



DAGBOEK INLEEFWEEK ARMOEDE ERPE-MERE

ZATERDAG 10 TOT EN MET VRIJDAG 16 OKTOBER

Noteer voor jezelf in dit dagboek : wat je doet met je weekbudget, hoeveel je uitgeeft en aan welke dingen, je bedenkingen bij de relatie –en stressbarometer, andere reflecties, de keuzes die NIET mogelijk zijn binnen je budget.

Deel je ervaringen met andere deelnemers via facebook of de blog

<https://www.facebook.com/welzijnsschakelommekeervzw>

<http://welzijnsschakelommekeer.org/>





Inleefregels

Inleefweek armoede 10 tot en met 16 oktober



- **Budget** : Je leeft een week (van zaterdag 10 tot en met vrijdag 16 oktober) met een realistisch budget van een gezin met een schuldenregeling. Maak alleen gebruik van het leefgeld (60 euro per volwassene/ 25 euro per kind met een max. van 50 euro, zelfs al zijn er meer dan 2 kinderen). Steek je weekbudget in een enveloppe. De bankkaart wordt niet gebruikt. Moest dit toch nodig zijn, haal je dit bedrag uit jouw enveloppe.
- **Vorraadkasten en diepvriezer gaan een week op slot!** Je eet en drinkt enkel voeding aangekocht met het weekbudget (behalve olie, peper, zout). Naast voeding wordt er verwacht dat je een product voor persoonlijke hygiëne (tandpasta, zeep...) en een onderhoudsproduct (af)wasmiddel...) aanschaft met je budget.
- **Als je de enige bent in je gezin die mee doet**, heb je voor je voeding twee opties:
 - Je zorgt zelf voor je eten en eet niet samen met de rest van je gezin/familie. Je eet en drinkt enkel voeding aangekocht met het weekbudget (behalve olie, peper, zout, koffie en thee).
 - Je eet gewoon samen met je gezin/familie. Voor het ontbijt trek je 2 euro af per dag, een broodmaaltijd is 2 euro. Voor warm eten, trek je 3 euro af. Je bent niet verplicht drie maal daags samen te eten.
- **Mobiliteit**: Een wagen ter beschikking hebben is geen evidentie. Je verplaatst je zoveel mogelijk te voet, met de fiets, met het openbaar vervoer. Wanneer je privé of/en voor je werk een auto nodig hebt, moet je de brandstof van die week ook betalen. Je krijgt een extra budget van 10 euro.
- **Internetgebruik**: Internetgebruik thuis mag in functie van het werk/school. Als je inleefweek-ervaringen wil delen via facebook, mag je elke dag een half uurtje het internet van thuis gebruiken. Voor ander opzoekwerk moet je een alternatieve oplossing zoeken.
- **Cultuur en ontspanning**: Cultuur en ontspanning zijn een basisrecht. Probeer deel te nemen aan één cultuur –of ontspannende activiteit naar keuze. De kosten hiervoor breng je in rekening.



Inleefregels

Inleefweek armoede 10 tot en met 16 oktober



- **Je krijgt elke dag een enveloppe met een onverwachte situatie** (een doktersbezoek, een kapotte bril, een boete,...) of een tip . Open elke morgen de enveloppe en probeer zo goed mogelijk om te gaan met de situatie. Mensen in armoede hebben een beperkt sociaal netwerk. Je mag tijdens de inleefweek slechts één maal beroep doen op familie, vrienden of burens om een onverwachte situatie op te lossen.
- **Bewaar op een manier naar keuze je ervaringen.** Dit kan een geschreven dagboekje zijn, een verhaal delen via onze facebookpagina www.facebook.com/welzijnsschakelommekeervzw of blog www.welzijnsschakelommekeer.org. Lukt het niet afspraken van de inleefweek na te komen, haak dan niet af! Noteer op een eerlijke manier wat wel of niet lukt. De bedoeling is dat we uit elkaars ervaringen leren. We verwelkomen je alvast op ons slotmoment op 17 oktober, 19u30 in de zaal Patronaat in Mere.
- **Je kiest er voor een week te leven met een beperkt inkomen. Die keuze hebben mensen in armoede niet!** Voor hen is armoede een dagelijkse realiteit vaak al van in de kindertijd. Het gevoel van dagelijkse uitsluiting kan je in één week onmogelijk ervaren. Deze inleefweek is een kans om met je gezin stil te staan rond armoede. We hopen dat deze ervaring zal leiden tot meer begrip, minder vooroordelen, minder wij/zij denken, kortom zal leiden tot minder uitsluiting in onze gemeente. Bedankt dat je deze uitdaging aan gaat!

Ik,, verklaar om gedurende de week van 10 tot 16 oktober 2015 alleen / samen met mijn gezin deel te nemen aan de inleefweek in armoede en oprecht mijn best te doen om deze regels na te leven.

Ik zal wel / niet aanwezig zijn op het slotmoment op 17 oktober.

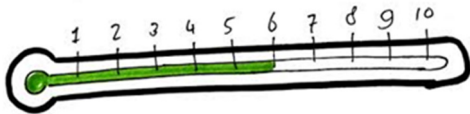
Handtekening;



Dag 1 : Zaterdag 10 oktober

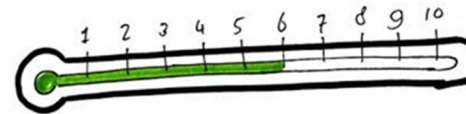


Duid aan met een kruisje op een schaal van 1 tot 10 :



Geen stress

Veel stress



Relatie niet onder druk

Relatie veel onder druk

UITGAVEN VAN DE DAG

ERVARINGEN—WAT WAS WEL OF NIET MOGELIJK-BEDENKINGEN

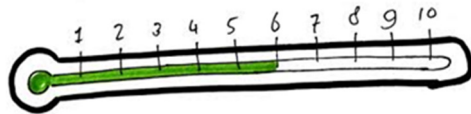
KOST?	WAT?



Dag 2 : Zondag 11 oktober

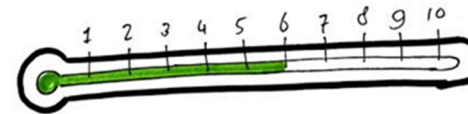


Duid aan met een kruisje op een schaal van 1 tot 10 :



Geen stress

Veel stress



Relatie niet onder druk

Relatie veel onder druk

UITGAVEN VAN DE DAG

ERVARINGEN—WAT WAS WEL OF NIET MOGELIJK-BEDENKINGEN

KOST?	WAT?



 **deurwaarder**

steeds maar weer
nipt uit de klauwen van de leeuw
waar heb ik die verdomde brief
gelegd

handen in het haar
kippenvel en opgetrokken neus
bang van wat er staat geschreven

zegel rechts boven het venster
gesloten is hij gebleven
over de omslag wrijven

openen ssst
stilte ogen dicht
diepe adem en een zucht

geachte enzovoort
te betalen tegen
met een bedrag van

hoofd gebogen
steeds maar weer diezelfde vraag

wat wordt het :
leven of geven?

Raymonda

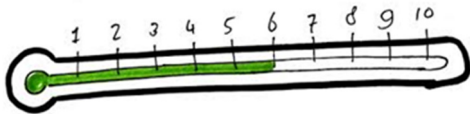




Dag 3 : Maandag 12 oktober

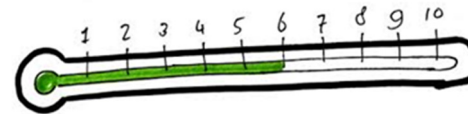


Duid aan met een kruisje op een schaal van 1 tot 10 :



Geen stress

Veel stress



Relatie niet onder druk

Relatie veel onder druk

UITGAVEN VAN DE DAG

ERVARINGEN—WAT WAS WEL OF NIET MOGELIJK-BEDENKINGEN

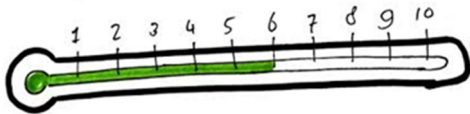
KOST?	WAT?



Dag 4 : Dinsdag 13 oktober

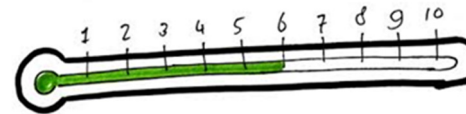


Duid aan met een kruisje op een schaal van 1 tot 10 :



Geen stress

Veel stress



Relatie niet onder druk

Relatie veel onder druk

UITGAVEN VAN DE DAG

ERVARINGEN—WAT WAS WEL OF NIET MOGELIJK-BEDENKINGEN

KOST?	WAT?



☞ even ruilen

voorzitter
kan je even ruilen graag
het is maar om het eens te beleven

uw job als porselein
verzorgd en veelbelovend
zegt mij wel iets

voorzitter
kan jij even verder
met de soep en de patatten
van onze school gekregen

en eten in een koude keuken
zonder kolenstoof
en schimmel op de ruiten

voorzitter
kan je even
mijn werk is nogal ver
en mijn fiets is lek
het geld is op

zeg voorzitter
wil je dit alles
ook een keer beleven
met mij eens ruilen
al is het maar voor even

Raymonda

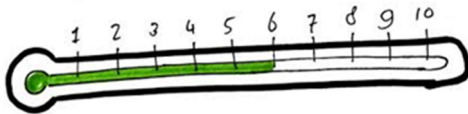




Dag 5 : Woensdag 14 oktober

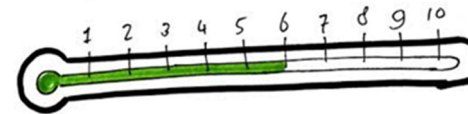


Duid aan met een kruisje op een schaal van 1 tot 10 :



Geen stress

Veel stress



Relatie niet onder druk

Relatie veel onder druk

UITGAVEN VAN DE DAG

ERVARINGEN—WAT WAS WEL OF NIET MOGELIJK-BEDENKINGEN

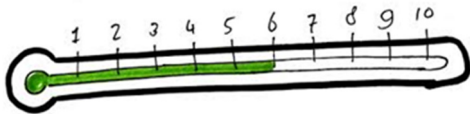
KOST?	WAT?



Dag 6 : Donderdag 15 oktober

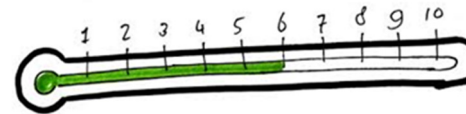


Duid aan met een kruisje op een schaal van 1 tot 10 :



Geen stress

Veel stress



Relatie niet onder druk

Relatie veel onder druk

UITGAVEN VAN DE DAG

ERVARINGEN—WAT WAS WEL OF NIET MOGELIJK-BEDENKINGEN

KOST?	WAT?



budgetmeter

zoekend naar een oplossing
weekend en geen geld
een gesloten hulphuisje

met piepend stil geluid
knipperend ook het rode lampje
van een hoekje uit de kast
een onge vulde kaart

geen tv of computer
een rinkelloze telefoon
zo stom verdraaid het ook kan zijn
een stempelend stopcontact

zo koppig toch
zo stom
dramatisch hoe het kan
geen licht of flits
die hen belichten zal

een spel op tafel
dat hen vergezellen zal
een kaars bij de hand
die hen vertellen zal

met glitters van wat
nog komen zal en gaan

Raymonda

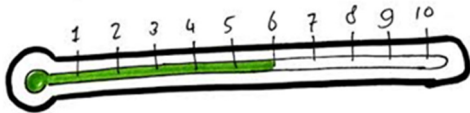




Dag 7 : Vrijdag 16 oktober

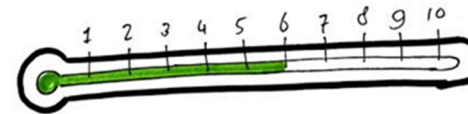


Duid aan met een kruisje op een schaal van 1 tot 10 :



Geen stress

Veel stress



Relatie niet onder druk

Relatie veel onder druk

UITGAVEN VAN DE DAG

ERVARINGEN—WAT WAS WEL OF NIET MOGELIJK-BEDENKINGEN

KOST?	WAT?

VAN HARTE WELKOM OP HET SLOTMOMENT MORGEN OM 19U30 IN DE ZAAL PATRONAAT IN MERE. BRENG JE DAGBOEKJE MEE!



Interessante websites



[Www.welzijnsschakelommekeer.org](http://www.welzijnsschakelommekeer.org)

[Www.armoede.org](http://www.armoede.org)



[Www.sociaalhuis.erpe-mere.be](http://www.sociaalhuis.erpe-mere.be)



[Www.netwerktegenarmoede.be](http://www.netwerktegenarmoede.be)



[Www.vormingplus-vlad.be](http://www.vormingplus-vlad.be)



[Www.welzijnsschakels.be](http://www.welzijnsschakels.be)