



PORADY NA DOMOWE OSZCZĘDZANIE

1. Planuj wydatki. Regularnie spisuj swoje przychody, a także zbieraj paragony za zakupy i analizuj wydatki. Przemyśl czy wszystko co kupiłeś/kupiłaś było naprawdę konieczne. Nie kupuj niczego pod wpływem impulsu i nie traktuj zakupów jako sposobu na relaks.
2. Przemyślany i zaplanowany jadłospis to rzetelnie sporządzona lista zakupów z zachowaniem zasady – nie kupuję na zapas, aby nie wyrzucać. Staraj się planować swoje posiłki, tak aby wykorzystywać już posiadane produkty i nie wyrzucać produktów.
3. Unikaj gromadzenia produktów spożywczych na tzw. „wszelki wypadek”.
4. Wykorzystuj produkty sezonowe, łatwo dostępne i tańsze na bazarkach. Wypróbuj tańsze produkty marek dyskontowych.
5. Staraj się mrozić lub wekować nadmiar przygotowanej potrawy. Spróbuj przygotowywać własne przetwory.
6. Minimalizuj odpady. Dobry kucharz nie wyrzuca produktów, które powtórnie mogą być wykorzystane do innego dania, np. ziemniaki pozostawione z obiadu, buraczki z barszczu itp. Pomyśl jak możesz je ponownie wykorzystać. Szukaj nowych przepisów, aby gotować smacznie, zdrowo i oszczędnie.
7. Staraj się całkowicie zrezygnować lub ograniczyć niezdrowe produkty np. napoje, słodkie, niezdrowe przekąski. Tak będzie zdrowiej i taniej.
8. Gotuj i piecz ekonomicznie, czyli w małej ilości wody, używając przykrywek do garnków. W czasie gotowania staraj się dopasować wielkość naczynia do wielkości płyty grzejnej/palnika, a przy pieczeniu jak najrzadziej otwieraj drzwiczki piekarnika. Pamiętaj, aby temperaturę dostosować do dania, które przygotowujesz.
9. Zakup rób nie w jednym, a kilku sklepach, nawet jeśli wymaga to od Ciebie dłuższego spaceru. Po prostu szukamy tam, gdzie jest taniej. Przed zakupami przejrzyj gazetki z promocjami.

10. Podtrzymuj znajomości. Zaproś kogoś na obiad – być może się zrewanżuje. Możecie nawet uczynić z tego cotygodniowy zwyczaj. Mile spędzicie czas i jeszcze zaoszczędzicie.
11. Nie marnuj wody – naprawiaj kapiące krany i nieszczelne spłuczki, zainstaluj perlator w kranach, montuj spłuczki z mechanizmem regulującym ilość spłukiwanej wody i zakręcaj kran myjąc zęby. Montuj baterie jednouchwytowe, które regulują temperaturę i bierz szybki prysznic zamiast kąpieli w wannie.
12. Nie umieszczaj lodówko-zamrażarki w ciepłych pomieszczeniach, zwłaszcza w miejscach nasłonecznionych i przy kaloryferach, utrzymuj odpowiednią temperaturę w lodówce i zamrażarce, otwieraj urządzenia chłodzące tylko na tak długo, jak jest to konieczne. Jeżeli wyciągnięte produkty zamierzasz umieścić w lodówce ponownie, rób to jak najszybciej (żeby uniknąć ogrzania).
13. Pralkę uruchamiaj dopiero wtedy, gdy zgromadzony jest w niej pełny ładunek wymagany. Kupując nowe urządzenia zwracaj uwagę, by były energooszczędne, a przy praniu i zmywaniu naczyń w zmywarce korzystaj z programów ekonomicznych.
14. Wymieniaj żarówki na energooszczędne i wyłączaj urządzenia, tak aby nie były w stanie czuwania. Zawsze wyjmuj wtyczki z kontaktów i gaś światło w pomieszczeniach, w których nikt nie przebywa. Jeśli nie oglądasz telewizora lub nie słuchasz radia - wyłącz odbiornik.
15. W sezonie grzewczym w nocy przykręć ogrzewanie (będzie zdrowiej i taniej). Nie zasłaniaj kaloryferów firankami czy meblami i uszczelniaj drzwi, okna itp. Zakręcaj ogrzewanie w pomieszczeniach, z których korzystasz rzadko lub nie korzystasz w ogóle.
16. Kupuj zamienniki leków lub listek tabletek zamiast całego opakowania.
17. Zakładaj karty lojalnościowe do sklepów i aptek, które często odwiedzasz. Dzięki temu będziesz mógł/mogła skorzystać z dodatkowych benefitów.
18. Korzystaj z kart seniora, dzięki którym możesz skorzystać z rabatów przy zakupie produktów i usług. Sprawdź czy na terenie Twojej Gminy prowadzona jest karta seniora. Jeśli nie, to nic straconego – możesz skorzystać ze Śląskiej Karty Seniora. Wystarczy, że okażesz ważny dowód osobisty, który potwierdzi, że masz co najmniej 60 rok życia i ciesz się ofertą bezpłatnych wydarzeń, dodatkowych rabatów itp. Nie musisz ubiegać się o dodatkową kartę (szczegóły na stronie seniorzy.slaskie.pl).
19. Sprzedawaj artykuły, z których już nie korzystasz np. ubrania lub meble. Możesz wystawić je na różnych portalach internetowych i zarobić na ich sprzedaży. Zyskasz w domu więcej miejsca i dasz im „drugie życie”.

20. Potrafisz szyć, robić na drutach lub haftować? Może warto uszyć coś samemu lub „przerobić” ubrania, które planujesz wyrzucić.
21. Kupując niektóre produkty lub usługi staraj się negocjować ceny. Porozmawiaj ze sprzedawcą, szczególnie gdy np. zmieniasz abonament u operatora telefonicznego lub kupujesz usługę finansową.
22. Staraj się kupować produkty lub usługi grupowo. Tym samym ograniczysz np. koszty przesyłki lub szybciej uzyskasz rabat.
23. Pilnuj umów, którymi jesteś związany. Po zakończeniu obowiązywania umowy porozmawiaj z przedstawicielami firmy – może będziesz mógł/mogła skorzystać z tańszej oferty. Pamiętaj również, aby rezygnować z niektórych usług, które otrzymujesz od firmy bezpłatnie w ramach promocji, na pewien okres czasu. Jeśli ich nie potrzebujesz, pamiętaj aby skontaktować się z Usługodawcą, tak aby na czas z nich zrezygnować i nie ponosić dodatkowych kosztów (np. dotyczy to pakietu kanałów).
24. Szukaj taniej i bezpłatnej rozrywki – z pewnością znajdziesz wiele ciekawych atrakcji w swojej okolicy. Zamiast kupować książki, odwiedź najbliższą bibliotekę.
25. Prezenty dla swoich bliskich np. na święta, urodziny lub imieniny kupuj przez cały rok korzystając z promocji.
26. Sukcesywnie odkładaj drobne kwoty np. wrzucaj drobne do skarbonki, przelewaj nawet drobne kwoty na konto oszczędnościowe. Szybko zobaczysz, że to dobry sposób na oszczędzanie.

Masz dodatkowe pomysły?

Podziel się nimi. Swoje propozycje wyślij drogą elektroniczną na adres: oszewczyk@rops-katowice.pl.