

250 Bespaartips

Besparen

Duurzaam

Lifestyle

Bespaartips

Inhoudsopgave

Energie (gas en licht)	3
Financieel	7
Werk en geld verdienen	9
Water	12
(Uit) Eten	13
Lichamelijk onderhoud	15
Drinken	16
Voordeling winkelen	17
Huis	19
Tuin	20
Huishoudelijk	21
Houding en gedrag	23
Auto	24
Reizen en vakantie	26
Witgoed en bruingoed (alles met een stekker)	27
Telefonie	28
Kleine dingetjes te hooi en te gras	28
Leuke uitspraken voor er zomaar even bij	29

Disclaimer en Copyright: Zuinig genieten! Dit is een document met een knipoog. Niet alles wat hierin vermeld staat is de waarheid, of hoeft de waarheid te zijn. Niet iedereen moet of hoeft alles letterlijk te nemen met betrekking tot hetgeen hier vermeld staat maar u wordt wel uitgenodigd om het maximale rendement te halen uit deze briljante bespaartips. De Vrek geeft geen adviezen maar suggesties en handreikingen die u tot steun kunnen zijn. Aan dit document kunnen geen rechten worden ontleend. De toepasbaarheid van tips, meningen, adviezen en wat dies meer zij, is afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Schadeclaims, van welke aard dan ook, als gevolg van het ongelukkig uitvallen van persoonlijke keuzes die gemaakt zijn op basis van de inhoud van dit epistel worden niet in behandeling genomen en op voorhand, en zonder voorbehoud, van de hand gewezen. Niets uit dit document mag worden gekopieerd, vermenigvuldigd, aangepast, openbaar gemaakt of doorgegeven zonder vooraf verkregen schriftelijke toestemming van de Vrekkenpagina.

© vrekkenpagina.nl, februari 2021

Energie (gas en licht)

1. Gebruik een zandloper in de douche (zet het op 3 minuten, een kookwekker kan natuurlijk ook) en u heeft aan het begin van de dag al bespaard. Als u op vakantie op de camping uw lichaam kunt reinigen met zo'n douchemuntje kunt u dat thuis toch ook?

2. Heeft u een dubbele stroommeter? Laadt dan op zondagavond al uw batterij houdende apparaten op: laptop, mobiele telefoon, scheerapparaat, tandborstels en al wat dies meer zij. Dat scheelt alvast en u start de week goed voorbereid. Het verschil tussen dag- en nachttarief is niet meer zo significant als voorheen maar het is er nog altijd wel.

3. Loopt de Vrek zo'n kantoorkolos binnen en constateert dat er echt DUIZENDEN lampen branden. Waarom, voor wie en hoezo global warming? Toch raar dat we thuis spaarlampen gebruiken dat het een lieve lust is maar eenmaal op het werk aangekomen schijnen we niet zonder 20 tl-lampen op de werkplek te kunnen. Spreekt uw werkgever hier eens op aan. Bent u werkgever? Dan kunt u binnenkort aangesproken worden. Weest hen voor!

4. Als u strijkt, strijk dan alles tegelijk. Warm niet elke dag die strijkijzer op om één setje kleren te strijken. Dat scheelt tijd maar vooral stroom.

5. Strijk bij voorkeur tijdens het daltarief wanneer u een dubbele stroommeter heeft en zet het apparaat direct na gebruik (of enkele minuten voordat u gaat stoppen, het apparaat blijft nog wel even heet voelt u zelf maar even) uit

6. Maak bij het strijken gebruik van reflecterende hoezen of breng een laagje aluminiumfolie aan onder de strijkplankhoes. Door de reflectie van de warmte strijkt u efficiënter.

7. Ze kosten maar een paar euro per stuk, besparen u vele tientallen euro's per jaar en voorkomen brand: stand-by killers. Te koop bij zo ongeveer elke plaatselijke bouwmarkt. Heeft u geen plaatselijke bouwmarkt? Rijdt dan naar een andere plaats.

8. Is het echt nodig of enkel maar comfortabel om de verwarming aan te zetten? Is het een idee om eens een dikke trui aan te trekken en met dikke sokken op de bank te gaan zitten? Of met wat lekkere pantoffeltjes aan uw poezelige voetjes door het huis te lopen? Is u bekend met het feit dat wanneer u de verwarming één graad lager zet u maar liefst 7 % op uw gasverbruik bespaart? Veel hoor.

9. Iedere dag 15 minuten goed luchten scheelt u stookkosten. Droge lucht warmt beter op dan vochtige lucht. En het is beter voor uw gezondheid.

10. Als het gaat schemeren steek dan eens een kaarsje aan en stel het moment van het aandoen van de elektrieke verlichting uit. Gezellig toch?

11. Vervang alle lampen in uw huis door spaar- of led-lampen. Dat gaat u pas goed merken in uw stroomverbruik. U verdient de investering zeer snel terug. Gloeilampen worden niet voor niets van de markt gehaald.

12. Een waterbed is heerlijk. Maar overweeg toch eens, al was het alleen al omdat u voor honderden euro's aan stroom verbruikt per jaar, om eens een ander comfortabel bed aan te schaffen.

13. Heeft u een dubbelstroomtariefmeter? Gebruik deze dan ook. Zet de vaatwasser na 23.00 uur aan. Was, stofzuig en gebruik andere zware apparaten enkel in het weekend.

14. Een 50% gedimde lamp gebruikt nog steeds 75% van het vermogen. Oei! Neem gewoon een lamp met minder vermogen als uitgangspunt.

15. Als u een elektrische (straal-) kachel heeft gebruik die dan zo weinig mogelijk. Het energieverbruik en daarmee uw kosten zijn aanzienlijk hoger dan het gebruik van uw c.v.-installatie.

16. Gebruik oplaadbare batterijen. Veel goedkoper en beter voor het milieu dan de weggooi-exemplaren. Natuurlijk is het een kleine investering maar ze gaan veel langer mee en u verdient ze gegarandeerd terug.

17. Een vriezer of diepvrieskist met een dikke ijslaag kost u energie en dus pecunia! Regelmatig ontdooien is van groot belang in deze.

18. Wilt u zich niet verarmen, zorg dan dat uw koelkast of vrieskist zich niet nodeloos op kan warmen. En houd de deur dicht. Einde gedicht. Zet de apparaten die uw eten en drinken koel of koud behoren te houden niet in de buurt van een verwarming of in een verwarmde ruimte. En de deur doet u natuurlijk direct weer dicht na gebruik.

19. Haal uw opladers uit het stopcontact wanneer u ze niet gebruikt. Stilletjes gebruiken ze stroom zonder het op te laden apparaat!

20. Als u een lamp of ander apparaat heeft met een transformator voel dan eens, wanneer het apparaat uitgeschakeld staat, of deze ook warm is. Dan verbruikt het dus wel stiekem stroom en is er maar één oplossing: de stekker eruit.

21. Als het buiten koud is doe dan de gordijnen tijdig dicht. Zo houdt u de warmte in huis. Zorg dat de gordijnen niet over of voor de verwarming hangen.

22. Zet geen meubels of andere belemmerende elementen voor uw radiatoren. Zorg dat de warmte de kamer in gestraald kan worden.

23. Oude kranten kunnen goed gebruikt worden om onder vloerkleden te leggen. Ze hebben een isolerende functie.

24. Zet de verwarming anderhalf uur voordat u naar bed of de deur uit gaat uit. Om dit niet te vergeten kunt u ook even een alarmpje of wekkertje af laten gaan.

25. Koop Spaanse sloffen voor een paar Euro, dan kan de verwarming echt wel 2 graden lager. En ze staan nog mooi ook aan uw poezelige voetjes.



26. Een wasdroger verbruikt gemiddeld al snel 400 kWh. Dat is erg veel. Overweeg dat apparaat de deur uit te doen en uw was buiten te drogen, op zolder, in de schuur, boven het trapgat of …. Het is een grote kostenpost. Wie riep daar Klimaatakkoord?

27. Verwarm alleen die ruimtes waar u aanwezig bent. Zorg er wel voor dat uw leidingen niet bevriezen als het buiten al te dol wordt. Maar niet alle radiatoren hoeven in alle ruimtes voluit te gaan.

28. Zet de verwarming 1 uur voor u naar bed gaat op de nachtstand.

29. Zet de verwarming 's morgens niet aan als u na het ontbijt massaal de woning verlaat.

30. Zorg ervoor dat de radiatoren goed ontlucht zijn en dat er voldoende water (zie de handleiding van uw c.v.-ketel) in uw verwarmingssysteem staat. Anders verwarmt u lucht en niet het water. Dit komt veel meer voor dan we verwachten.

31. Dicht alle tochtgaten en kieren met tochtstrippen, pur, vette watten of wat maar nodig is.

32. Installeer zo'n brievenbus met een borstel en haal de krant of post direct uit de brievenbus.

33. Hang een gordijn voor de voordeur zodat u de tocht bij de voordeur al weert.

34. Ga bij elkaar op bezoek of ga naar de bioscoop/schaatsbaan/bibliotheek als u dat toch al van plan was te doen (deze tip is ook weer warm aanbevolen door de Vereniging ter Ontwikkeling van Sociale Cohesie Bevorderende Activiteiten (VeOnSoCoBeAc)). Dan kan de kachel thuis uit. Maar dat begreep u zelf ook wel. Sorry.

35. Zet de verwarming niet hoger dan 19 graden. Dat is ook niet nodig met uw mooie sloffen en warme trui.

36. Laat geen deuren en ramen (wel even dagelijks een kwartier luchten omdat vochtige lucht slechter opwarmt) onnodig openstaan.

37. Heeft u plavuizen, laminaat, kruk, hout of een andere harde vloer? Veeg deze dan eens aan met een zachte veger, veger en blik of dweil en laat de stofzuiger is zijn sopje gaarkoken.

38. Veel stofzuigers bieden u de mogelijkheid het vermogen in te stellen. Hoe lager u deze instelt hoe minder elektriciteit u verbruikt.

39. Breng radiatorfolie aan tussen muur en radiator. De warmte wordt dan weer de kamer in gereflecteerd. Gun uzelf het genoegen van zo'n rolletje.

40. Heeft u een open haard en gebruikt u deze niet? Zorg dan dat de afvoer afgesloten is met de, meestal ingebouwde, tochtklep of schoorsteenballon opdat warmte niet langs die weg de woning verlaat. Niet vergeten deze weer te openen als u de haard toch wenst te benutten. De Vrek zet dit er alleen maar neer omdat hij een neiging tot perfectionisme heeft. Aanmatigend gedrag is hem vreemd. Hij is wel vreemd.

41. Wat zou u kunnen besparen als u al deze sluipverbruikers eens helemaal uitzet? Het sluipverbruik kan tot meer dan 22 procent van uw stroomrekening oplopen! Gemiddeld is het ongeveer 10% van het totale verbruik van elektriciteit van alle huishoudens. Dat hebben ze in een laboratorium onderzocht. Rekent u maar eens uit hoeveel energiecentrales in Nederland uitgezet kunnen worden als we geen sluipverbruik meer tolereren. Als u het heeft uitgerekend mailt u mij dan even het antwoord? Loopt u gerust eens het onderstaande lijstje af en onderneem actie: trek de stekkers eruit, koop een stroomblok waarin u alle adapters plaatst en zorg dat u deze helemaal van het stroomnet kunt halen. Koop geen apparaten die niet meer helemaal uit kunnen. De prijs voor elektriciteit gaat de komende jaren vast nog wel omhoog: onderneem daarom vandaag nog actie. Morgen mag ook maar is eigenlijk al een dag te laat.

<u>Checklist voor energie sluipverbruikers:</u>

espressoapparaat (hoeft alleen aan te staan als u koffie wenst) | klok en beeldscherm van uw magnetron, oven en/of grill | televisie | radio | cd-speler| deurbel (transformator, stap over op een deurklopper)| decoder van uw kabelaanbieder| wekker of klokwekkerradio (schakel de wekker op uw mobiele telefoon in)| laptop of pc| printer| router| (af-)wasmachine| droger| babyfoon|föhn| babyföhn | waterkoker| wii (dat is een bestaand woord, als u het niet kent heeft u het ook niet)|keukenmachine | kruimeldief | oplader (als het in het stopcontact zit gebruikt het toch stroom ook al laadt het niets op)| oplaadbaar scheerapparaat| oplaadbare tandenborstel| lampen met een adapter (voel maar eens hoe warm die zijn, als het warm is verhoogt het stiekem uw stroomrekening)| vaste telefoon| stoomdouche| enzovoort alsmede wat al dies meer

Een besparing van meer dan € 100,00 per jaar is echt heel reëel

42. De meeste nieuwbouwwoningen hebben tegenwoordig isolatieglas (dubbel glas). Heeft u ergens nog enkelglas vervang dit dan zo spoedig mogelijk voor isolatieglas. Het allerbeste, en het is nauwelijks duurder, is HR++ beglazing. U verdient de investering binnen enkele jaren terug. En u verhoogt het comfort en de waarde van uw woning met deze actie.

43. Voorzetramen kunnen, hoewel het een mindere werking heeft, een alternatief zijn wanneer u geen isolatieglas kunt aanbrengen bijvoorbeeld omdat u in een monument woont of een te kleine spouw heeft.

44. Gelieve tijdens het douchen niet uw gelaat of andere lichaamsdelen te scheren en ga evenmin uw tanden poetsen tijdens het douchen. Beperk, zoals al eerder aangegeven, uw douchetijd en combineer het niet met activiteiten die u aan de wasbak kunt verrichten.

45. Isoleer de leidingen in en om uw huis. De verwarmingsbuizen die her en der door de woning lopen kunt u met isolatiehoesjes isoleren (vandaar ook die naam). De warmte wordt efficiënter gebruikt en uw kinderen en konijnen hoeven niet meer hun snoetjes te branden aan hete leidingen.

46. Reinig regelmatig de ventilatieroosters. Hierdoor optimaliseert u de werking en wordt de toevoer van droge lucht (hetgeen beter opwarmt dan vervuilde vochtige lucht) geoptimaliseerd.

47. Reinig zo nu en dan de lampenkappen. Een vuile kap laat minder licht door en daardoor kunt u wellicht toe met een lager wattage

Financieel



49. Ga niet beleggen. Als u geld te veel heeft is dat wel een leuke optie. Net als het casino. Maar over het algemeen geldt dat de gemiddelde belegger en alle andere beursgoeroes wel goed zijn in een ‘well educated guess’ maar niet in verdienen op de lange termijn. Dat is nu sarcasme. Ga voor veilig als u niet goed weet wat u doet en zeker wanneer niemand garant wil staan voor uw rendement.

50. Gebruik uw airmiles. Nederland heeft voor miljoenen aan airmiles open staan maar gebruikt ze niet. De Vrek gebruikt ze bijvoorbeeld om zo nu en dan met zijn Maserati door de wasstraat te rijden.

51. Hoeveel bankrekeningen heeft u? Zijn dat er: a) precies genoeg; b) te veel; of c) ik sponsor graag banken, ze zijn zo lief. Gebruikt u ze allemaal en houdt u zo het overzicht? Als het enigszins kan en wanneer u geen goede reden heeft om het aan te houden, zeg dan die overbodige bankrekening op. Dat scheelt u al snel weer wat tientjes per jaar.

52. Heeft u een open haard en steekt u die graag aan? Sommige verzekeraars willen een veegbewijs zien alvorens ze uw uitgebrande woning aan u vergoeden. Laat uw schoorsteen regelmatig vegen en vraag een dergelijk bewijs.

53. Probeer de Belastingdienst niet te slim af te zijn. Zorg dat u uw belastingpapieren naar eer en geweten invult. Dat scheelt u veel boetegeld en geeft u een prettige nachtrust.

54. Stap over naar een andere bank. Ga voor hogere rente en lagere bancaire kosten. Daar kunt u echt veel geld mee besparen!

55. Betaal uw rekeningen ALTIJD direct. Dan heeft u ALTIJD overzicht en staat u NOOIT voor verrassingen.

56. Sta nooit rood. Beter nog: spreek met uzelf een minimumbedrag op dat altijd minimaal op uw betaalrekening moet staan. Dan kunt u onverwachte tegenvallers opvangen. Bij rood staan op uw betaalrekening betaalt u een aanzienlijke boeterente.

57. Maak spaarpotjes (bijvoorbeeld van jampotjes) en vul deze. Vul deze potjes af en toe bij met uw kleingeld en u spaart ongemerkt een etentje, avondje bioscoop, dat leuke boek of die mooie lavalamp bij elkaar.

58. Vermijd loterijen en casino’s. Vertel eens eerlijk: hoeveel mensen kent u die ooit meer dan € 1.000,00 wonnen? Als u het geld van 14 trekkingen per jaar ter waarde van € 15,00 op een spaarrekening zet met 0,1 % rente dan heeft u na 20 jaar € 4.242,00. Slikt u gerust even.

59. Spaar. Al is het maar een klein bedrag per maand. Zorg dat u geld achter de hand heeft voor tegenvallers en voel u goed bij de gedachte dat u de wasmachine kunt vervangen als het nodig is. Sommigen bevelen aan om minimaal 6 maanden leefgeld achter de hand te hebben. Mocht dat niet lukken doe dan toch uw best om een buffertje op te bouwen voor onverwachte uitgaves en andere tegenvallers of meevallers (bijvoorbeeld die ene aanbieding waar u dan wel het geld voor heeft). Gebruik de spaarcalculator op de Vrekkenpagina om eens wat fictieve rendementen van uw spaargeld uit te rekenen. De rentetarieven per bank verschillen aanzienlijk. Ga op zoek naar de beste rente want dat is echt de moeite waard. Hou de rentestand in de gaten want banken verlagen rentes zonder dat ze het u meedelen. “Dat is toch helemaal niet aardig van de banken?!?, hoor ik u verontwaardigt uitroepen. En dan zegt de Vrek: “Nee, maar ze doen het dus mooi wel.”



Werk en geld verdienen

60. Verdien wat bij en ga als het even kan overwerken. De baas betaalt vaak het eten, u krijgt extra centjes en de verwarming en verlichting thuis hoeft niet aan. U wordt werkend rijk.

61. Onderneem. Hoe klein het ook is. Of u nu op Marktplaats of eBay oude spulletjes verkoopt of een webwinkel begint het maakt niet uit. Start een weblog en probeer wat geld te verdienen met de advertenties op die weblog. Ga ramen wassen bij particulieren of hun gras maaien. Wees creatief.

62. Ga extra hard werken. Gevolg: meer inkomsten en minder tijd om geld op te maken. Zo briljant dat ik nu eerst even ga liggen. Maar even serieus: hard werken is over het algemeen wel lonend. Extra uren maken die uw werkgever aan u uitbetaald zijn het meest direct meetbare resultaat. Maar uw inzet zou tijdens een te vergeven promotie ook langs die weg uitbetaald kunnen worden. Wees eerlijk: als u de baas bent wie gunt u dan die betere baan? Degene die er altijd de kantjes bij afloopt of degene die met enthousiasme en hart voor de zaak net altijd dat ene tandje harder loopt?

63. Houd jaarlijks een garageverkoop van uw, eventueel samen met de buren of familie, overbodige spullen.

64. Verkoop uw overbodige spullen via websites zoals Marktplaats, E-bay, Tweedehands.nl, Speurplaza.nl enzovoort. Zet ze op zoveel mogelijk sites. Waarom zou u zich beperken? Bijna alles is wel te verkopen. Ook die zaken, en ik spreek uit ervaring, die voor u waardeloos lijken zijn voor een ander interessante handelswaar. Probeer het gewoon. Denk aan items zoals CD's, boeken, DVD's, oude mobiele telefoons, adapters van kapotte printers, batterijen van die kapotte laptop, meubilair, oude fiets, ledikant, schoon afvalhout of omgewaaide boom (voor in de open haard), speelgoed, printerlinten, muziekinstrumenten, vloermatten, kattenbak van de begraven poes en… U noemt het en ik zeg u dat er altijd wel ergens behoefte is. U heeft het zelf immers ook ooit gekocht. Stel u ten doel om bijvoorbeeld maandelijks voor minimaal € 30,00 te verkopen. En besef u dat dit € 360,00 per jaar is.

65. Neem een krantenwijk of folderwijk. Als u denkt dat dit minderwaardig werk is en u zichzelf te goed voelt daarvoor dan is dat geheel uw keuze. Maar stel uzelf dan wel de vraag: hoe groot is mijn financiële nood en hoe groot is mijn gedrevenheid om die eerste stap te maken? Met dergelijk werk komt u heerlijk in de buitenlucht en krijgt u beweging op de koop toe. Kunt u direct ook dat sportabonnement opzeggen.

66. Ga één dagdeel per week (een avond of op zaterdagmorgen) bijverdienen in de horeca of in een winkel als kassahulp, vakkenvuller of als medewerker in de bediening. Veel bedrijven zitten te springen om flexibel personeel en zullen blij zijn met uw aanbod.



67. Start een webwinkel. Er zijn veel manieren om dit zonder kosten te starten. Lees u goed in en struin het internet af naar gratis templates voor webwinkels. Goederen kunt u inkopen via groothandels of rechtstreeks bij de fabrikanten. Inspireer uzelf op de website http://www.alibaba.com.

68. Verkoop potjes zelfgemaakte jam van fruit uit eigen, of andermans, tuin. Zet ze langs de weg en zet er een blikje naast waarin men de nodige pecunia kan doneren. Mensen vinden dit altijd sympathiek en u raakt gegarandeerd die levensmiddelen kwijt die u anders wellicht in de groene afvalcontainer zou achterlaten.

69. Verdien spulletjes, boekenbonnen en tegoedbonnen door via social media mee te doen aan allerlei acties die men daar begint om meer 'volgers' te krijgen. Twitter is gratis en deelname aan dergelijke acties is eveneens kosteloos. Veel mensen zijn daar erg fanatiek in en succesvol mee.

70. Verhuur een kamer in uw huis aan een student(e).



'Te huur: pittoreske woning aan het water en nabij uitvalswegen'

71. Verhuur uw hele huis in de vakantieperiodes aan toeristen. Op heel veel plaatsen in Nederland, met name langs de Noordzeekust en op de Waddeneilanden, verdienen mensen op die manier erg goed bij. Maar u woont toch ook heel leuk? Kijk eens of u een deel van uw huis om kunt bouwen tot een bed- en breakfast.

72. Meld u aan als gastadres voor http://www.vriendenopdefiets.nl wanneer u een logeerkamer over heeft. Een leuke, eenvoudig te realiseren en gezellige optie. Tenminste: als u van mensen houdt.

73. Start een weblog en als die enigszins succesvol is kunt u geld proberen binnen te halen via advertenties. Zoekt u op internet meer eens op de woorden 'geld verdienen weblog' en een wereld aan mogelijkheden dringt zich aan u op.

74. Zet een bord in uw tuin: 'Fiets te huur'. En verhuur uw eigen fiets als u deze toch niet gebruikt. Kost niets en is het proberen waard. En als het u niet schikt om de fiets(en) te verhuren zet u het bord in de schuur. En als de vraag het aanbod overschrijdt: koop dan via Marktplaats extra fietsen of vraag uw buren om mee te doen. Uw fietsenimperium is gestart.

75. Meld u aan als oppasmoeder of gastouder als u overdag regelmatig de tijd en de ruimte heeft.

76. Meld u aan bij een thuiswerkorganisatie. Misschien is dat iets voor u. Teken in het begin in ieder geval geen langdurige overeenkomst (!) maar probeer eerst eens uit of het werk u goed bevalt en of uw inspanningen het te verdienen bedrag rechtvaardigt.

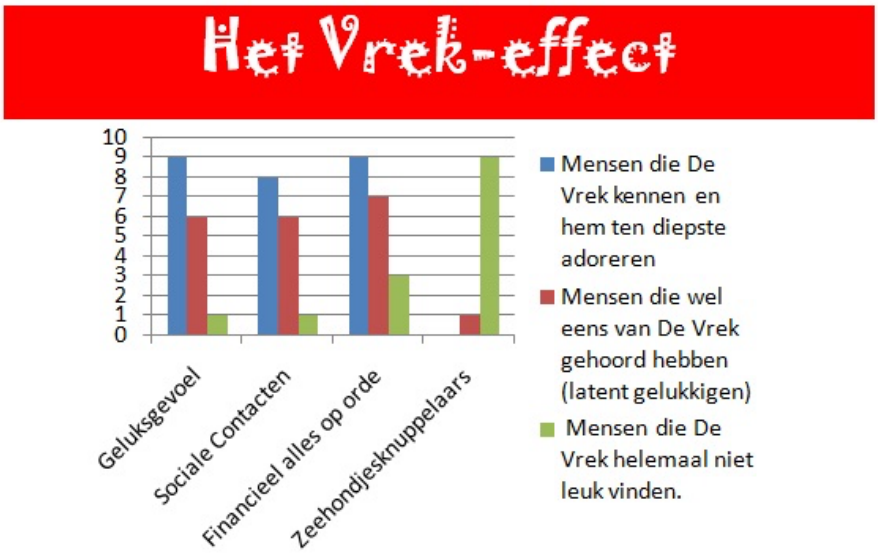
77. Ga in de buurt grasmaaien voor mensen die er geen tijd voor hebben of er fysiek of mentaal niet toe in staat zijn.

78. Goede en betrouwbare hulpen in de huishouding zijn veel gevraagd. Wat houdt u tegen?

79. Als er een evenement bij u in de buurt plaats vindt of wanneer u langs een toeristische route woont: koop kleine flesjes water in de supermarkt, zet ze in de koelkast en verkoop ze gekoeld voor €2,00 per flesje. Zet eventueel een koelbox neer opdat mensen zichzelf kunnen bedienen en vraag ze die ene Euro in de koelbox te gooien. Kunt u ondertussen ergens anders bijklussen.

80. Geef u op als 'mysteryshopper'. Google eens op dat woord en u komt een aantal organisaties tegen die zich daarmee, wellicht ook bij u in de buurt, bezighouden.

81. Bied aan om mensen naar het vliegveld, de boot of naar hun bestemming te brengen. Vraag bijvoorbeeld een vast bedrag per gereden kilometer.



Water

82. Vang hemelwater op in een regenton. Dat scheelt u echt heel veel schoon en duur drinkwater om over het gezeul met emmers nog niets eens te spreken (hetgeen bij deze dan weer wel gebeurd is).

83. Laat uw kraan niet doorlopen als u groente wast of om uw scheermes (dit is een speciale tip voor de heren) af te spoelen. Dat scheelt liters.

84. En u laat de kraan vast ook niet lopen tijdens het tandenpoetsen. Als u en uw gezin van 4 personen 3 maal daags poetst dan scheelt u dat 73 uur (!) aan zinloos lopende kranen per jaar.

85. Leg een petfles van anderhalf liter, gevuld met water en de dop erop, in de spoelbak van uw wc. Bij elke spoelbeurt bespaart u dan 1,5 liter water zo heb ik voor u uitgerekend. Makkelijk bespaard toch?

86. Wanneer u water warm maakt in een ketel giet dan alleen het aantal benodigde aantal kopjes in de ketel. Niet 'op het oog' volgooien. Dus.

87. Stop telkens één minuut eerder met douchen. Als iedereen meedoet dan besparen we in ons mooie landje aan die ene rivier, waarvan mij de naam even ontschoten is, per jaar 28 miljard liter water en 126 miljoen m3 gas. Reken maar na.

88. Gebruik bij uw vaatwasser het eco-programma en schraap eerst de etensresten van uw eetgerei. Zet hem pas aan wanneer deze geheel vol is. Dat bespaart water en elektriciteit en u verlengt de levensduur van uw vaatwasser.

89. Wanner u warm water uit de kraan tapt vang dan het koude water eerst op in een kan. Daar kunt u dan uw koffie van zetten of de aardappelen in koken. Of u drinkt het zo op. Ach, wat kan er toch veel.

90. Een waterbesparende douchekop verdient zich binnen een paar maanden terug. Ze zijn al verkrijgbaar voor € 10,00 en besparen u al snel € 50,00 per jaar zonder aan comfort in te leveren. It's amazing!

91. Door inlegringetjes in uw kraan te plaatsen stroomt er per minuut veel minder water door de kraan. U bespaart erg veel water met een kleine maar vernuftige ingreep.



(Uit) Eten

92. Koop uw groenten groot in bij aanbiedingen. Maar het schoon en maak er kleine porties van. Vries het in. Iglo is er groot mee geworden.

93. Koopt enkel en alleen groentes en fruit die bij het actuele seizoen horen en die bij voorkeur uit eigen streek komen. Goed voor de producent, milieu en uw portemonnee.

94. Soep, die te zout is, brengt u minder hartig op tafel indien u er een paar aardappelen in kookt. Gooi het niet weg (zonde) maar probeer het eens. Het werkt.

95. Elk jaar wordt (meestal in maart) de restaurantweek gehouden. Dé kans om eens verschrikkelijk uit eten te gaan bij de betere restaurants tegen een veel lager tarief dan men normaal gesproken vraagt. En als u zelf de wijn meeneemt van huis dan houdt u het financieel helemaal binnen de perken. Dat van die wijn is niet serieus bedoeld hoor mensen. Of toch wel!?!

96. Koekjes die zacht geworden zijn legt u op de bakplaat en dan 1 minuutje in de oven stoppen op 190 graden en ze smaken (bijna) als vanouds.

97. Gebruik bij het schillen der knollen, zoals aard- en boomappelen hoewel die laatste weer tot de hangende fruitsoorten worden gerekend, een dunschiller. U houdt meer over en de meeste vitaminen bevinden zich onder de schil.

98. Zet een paar minuten voor het eind van de beoogde kooktijd het gas of de elektriciteit uit. Het kookproces gaat die paar minuten nog wel door.

99. Kook altijd met de deksel op de pan. Anders bent u voornamelijk de aarde aan het opwarmen in plaats van het in de pan te bereiden voedsel.

100. Bij het koken gebruikt u het beste een op de kook/gasplaat passende pan. Bij te kleine pannen gaat veel warmte verloren.

101. Bedeesd vroeg ik bij 'de Chinees' om een halve portie. 'Jazeker, geen probleem.' Geen restjes en de helft betaald. Dat gaan we vaker doen.

102. Kook extra aardappelen mee om een dag later te bakken. Koop liever niet van die 'handige' zakjes voorgekookte pseudo-aardappelzooi. U kookt in één keer voor 2 dagen en het is sowieso goedkoper.

103. Maak uw eigen ijsjes. Unilever verdient genoeg aan waspoeder. Zelfs uw geliefde Vrek kan ijsjes maken. Kijk op de website kraanwater.nu voor een eenvoudig recept.

104. Bak zelf uw brood. Dat is eenvoudig te doen en een broodbakmachine verdient zich zelf binnen afzoenbare tijd terug. In de ochtend met de geur van vers brood wakker worden is heerlijk. Het is tevens zeer smaakvol, u kunt zelf experimenteren en u hoeft niet naar de bakker. De voorbereidingen om een brood te bakken duren niet langer dan 2 minuten. En het scheelt echt heel veel geld. Deze alinea werd u aangeboden door de '*Eerste Hollandsche Vereeniging van Broodmachineapparatuurfabrikanten*'.

105. Eet éénmaal per week soep. En maak dan voldoende zodat u een paar maaltjes in kunt vriezen. Voedzaam, goedkoop en snel bereid.

106. Heeft u ook zoveel eten in de voorraadkasten staan? Maak deze kasten en uw vrieskist eens helemaal leeg. U kunt er vaak weken van eten. Of ruil de zaken die u niet gebruikt met buren/familie/vrienden en breng ze anders naar de voedselbank of kringloopwinkel.

107. Gebruik een hogedrukpan. Uw aardappelen zijn in enkele minuten gaar in plaats van 25 minuten.

108. Ontdooi uw eten in de koelkast. Zet het er de avond tevoren in dan hoeft u geen magnetron te gebruiken en werkt het tevens als koelelement.

109. Neem uw eigen lunchpakket mee naar uw werk. Vermijd de kantine en zorg voor een degelijke broodtrommel en voorzie die van een goed gezonde inhoud. Dat scheelt u al snel meerdere euro's op een dag en honderden euro's per jaar!

110. Zorg dat u thuis altijd iets in huis heeft om snel een eenvoudig te bereiden. Vermijd een gang vanwege tijdgebrek of heerlijke luiheid naar de snackbar/pizzeria/chinees. Een blik soep, pannenkoekmeel of 'iets' gemakkelijks in de diepvries en u heeft geen argument meer om op een moment dat het even niet schikt toch wat kookgeluidjes te maken. Wat zult u zich trots voelen.

111. Lekkere kliekjesdag vandaag. En morgen. En overmorgen. De Vrek heeft één keer per week kliekjesdag. Dat bespaart minimaal €350,00 per jaar. In Duitsland wordt jaarlijks 20 miljoen ton eten weggegooid. Kijk, dat zijn nog eens getallen. U gooit toch nooit iets weg? Leve kliekjesdag!

112. Aardappelen, groentes, vlees en eieren kunt u op veel plaatsen ook direct bij de boer kopen. Goed voor de boer en De Vrek. De supermarkten zijn daar vast niet blij mee en dat is dan op zich ook zeer bemoedigend.

113. Maak riant gebruik van aanbiedingen. Als u artikelen in de aanbieding ziet die u regelmatig gebruikt schroom dan niet om deze ook massaal in te kopen. Eet u elke maand een pot bruine bonen en zijn ze in de aanbieding met 30 % korting? Koop er dan gelijk 12 voor het hele jaar. Zoveel rente biedt geen enkele spaarrekening u.

114. Drink water uit de kraan in plaats van die dure (nep-) vruchtendrankjes die veel suiker en weinig vruchten bevatten. Drink water en geen dure alcoholische versnaperingen of dikmakende frisdranken.

115. Proeft u het verschil tussen hele dure jenever of die wat goedkopere variant? Moet het altijd dat dure biermerk zijn of kunt u ook genieten van een huismerkvariant? Zou u in een blinde smaaktest uw dure merk herkennen? Als het oprechte antwoord 'nee' is weet u wat te doen.

Lichamelijk onderhoud

116. Als u ruwe handen heeft kunt u, in plaats van dure crèmes aan te schaffen, proberen om met citroensap uw handen zacht te houden. Het werkt!

117. Giet de doucheshampoo uit een fles met grote vulopening over in een in fles met een kleine vulopening. Het laat zich zuiniger doseren. Voeg ook wat water toe, goed schudden en u heeft plotsklaps veel meer shampoo die u tevens zuiniger toepast. Briljant.

118. De Vrek is overgestapt van nat naar elektrisch scheren. In het weekend de batterij opladen (dubbele stroommeter) en we kunnen er weer een week tegen. Toegegeven, natscheren geeft een gladder resultaat. Maar het financiële ongemak dat ermee gepaard gaat is aanzienlijk. De mesjes zijn ontzettend duur, u moet water warm maken en scheerschuim kopen. Dat scheelt een elektrisch scheerapparaat per jaar (kies voor een snel opladend type).

119. Stop met roken. Nu! Dat scheelt u verschrikkelijk veel geld, stank, sociale contacten en gezondheid. Maar dat wist u al. Stop dan eens een keer! Ga naar uw huisarts en vraag begeleiding bij het stoppen met roken.

120. Afvallen is de ultieme vorm van besparen. Een kleinere Vrek eet minder (of heeft minder gegeten) en kan met kleinere kleertjes door het leven. En is gezonder.

121. U hoeft niet per se of te allen tijde dure dieetproducten aan te schaffen om af te vallen. Meer bewegen, minder (vet) eten en niet al te zoet en alcoholrijk drinken en u bent al aardig op weg. Ieder pondje gaat door het mondje. De Vrek kon het zelf verzonnen hebben.

122. Gebruik geen make-up. Dat kan u en mij inderdaad veel geld besparen. De naturel look laat zien wie u bent. Misschien gaat het (te) ver. Maar u kunt het toch wel in overweging nemen?

123. De drogist zegt dat anti-griepmiddel prima werkt. 'Dat is onzin', zeggen de artsen en de wetenschap, 'je kunt het beste uitzieken met paracetamol'. Nou, dat weten we dan ook weer: geen dure antigriep middeltjes kopen. Kruipt lekker onder het wolletje en zit de tijd uit.

124. Jazeker, ook de Vrek doet aan uiterlijke verzorging. Met zijn tondeuse bespaart hij 12 maal kapperblaadjes lezen en € 180,00 per jaar.

125. Sportscholen zijn duur en de abonnementen worden vaak niet ten volle geconsumeerd. U kunt ook gaan wandelen, hardlopen of fietsen. Veel goedkoper en de frisse buitenlucht en het zonlicht doen u goed. Dat kan allemaal ook in de winter hoor. En anders is er wellicht een zwembad, altijd goedkoper dan een sportschool, waar u terecht kunt als het sneeuwt of glad is.

126. Gaat u wel naar de sportschool? Douche dan in de ochtend niet eerst thuis en dan later nog eens een keer op de sportschool. Dat is slecht voor de huid en de portemonnee.

127. Bij zelfmedicatie kunt u veel besparen op het merk dat u koopt. A-merken paracetamol zijn veel duurder (dat scheelt soms wel een factor 3) dan de huismerken terwijl de werkzame stof dezelfde is. Dat slaat nergens op en is ergerniswekkend. Laat u goed voorlichten door uw apotheker.

128. Parfum: is het een noodzaak of belangrijk? Stelt iedereen het op prijs? Is het duur? Kunnen we zonder? Is het duurzaam? Kan het goedkoper? Wie stelt de geur ervan écht op prijs? Dient het ter maskering? Gewoon een paar vragen.

129. Onderhoudt uw gebit goed. Driemaal daags poetsen en tanden stoken. Niet omdat we tandartsen geen Tesla, een vakantiehuis op de Waddeneilanden en een speedboot misgunnen. Nee hoor. Echt niet. Wel omdat we met brokkeltandjes en een nare mondgeur niet aantrekkelijk gevonden worden voor vriendschap, huwelijk of werk.

Drinken

130. De Vrek dringt na 20.00 uur alleen nog maar water. Dat scheelt € 0,30 per dag gedurende 200 dagen per jaar. Dan bespaar je totaal € 60,00 en, veel belangrijker, ook veel calorieën.

131. Is het u bekend dat de koffiepads van dat ene bekende merk, maar ook van dat andere, viermaal zo duur zijn als een kilo koffie? Dat enorme verschil proeft uw scribent niet terug.

132. Neem uw koffiegebruik eens onder de spreekwoordelijke loep. Bent u een koffiedrinker voor wie smaak van secundair belang is en drinkt u slechts af en toe eens een bakje? Of bent u een veelpleger met een grote innerlijke drang naar cafeïne? Welke type u ook bent: als u doorrekent wat uw koffiegebruik u kost dan kunt u nog wel eens voor een verrassing komen te staan. De Vrek beschikt over een zogenoemde 'volautomaat'. Elk bakje wordt versgemalen en gezet. Heerlijk. En de grap is: ondanks de hoge aanschafprijs is het uiteindelijk door de jaren heen veel goedkoper (aanschaf en verbruik meegerekend) dan bijvoorbeeld een apparaat voor koffiepads. Reken eens uit wat voor u het meest lonend (en smakelijk) is: oploskoffie, filterkoffie, koffiepads, een espressoapparaat of een volautomaat. Nederland: beschouwt uw routineuze koffiedrinkgewoontes!

133. Drink uw koffie en thee zonder melk en suiker. Het kost minder maar u bespaart ook veel calorieën. En u het zijn twee artikelen die u van uw boodschappenlijstje kunt schrappen.

134. Vul uw flesje (of bidon) water en koop niet telkens een nieuw, overbodig en over het algemeen zeer duur plastic flesje.

135. Als u naar de bioscoop gaat neem dan een flesje drinken van huis mee. Koop wel iets in de bioscoop (popcorn ofzo) want u wilt toch ook niet dat deze hardwerkende mensen ten onder gaan?

136. Een karafje huiswijn in restaurant is aanmerkelijk voordeliger dan een fles wijn. U hoeft echt geen indruk te maken op uw omgeving of op de ober door een dure fles wijn aan te schaffen.

137. De meeste slijterijen geven korting als u besluit een doosje van uw favoriete wijn aan te schaffen. Vraag erom want de meesten geven u die korting niet spontaan.



Voordelig Winkelen

138. Bezoekt de kringloopwinkel. Breng er u overbodige bulletjes heen en kijk gelijk (tien tegen één dat dat zo is) of er iets van uw gading bij zit. Beter voor u en de samenleving als geheel die uw naam in stilte zal prijzen.



'Kijk op de kaart voor een kringloopwinkel bij u in de buurt.'

139. Ga boodschappen doen als u haast heeft. U koopt dan alleen het hoognodige. U heeft geen tijd om verleid te worden door het lanterfanteren.

140. Ga nooit met een lege maag boodschappen doen. U bent dan eerder geneigd om te veel te kopen.

141. Vergelijk in de winkel niet de kosten per item of verpakking maar de kiloprijs of literprijs (staat vaak op het label bij het vak).

142. Ga maar één keer per week naar de supermarkt. Het scheelt reiskosten en u beperkt de momenten waarop u verleid wordt (tot kopen, bedoelt de Vrek).

143. Koop grote zakken of losse appels. Dat is beter dan die dure schaaltjes waarop 6 liggen. Ze smaken hetzelfde en het prijsverschil is groot.

144. De Vrek gaat altijd op zijn knietjes door de supermarkt. Daar liggen de goedkopere, en meestal minstens zo goede, eigen en b- of c-merken.

145. U gebruikt toch ook een stevige boodschappentas en neemt nooit niet geen plastic zakjes en tasjes mee van uw levensmiddelenleverancier? Weiger plastic tasjes.

146. Op de markt is uw gulden een daalder waard. Die bewering doet nog steeds opgeld. En we gunnen de mensen die in weer en wind op de markt staan toch allemaal het allerbeste? Nou dan.

147. Veel boeren en tuinders verkopen de opbrengst van hun land of kas langs de weg. Maak daar gebruik van want dat scheelt enorm in de prijs. En de betreffende aanbieders gunnen wij de opbrengst van harte.

148. Ga alleen uit winkelen met een boodschappenlijstje in uw hand. Koop niet meer dan op dat briefje staat. Boodschappen doen is eigenlijk een les in discipline. Het mooie is dat je gelijk beloond wordt wanneer je jezelf gedisciplineerd gedraagt.

149. Kijk op de bekende foldersites waar u uw voordeel kunt halen voor uw weekendboodschappen. En maak na raadpleging hiervan pas uw boodschappenlijstje.

150. Breng een nee/nee of ja/nee sticker, want u wilt niet te veel in verleiding gebracht worden en wenst niet te veel oude papier, aan op uw brievenbus. Deze haalt u bij uw gemeentehuis.



'Of teken deze na en plak het op uw brievenbus.'

150. Bespaar jaarlijks honderden euro's en word lid van uw plaatselijke bibliotheek. U kunt er niet alleen terecht voor boeken en tijdschriften maar ook voor, de nieuwste, DVD's en CD's.

151. Neem een winkelmandje als u in de supermarkt loopt en geen winkelwagentje. U zult minder kopen. Het is niet voor niets dat men nu winkelmandjes op wielen heeft in veel supermarkten. Dan laadt u gemakkelijker, want lichter, meer spullen in.

152. Kijk uw kassabon na. Regelmatig worden aanbiedingen niet goed verwerkt of wordt een artikel meerdere malen gescand. Soms wordt de emballage bon vergeten. Ach, er kan zoveel misgaan. Vergissen is menselijk.

153. Bij zelfscansystemen komt het regelmatig voor dat mensen artikelen besluiten terug te leggen en vergeten deze uit het scansysteem te verwijderen. Weest daar scherp op bij het high-tech boodschappen doen.

154. Stel voor u zelf een maximumbedrag vast per week. U spreekt bijvoorbeeld af dat u in een bepaalde week niet meer dan € 50,00 aan het boodschappen doen wenst te besteden. Houdt u daaraan en wees creatief met het beschikbare budget.

155. Zoek uit wat er in de aanbieding is en baseer daar uw weekmenu op.

156. Ga naar de discounter. Deze supermarkten bieden goede kwaliteit voor een scherpe prijs. U mag daar best gezien worden hoor. Schroom niet en doe uzelf niet te kort.

157. Winkels die minder 'sexy' zijn en een oubollig karakter hebben zijn doorgaans stukken goedkoper dan 'trendy' ketens in de grote drukke winkelstraten. Als het u niet uitmaakt waar u uw handdoeken, onderbroeken, sokken of kookgerei koopt en u wilt geld overhouden om eens lekker uit eten te gaan, neem dan de uitwijk naar oubollig maar goedkoop.

Huis

158. Vraag bij minimaal 5 partijen (die niet in dezelfde holding zitten) een hypotheekofferte. Wees daarin niet terughoudend.

159. Een goede isolatie van de woning leidt tot een hogere verkoopwaarde, een snellere verkoop en lagere stookkosten. Investeer!

160. Zorg voor een goed onderhoud van de woning. Investeer daarop want niets is zo duur als verwaarlozing herstellen.

161. Heeft u al zo'n handige deurklopper? De elektrieke deurbel is een gigantische elektriciteit sluipverbruiker door de continue transformator. Weg met dat ding! Met een ferme welgemeende klop gaat uiteindelijk elke deur open. Daarom.

162. Een witte muur reflecteert 80% van het licht en een zwarte muur 10%. Verf uw muren wit, het is er een fijne dag voor, en recycle het licht.



Witte muur Zwarte muur

163. Tochtstrippen verdienen zichzelf met kou binnen een paar dagen terug. Koop ze bij winkels zoals Action of Blokker. Bouwmarkten zijn over het algemeen te duur.

164. Bent u zzp'er en heeft u de keuze? Besteed dan het onderhoudswerk uit aan een vakman en ga in de uren die u anders zou besteden aan het onderhoud van uw woning aan uw eigen onderneming. Dan verdient u meer en heeft u vast en zeker een beter resultaat.

165. Zonnepanelen worden steeds goedkoper. De kosten voor het aanbrengen van zonnepanelen verdienen zich momenteel in ongeveer 6 tot 8 jaar terug. Energie wordt steeds duurder. Daar kunt u straks van profiteren.

Tuin

166. Als u de planten in de tuin water geeft doe dat dan heel vroeg en ook niet wanneer het veel waait. Als het te warm is verdampt het direct.

167. Onlangs heeft de Vrek van 2 kapotte harken weer één nieuwe gemaakt. Mijn excuses aan alle (te) dure tuincentra en bouwmarkten. Zo doet hij dat. Waarmee maar gezegd is: we zetten ons tuingereedschap vaak snel aan de kant terwijl met een beetje creativiteit nog veel gerepareerd kan worden.

168. Begin een moestuin. Dat hoeft geen geld te kosten. Het begin is vaak lastig maar na één seizoen krijgt iedereen het wel onder de knie. Groente en fruit uit eigen tuin heeft een goede smaak, is gegarandeerd vrij van gif, geeft veel plezier en is nagenoeg gratis en altijd goedkoper dan de supermarkt. Maak nu uw moestuinplan en begin. Probeer zoveel als mogelijk de duurdere groentesoorten te verbouwen, daar verdient u het meest aan. Woont u op een flat dan kunt u op uw balkon ook altijd wel wat kwijt of meld u aan bij een volkstuincomplex. Nu wou ik bijna als afsluiter nog iets gaan zeggen met het woord complex erin, maar dat is te simpel.

169. Haal stekjes van uw planten (ook voor in de kamer) bij uw buren, familie of vrienden. Of haal ze uit de natuur. Kweek ze zelf op en met wat liefde en geduld heeft u zonder kosten een welig tierende tuin.

170. U kunt ook altijd overwegen om bij een goede kweker langs te gaan om uw planten te halen. Die zijn vaak weer een stuk goedkoper dan een tuincentrum en leveren over het algemeen, want liefde voor het vak, een uitstekende kwaliteit.

171. Onderhoud uw machines goed. Olie ze regelmatig en vet ze in. Breng de grasmaaier naar de vakman om de bladen te scherpen of doe dit, onder deskundige begeleiding, zelf met een vijl. Verleng de levensduur en verhoog de kwaliteit van het beoogde resultaat door wat tijd, liefde en aandacht te besteden aan uw tuingerei.

172. Wilt u een paadje aanleggen in de tuin? Kijk eens op Marktplaats. Vaak worden stenen gratis aangeboden omdat de eigenaren ervan af willen. Heeft u een mooi gratis paadje.



‘Deze foto dient ter opvulling van deze pagina.’

Huishoudelijk

173. Groene aanslag op uw tegels verwijdert u het beste door een scheut azijn aan heet water toe te voegen. Koop geen dure chemische preparaten.

174. Koop geen luchtverfrissers (ze lijken me ook niet gezond) maar zet een paar schoteltjes met azijn neer en de vieze geur verdwijnt. En let op: koop het huismerk want azijn is azijn.

175. Koop geen dure reiniger wanneer uw afwasmachine riekt. Leg er eens een halve citroen in en was 1 maal per 2 weken op de hoogste temperatuur.

176. Werk uw administratie minimaal wekelijks bij. Overzicht, zorgvuldigheid en afhandelen van financiële zaken zorgt voor rust. Gebruik eventueel de gratis te downloaden geldplanner op de Vrekkenpagina.

177. Wanneer u uw bank opdracht geeft om per maand € 25,00 extra over te schrijven naar uw spaarrekening dan bezit u na 10 jaar € 3.015,00 (bij 0,1 % rente).

178. Wordt handig met naald en draad. Leer breien. Zo komt u de lange winteravonden door en u bespaart aanzienlijk veel geld wanneer u uw kleding goed onderhoudt. Kijk eens of er ergens bij u in de buurt een opleiding tot coupeuse wordt gegeven. En ga er dan ook heen. Bent u al coupeuse dan zou ik niet gaan. Maar zulks laat ik vanzelfsprekend geheel aan uw eigen beoordeling over.

179. De Vrek laat zijn schoenen regelmatig opnieuw verzolen of opkalefateren. Altijd voordeliger dan nieuwe schoeisel aan te schaffen en zo gun ik ze een tweede en vaak derde ronde. Dat zou een leuke tekst zijn voor een reclamecampagne van het schoenmakersgilde. Ook koeien juichen dit initiatief toe hoewel hun woordkeus anders doet vermoeden.

181. Azijn is azijn had u al gelezen. En chloor is chloor. En spiritus is spiritus. En verse melk is verse melk. En zo kan ik nog wel even doorgaan. U begrijpt de redenering: koopt enkel a-merken als u ervan overtuigd bent dat het u ook daadwerkelijk een voordeel biedt.

182. Verschoon de kattenbak iedere dag door de fecaliën van uw geliefde poezen er tussendoor meermalen uit te scheppen. U kunt dan veel langer gebruik maken van de kattenbakvulling. En de poes loopt niet met vieze pootjes over uw aanrecht. U kunt ook onder in de kattenbak een laagje krantensnippers leggen en daar vervolgens het kattengrit op strooien. Dat scheelt de helft. Zet de bak in een aparte ruimte zodat u niet telkens de bak ruikt en (te vroeg) en deze voortijdig gaat leeggooien.



‘Of leer uw katachtige om in de vrije natuur zijn/haar behoefte te doen.’

183. Na de was kunt u uw kleding het beste direct uithangen. Dat bespaart u strijkwerk, dus stroom en uiteindelijk het slijk der aarde: geld!

184. Als u met de hand afwast vul dan eerst een teiltje met warm water. Niet onder de stromende kraan afwassen want dan gebruikt u veel meer warm water.

185. Helpen die toiletblokken (geur en schoonmaakmiddel) echt? Een frisse geur wil nog niet zeggen dat iets ook schoon is. Met groene zeep en een borstel houdt u uw toilet goed schoon. Dat gaat al eeuwen goed. Weg met die onzinnige en bacteriën-verzamelende plastic rommel.

186. In januari komen alle supermarkten met veel korting-acties. In de tijd daaraan voorafgaand is De Vrek terughoudend met het aanleggen van voorraden.

187. Deel uw dagblad met uw buren. Dat bespaart u meer dan per jaar, goed voor het milieu en uw sociale contacten.

188. Maak samen met uw buurtgenoten, familie of vrienden een leesmap. Als deze weer bij u terugkomt dan haalt u de door u ingebrachte tijdschriften eruit en stopt de nieuwe exemplaren er weer in. Zo rouleert uw tijdschrift langs eenieder en heeft u wekelijks, of welke frequentie u ook maar afspreekt, iets om naar uit te kijken. Op de vrekkenpagina staat een beschrijving en aansporing maar treft u tevens een daartoe te gebruiken formuliertje aan.

Leesmap is powered by www.vrekkenpagina.nl

Naam inbrenger	Titel van het blad	Datum inbreng	Datum oud papier

Houding en gedrag

189. Verkoop via Marktplaats of E-bay of andere verkoopsites uw overbodige spullen. Stel uzelf een jaarlijks doel, bijvoorbeeld € 300,00, en verdien op die manier een zakcentje bij. De kopers zijn vaak erg blij met hun voordelige aanschaf, u komt weer eens met anderen in contact, verdient wat bij en draagt bij aan de kringloop van het leven. Of zoiets. Gewoon doen. Ik doe het al jaren en verbaas mij altijd weer over het feit dat het meest onverkoopbaar geachte toch weer de deur uit gaat. En als het niet lukt brengen we het, er staat altijd een doos met spulletjes klaar, naar de kringloopwinkel.

190. Maak een financieel plan (zie de geldplanner op de website van de Vrekkenpagina) en bewaak maandelijks uw budget. Stel het bij als u uit de bocht vliegt.

191. Kent u het Halveringsprincipe? Gebruik de helft van wat is aanbevolen en kijk op het werkt. Als het werkt: deel dat dan weer door de helft. Pas het halveringsprincipe zoveel als mogelijk is toe. Gebruik bijvoorbeeld een half blokje zeep in uw afwasmachine. Of de helft van het door de fabrikant aangeraden wasmiddel. Halve juszakjes etc..

192. Let op: positief denken is uitermate besmettelijk en kan leiden tot onherstelbare verbeteringen! Zegt het voort!

193. Leef niet boven uw stand.

194. Besluit om één dag per week helemaal geen ene cent geld uit te geven. Stel u daaropin en merk hoe gemakkelijk het gaat. Geen broodjes of drankjes onderweg kopen maar van huis meenemen. De kiosk links laten liggen en haal maar eens een maaltijd uit de vriezer. U bespaart gegarandeerd. Het is een instelling. En als één dag lukt, dan…..(ik durf het bijna niet te zeggen).

195. Verricht vrijwilligerswerk. U bent er even uit, draagt bij aan een nog fijnere samenleving, doet er leuke contacten op, kunt er gratis koffie krijgen en de verlichting en verwarming kan thuis uit. Door het verrichten van vrijwilligerswerk vergroot u uw netwerk. En dat biedt niet alleen sociale en maatschappelijke voordelen maar u steekt er daarnaast meestal ook nog wat van op. Kijk op de website van uw lokale vrijwilligersbank of meldt u aan bij een organisatie die u het meest in het hart raakt. Dat kan de sjoelvereniging zijn, een politieke partij, museum of een adviesraad. Vrijwilligerswerk: uw budget neutrale avondje uit.

196. Houdt u aan de wet! Voorkom boetes en ander ongerief. Dat is waar de samenleving op gebouwd is.

197. Stel uzelf een stevig bespaardoel (bijvoorbeeld een mooie reis of een nieuwe computer) en maak een plan. Dat werkt echt! Zonder doelen komen we niet vooruit. Als u weet waar u aan werkt dan ziet u het langzamerhand dichterbij komen. En dat geeft u de motivatie om het vol te houden.

198. Geef een feestje met uw buren, familie, vrienden, collega's of wie dan ook op z'n Amerikaans. Iedereen neemt haar/zijn eigen eten, drinken en wapen mee.

199. Maak vrienden/vriendinnen want dat maakt u gelukkiger, voorkomt ziekte en eenzaamheid en bespaart uiteindelijk geld. Samen staan we sterker.

Auto

200. Als de garage zegt dat mijn auto over 10.000 kilometer weer terug moet komen dan ziet hij hem over 12.000 kilometer wel weer.

201. Rijdt u minder dan 10.000 kilometer per jaar en heeft u minder dan 100 dagen een auto nodig? Neem een deelauto. Goed voor alles en iedereen.

202. Voor elke garagebeurt vul ik zelf de ruitensproeiervloeistof bij. Die maak ik zelf en is niet zo futuristisch geprijsd als bij de garage. En ik zeg het er voor alle zekerheid even bij wanneer ik de auto bij de garage breng. Dat is wel zo duidelijk en scheelt een mogelijke discussie achteraf.

203. Maak uw eigen ruitenwissersproeistof met 1/10e deel allesreiniger, 3/10e deel spiritus en 6/10e deel water. Gemakkelijk verdiend en leuk om te doen. En anders doet u maar alsof u het leuk vindt.

204. Waarom rijdt u in zo'n grote middenklasser of groter? Is een klein energiezuinig wagentje ook niet voldoende? Zet uw trots en uw wens tot ongebreideld comfort ter zijde en houdt geld over voor een leuke vakantie of een mooie nieuwe fiets. Een kleinere auto scheelt u veel afschrijving, verzekeringen en wegenbelasting. U stijgt in ieders achting als u een trede terug doet op de vervoersladder.

205. Heeft u, voordat u op een lange rit of vele kleine ritten onderneemt de auto op de juiste bandenspanning? Wel zo veilig en zeker zo zuinig. Elke maand even controleren. Bij sterk wisselende temperaturen is het zelfs aan te raden dit wekelijks te doen. Het scheelt al snel 10% van uw brandstofverbruik.

206. Rijdt auto met cruise control: u rijdt rustiger omdat u minder optrekt en dus verbruikt u minder. Nog goedkoper: ga fietsen of blijf thuis.

207. Parkeer uw auto zodanig dat u niet eerst achteruit en vervolgens vooruit moet optrekken na de start. Zorg dat u direct vooruit wegrijdt. Dat is beter voor de motor en u verbruikt minder brandstof.

208. Wanneer u met uw auto langer dan een minuut moet wachten, is het voordeliger en milieuvriendelijker om de motor uit te zetten. Dat wist u en dat deed u al.

209. Koop een eenvoudig maar doeltreffende navigatiesysteem. Vermijd onnodig omrijden en laat de routeplanner uw meest optimale weg naar uw bestemming vinden. Deze investering verdient zich snel terug. En u bespaart veel tijd aan omrijden, opzoeken en zinloze discussies met uw passagier(s). Hedentendage zijn ze ook vaak voorzien van file-vermijd instructies en werken ze via bleutooth met uw mobiele telefoon: wel zo veilig.

210. Zet uw achterruitverwarming, airconditioning en aanjager direct uit als u deze niet meer nodig heeft.

211. Rij niet te hard. Kijk in het instructieboekje van uw auto bij welke snelheid en toerental deze het minst verbruikt. Schakel tussen 2000 en 2500 toeren naar de volgende versnelling. Kijk op de website http://www.hetnieuwerijden.nl voor alle tips aangaande een zuinige rijstijl. Een rustige rijstijl is ook een veilige rijstijl.

212. Ga goed voorbereid op reis: koop geen dure flesjes water of darmen verklevende repen bij het benzinestation. Water uit uw eigen kraan kost u nog geen cent. In een tankstation kost het € 2,00 per flesje (om over het afval nog maar te zwijgen). En dan hebben we het niet over die stukjes kleffe deeg met smakeloos beleg die in de 'shop' (want het moet natuurlijk wel op z'n Engels) ineens 'luxe-pains' zijn gaan heten (want het moet natuurlijk wel op z'n Frans) en soms wel € 5,00 kosten. Neem gewoon een hervulbare fles water en een lekkere appel mee van huis. Scheelt u ook weer tijd.

213. Heeft uw auto nog voldoende dagwaarde waardoor een allriskverzekering financieel gerechtvaardigd is? Is het geen tijd om de allriskverzekering om te zetten naar een WA-verzekering? De verzekeringsmaatschappij had u daar vast nog niet over benaderd.

214. Als u eenmaal per 14 dagen de parkeergarage mijdt bespaart u € 117,00 per jaar (€ 2 per uur bij een parkeertijd van 4,5 uur, jazeker is dit een willekeurig rekenvoorbeeld) en pleegt u 26 gezonde wandelingen. Of gebruik anders een P&R voorziening bij grote plaatsen: die zijn altijd goedkoper dan parkeergarages.

215. Tank alleen bij de witte pomp en gooi uw tank nooit vol bij een tankstation langs de snelweg. Dat scheelt soms wel € 0,20 per liter. Bij een tank van 45 liter bespaart u aldus al snel € 9,00 per tankbeurt.

216. Ga vaker fietsen. Dat scheelt u mooi weer wat liters benzine en er worden veel prettige stofjes in uw hoofd aangemaakt.



217. Overweeg eens de aanschaf van een elektrische scooter in plaats van een nieuwe auto. Dan bespaart u letterlijk honderden euro's per maand. En als het echt waanzinnig slecht honden- of ander huisdierenweer is gaat u toch lekker met de bus/trein/metro/carpool/niet.

218. Carpool. Dit was de kortste tip totdat de Vrek er weer zo nodig achter moest zetten dat het de kortste tip was waardoor het nu dus niet meer de kortste tip is.

Reizen en vakantie

219. Die doorlopende reisverzekering heeft u die nu echt nodig? Ik heb hem opgezegd want ik ben prima tegen ziekte verzekerd in Europa en het enige dat van mij gestolen kan worden op vakantie is een 5 jaar oud pokkecameraatje en wat oude sokken en spijkerbroeken. En daar is weinig vraag naar kan ik u verzekeren. Dat dan weer wel.

220. Vakantietip: neem een fleecedeken, een thermosfles soep, smeer uw broodjes en bereid thuis uw complete Picknick voor. Zulks is eveneens te rangschikken in de categorie ‘vergeten of ondergewaardeerde activiteiten’.

221. Een vakantieganger trekt zoveel mogelijk stekkers als mogelijk uit het stopcontact. Veiliger bij bliksem en u bespaart veel sluipverbruik.

222. Huizenruil is het systeem waarbij u met iemand uit binnen- of buitenland van huis ruilt gedurende een vooraf overeengekomen periode. Het kost u niets en u heeft gelijk een oppas voor uw menagerie. Maak goede afspraken, verwelkom uw gasten zoals het hoort (flesje wijn klaarzetten en een brief met instructies achterlaten) en regel het eventueel via het internet.

223. Couchsurfing. Gratis of tegen een erg geringe bijdrage bij iemand ergens op de bank slapen. Er zijn veel mensen die dit de meest avontuurlijke vorm van vakantie vieren vinden.

224. Herhaaltip: word lid van de stichting ‘Vrienden op de fiets’. Meer dan 4200 particuliere adressen, waarvan 3600 in Nederland, voor wandelaars en fietsers die een meerdaagse tocht in Nederland ondernemen. U slaapt bij particulieren voor een gering bedrag.

225. Koop een museumkaart. U heeft onbeperkt toegang tot ongeveer 450 musea door het hele land gedurende het hele jaar. Er is zoveel te ontdekken: ontspanning, cultuur en kennis met één kaart.

226. Oriënteert u zich voor uw vakantie eens op een binnenlandse bestemming. Bespaar geld, milieu en steunt uw lokale neringdoenden.

227. Lastminute voorstellingen. In vrijwel elke zichzelf respecterende stad worden op het laatste moment voorstellingen aangeboden voor de helft van de prijs wanneer ze nog niet zijn volgeboekt. Oriënteer en profiteer. Hartstikke leuk om de lokale cultuur te leren kennen en een goedkoop avondje uit.



Witgoed en bruingoed (alles met een stekker)

228. U was toch niet vergeten om uw abonnement op het televisiemagazine te annuleren? Bespaar gemiddeld € 55,00 per jaar. U kunt alle informatie vaak via de digitale televisie vinden en daarnaast is de programmering te vinden in uw courant en op het wereldwijde internet.

229. Een verdubbeling van uw televisiescherm (lcd, buistelevisie of plasma) leidt tot een verviervoudiging van het stroomverbruik. Dat hadden ze u niet verteld in de elektronicawinkel.

230. Zelf bezit ik geen wasdroger maar een waslijn. Als ik een droger zou hebben zou ik deze uitzetten tijdens het afkoelen. Doet ie ook vanzelf. Met de waslijn, en in de winter met het droogrekje, ben ik oud geworden en alle generaties voor ons droegen droge kleding.

231. De Vrek overweegt wel eens om zijn televisieabonnement te beëindigen. Het journaal is bij 'uitzending gemist' op internet te volgen en films halen we bij de bieb. U weet zelf wat u maandelijks betaalt en aldus kunt besparen. Vindt u televisiekijken nog leuk en nuttig? Wat zou u met de bespaarde tijd allemaal kunnen doen?



'Flatscreen van opzij gezien.'

232. Kijk bij een defecte computer, laptop of printer aan welke onderdelen iemand nog plezier kan beleven alvorens het weg te gooien. Zo kunt u regelmatig de adapter of batterijen via Marktplaats nog een extra levensronde te bezorgen.

233. Zet uw screensaver uit. Wie kijkt er eigenlijk naar? Zet uw computer als u hem even niet gebruikt op standby. Een eenvoudige besparing.

234. Gebruik eco-font, want dat bespaart inkt: https://nl.wikipedia.org/wiki/Ecofont.

235. Print niet het originele document maar verklein eerst de letters. Dat had u beter ook bij dit document kunnen doen. Dat scheelt veel inkt en papier.

236. Tonercartridges zijn ten hemel schreiend duur. Hervullen kan u soms wel tot 80% besparen. Ook goed voor het milieu.

Telefonie

237. Gebruikt u enkel uw mobiel? Belt u vaak met uw vaste nummer? Wordt het tijd om die lijn te annuleren? Waarom stelt de Vrek zoveel vragen?

238. Heeft echt een abonnement nodig voor uw mobiele telefoon? Hoeveel belt u? Is een pre-paid abonnement niet voordeliger? Zoek het goed uit want lang niet iedereen heeft een abonnement nodig.

239. U hoeft echt niet om de 2 jaar een nieuwe mobiele telefoon te kopen met allerlei toegevoegde zaken die u toch niet gebruikt. De Vrek gebruikt de telefoon alleen om te bellen en af en toe te sms'en. Net als 12 jaar geleden. Is mobiel internet een wens of een vereiste in uw dagelijks verkeer?

Kleine dingetjes te hooi en te gras.

240. Een haperende balpuntpen van een ballpoint wordt een schrijvende balpuntpen van een balpen door een stoombadje. Even boven de ketel en hij doet het weer (tenminste: als de vulling niet op is).

241. Knip uw keukenrol doormidden en u kunt er 1 keer zolang mee deppen en schoonmaken dat het een aard heeft. Of pas goedkoop toiletpapier toe. Of, ook een idee, koop bij zo'n goedkope winkel, een hele stapel van die opnieuw te wassen gele doekjes.

242. Gooi uw oude handdoeken niet weg. Vraag eens bij uw dierenasiel, vogelopvang of zeehondencrèche of zij er belang bij hebben (dacht 't wel).

243. Plaats een ondoorzichtig raampje in de deur van uw toilet. Daar schijnt dan licht door en dan kan de lamp uit (wel blijven richten, heren).

244. De plastic bakjes van een afhaalrestaurant kunt u ook gebruiken voor het invriezen van uw eigen kliekjes en te veel gemaakte soep. Briljant.

245. Als iemand jarig is bel hem of haar dan op en stuur niet zo'n duur kaartje. De sociale interactie zal u en de jarige enorm plezieren.

246. Alle beetjes helpen een beetje. Veel beetjes helpen veel. Een energiezuinige start- en zoekpagina voor internet treft u op dit adres: http://blackle.nl.

247. Gebruik uw schrijfpapier dubbelzijdig. Dat scheelt, even rekenen, bijna de helft of zo. Wat een geniaal idee van een even briljante geest.

248. Verwijder alle overbodige spullen uit uw auto. Dat verbruikt sluipenderwijs toch de nodige brandstof. Ruim uw kofferbak lekker op, dat was u immers toch al van plan.

249. Zoethout doet het hongergevoel verdwijnen.

250. Koop nooit vuurwerk. Dat is beter voor u, zieken, milieu, dieren, samenleving (ziektekosten) en de rust.

251. Vraag de dag voor de kerstvakantie of u de kerstboom van de basisschool mag meenemen. Zij blij, u blij, milieu blij.

Leuke uitspraken voor er zomaar even bij

Deels zijn deze uitspraken uit het brein van de Vrek ontsproten en alle overige zijn met naam en toenaam aangevuld. En als onbekend is wie de bedenker is dan is het woord ‘onbekend’ aan het citaat toegevoegd. Want De Vrek gaat niet met de eer aan de haal als het niet terecht is.

Vader tegen ijsminnend kind: 'Als de ijsboer zijn bel luidt, geeft ie aan dat ie uitverkocht is.' (Onbekend)

Waarom staan er in de troonrede geen vrekkentips? "Lieve burger, U kunt ook zelf besparen hoor (enzovoort).", aldus ons geachte staatshoofd.

Callcenter: 'Mag ik u vragen waarom u mij niet te woord wilt staan?' Vrek: 'Ja dat mag, maar ik geef geen antwoord. Fijne dag nog.' Wat ben ik toch een stuk chagrijn.

Beste mensen, geniet van de dag die voor u staat. Het is alleszins de moeite waard wanneer u ook vandaag doorleeft bestaat op dees aard. En gebruik daarbij een dunschiller.

Voor een binnenkort failliete samenleving zoeken wij meerdere in goede conditie verkerende turfstekers, mandenmakers en jager/verzamelaars.

Bericht op Twitter: @Klaprozen Welkom: u heeft mij tot tranen geroerd want u bent de 750e volger! Pardoes en passioneel heb ik mevrouw Vrek de hand geschud

Het oud papier aan de straatkant gezet. Kan de basisschool weer leermiddelen aanschaffen. Voor de goede verstaander zijn dit 2 boodschappen.

"Een statisticus waadde vol vertrouwen door een rivier die gemiddeld één meter diep was. Hij verdronk." Godfried Bomans

In een land waar haat is, kwaad is, het voor liefde te laat is en afgunst de maat is worden de zinnen geprikkeld bij het woord gratis.

"Als je het beheer over de Sahara aan de federale regering geeft, zal er binnen vijf jaar een tekort aan zand ontstaan." Milton Friedman

Ga net het stembureau binnen, mensen schrikken wakker, hadden niemand verwacht, snel een stemhokje voor mij getimmerd, mocht ik houden. Fijn.

" Draait alles tegenwoordig om geld ? ", riep hij uit. " Voor 2 Euro geef ik je het antwoord. ", antwoorde ik onderwijl mijn geld tellend.

“Hij die opnieuw zijn batterij oplaadt komt nooit te vroeg maar steeds te laat.”

Zei vroeg: 'Wat krijg ik van Sint?" Ik zei: 'Ik geef je mijn liefde." Daarna gaf zij mij haar warme tranen.

De bank is een meneer. Tenminste: dat was de gedachte, dat was het idee.

Een rijk man is niets anders dan een arme man met geld. (Onbekend)

Een koopje is iets wat je niet nodig hebt voor een prijs die je niet kan weerstaan. (Onbekend)