

30. ONTSPANNING EN VRIJE TIJD



VRIJE TIJD

Iets leuk doen om te **ontspannen** in de tijd die je vrij hebt. Dat is **belangrijk**.

► Ontspanning moet niet veel geld kosten, het kan goedkoop of zelfs **gratis**.

Bijvoorbeeld gratis:



Samen in het park



Een wandeling



Voetballen op het plein



Muziek luisteren

► Je kan ook voor **weinig geld** een hobby doen.

Bijvoorbeeld niet duur:



Iets drinken met vrienden



Zwemmen



Naar de bibliotheek

Hou rekening met extra kosten.

Bijvoorbeeld: Sportkleden kopen, met de bus naar de activiteit, een extra drankje

HOE BETAAL IK VOOR ACTIVITEITEN?

Veel organisaties, clubs of verenigingen werken met lidgeld, een beurtenkaart of abonnement.

► Lidgeld

Je betaalt **één keer geld** om lid te worden.

Als je lid bent, kan je **een heel jaar een activiteit doen** bij deze club.

Bijvoorbeeld: de sportclub, bibliotheek, jeugdbeweging, dierentuin.

► Beurtenkaart

Met een beurtenkaart kan je **meerdere keren een activiteit doen**. 1x de activiteit = 1x beurt.

Je betaalt in één keer voor bijvoorbeeld 10 beurten. Dit is goedkoper dan elke keer apart te betalen. Bijvoorbeeld: het zwembad, de yogales.



► Abonnement

Je betaalt **elke maand hetzelfde bedrag**.

Bijvoorbeeld: fitness, Netflix, Spotify, game pass voor Xbox

Let op: Neem je een abonnement? Dan teken je een **contract**.

Daar staan veel regels in. Dit zijn de **algemene voorwaarden**.

Lees alles goed na. Vraag uitleg als je iets niet begrijpt.

Soms zijn er extra kosten of moet je heel lang klant blijven.

► Heb je weinig geld voor ontspanning?

Vraag aan je club, organisatie of jeugdbeweging of je goedkoper kan deelnemen.

Soms moet je minder betalen. Soms heet dit solidariteitstarief, sociaal tarief of kansentarief.

Let op: Je moet meestal bewijzen dat je een laag inkomen hebt.

HOE KAN IK BUDGETTEREN VOOR ONTSPANNING?

Zet **elke maand** een **vast budget** voor ontspanning opzij. Jij kiest waar je geld voor geeft.

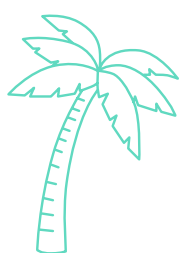
Bijvoorbeeld: voor een drankje, om te gaan eten, op uitstap gaan, iets leuk kopen,...

Hou rekening met **extra aankopen** zoals sportkleden of ander materiaal voor je hobby.

Tip: Veel **ziekenfondsen** betalen een stukje van een vakantiecamp of sportabonnement terug aan jou. Vraag een bewijs van je betaling aan de organisator. Stuur dit naar je ziekenfonds.

[Zie fiche ziekenfonds](#)

SPAREN VOOR EEN UITSTAP OF VAKANTIE



Wil je graag een uitstap doen, bijvoorbeeld naar een pretpark of de zee? Dat is leuk, maar duur.

Spaar elke maand een bedrag. Zo heb je genoeg geld als je eindelijk op uitstap gaat.

Kijk goed na wie **korting** kan krijgen. Bijvoorbeeld: kleine kinderen of mensen met verhoogde tegemoetkoming.

► Stappenplan

- 1 Bereken hoeveel geld je nodig hebt voor de uitstap.
Denk aan inkom, vervoer, eten, kledij, ...
- 2 Deel het totale bedrag door 12 maanden. Dit bedrag moet je elke maand sparen.
- 3 Begin met sparen. Na één jaar kan je deze uitstap doen.
- 4 Heb je voldoende geld gespaard? Geniet van je uitstap!



GOEDKOPER OP UITSTAP OF VAKANTIE

Is een uitstap of vakantie te duur? Sommige organisaties kunnen jou helpen. Je kan korting krijgen of punten sparen voor extra korting.

► UITinVlaanderen (website)

www.uitinvlaanderen.be

Op deze website vind je activiteiten in jouw buurt.

Zoek leuke en goedkope activiteiten.

- Ga bij het activiteitenoverzicht naar "Verfijn resultaten"
- Ga naar "Prijs"
- Klik op het vakje "gratis activiteiten" of "activiteiten met kansentarifé".



► UITPas, Vrijtijdspas, A-kaart

www.uitpas.be

Deze pas of kaart vraag je aan je gemeente of stad.

Met de kaart kan je punten sparen voor extra korting.

Je krijgt op sommige plaatsen het sociaal tarief (= goedkoper).



► Iedereenverdientvakantie.be (website)

Heb je sociaal tarief? Op deze website kan je goedkoper een uitstap of vakantie kopen.

iedereenverdientvakantie.be



► Rap op Stap kantoor

In het Rap op stap kantoor helpen ze jou met een goedkopere uitstap te plannen.

Zoek een locatie in je buurt via link.budgetinzicht.be/rap-op-stap



► Vrijetijdsloket/ Pretloket

In Antwerpen, Gent en Brussel kan je naar het Vrijetijdsloket of Pretloket gaan. Je kiest goedkope activiteiten (uitstap, museum, theater, concert,..) om naar toe te gaan.



VRIJE TIJD VOOR KINDEREN EN JONGEREN

► Het jeugdhuis

link.budgetinzicht.be/jeugdhuis

Sommige gemeenten of steden hebben een jeugdhuis. Hier kunnen jongeren (14 - 30 jaar) naartoe voor activiteiten of een drankje.



► De jeugdbeweging

link.budgetinzicht.be/jeugdbeweging

De jeugdbeweging is voor kinderen tussen 6 en 18 jaar. Ze spelen elke week samen en doen veel activiteiten. Je betaalt lidgeld voor een heel jaar.



Er zijn verschillende jeugdbewegingen: Chiro, Scouts en Gidsen, KSA, KLJ, FOS Open Scouting, JNM, Bazart,...

► Het speelplein

link.budgetinzicht.be/speelpleinwerking

Tijdens schoolvakanties is er speelpleinwerking. Hier kunnen kinderen en jongeren komen spelen. Animatoren zorgen voor de kinderen en organiseren activiteiten.



► Op kamp

link.budgetinzicht.be/opkamp

Tijdens schoolvakanties kunnen kinderen en jongeren op kamp. Dat is een vakantie met andere jongeren van dezelfde leeftijd. Je gaat op uitstap, speelt spelletjes of sport. Je blijft meestal in België. Animatoren zorgen voor de kinderen en jongeren.



In Vlaanderen zijn er veel organisaties die zo'n vakanties voor jongeren organiseren. Bijvoorbeeld: Kazou, Tumult, Activak, Sporta, JOETZ, Jonge Helden, Sportpret, jeugdbewegingen (Chiro, Scouts, KSA, KLJ, FOS, JNM,...)

