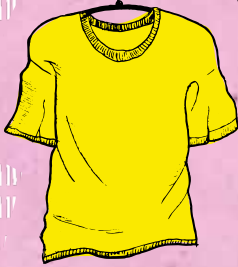


1. Denk na over je waarden: wat vind je belangrijk en waar liggen jouw talenten?

3. Houd een 'kastsessie': Leg al je kleren op bed en maak nieuwe setjes.

Maak een foto van de setjes, zodat je ze onthoudt. Zo ontdek je nieuwe combinaties.



2

Geld besparen? Maak een weekmenu en haal ÉÉN KEER per week boodschappen. Een menuplanning kan er als volgt uitzien: een CURRY op maandag, PASTA op dinsdag, woensdag AARDAPPELEN met groenten en vlees/vis/vega, donderdag een HARTIGE TAART, vrijdag 'P-DAG' (patat pannenkoeken, pizza), op zaterdag WRAPS, en op zondag SOEP met brood.

Dat het oneerlijk verdeeld is in de wereld, is een feit. Twijfel jij er weleens over of je 'er wel genoeg aan doet? Misschien zoek jij naar manieren hoe je er kunt zijn voor de mensen om je heen. Iedereen heeft talenten gekregen om van uit te delen. Het mooie is: bewust leven, levert je vaak wat op. Je houdt geld over en hebt genoeg om uit te delen. Met deze challenge willen we je op ideeën brengen en laten zien hoe kleine keuzes grote gevolgen kunnen hebben.



4. ORGANISEER (NA DE KASTSESSIE) EEN KLEDINGRUIL MET BEKENDEN.

19 kleine acties om bewuster te leven

Challenge



BEWUST BESPAREN

Ga eens door je huis en vul een tas met spullen die je weg kunt geven.



7. Schrijf een brief aan het kind dat je sponsort, en zoek een mooie bijbeltekst ter bemoediging.

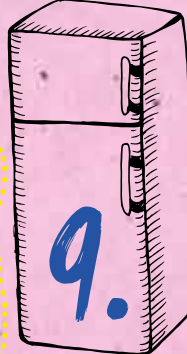
8. Jezus hield van kinderen, DIT KUN JE DOORGEVEN. BEDENK EEN TOFFE ACTIVITEIT VOOR KINDEREN UIT JE BUURT. Bijvoorbeeld een SPEURTOCHT, knutselmiddag, 'speeltuintoer' of spelletjescompetitie.

Bespaar op de goede dingen.

mensen mogen ook een eerlijke prijs krijgen voor wat ze produceren. Kijk eens of je boodschappen rechtstreeks van een boer uit de buurt kunt ophalen of laten bezorgen. Bijvoorbeeld: puurdichtbij.nl of kooplokaal.nl



10

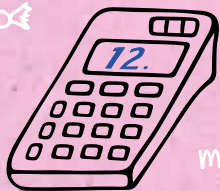


9. Heb je nog iets in de koelkast liggen, maar geen idee wat je ermee moet? Google op de ingrediënten "+ recept" en maak vandaag een restjesmaaltijd.

13. NODIG IEMAND UIT OM TE KOMEN ETEN, DIE JE NORMALITER NIET ZO GAUW ZOU UITNODIGEN.

11.

11. Heb je kinderen? Stuur ze naar de winkel om wat lekkers te kopen voor een 'opblijfavond'. Zo worden ze zich bewust van de kosten van hun snoepgoed.



12. Doe vandaag bewust boodschappen: pin van tevoren het gewenste bedrag en neem een rekenmachine mee. Ga het liefst alleen (niemand kan je ompraten) en met een gevulde maag (je krijgt niet meteen zin in alles wat je ziet).

MET MEDEWERKING VAN MARLIES COPPOOLSE: IZZYVOORJOU.NL, @MECOPPOOLSE OP INSTAGRAM.

14. MAAK EEN

14

'TWEDEHANDS-POTJE'. VERKOOP JE IETS? STOP DE WINST HIERIN. WIL JE IETS KOPEN, SHOP TWEDEHANDS EN GEBRUIK HET GELD UIT DIT POTJE.

15. Blijkt uit jouw koopgedrag liefde voor je naaste? Verdiep je eens in eerlijke kledingmerken. Handige Instagram-accounts om mee te beginnen: @subbstudio_, @fairrebelbrand, @when_sara_smiles, @thegreengirlsclubcom.

17.

17. Herhaal de kastsessies in je keuken, garage en elke andere ruimte van je huis. Zo blijf je wellicht nog voorraad te hebben, of dingen om te verkopen!

18.

18. Overweeg het geven van giften eens om te droegen. Krijg je een mooie opdracht of een bonus? Geef dan meteen een percentage weg, in plaats van pas als je overhoudt.

19. BAK ZELF EEN LEKKERE CAKE IN PLAATS VAN HET KOPEN VAN KANT-EN-KLARE KOEKJES.



DOE MEE AAN DE ONLINE CHALLENGE!

Vanaf 1 juli 2021 vind je op de Instagram-pagina van Compassion Nederland regelmatig een tip om geld te besparen. Ga naar @compassionnl.