

Sessie 2 – gezond & gevarieerd ontbijt en tussendoortje

- ▶ Samen ontbijten en stilstaan bij het belang en de samenstelling van een volwaardig ontbijt
- ▶ Producten vergelijken a.d.h.v. verpakking, prijsetiket, smaak, ... : waarop moet je zoal letten?

Sessie 3 – creatief koken

- ▶ Welke producten zijn nuttig om op voorraad te hebben in je kast en diepvries en wat kan je hier zoal mee bereiden?
- ▶ Hoe kan je creatief omspringen met een recept als je niet alle ingrediënten in huis hebt?

Sessie 4 – de groep kookt

- ▶ Recept naar keuze bereiden
- ▶ Uitwisselen van tips en info over vlees en vleesvervangers, aardappelen en alternatieven, ...
- ▶ Hoe maak je het gezellig aan tafel op een budgetvriendelijke manier?

WIE BEGELEIDT DEZE SESSIES?

We werken hiervoor samen met **2 ervaren vormingswerkers:**

Ann-Sofie Lietaert



- ▶ Afkomstig uit Langemark-Poelkapelle
- ▶ Sinds 2017 actief binnen BudgetInZicht

Kathleen Goethals



- ▶ Afkomstig uit Kuurne
- ▶ Sinds 2014 actief binnen BudgetInZicht

WIL JE GRAAG DEELNEMEN?

Geef dan zeker door aan jouw **maatschappelijk werker** dat je interesse hebt. Jullie kunnen dan samen de verdere mogelijkheden bespreken!



Groepsaanbod

BUDGET IN OVER UIT ZICHT

In ons groepsaanbod worden tijdens enkele bijeenkomsten tips uitgewisseld, ervaringen gedeeld en gaan we met voorbeeldsituaties aan de slag. Je hoort er nieuwe ideeën maar ook jij kan anderen inspireren!

IN DEZE BROCHURE VIND JE ALVAST MEER INFO



“Het is leuk om een aantal weken samen te komen. Ondertussen kennen we elkaar beter... ik zal het dan ook spijtig vinden dat de cursus zal gedaan zijn.”

“Zo leuk dat een groep mensen naar me luistert. Het voelde goed dat anderen interesse hebben in hoe ik het aanpak!”

“Ik had zoveel schrik om te starten ... maar wat ben ik blij dat ik de stap heb gezet! Ik heb zelfs zin om nog een vorming te volgen.”



GOED OM WETEN!

- ▶ We vertrekken vanuit voorbeeldsituaties. Jij kiest of en wat je over jezelf en je eigen situatie vertelt.
- ▶ Alles wat in de groep besproken wordt, blijft binnen de groep en wordt met niemand anders gedeeld.
- ▶ Het is geen schoolse cursus, maar vorming: de ervaringen en vragen van de groep staan centraal.
- ▶ De bijeenkomsten zijn gratis.
- ▶ We maken het gezellig met koffie, water en versnaperingen.

WELKE THEMA'S KOMEN AAN BOD?

Er zijn 3 modules:

- ▶ “De dag door met mijn leefgeld” – 3 wekelijkse bijeenkomsten van 3u
- ▶ “BUDGET in – over – uit ZICHT” – 5 wekelijkse bijeenkomsten van 3u
- ▶ “Gezond & budgetvriendelijk koken” – 4 wekelijkse bijeenkomsten van 3u

Wil je weten waar en wanneer welke module doorgaat?
Vraag dan meer info op het onthaal of bij jouw maatschappelijk werker!

Module 1 - ‘De dag door met mijn leefgeld’

In deze module staan we stil bij het begrip leefgeld en bij de financiële keuzes die je hiermee kan maken.

“Ik hoorde in de bijeenkomsten hoe anderen het aanpakken om budgetvriendelijke aankopen te doen. Sommige tips heb ik zelf al uitprobeerde ... en deze werken!”

“Sinds het volgen van de cursus besef ik dat ik keuzes kan maken over wat ik doe met mijn geld. Soms zijn het wel kleine keuzes, maar ik voel me nu terug ‘baas’ over mijn geld!”

Sessie 1 – kennismaking met elkaar & het begrip ‘leefgeld’

- ▶ ‘Leefgeld’: wat is het en hoe wordt het berekend?
- ▶ Op weg naar bewustwording aan de hand van boodschappenlijstjes, A-merken en huismerken.

Sessie 2 – bewust kopen en kiezen van producten

- ▶ Producten vergelijken a.d.h.v. verpakking en prijsetiket: waarop moet je zoal letten?
- ▶ Stilstaan bij het eigen aankoopdagboek en ervaringen & tips uitwisselen

Sessie 3 – reclame en communicatie

- ▶ Je weerbaar opstellen tegen reclame, verkopers en andere invloeden op je koopgedrag
- ▶ Hoe kan je op een assertieve manier zeggen wat je wil en niet wil?

Module 2 - ‘BUDGET in – over – uit ZICHT’

In deze module staan we stil bij hoe je het overzicht kan bewaren over jouw inkomsten en uitgaven. Daarnaast komt ook de stress die budgetteren met zich mee kan brengen aan bod.

“Het deed zo’n deugd om te horen dat ik niet de enige ben die stress heeft als ik de post uit de brievenbus haal!”

“Ik voel me precies een beetje sterker... ik ontdekte dat ik niet altijd ‘ja’ moet zeggen als iemand mij iets vraagt.”

Sessie 1 – kennismaking met elkaar & post lezen

- ▶ Welke gedachten en gevoelens roept budgetteren en administratie beheren op?
- ▶ Kennismaking met een sorteersysteem voor facturen & belangrijke documenten

Sessie 2 - papieren & budget in het dagelijkse leven

- ▶ Vaste uitgaven: welke zijn er zoal? Wanneer komen ze voor? Hoe kan je het overzicht bewaren? Welke keuzes kan je zoal maken?

Sessie 3 – jaaroverzicht van onze inkomsten en uitgaven

- ▶ Plannen van je budget op maand- en jaarbasis: hoe kan je dit aanpakken?

Sessie 4 – de energiefactuur & multimediafactuur onder de loep

- ▶ Welke info staat op deze facturen?
- ▶ Waar moet ik op letten bij mijn verbruik?

Sessie 5 – omgaan met stress en evaluatie

- ▶ Wat is stress, draagkracht en draaglast?
- ▶ Hoe kan je op een gezonde manier omgaan met stresssituaties?

Module 3 - ‘Gezond & budgetvriendelijk koken’

In deze module bereiden we elke sessie een budgetvriendelijke en gezonde maaltijd.

“Ik had nooit verwacht dat je met zo weinig ingrediënten, zo lekker kunt koken!”

“Ongelofelijk wat voor nieuwe producten ik heb leren kennen!”

Sessie 1 – kennismaking met elkaar & bereiden van lichte maaltijd

- ▶ Kennismaking met het kookboekje “De klok rond lekker & gezond voor 6 euro”
- ▶ Eenvoudig, gezond en budgetvriendelijk koken: hoe doe je dat?
- ▶ Uitwisselen van tips en info over het gebruik de voedingsdriehoek, ...