



Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 24

Welkom nieuwe abonnees

Deze nieuwsbrief van [Aanpakken met @nneke](#) bevat informatie over de volgende onderwerpen: welkom nieuwe abonnees, verhuizen zonder stress, geld besparen, vriezer als nieuw, tip van de maand en boek over minimalisme.

De afgelopen weken zijn er, naar aanleiding van mijn [artikel](#) in de krant, veel nieuwsbrief abonnees bijgekomen. Hartelijk welkom allemaal! Ontzettend leuk dat jullie je hebben aangemeld. Uiteraard ben ik ook ontzettend trots op mijn trouwe lezers en hierbij wil ik iedereen hartelijk danken voor het abonnement en de reacties die ik altijd krijg!



Je kunt mij ook volgen op [Facebook](#) en [LinkedIn](#).

Elke maand probeer ik handige tips op het gebied van opruimen, duurzaamheid en gezondheid te geven. De Indebuurt Nijmegen houdt momenteel een verkiezing van de ondernemer van het jaar. Als je het leuk vindt mag je op mij [stemmen](#)!

Verhuizen zonder stress

Verhuizen staat zelfs in de top 3 van meest stressvolle gebeurtenissen in ons leven.

Verhuizen is een ingrijpende gebeurtenis in het leven. Je zou nu kunnen denken: dit wordt een zwaar artikel. Integendeel. Dit artikel geeft aan hoe een verhuizing zonder stress kan verlopen.

Verhuizen is niet alleen van het ene huis naar het andere gaan. Verhuizen doe je in fases: verkennen, bekijken, overleggen, beslissen en handelen.

Je hebt een nieuw huis en de datum van verhuizen staat gepland. Wat is de volgende stap?

Voorafgaande aan het inpakken is het een goed idee om een plan te maken hoe je het nieuwe huis in gaat richten. Het is handig alle acties en aantekeningen bij te houden in een schriftje of in een digitaal bestand. Per kamer kun je, met behulp van een plattegrond, deze inrichten met je bestaande meubels en spullen.

Misschien ga je kleiner wonen en moeten spullen weg. Of ga je naar een vergelijkbaar huis qua ruimte en passen niet alle kasten, vanwege bijvoorbeeld schuine muren. Door dit in kaart te brengen weet je wat je mee kan en wilt nemen aan meubilair en grotere spullen en wat niet.



Een foto van mijn eigen verhuizing bijna 4 jaar geleden. We gingen van groot naar klein wonen en dat betekende heel veel keuzes maken!

Zaken die je niet kan meenemen kun je alvast gaan opruimen: weggeven, te koop zetten of weggooien.

Vervolgens regel je verhuisdozen en etiketten.

Je kan ook een start gaan maken met het inpakken van spullen die je voorlopig niet nodig hebt. Pak per kamer in. Op het etiket schrijf je zo gedetailleerd mogelijk wat er in zit en naar welke ruimte de doos moet in je

nieuwe huis. Dat bespaart veel tijd tijdens het uitpakken. Neem geen spullen mee die je al langere tijd niet gebruikt hebt en die je eerder hebt mee verhuisd en nooit meer hebt ingekeken. Verhuizen is hét moment om uit te zoeken wat je wilt behouden en wat je weg kan doen.

Wat moet er nog meer geregeld worden ter voorbereiding van je verhuizing?

- Het plannen van de verhuisdag;
- Regelen van hulp en materieel;
- Omzetten gas, water, elektra, tv en internet;
- Wijzigen en/ of aanpassen verzekeringen;
- Adreswijzigingen doorgeven;
- Hoe en wat met kinderen op de verhuisdag;
- Idem met huisdieren;
- Wijzigingen op je werk doorgeven.

Kort voor de verhuisdag kun je de rest van de spullen inpakken. Zorg dat deze weer als eerste uitgepakt kunnen worden door ze als laatste over te huizen. Als je op de verhuisdag hulp van vrienden inschakelt neem dan de regie in handen. Delegeer en bepaal wie wat gaat doen zodat alles op de plaats komt waar jij bedacht hebt. Doordat alles op zijn plek staat en duidelijk is wat zich in de dozen bevindt, kun je dezelfde dag alvast de nodige zaken uitpakken en slaap je 's nachts al in je nieuwe huis en is je verhuizing soepel en zonder stress verlopen.

*Zie je het toch niet zitten?
Dan ben ik er voor je!
Aanpakken met @nneke, ook
bij verhuizingen!*



Geld besparen

Ook dit jaar zijn de prijzen gestegen van onder andere boodschappen en verzekeringen. Hoe kun je hier op besparen zodat het voor jou geen verschil maakt en dat je zelfs geld kan besparen? Het loont om seizoensgroenten te kopen, minder vlees te eten en te letten op de aanbiedingen. De producten die je momenteel veel ziet als vlees vervanger zijn echter duurder dan vlees en als je wilt besparen kun je afwisselend kiezen voor tofu, eieren, peulvruchten en kaas bijvoorbeeld. Kies in plaats van vlees voor producten waar eiwitten inzitten en zoek uit wat goed voor je is als je helemaal geen vlees meer wilt eten.

*Dit ziet er heerlijk en
kleurrijk uit.
Daar word je toch blij van?*



Een besparing die ook loont is minder snoepen. Veel mensen zijn aan het snoepen geslagen omdat ze thuis werken waar de verleiding op de loer ligt. Door geen koek, chips en snoep in te slaan kun je ook niet verleid worden. Ga niet met een lege maag boodschappen doen. Dit lijkt een open deur maar het

is bewezen dat mensen met meer, en juist ook meer ongezonde producten, thuis komen als ze met een lege maag naar de winkel gaan.

Jaarlijks overstappen van energie leverancier zal je geld besparen al is het maar om de startpremie op te strijken. Wel in je agenda zetten voor het jaar erop om op te zeggen en een nieuwe leverancier te zoeken. Neem meteen al je verzekeringen onder de loep. Passen deze nog bij je huidige situatie? Vaak loont het om alle verzekeringen bij dezelfde maatschappij onder te brengen. Onderhandelen is mogelijk en is zeker aan te raden.

Voorkom van het kopen en lenen 'op credit'. Dit kost altijd extra geld. Vraag jezelf af: heb ik het echt nodig? Kun je voor je aankoop eerst sparen? Zo ja, altijd doen! Een besparing die flink geld oplevert is het opzeggen van abonnementen zoals loterijen en tijdschriften. Wil je graag geabonneerd zijn op een tijdschrift dan kun je kijken naar de aanbiedingen. En ook hierbij geldt: niet vergeten op te zeggen. Dat kan meestal simpelweg door een telefoontje te plegen. Vaak krijg je dan meteen een aanbod voor een ander tijdschrift waardoor je uiteindelijk minder geld kwijt bent. Je kunt ook samen met iemand anders een abonnement nemen. Dat scheelt de helft!

Vriezer als nieuw

Na de koelkast dan nu de vriezer! Hoe kan je deze opruimen en schoonmaken? Deze klus heb ik zelf aardig laten versloffen en dat is niet goed want een diepvriezer schoonmaken is nodig om het apparaat in

goede staat te houden en goed te laten functioneren. Het blijkt dat een ijslaag van 2 millimeter aan de binnenkant van de vriezer al 10% energie extra verbruikt.

Hoe dik is de ijslaag in jouw vriezer?

Hoe ga je het aanpakken?

Plan deze klus in de winter en nu tijdens het vriezende weer is het een perfect tijdstip. Het is ook

handig als de vriezer niet te vol zit. De eerste stap is daarom: 'Eet' hem eerst zoveel mogelijk leeg en gooi alles wat niet goed meer is meteen weg.

Wat heb je nodig als je de vriezer gaat ontdooien en schoonmaken?

Kranten, dweilen of handdoeken, eventueel een lekbak, houten spatel, 'sopje' van soda, vaatdoekje en een droge en schone theedoek.

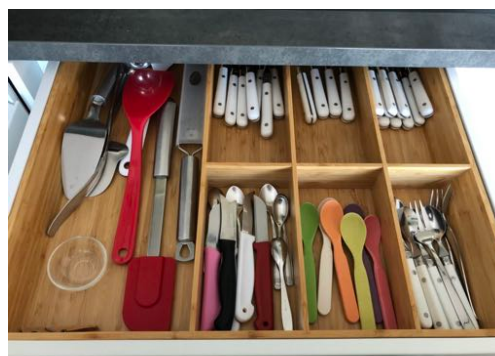


Deze week heb ik op mijn balkon een buiten vriezer!

1. Trek de stekker uit het stopcontact en zet de temperatuurschakelaar op 0. Als je niet bij de stekker kan komen omdat de vriezer ingebouwd zit, dan is het aan te raden de zekering eruit te halen.
 2. Verpak alle etenswaar die je wilt bewaren in de kranten en leg ze buiten in de sneeuw!
 3. De diepvriezer zal snel ontdooien als je de binnenkant verwarmt met bijvoorbeeld een bak warm water. Er zijn ook mensen die een föhn gebruiken. Zelf vind ik dat geen optie want water met elektriciteit is oppassen geblazen. Als je merkt dat het ijs los komt kun je stukken los maken. Met een houten spatel kun je voorzichtig bikken. Pas hierbij op dat je de koelelementen niet beschadigd. Vang het dooiwater op met behulp van een de lekbak en/ of een paar dweilen of handdoeken.
 4. Was de binnenkant uit met het soda-sopje. Droog alles af met de theedoek en vergeet hierbij de deurrubbers niet.
 5. Schakel het apparaat in op de hoogste stand. Leg alle levensmiddelen terug zodra de temperatuur onder de -10°C is.
- Kies bij aanschaf van een nieuwe vriezer voor een exemplaar met no- frost functie zodat het aan vriezen van water verleden tijd is en het schoonmaken nog eenvoudiger wordt!
 - Laatste tip: plan het jaarlijks in je agenda voor in de maand januari of februari. Dan heb je het maar meteen gehad!

Tip van de maand

Een snel klusje om te doen tijdens het wachten in de keuken op iets wat gaar moet worden tijdens het koken of bakken. Een keukenlade schoonmaken!



Mijn eigen besteklades hou ik op deze manier ook bij.

Alles eruit halen, even schoonmaken en alles weer terugleggen. Een klusje van niets, is zo gedaan en na een tijdje zijn al je laatjes weer fris zonder dat het veel tijd heeft gekost.

Boek Fumio Sasaki

Ik had al eens in het boek gebladerd en wat mijn interesse wekte was de zin: 'Ik kan verhuizen in een half uur.'

Net als vorig jaar heb ik in januari geïnvesteerd in een aantal boeken voor mijn werk. Sinds ik compact woon koop ik zelden nog boeken die niet werk gebonden zijn. Meestal leen ik deze bij de bibliotheek. Ik had een lijstje met een paar titels die ik graag wilde hebben. Een daarvan was 'Vaarwel spullen' van de Japanse minimalist Fumio Sasaki. Inmiddels heb ik het boek gelezen en het minimalisme is enorm interessant thema.

Mijn huisgenoot is wel van mijn enthousiasme voor een minimalistische leefstijl geschrokken. Zijn reactie was: 'maar we hebben al zo weinig spullen'. Dat is waar. Het kan echter nog minder. Niet dat ik van plan ben om net als Fumio te gaan wonen en leven maar het heeft me wel weer aan het denken gezet. En dat is het leuke van boeken: je hoofd blijft in beweging.



De volgende nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke kun je half maart in je mailbox verwachten.
