

april 2022

Nieuwsbrief



Energie!

Beste mensen,

In het nieuws horen we veel over de stijgende prijzen van gas en elektra. En ook de benzineprijzen en de dagelijkse boodschappen zijn duurder geworden.

SaldoPlus wil graag haar cliënten praktische informatie geven. Daarom sturen wij u deze nieuwsbrief.

De tips die wij geven worden ook gebruikt door onze ervaringsdeskundige, Tess van Schijndel.

In deze nieuwsbrief geven wij u tips over:

- besparen (op energie)
- de energietoeslag
- handige bespaartips

Misschien gebruikt u zelf al enkele van deze tips, dan weet u natuurlijk dat het helpt.

Kent u deze tips nog niet, probeer ze dan eens uit!

Met vriendelijke groet,
Tess van Schijndel,
Namens Team SaldoPlus.



Tips-van-Tess: energie

Energie gaat flink duurder worden, vooral gas!

Enkele tips om op uw energie te besparen:

- zet de verwarming een graadje lager als het kan
- 1 graad lager bespaart ongeveer € 100,- per jaar
- zet zoveel mogelijk elektrische apparaten uit en niet op stand-by; zo kunt u tot wel € 100,- per jaar besparen
- denk ook aan telefoonopladers, babyfoon en elektrische tandenborstels
- sommige gemeenten of woningbouwverenigingen helpen huishoudens met weinig inkomen; vraag het eens na
- hang bij de voor- en achterdeur een gordijn
- plaats tochtrollen of deurborstels
- maak kieren rond ramen en deuren dicht met tochtstrips
- goed ventileren is belangrijk; een droog huis verwarmen kost minder energie dan een vochtig huis verwarmen
- gebruik geen wasdroger; droog uw was buiten of binnen op een rekje



Energietoeslag !

Het kabinet gaat samen met gemeenten zorgen dat huishoudens die een minimum inkomen hebben, energietoeslag krijgen in verband met de stijgende energieprijzen. Het is nog steeds onduidelijk wanneer dit uitbetaald gaat worden. Wel is duidelijk dat mensen met een bijstandsuitkering hiervoor in aanmerking komen.

Vraag het aan uw bewindvoerder of budgetbeheerder!

Eten & Drinken:

- Kook in het groot. Maakt u bijvoorbeeld macaroni? Kook dan meteen een hele grote pan en vries het in
- Koop samen met familie/vrienden/buren een grote zak rijst/aardappelen
- Verzamel of schaf plastic bakjes aan om het eten in te bewaren of in te vriezen
- Kook met de deksels op de pannen. Zonder deksel verlies je veel warmte en met deksel bespaar je dus ook op je energierekening
- Maak soep! Je kan van bijna alles soep maken. Ik kijk vaak op het eind van de week wat ik over heb aan groenten en maak daar soep van
- Als ik rijst of pasta of aardappelen over heb gaat dat ook in de soep
- Kook 'uit het seizoen', groenten en fruit die niet bij het seizoen horen zijn vaak veel duurder
- Kijk voor budget-recepten op websites of reclamefolders (ga naar een bibliotheek voor gratis internetgebruik)



MENSTRUATIE-ARMOEDE: 1 OP DE 10 VROUWEN HEEFT SOMS GEEN GELD VOOR MAANDVERBAND

Menstruatieproducten moeten voor iedere vrouw beschikbaar zijn die het nodig heeft. Het Armoedefonds stelt daarom gratis menstruatieproducten beschikbaar via lokale hulporganisaties en andere laagdrempelige locaties.

Kunt u zelf geen menstruatieproducten kopen, dan kunt u naar een Menstruatieproducten Uitgifte Punt (oftewel een MUP) gaan.

Kijk op de website voor een MUP in uw buurt!
<https://www.armoedefonds.nl/menstruatie-armoede>



En nog meer bespaartips!

- Pin een vast bedrag voor je weekboodschappen
- Doe 1x per week je boodschappen
- Maak een weekmenu
- Kijk kritisch naar prijzen; is de aanbieding wel zo gunstig?
- Gooi geen eten weg, vries het in of verwerk het de volgende dag
- Gebruik de apps van o.a. Lidl voor kortingen