

MDF



Maatschappelijke
Dienstverlening
Flevoland



KASBOEK



Waarom een MDF-kasboek?

In het MDF-kasboek schrijft u alle huishoudelijke uitgaven op. Binnen enkele weken weet u waar u uw geld aan uitgeeft. Misschien kunt u besparen.

In het middengedeelte van het kasboekje treft u een maanbegroting aan. Zodra u weet wat uw gemiddelde huishoudelijke uitgaven zijn, kunt u deze invullen.

De voordelen

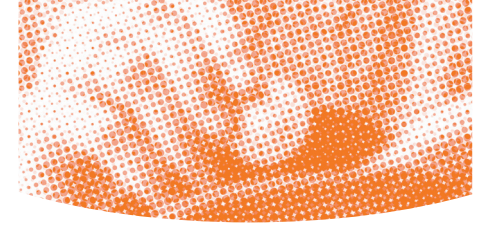
- U ziet waar u uw geld aan uitgeeft.
- U gaat meestal vanzelf minder uitgeven.
- U geeft uw geld bewuster uit.
- U kunt beter beoordelen of u kunt besparen.

Zo werkt het

In het kasboek wordt uitgegaan van zeven soorten uitgaven. Hieronder ziet u de uitgaven en wat hieronder valt. Verderop in het kasboek ziet u een voorbeeld.

Voeding	Dagelijkse boodschappen, eten/drinken onderweg (let op: noteer restaurant- of cafébezoek bij Vrije tijd).
Overige huishoudelijke uitgaven	Tandpasta, douchespullen, scheermesjes, shampoo, wasmiddel, schoonmaakmiddel, zakgeld, kosten voor huisdieren, cadeaus, huishoudelijke hulp, glazenwasser, roken, kapper.
Kleding en schoenen	(Sport)kleding, ondergoed, (sport)schoenen, schoenmaker.
Vervoer	Brandstofkosten, kosten openbaar vervoer, reparaties aan fiets of auto.
Vrije tijd	Uitgaan, film, theater, sauna, zwembad, restaurant, café, uitstapjes met het gezin, vakanties.
Onderhoud aan huis en tuin	Reparaties in/om het huis, vervanging van onderdelen in uw huis, tuinonderhoud, bloemen en planten, inventaris (zoals meubels, apparaten, servies).
Overig	Niet-vergoede ziekte- en apotheekkosten en uitgaven die niet in de andere categorieën vallen.

Noteert u steeds het weeknummer en tel steeds de groepstotalen op aan het eind van de week. Tel daarna het totaal van alle categorieën op en vul deze links onderin in.



Waarom de huishoudelijke uitgaven bijhouden?

Om goed zicht te krijgen op uw inkomsten en uitgaven kunt u een maandbegroting maken. Inkomen en de vaste lasten (huur, elektra, zorgverzekering, etc.) zijn vaste bedragen. Maar wat geeft u uit aan voeding, uitgaan, roken of vervoer? Dat zijn vaak de lastige vragen bij het opstellen van een begroting.

Door het bijhouden van het kasboekje kunt u over een lagere periode bijhouden welke huishoudelijke uitgaven u wekelijks doet en hoe hoog de uitgaven zijn.

Met de juiste informatie kan een begroting beter worden ingevuld en ontstaat er een beter zicht op de inkomsten en uitgaven.

Vergelijk uzelf met anderen met het Persoonlijke Budgetadvies van de Nibud

Wilt u weten aan welke posten u meer uitgeeft dan gemiddeld? Gebruik dan de tool: www.nibud.nl/persoonlijkbudgetadvies. Hier krijgt u een maandbegroting te zien met de gemiddelde uitgaven van een huishouden dat vergelijkbaar is met dat van u. U kunt ook uw eigen uitgaven invullen en vergelijken met die huishoudens. Zo kunt u doelen stellen en uw uitgaven eventueel bijsturen.

Wat is normaal?

U kunt verrast worden door de uitkomst van de optelsom van de door u gedane huishoudelijk uitgaven. Het ene gezin kan ook meer uitgeven dan het andere gezin, simpelweg omdat er meer inkomsten zijn. Toch is er een ondergrens. Indien u maandelijks amper geld overhoudt om u of uw gezin te kunnen voeden dan is er een probleem!

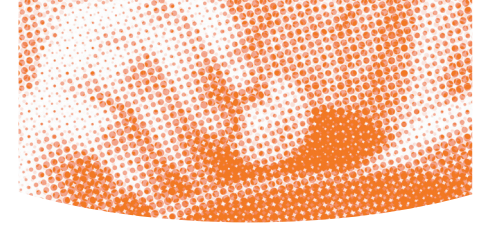
De onderstaande tabel geeft aan wat Voedselbank Nederland als normen hanteert. Indien u minder geld overhoudt voor voeding per maand (uitgaande van 30 x 3 maaltijden en een tussendoortje per dag), dan vermeld staat in de onderstaande tabel, raden wij u aan dat u zich meldt bij MDF.

Normen Voedselbank (2023)

1 volwassene	€ 300,- per maand
2 volwassenen	€ 410,- per maand
1 volwassene met 1 kind	€ 410,- per maand
1 volwassene met 2 kinderen	€ 520,- per maand
2 volwassenen met 1 kind	€ 520,- per maand
2 volwassenen met 2 kinderen	€ 630,- per maand
1 volwassene met 3 kinderen	€ 630,- per maand

Uitgangspunt is voor 1 persoon € 300,- per maand, elk extra persoon verhoogt dit bedrag met € 110,- per maand.

Controleer of u recht heeft op hulp op de site van de voedselbank:
<https://voedselbanknederland.nl/ik-zoek-hulp/rekenhulp-voedselbank>



Winkeltips

- Maak vooraf een boodschappenlijstje, neem dit mee naar de winkel(s) en houdt u hier ook aan.
- A-merken hoeven niet altijd lekkerder te zijn zijn dan goedkopere huismerken.
- Dure boodschappen staan meestal op ooghoogte. De goedkopere producten staan meestal hoger of lager in de rekken.
- Aanbiedingen zijn verleidelijk en de korting is alleen NU. Maar heeft u het echt nodig?
- Kijk wat u nog in voorraad heeft.
- Koop geen producten vanwege de zegeltjes die u kunt sparen.
- Koop groente en fruit van het seizoen.
- Doe nooit boodschappen op lege maag.
- Indien mogelijk doe boodschappen zonder de kinderen. Kinderen krijgen net als u te maken met alle verleidingen in de winkel.
- Aan het eind van de dag moeten winkeliers en marktverkopers van bepaalde producten af. Deze zijn op dat tijdstip vaak goedkoper.
- Doe de boodschappen zover mogelijk voor een gehele week. Wanneer u elke dag naar de winkel gaat geeft u vaak meer uit dan nodig is.
- Kook voor meerdere dagen, wat over is kunt u invriezen en een andere dag weer eten.
- Kook samen, koken voor meer mensen en dan rouleren is vaak goedkoper dan voor 1 persoon koken.
- Als u boodschappen betaalt met de pinpas heeft u vaak minder zicht op uw uitgaven. Pin vooraf, zodat u kunt zien wat u uitgeeft..
- Koop kleding en schoenen als ze in de aanbieding zijn. Later in het seizoen zijn er altijd flinke kortingen.

Handige websites

- www.mdflevoland.nl - MDF helpt u bij het omgaan met en het oplossen van problemen in uw dagelijks leven. Met uzelf of in relatie met anderen. Met geld, schulden en regels of instanties. Met opvoeden en opgroeien van kinderen en pubers.
- www.mdflevoland.nl/recht-op-inkomen - Als u informatie of advies wenst over uw recht op regelingen, tegemoetkomingen of toeslagen kunt u een afspraak maken met de sociaal raadslieden van MDF of u kunt op deze sites informatie inwinnen.
- www.mdflevoland.nl/financieel-spreekuur - Open spreekuur voor vragen op financieel en juridisch gebied en voor hulp bij het invullen van formulieren.
- www.mdflevoland.nl/money-talks - Open spreekuur voor jongeren voor vragen over financiën, zoals studiefinanciering en OV.
- www.nibud.nl - Het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting is een onafhankelijke stichting die informeert en adviseert over financiën van huishoudens.
- www.startpuntgeldzaken.nl/mdf - Startpunt Geldzaken stelt geldplannen beschikbaar voor huishoudens in verschillende omstandigheden.
- www.datgeldtvoormij.nl - Wegwijzer toeslagen en regelingen.
- www.wijzeringeldzaken.nl - Wegwijzer naar betrouwbare informatie over jouw geldzaken.
- www.voedingscentrum.nl - Informatie over gezond en goedkoop eten.
- www.gratisdagjeweg.nl - Gratis en goedkope uitstapjes.
- www.gratisoptehalen.nl - Gratis spullen ophalen of aanbieden.
- www.peerby.com - Lenen en/of goedkoop slagen voor spullen in de buurt.

Voorbeeld			Overige huis- houdelijke uitgaven
Datum	Omschrijving van de uitgave	Voeding	

Week: ... 26 ..

25-06	Weekboodschappen	€ 43,86	
25-06	Benzine		
25-06	Zakgeld Pien		€ 1,50
26-06	Kapper		€ 23,50
27-06	Onderzetters		
27-06	Aanvullende boodschappen	€ 13,95	
27-06	Lekkerbekje	€ 3,25	
28-06	Zomerjas		
29-06	Retourtje Lelystad/Dronten		
30-06	Klapstoel voor slaapkamer		
30-06	Groente en fruit van markt	€ 11,35	
30-06	Drankje bij zwembad		
01-07	Zwembad		
01-07	Collecte		
Totaal van alle categoriën = € 250,71		€ 72,41	€ 25,00

Week: ... 27 ..

02-07	Weekboodschappen	€ 46,23	
02-07	Benzine		
02-07	Zakgeld Pien		€ 1,50
03-07	Zwembroek Henk		
04-07	Lunch met Els in de stad		
05-07	Tuinplantjes		
05-07	Aanvullende boodschappen	€ 11,85	
06-07	Oppas		€ 15,00
06-07	Bioscoop		
07-07	Groente en fruit van markt	€ 13,65	
07-07	Verf		
07-07	Drogist		€ 3,95
07-07	Kattenvoer		€ 12,95
07-07	Nieuwe band voor fiets		
Totaal van alle categoriën = € 264,38		€ 71,73	€ 33,40

Kleding / schoenen	Vervoer	Vrije tijd	Onderhoud huis / tuin	Overige
-----------------------	---------	------------	--------------------------	---------

	€ 25,00			
			€ 9,95	
€ 79,00				
	€ 10,40			
			€ 19,95	
		€ 2,50		
		€ 4,50		
				€ 2,00
€ 79,00	€ 35,40	€ 7,00	€ 29,90	€ 2,00

	€ 30			
€ 19,95				
		€ 14,75		
			€ 29,95	
		€ 20,00		
			€ 24,85	
	€ 19,75			
€ 19,95	€ 49,75	€ 34,75	€ 54,80	€

Datum	Omschrijving van de uitgave	Voeding	Overige huishoudelijke uitgaven
-------	-----------------------------	---------	---------------------------------

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Kleding / schoenen	Vervoer	Vrije tijd	Onderhoud huis / tuin	Overige
--------------------	---------	------------	-----------------------	---------

€	€	€	€	€

€	€	€	€	€

Datum	Omschrijving van de uitgave	Voeding	Overige huishoudelijke uitgaven
-------	-----------------------------	---------	---------------------------------

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Kleding / schoenen	Vervoer	Vrije tijd	Onderhoud huis / tuin	Overige
--------------------	---------	------------	-----------------------	---------

€	€	€	€	€

€	€	€	€	€

Maandbegroting

Inkomsten	per maand	Uitgaven	per maand
Salaris		Vaste lasten	
Participatiewet		Huur / kostgeld / hypotheek	
Andere uitkering		Gas en elektra	
Pensioen		Water	
Vakantiegeld		Zorgverzekering	
Kindgebonden budget		Gemeentebelasting	
Huurtoeslag		Waterschapbelasting	
Zorgtoeslag		Telefoon mobiel	
Kinderopvangtoeslag		TV / internet	
Kinderbijslag		AVP-verzekering	
Heffingskorting		Inboedelverzekering	
Studietoelage / beurs		Uitvaartverzekering	
Alimentatie		School / studiekosten	
		Contributie / abonnement	
		Alimentatie	
		Autokosten	
		- verzekering	
		- wegenbelasting	
		- onderhoud / afschrijving	
		- brandstof	
		Afbetalingen	
		Huishoudelijke uitgaven	
		Voeding	
		Roken	
		Dieren	
		Toiletartikelen, kapper	
		Was- en schoonmaakartikelen	
		Openbaar vervoer	
		Cadeaus	
		Zakgeld	
		Overige	
		Reserveringsuitgaven	
		Eigen risico zorgverzekering	
		Kleding / schoenen	
		Sparen	
		Onvoorzien	
		Inventaris / onderhoud	
		Hobby / vrije tijd	
		Dierenarts	
Totaal	€	Totaal	€

Over / tekort:

Datum	Omschrijving van de uitgave	Voeding	Overige huishoudelijke uitgaven
-------	-----------------------------	---------	---------------------------------

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Kleding / schoenen	Vervoer	Vrije tijd	Onderhoud huis / tuin	Overige
--------------------	---------	------------	-----------------------	---------

€	€	€	€	€

€	€	€	€	€

Datum	Omschrijving van de uitgave	Voeding	Overige huis- houdelijke uitgaven
-------	-----------------------------	---------	---

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Kleding / schoenen	Vervoer	Vrije tijd	Onderhoud huis / tuin	Overige
-----------------------	---------	------------	--------------------------	---------

€	€	€	€	€

€	€	€	€	€

Datum	Omschrijving van de uitgave	Voeding	Overige huis- houdelijke uitgaven
-------	-----------------------------	---------	---

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Kleding / schoenen	Vervoer	Vrije tijd	Onderhoud huis / tuin	Overige
-----------------------	---------	------------	--------------------------	---------

€	€	€	€	€

€	€	€	€	€

Datum	Omschrijving van de uitgave	Voeding	Overige huishoudelijke uitgaven
-------	-----------------------------	---------	---------------------------------

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Kleding / schoenen	Vervoer	Vrije tijd	Onderhoud huis / tuin	Overige
--------------------	---------	------------	-----------------------	---------

€	€	€	€	€

€	€	€	€	€

Datum	Omschrijving van de uitgave	Voeding	Overige huishoudelijke uitgaven
-------	-----------------------------	---------	---------------------------------

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Week:

Totaal van alle categoriën = €		€	€

Kleding / schoenen	Vervoer	Vrije tijd	Onderhoud huis / tuin	Overige
--------------------	---------	------------	-----------------------	---------

€	€	€	€	€

€	€	€	€	€



Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland
Meenthoek 10, 8224 BS Lelystad - Postbus 1034, 8200 BA Lelystad
(0320) 21 17 00 - mdf@mdflevoland.nl

WWW.MDFLEVOLAND.NL