



Kasboekje



Zet al je financiën
overzichtelijk op een rij!

Wat is een kasboekje?

Weet je niet precies waar je geld iedere maand naartoe gaat? Dan is het bijhouden van een kasboekje iets voor jou! Op die manier krijg je inzicht in waar jouw geld naartoe gaat.

Hoe werkt een kasboekje?

In dit kasboekje schrijf je allereerst op wat jouw maandelijkse netto-inkomsten zijn. Denk daarbij aan je salaris of eventuele toeslagen die je ontvangt. Tel dit bedrag bij elkaar op en noteer dit.

Nu je op een rijtje hebt wat je uitgavepatroon is, kun je ook makkelijker bepalen wat voor jou belangrijk is. Waar wil je je geld aan blijven uitgeven? En waar kan je op besparen?

Mijn Sofie

De Sofie-app helpt je inzicht te geven in je financiële situatie, je spaardoelen én geeft je handvatten om deze te bereiken. Of kijk op [Mijnsofie.nl](https://mijnsofie.nl) Het belangrijkste? Sofie maakt het werk aan je financiën makkelijk én leuk!

Doe de online check!

Op [Geldfit.nl/brainportgeldzorgen](https://geldfit.nl/brainportgeldzorgen) is een anonieme, online test die inzicht geeft in jouw financiële situatie. Geldfit verwijst je door naar hulp die past bij jouw situatie.



Scan deze QR-
code om de online
test te maken!

Brainport
voor elkaar

Liever niet online? Bel 0800-8115. Een medewerker van Geldfit.nl helpt je telefonisch om inzicht te krijgen in je situatie en helpt je erbij om weer financieel fit te worden.

Kasboekje

Let's talk money!

Wat is een kasboekje?

Weet je niet precies waar je geld iedere maand naartoe gaat?

Dan is het bijhouden van een kasboekje iets voor jou! Op die manier krijg je inzicht in waar jouw geld naartoe gaat.

Hoe werkt een kasboekje?

In dit kasboekje schrijf je allereerst op wat jouw maandelijkse netto-inkomsten zijn. Denk daarbij aan je salaris of eventuele toeslagen die je ontvangt. Tel dit bedrag bij elkaar op en noteer dit.

Dan is het tijd om inzicht te krijgen in je uitgaven.

Mijn Sofie

De Sofie-app helpt je inzicht te geven in je financiële situatie, je spaardoelen én geeft je handvatten om deze te bereiken. Het belangrijkste? Sofie maakt het werk aan je financiën makkelijk én leuk!



Inzicht krijgen in je uitgaven

Bijvoorbeeld:

- Hypotheek/huur
- Gemeentelijke belastingen
- Gas/water/licht
- Zorgverzekering
- Benzine/ Openbaar vervoer
- Boodschappen
- Kleding
- Internet en tv
- Huisdieren
- Uit eten en leuke dingen doen

Doe de online check!

Op Geldfit.nl/brainportgeldzorgen kun je een anonieme, online test maken die inzicht geeft in jouw financiële situatie. Heb je hulp nodig? Dan word je verwezen naar hulp die bij jouw situatie past.

Scan deze QR-code
om de online test te
maken!



Liever niet online? Bel 0800-8115. Een medewerker van Geldfit.nl helpt je telefonisch om inzicht te krijgen in je situatie en helpt je erbij om weer financieel fit te worden.

Wat zit er in het boodschappenkarretje van... **SANNE!**



Jouw boodschappen

zaterdag 6 augustus 2022, om 15:32 uur

Jumbo Den Bosch Lokerenpassage

Producten	
Tomaat Los	
Jumbo Kroepoek Java	0,86
Jumbo Kroep Cassave	1,08
2 X 0,98	
KIES&MIX KROEPOEK	1,96
Jumbo Borreln Proven	-1,04
Jumbo Cola Zero 6pk	1,07
Vlaggen Kleur 10m	1,79
Hema Ballon Goud 5	1,00
Lays Max Smoky Papri	1,00
Jumbo Maiswafels	2,42
Jumbo Lu Cra Vol Veg	0,77
Hema Ballon Goud 6	0,89
Jumbo Toilet Ocean	1,00
2 X 0,82	
Jumbo Pate Rund/Hart	1,64
3 X 0,54	
Jumbo Kat Pate Wild	1,62
2 X 0,25	
Jumbo Pate Wild/Kip	0,50
Jumb Pate Zalm/Kabel	0,25
Fanta Lemon Zero 1,5	0,24
Statiegeld	P 1,96
Royal CI Ginger Beer	0,25
2 X 1,68	
Statiegeld	3,36
2 X 0,25	
Lays Max Original XI	0,50
XTRGK CHIPS	2,42
Koopzegels	-1,34
23 X 0,10	
2,30	
Totaal*	€ 26,50

TIP VAN SANNE!
"CHECK DE FOLDERS,
MAAK JE AFWEGINGEN
EN VERGEET JE
INVESTERING IN TIJD
EN BENZINE NIET!"

Jumbo Extra's

Gespaarde punten	
Sinas, cassis en fru	19 punten

Jumbo Extra's	
Oude saldo:	2069 punten
Gespaarde punten:	19 punten
Ingewisselde punten:	0 punten
Nieuwe saldo:	2088 punten

TIP 1

Gevoelig voor aanbiedingen?

En daarna "Denk na of je iets echt nodig hebt, wordt bewust van het feit dat je gevoelig bent voor aanbiedingen én ga niet met honger naar de supermarkt!"

TIP 2

"Het huismerk is vaak net zo goed als een A-merk, maar veel goedkoper. Maar als het A-merk je echt beter smaakt, kun je beter 1x A-merk kopen en genieten i.p.v. veel huismerk."

TIP 3

"Koopzegels leveren én een mooie rente op én als je de boekjes opspaat, kun je het gespaarde geld gebruiken voor leuke dingen!"

**SCAN DE QR CODE
EN TEST HOE
FINANCIEEL FIT
JIJ BENT!**



**HOE DOE JIJ JE BOODSCHAPPEN EN WELKE TIPS HEB JIJ VOOR JE COLLEGA'S?
DOE MEE MET DE CHALLENGE!**

Brainport
voor elkaar

GELDZORGEN EN VITALITEIT



HOE BLIJF JE VITAAAL ONDANKS JE ZORGEN?

TIP 1

Zorg voor inzicht en overzicht: Krijg inzicht in je financiën door in – en uitgaven bij te houden in een boekje.

Download de gratis **fiKks** app voor anoniem persoonlijke hulp. fiKks gelooft dat iedereen met geldzorgen er ook weer vanaf kan komen.

The logo for the fiKks app, featuring the word "fikks" in a lowercase, sans-serif font. The letter "i" is stylized with a hand icon pointing upwards.

TIP 2

Stop met piekeren, start met plannen en maak het bespreekbaar. Vragen om hulp is geen schaamte. SCAN DE QR CODE en vind je juiste hulp!

TIP 3

- Betaal je rekeningen op tijd
- Maak goede afspraken met jezelf
- Geef niet meer uit dan er binnenkomt

A photograph showing a hand dropping a coin into a pink piggy bank. The piggy bank has a smiling face.

SCAN DE QR
CODE EN TEST
HOE FINANCIËEL
FIT JIJ BENT!



Het is goed om de
financiële problemen
bespreekbaar te maken!

GELD

BESPAREN OP JE BOODSCHAPPEN & ENERGIE



HANDIGE TIPS

Tip 1

Haal je groente en fruit op de markt. De prijzen op de markt zijn aanzienlijk lager dan de prijzen in de supermarkt.



**SCAN DE QR
CODE EN TEST
HOE FINANCIËEL
FIT JIJ BENT!**

Tip 2

Maak alleen gebruik van aanbiedingen als ze echt nuttig zijn. Kijk bij gekoelde producten of ze in je weekplanning passen, want deze producten bederven sneller.

TIP 3

Pak in een supermarkt voornamelijk de huismerken, er zijn voldoende goedkopere en lekkere producten te vinden dan die dure A-merken.

TIP 4

Beperk het halen van je boodschappen tot 1 of 2 keer in de week. Dit zorgt ervoor dat je minder tussendoortjes en andere lekkere snacks in huis haalt. Maak een **weekmenu** om veel geld te besparen op de boodschappen.

TIP 5

Besparen op je energierekening en je wooncomfort verhogen zónder dat het je geld kost, dát is waar Energiebox Eindhoven over gaat.

**Wist je dat de energie box
bestaat in Eindhoven?**



**SCAN DE QR CODE EN
KIJK HOE JIJ KUNT
BESPAREN OP
ENERGIE!**