

# Aan tafel #28

heemwonen.nl

Bewonerskrant HEEMwonen | Redactie: redactie@heemwonen.nl | Jaargang 8 | December 2020

## Aan tafel met.... Annemiek van Deursen Consuminderen is goed voor het milieu, je gezondheid én je beurs.

De maand december is voor veel mensen een dure maand. We willen graag lekker eten met de mensen die we lief hebben en geven hen mooie cadeautjes. Maar dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. En de vraag is: "Is het nodig om gelukkig te zijn?". Veel mensen komen aan het einde van de maand geld tekort. Daarom geven wij u tips om grip te krijgen op uw geld en om te besparen. Wij spraken hierover met Annemiek van Deursen. Oprichtster van het Consuminderhuis Parkstad. Uit eigen ervaring weet zij hoe belangrijk het is om grip te hebben op je geld.

### Wie is Annemiek?

"Ik groeide op in Brabant. Later verhuisden mijn ouders naar Limburg. In mijn jeugd hielp ik mijn vader in de moestuin. Als meisje kreeg ik geen kans om verder te studeren. Dat hield mij niet tegen. Ik las veel en leerde mezelf veel. Dat kwam later goed van pas. Na mijn laatste scheiding werd ik namelijk een alleenstaande moeder met één zoon. Alimentatie wilde ik niet. Ik heb altijd voor mijn zoon en mezelf de kost verdiend. Ik was bereid om een

studie te volgen naast mijn werk. Die studie ronde ik af. Uiteindelijk werd de combinatie van werken, studeren en moeder zijn mij toch te veel. Ik kreeg een flinke burn-out. Dit leidde uiteindelijk tot mijn ontslag omdat ik werd afgekeurd. Ik belande in de WAO waardoor mijn inkomen daalde. Schulden heb ik nooit gehad. Ik paste namelijk mijn uitgaven aan mijn inkomen aan."

### Consuminderen

"De uitdaging was om zo veel mogelijk zelfvoorzienend te zijn. Ik moest meer bezuinigen, minder gaan verbruiken, consuminderen dus. De kennis van moestuinen kwam toen goed van pas. Bijna alles krijgt bij mij een tweede leven. In de zomer pluk ik verse bloemen uit de tuin voor in mijn vaas. Ik droog bloemen uit de tuin om er bloemstukken van te maken. Zelfs de oude laarzen van een overleden dierbare vriend hebben een mooie plek in mijn tuin gekregen. Daar kan geen bloempot tegenop. Het consuminderen leerde mij dat mijn geluk niet in geld of spullen zit."

### Mijn levenslessen deelde ik aan de keukentafel

"Deze kennis wilde ik graag delen met mensen die ook moeite hebben om rond te komen. Als mensen grip hebben op hun geld, hebben ze ook grip op hun leven. In 2006 ben ik thuis aan de keukentafel begonnen met het geven van cursussen. Iedereen die deelnam mocht als beloning kleding of spullen uitzoeken. Die kleding en spullen verzamelde ik samen met mijn buurvrouw Gerda. Eerst bij mij thuis op een kamertje. Later vulden we ook de garage van Gerda. Mijn droom om een Consuminderhuis te starten werd steeds groter. Ik hield een presentatie tijdens een netwerkbijeenkomst over armoedebestrijding. Hestia Groep, inmiddels HEEMwonen, was daar ook. Zij gaven ons in 2009 een pand in Landgraaf gratis in bruikleen. Een droom kwam uit. Nederlands eerste Consuminderhuis was een feit."

### Schrijven als verborgen talent

Als kind las Annemiek al veel. Ook schreef ze veel. Ze schreef verhalen en gedichten. In de consuminderkringen bereikte ze niet iedereen. Daarom is zij haar kennis gaan opschrijven. Inmiddels heeft ze 4 boeken geschreven waarvan 2 over koken en moestuinieren. U kunt namelijk heel goed consuminderen door te eten uit uw eigen moestuin. Het hele jaar door. Ook schrijft ze daarover een blog: "Annemieks mijmeringen"

 [annemieksmijmeringen.blogspot.com](http://annemieksmijmeringen.blogspot.com)

HEEMwonen wenst u fijne feestdagen ★ en de beste wensen voor 2021 ❄️ ★

In verband met corona is ons kantoor nog steeds gesloten. U kunt ons wel bellen. In verband met de feestdagen zijn we niet bereikbaar op:

24 december na 12.30 uur  
25 december hele dag ★  
31 december na 12:30 uur. ❄️ ★  
1 januari hele dag ❄️ ★

In geval van spoed kunt u ons 24 uur bereiken op 045-645 44 44 ★



### Kalender

Bij deze uitgave van Aan tafel ontvangt u de HEEMwonen-kalender.

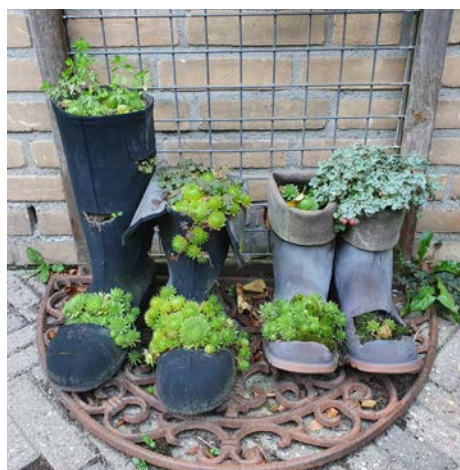


### Contact gegevens

Telefoon (045) 645 44 44  
Bezoekadres Markt 52, Kerkrade

Postadres  
Postbus 135, 6460 AC Kerkrade

Email [info@heemwonen.nl](mailto:info@heemwonen.nl)  
Website [www.heemwonen.nl](http://www.heemwonen.nl)  
Woningaanbod en inschrijven  
[www.thuisinlimburg.nl](http://www.thuisinlimburg.nl)



# Grip op uw geld betekent grip op uw leven.

Dat vertelde Annemiek van Deursen ons tijdens haar interview. Wij geven u tips om verstandig met uw geld om te gaan. En u leest wat het consuminderhuis is en waarvoor u bij het consuminderhuis terecht kan.

## Het klinkt te mooi om waar te zijn: meer doen met minder geld en niet meer rood staan. Het Consuminderhuis Parkstad bewijst dat het kan.

Veel mensen weten niet hoe ze met geld om moeten gaan. Dat hebben ze nooit geleerd. Ze staan elke maand rood, hebben schulden en dichten het ene gat met het andere. Ze willen wel anders, maar weten niet hoe. Het Consuminderhuis helpt mensen grip te krijgen op hun financiën. Bij het consuminderhuis geven ze consuminderkringen. Daar leren mensen om meer te doen met minder en hun kwaliteiten te ontwikkelen. Goed om te gaan met het milieu en de aarde. En hoe je spullen duurzaam kunt hergebruiken. Annemiek van Deursen is de drijvende kracht achter het Consuminderhuis Parkstad.

### Voor wie zijn deze consuminderkringen bedoeld?

Annemiek vertelt: "Wij zijn er voor mensen die langdurig van een sociale uitkering moeten rondkomen en mensen met schulden. Daarnaast kunnen mensen deelnemen die bewust gekozen hebben voor het consuminderen als levenswijze. We zijn er voor mensen die grip op hun geld en hun leven willen krijgen."

### Binnen 5 weken kan iedereen budgetteren

"Als mensen binnen komen in een kring leren ze als eerste om te budgetteren. Dat leren ze in 5 weken. Ze worden zich bewust van hun uitgaven. Ze stellen zichzelf een doel om voor te sparen. Ze bloeien op als ze dat doel behalen. Ze zijn trots op zichzelf. We werken aan zelfreflectie, we kijken naar waar iemand recht op heeft (bijzondere bijstand) en leren

ze energiezuinig te leven. Er zijn ook praktische kringen: Koken en bakken (met basis grondstoffen), naailes, kerststukken en cadeautjes zelf maken van hergebruikt materiaal."

### Voor wat hoort wat!

"Wie denkt dat we hem of haar aan de hand pakken en de problemen oplossen heeft het mis. Deelname aan de consuminderkringen is gratis maar niet voor niets. Wat wij vragen is motivatie. Ieder die deelneemt krijgt een deelnemerspas en kan daarmee kleding, spullen, witgoed en meubels gratis meenemen. Daarnaast mogen mensen met een minimum inkomen zonder

Meer informatie of aanmelden bij het consuminderhuis? Ga naar [www.consuminderhuisparkstad.nl](http://www.consuminderhuisparkstad.nl) voor de contactgegevens van het consuminderhuis.



tegenprestatie kleding meenemen. Zij moeten wel een inkomensspecificatie laten zien."

### Enkele slimme bespaartips van Annemiek

Zelf doe ik zo veel mogelijk om energie te besparen. Ik heb bij alle ramen dubbele gordijnen. De achterste gordijnen zijn van een dikke stof die de kou goed tegenhoudt. Ik heb een gordijn voor de trapopgang en bij de voordeur gehangen. Dat houdt de kou tegen. Ben ik later thuis? Dan zet ik de verwarming niet meer aan voor dat laatste uurtje op de bank. Ik kruip onder een lekker warme deken. Met de feestdagen maak ik een heerlijk goedkoop maar ook feestelijk nagerecht van griesmeelpudding. Zo doe je dat:

#### Ingrediënten:

halve liter melk, eetlepel suiker, pak griesmeel, vruchtenjam, verse vruchten naar keuze, scheutje limonadesiroop

#### Maak de griesmeelpudding:

Kook ongeveer een halve liter melk in een steelpannetje. (Om te voorkomen dat de melk aanbrandt doe ik er eerst een bodempje water in.) Bij de kokende melk naturel griesmeel toevoegen. Hoeveelheid volgens achterkant pak. Giet de dikke griesmeel in kleine glazen bakjes. Wacht circa 2 minuten. Als er bijna een velletje op komt smeer je er een laagje jam op. Na het afkoelen versieren met fruit naar eigen keuze. Liefst uit eigen tuin. Voeg een klein scheutje limonadesiroop toe.



## Woonlasten



De woonlasten zijn alle kosten die je maandelijks kwijt bent aan je huis. Woonlasten bestaan uit:

- De maandelijks huur
- Eventuele servicekosten
- Water, gas en elektriciteit
- Heffingen van uw gemeente en het waterschap
- Inboedelverzekering

## 4 Tips

### Praat over schulden

Praten over geldzorgen is moeilijk. Dat vinden de meeste mensen. Het is juist heel belangrijk om er wél over te praten. Veel mensen die schulden hebben of hadden zeggen: praat erover! Ga naar uw gemeente, Welsun, Impuls of misschien wel naar het consuminderhuis en zoek hulp. Als u snel hulp zoekt kunt u voorkomen dat betalingsachterstanden steeds groter worden.

### U hoeft geen indruk te maken met dure spullen

Veel mensen willen net zulke mooie spullen als hun burens, vrienden

en familie. Bent u ook gevoelig voor status? Dan geeft u al snel te veel geld uit. Vraagt u zich dan eens af: Wil ik echt geld uitgeven dat ik niet heb? Alleen maar om indruk te maken met iets wat ik eigenlijk niet nodig heb?

### Voorkom rood staan

De rente die u betaalt voor rood staan is weggegooid geld. Wilt u dat voorkomen? Stel via internetbankieren in dat dat niet meer kan. Stel een saldo-alert in. U krijgt automatisch een bericht wanneer uw saldo onder een bepaald bedrag komt.

### Maak een huishoudboekje

Met een huishoudboekje krijgt u snel en makkelijk inzicht in waar uw geld aan op

gaat. Ook ziet u dan waar u eventueel op kunt besparen. Er zijn verschillende manieren om een huishoudboekje te maken. U kunt het op papier doen. Maak dan een kolom met uw inkomsten. Dat zijn bijvoorbeeld uw loon, uitkering, toeslagen en/of alimentatie. In een andere kolom zet u uw uitgaven onder elkaar. U vindt die het makkelijkst op uw bankafschriften. Betaalt u ergens contant? Bewaar dan het bonnetje. Door het totaal van beide kolommen te vergelijken ziet u wat u overhoudt of tekort komt. Kijk eens op de website [www.nibud.nl/consumenten/themas/huishoudelijke-uitgaven/](http://www.nibud.nl/consumenten/themas/huishoudelijke-uitgaven/). Daar staat veel informatie en tips over uw huishoudelijke uitgaven.

**Heeft u een huurachterstand? Of lukt het een keertje niet om de huur op tijd te betalen?**

U bent niet de enige. De beste oplossing: neem zo snel mogelijk contact met ons op via 045-645 44 44. Samen kijken we naar een oplossing.

# Lagere energielasten voor huurders van 104 woningen in Lauradorp, Landgraaf

Een aantal woningen van onze huurders in Lauradorp krijgen een uitgebreide opknapbeurt. De huizen liggen in het gebied tussen de Groenstraat en de Maastrichterlaan. HEEMwonen zorgt ervoor dat de woningen weer toekomstbestendig worden. Bijvoorbeeld door te investeren in isolatie, ventilatie en zonnepanelen. Dat is prettig wonen! Het levert ook een voordeel op in de woonlasten.

## De woonlasten na woningverbetering

HEEMwonen maakt met dit project de woningen energiezuiniger. Voor deze verbetering vragen we een bijdrage aan de huurder. De huurprijs wordt daarom iets hoger: 35 euro per maand. Daar staat een lagere energierekening tegenover. De huurder bespaart afhankelijk van de persoonlijke omstandigheden vermoedelijk 70 euro per maand. Dat is een mooie netto besparing van 35 euro per maand!

## Energiebesparing afhankelijk van de woonsituatie

De besparing is niet voor alle huurders hetzelfde. Dat komt bijvoorbeeld doordat het aantal personen in een huishouden verschilt. En ook de stookgewoonten zijn anders. Sommige bewoners zijn veel thuis. Dan staat de verwarming vaker aan. Het maakt verschil of de bewoner in een tussenwoning of hoekwoning woont. En de weersomstandigheden spelen ook een rol. Bijvoorbeeld als er een strenge winter komt.

## Tips om zelf energie te besparen.



Laat **LAMPEN** niet onnodig branden. Doe het licht uit in ruimtes waar u niet bent. En vervang gloeilampen door spaar- of ledlampen. Ze zijn duurder in aanschaf, maar gaan veel langer mee. Daardoor zijn ze uiteindelijk goedkoper.

**KOOK** met pannen die niet groter zijn dan nodig en houd de deksels erop. Heeft u een restje eten over? Laat het afkoelen voor u het in de koelkast of diepvries legt. Eten ontdooien doet u het beste in de koelkast. De kou die vrijkomt, wordt gebruikt voor de koeling.



Zet de **COMPUTER, TV en RADIO** niet op stand-by, maar helemaal uit als u ze niet gebruikt.

De apparaten meermaals aan- en uitdoen is beter dan wanneer u ze de hele dag aan laat staan. Gebruik ook geen screensaver. Die verbruikt meer energie dan een doorsnee computerprogramma.

## Een WATER-BESPARENDE DOUCHEKOP

bespaart 10 m<sup>3</sup> water per jaar én elektriciteit. Laat de kraan tijdens het tandenpoetsen en scheren niet onnodig lopen. En probeer een minuut korter te douchen.

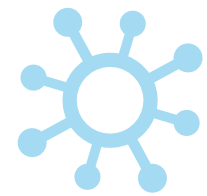


## WAS ALLEEN ALS DE TROMMEL VOL IS

en kies een lagere temperatuur. Centrifugeer met 1000 toeren per minuut of meer voordat u de was in de droger stopt. Dat bespaart 20% energie. De meest duurzame manier om de was te drogen, is buiten.



# Het coronavirus houdt ons nog steeds in zijn greep.



Nog steeds bepaalt het coronavirus een groot deel van ons leven. Onze collega's doen er alles aan om u zo goed mogelijk te helpen op het moment dat dat nodig is. Wij vinden het bijvoorbeeld belangrijk dat reparaties aan uw huis goed worden opgepakt en opgelost. Heeft u verhuisplannen? Dan moet u de huur gewoon op kunnen zeggen. U moet weten wat er in uw huis nog moet gebeuren voordat u de sleutels inlevert. Wordt uw huis flink opgeknapt? Dan heeft u vragen waar u graag een antwoord op wilt. En heeft u financiële problemen als gevolg van corona? We zoeken samen met u naar een oplossing. We streven er bij HEEMwonen dus naar dat onze dienstverlening zo veel mogelijk doorgaat.

Ons kantoor is nog steeds gesloten. Wel zijn we telefonisch, per mail of chat bereikbaar.

U kunt ons bellen via 045-645 44 44, mailen via [info@heemwonen.nl](mailto:info@heemwonen.nl) of chat met ons via de website. Houd onze website in de gaten voor de meest actuele informatie over onze openingstijden en dienstverlening. Hebben wij een geplande afspraak met u op kantoor? Dan nemen we van tevoren telefonisch contact met u op en vragen wij naar uw gezondheid.

# KERSTGELUK.....

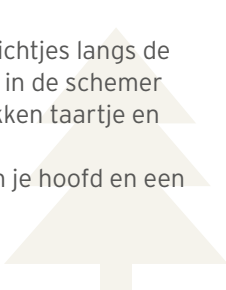
Kerstgeluk ligt ver weg van supermarkt en kassa  
Hand in hand met partner of kind  
Frisse neuzen halen in de bossen  
Wandelingen in de wind



Gelukkig zijn heeft niets met breedbeeld tv's te maken  
En zeker niet met het nieuwste merk jas  
Geluk is de weelde van een oude verwassen nachtpon  
En de herinneringen die horen bij een verweerde kast

Kerstgeluk is tijd en aandacht geven  
Zeggen wat je in de ander zo aardig vindt  
Verpak dat maar in een innige omhelzing  
Met een zontje als kostbaar gouden lint

Geluk zijn de lichtjes langs de weg naar huis in de schemer  
Het zelf gebakken taartje en kerstmuziek  
Een dak boven je hoofd en een warm bedje



Een boek...  
de winterzon en een kinderlied  
Geluk is stilstaan...en je zegeningen tellen

Niet HEBBEN maar ZIJN is meer dan GENOEG.  
De geur van hars wat dennengroen en een kaarsje  
En de heerlijke rust van wat allemaal niet hoeft



(Geschreven door Annemiek van Deursen)

# Hart onder de riem

Wij beseffen dat 2020 ook voor u als bewoner een heftig jaar is geweest. Ook u moest zoveel mogelijk thuis blijven. Thuis met uw gezin of misschien wel helemaal alleen.

Het coronavirus heeft gevolgen voor ons allemaal. Voor de één iets meer dan voor de ander. Er zijn mensen die eenzaam zijn. Mensen die hulp nodig hebben bij de dagelijkse dingen. Of zelfs mensen die hun werk verloren. Wij willen iedereen moed inspreken om samen sterk te blijven. Ook vragen wij u om op elkaar te letten. Tijdens de komende feestdagen kunnen we allemaal wel een extra hart onder de riem gebruiken. Knip daarom deze kaart uit. Stuur of bezorg hem bij iemand die u lief heeft.



