kunnen een hobby of vereniging voor hun kind vaak niet betalen. Stichting Leergeld wil dat alle kinderen kunnen meedoen met activiteiten op het gebied van cultuur, onderwijs, sport of welzijn. Alle kinderen moeten hun talenten kunnen ontwikkelen. Wat kun je aanvragen?

Cultuur

Contributie van bijvoorbeeld muziek- of balletvereniging of andere creatieve activiteit, dankzij de samenwerking met het Jeugd cultuurfonds.

Onderwijs

- ouderbijdrage, schoolreisje, schoolkamp voor leerlingen in het basisonderwijs
- fietsregeling voor kinderen in de eerste klas van het voortgezet onderwijs
- computer, mits het gezin niet in aanmerking komt voor een computer via de gemeente
- gedeeltelijke vergoeding reiskosten als het kind na de middelbare school een studie wil volgen die niet beschikbaar is in 's-Hertogenbosch

Sport

- contributie sportclub en kosten van sportbenodigdheden, dankzij de samenwerking met het jeugdsportfonds
- zwemlessen

Welzijn

- contributie scouting, modelbouwclub, natuurclub enzovoort

Heb je een vraag?

Bel gerust: 073 - 614 94 72.

Bereikbaar op maandag t/m donderdag van 10.00 - 13.00 uur.

www.leergelddenbosch.nl

Jeugdsportfonds

Jeugdsportfonds geeft sportkansen aan kinderen vanaf 4 tot 18 jaar die leven in gezinnen waar niet genoeg geld aanwezig is om lid te worden van een sportvereniging. Voor die kinderen betaalt Jeugdsportfonds de contributie en in bepaalde gevallen de sportattributen.

Het maximale bedrag voor contributie en sportattributen dat wordt uitgekeerd is € 225,00

Jeugdsportfonds bepaalt op basis van de aanvraag de hoogte van het uit te keren bedrag. Jeugdsportfonds betaalt de contributie rechtstreeks aan de sportvereniging of ouders/verzorgers ontvangen een waardebon voor sportattributen die ingeleverd kan worden bij een winkel waar Jeugdsportfonds mee samen werkt. Een bijdrage wordt alleen betaald indien er voldoende middelen bij Jeugdsportfonds beschikbaar zijn.

Het jeugdsportfonds vergoedt alleen contributie van sportverenigingen die zijn aangesloten bij de landelijke sportbonden van de sportkoepel NOC*NSF.

Heb je een vraag?

www.jeugdsportfonds.nl

Jeugd cultuurfonds

Het Jeugd cultuurfonds 's Hertogenbosch is er voor kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar uit gezinnen waar geen geld is om de contributie voor de muziek/dansschool of andere culturele activiteit te betalen. In dat geval kan een beroep gedaan worden op het Jeugd cultuurfonds.

De bijdrage van het Jeugd cultuurfonds is maximaal € 450,00 per kind, per jaar voor lessen of attributen zoals een instrument of balletschoenen.

Zijn er meerdere kinderen in het gezin die iets aan cultuur willen doen? Dat mag!

Aanvragen voor het jeugdsportfonds en het jeugd cultuurfonds moeten ingediend worden door een intermediair, dit is een tussenpersoon die professioneel betrokken is bij de opvoeding en verzorging van het kind. Denk hierbij aan een leerkracht (basis- en middelbare school), jeugdhulpverlener, schuldhulpverlener, sportbuurtcoach, huisarts of een maatschappelijk werker. Deze professionals kunnen online een aanvraag voor een kind indienen.

Heb je een vraag?

www.jeugd cultuurfonds.nl



VAN ONZE CORRESPONDENTEN KINDERPERSBUREAU ZUID



MANDY STOL



SIAR MOHAMMAD



RAMIN MOHAMMAD



SELMA LASGAA

TIPS VOOR MENSEN IN ARMOEDE

Wij zijn met het Kinderpersbureau in de wijk 's-Hertogenbosch Zuid geweest. We hebben vragen gesteld aan de buurtbewoners over armoede en wat voor tips zij iemand in armoede zouden geven. En daarna hebben de tips die de buurtbewoners hebben gegeven op een rijtje gezet.

- TIP 1** Zet je financiën op een rijtje.
- TIP 2** Koop je boodschappen in goedkope winkels.
- TIP 3** Koop je kleding in goedkope winkels.
- TIP 4** Ruil je spullen met een ander.
- TIP 5** Vraag hulp aan mensen bij iets dat je zelf niet kunt (klusjes bijvoorbeeld).

- TIP 6** Zorg er voor dat je kort doucht, zodat je minder water verspilt.
- TIP 7** Ga om met mensen die jou kunnen ondersteunen als je in een situatie van armoede zit.
- TIP 8** Vraag hulp aan familieleden.
- TIP 9** Koop iets wat je met meerdere mensen kunt gebruiken.
- TIP 10** Wees zuinig met licht en verwarming. Trek bijvoorbeeld een warme trui aan en zet de verwarming uit!

- TIP 11** Koop de belangrijkste dingen eerst, zoals eten.
- TIP 12** Geef niet al je geld uit aan alcohol.
- TIP 13** Leen dingen bij je bureu, familie of vrienden.
- TIP 14** Zorg dat je elke maand geld spaart.
- TIP 15** Je kunt ook het Maatschappelijk Werk om hulp vragen.



DE VOEDSELBANK

180 mensen werken bij de voedselbank. Dat doen ze voor 500 gezinnen. Ze maken 550 basispakketten per week en ze werken allemaal vrijwillig. De spullen dat ze krijgen is allemaal van de instanties. De voedselbank is van een stichting en ze huren het gebouw.

In een basispakket zit eten dat niet in de koelkast hoeft. Daarnaast krijgen ze ook verse dingen zoals brood, fruit en zuivelproducten.

Een gezin van 1 tot 4 personen krijgt 1 basispakket, 4 - 8 mensen van het gezin krijgen 2 basispakketten. 8 mensen of meer in het gezin krijgen 3 basispakketten.

Ruim 10 jaar geleden bestond de voedselbank.

Al het voedsel dat ze krijgen geven ze weg aan klanten.

Er zijn ook jarige jop pakketten voor kinderen, ze krijgen allerlei spullen voor hun verjaardag, bijvoorbeeld: cakes vlaggetjes cadeaus traktatie voor de klas.

De voedselbank weet dat de klanten niet genoeg geld hebben voor de boodschappen en daarvoor hebben ze een berekening.

Als mensen minder hebben dan € 110,00 per gezin en € 70,00 per persoon dan mogen ze komen naar de voedselbank.

Er zijn 150 voedselbanken in Nederland.

Eigenlijk bestaat de voedselbank omdat hun doel is om geen voedsel te verspillen en om de mensen te helpen die niet veel geld hebben.

Er zijn ook producten voor baby's en honden. Ook voor katten en die staan in het magazijn.

We vonden het heel leuk om langs te komen en er was een hele aardige mevrouw en ze was een vrijwilliger.

En ze gaf ons een rondleiding het was erg leuk om het te zien.

We zagen allerlei voedsel in het magazijn er was ook een vriezer die was wel -19°C.

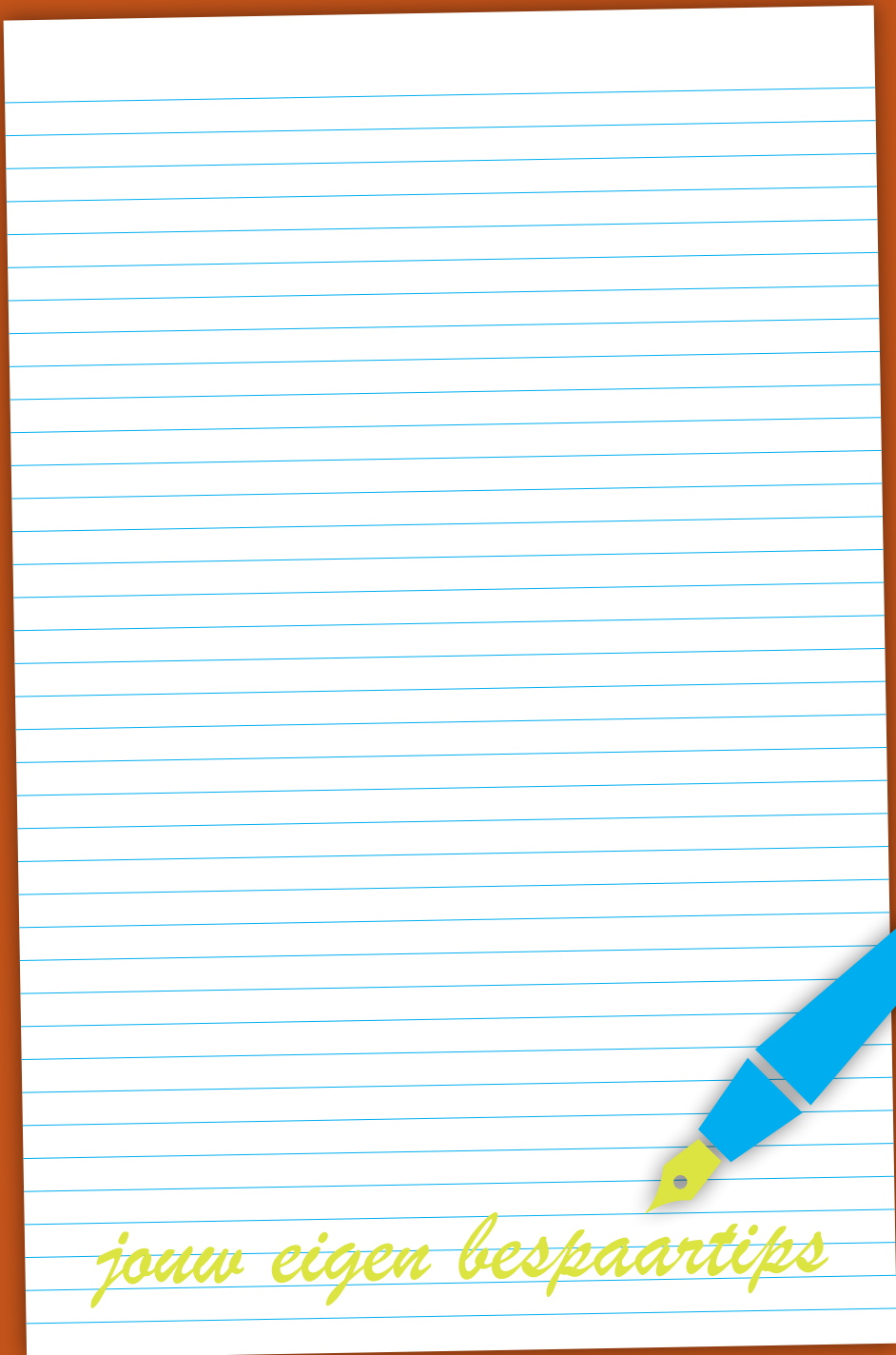
WEETJES VOEDSELBANK

- ! Wist u dat er kinderen zijn die niet elke avond warm eten krijgen.
- ! Wist u dat er kinderen zijn die al jaren hun verjaardag niet leuk kunnen vieren.
- ! Wist u dat er kinderen in Nederland zijn die elke dag met honger naar school gaan het zijn er meer dan 30 000.
- ! Wist u dat er in voedselpakketten aardappels, groente en fruit zitten zuivelproducten: vlees, vis en brood zitten er in.
- ! Wist u dat er in Den Bosch elke maandagochtend 600 pakketten worden gemaakt.
- ! Wist u dat er in de cadeaupakket producten zitten die u nodig heeft als er iemand jarig is zoals: taart en cake, feestspullen en de traktatie voor school.

platte 18 beurs

platte 19 beurs





jouw eigen bespaartips



ALLE KINDEREN DOEN MEE!

Dat is wat we willen. Daarom helpen we ouders, leerkrachten en iedereen die daarom vraagt met zoeken naar mogelijkheden hoe dat kan!

Op 5 basisscholen zijn ambassadeurs DOE MEE! actief. Zij helpen met aanvragen voor Leergeld, Jeugdcultuurfonds, Jeugdsportfonds en alle andere vragen over geld. Wil je weten of je in aanmerking komt voor steun, neem dan contact op met een van onderstaande ambassadeurs.

Cootje Brobbel	06 29 92 24 97	cootjedoetmee@gmail.com	BBS Nieuw Zuid
Angelique van Houtum	06 15 45 29 35	angeliquedoetmee@gmail.com	KC De Vlieger
			KC Jeroen Bosch
			BBS De Graaf
Francis Gockel	06 15 42 88 17	francisdoetmee@gmail.com	BBS aan de Aa
Anna-Petra Lips	06 29 57 96 75	annapetradoetmee@gmail.com	BBS aan de Aa
Wim Zoete	06 29 34 18 59	wimdoetmee@gmail.com	BS Oberon

Info over Doe Mee?

Wilma van der Aalst - w.vanderaalst@divers.nl - 06 55 79 13 62

DOE MEE!

GRATIS SPULLEN

KOPEN, VERKOPEN, RUILEN

Voor alle gratis spullen iedereen kan hier alles gratis aanbieden, ook kleding. Misschien dat je andere er blij mee kunt maken

www.facebook.com/groups/250432645080201



DEN BOSCH IK ZOEK/ IK HEB

RUILHANDEL EN WEGGEEF

www.facebook.com/groups/446153698799719

KOOP& VERKOOP

www.facebook.com/groups/verkoopenkoop



RUILKAST BBS AAN DE AA

ZIE ELDERS IN HET BOEKJE

Acaciasingel 77 Den Bosch
naast de ouderkamer

platte 22 beurs

VOEDSELHULP DEN BOSCH EN OMGEVING

Even voorstellen wij zijn Wietske en Patricia en wij willen graag de mensen helpen die het om wat voor reden dan ook moeilijk hebben.

Wij zijn druk bezig om voor die mensen voedsel bij elkaar te verzamelen zodat ook zij een gezonde maaltijd hebben.

Iedereen die het om wat voor reden momenteel erg moeilijk heeft en niets te besteden heeft voor boodschappen, mag zich melden, ook mensen die je kent. Wij willen wij ons richten op de mensen die het echt nodig hebben. Dit zal door ons beoordeeld worden.

We zijn afhankelijk van giften, dus kunnen helaas niet meer geven als dat we hebben. Dit zal door ons via de groep gemeld worden.

Graag willen wij wel eerst een pb van je ontvangen om kennis met elkaar te maken, dit is van belang voor de registratie van de ledengegevens, geen registratie is geen producten die op de groep aangemeld worden.

Doordat de groep steeds groter aan het worden is zullen er hier ook eerdags wat regels op gestart worden hierover volgt later meer.

Wil je liever anoniem voor de andere gebruikers blijven, dat kan altijd!!! Schroom niet en stuur ons een pb dat kan ook altijd.

www.facebook.com/groups/voedselhulpdenbosch

platte 23 beurs



jouw eigen bespaartips

NETWERK TEGEN ARMOEDE

In onze stad leven tussen de 3.000 en 6.000 kinderen in armoede.

Dat zou niet zo mogen zijn!

Wat is het netwerk tegen armoede 's-Hertogenbosch en omstreken?

Er wordt al veel en goed werk gedaan om armoede te verminderen. Inwoners en organisaties weten alleen niet altijd de weg of weten niet welk aanbod er is.

Het Netwerk tegen Armoede wil meer

bekendheid geven over het aanbod en de partijen die dit bieden.

Deze website is daarin een eerste begin.

Een digitaal platform waar alle activiteiten en initiatieven, die erop gericht zijn om armoede te herkennen, te verlichten, op te lossen of te voorkomen, bij elkaar komen. Het NtA (Netwerk tegen Armoede) biedt zelf geen (rechtstreekse) hulp, maar maakt het zoeken naar de juiste weg makkelijker.



Heb je een vraag?

www.netwerktegenarmoede.nl



Colofon

UITGAVE	Welzijn Divers Maart 2016
REDACTIE	Wilma van der Aalst, Tine Berkers, Bo van der Doelen, Margriet van den Elzen-du Maine, Nisrine Khanchouf, Kilian van Schijndel, Caroline van der Ven.
DANK AAN	Alle kinderen en vrijwilligers die zo enthousiast meewerkten
VORMGEVING	Patrick Lijdsman
INFORMATIE	www.divers.nl Wilma van der Aalst w.vanderaalst@divers.nl 06 55 79 13 62

