

SON DIE SON SIEN ALLES GESIN

VERLIG AL JOU GELD-BLUES SÓ

Elke lid van die gesin moet spaarsamig wees

JANUARIE is mos een van daai maande.

Nie ma of pa se beursle het enige geld oor nie. Vensterbriewe daag ook meer gereeld by die huis op.

Almal ken daardie gevoel en dis nogal 'n groot ontugtering ná die heerlike big days.

Tog is daar maniere hoe 'n gesin as 'n span kan saamwerk om die Januarie-blues 'n bietjie hok te slaan.

Vir ma en pa is dit juis nou die tyd om 'n oorsig van hul finansies te doen.

Eintlik moet dit elke gesin se Nuwejaarsvoorneme wees om die nuwe

jaar in te gaan deur geld te probeer spaar.

'n Mens moet net fyn kyk na hoe dit gedoen kan word.

'n Gesin moet as 'n span saamwerk en dis elke lid se plig om spaarsamig te wees.

Op dié manier sal die Januarie-blues julle nie onderkry nie.

Onthou met dié gesindheid is daar meer stabiliteit in die hele gesin.

Dit verlig ook die onderliggende spanning.

Dis juis worries oor hul sukkelende finansies wat in baie gevalle veroorsaak dat daar konflik in gesinne is. – www.parenting-squad.com



KOOP SLIM: Gesinne moenie dié maand sonder 'n plan inkopies doen nie.



LEKKER BARGAINS: Januarie is die maand wanneer 'n mens die minste vir Krismis-trimmings betaal. Foto: FOTO24

WEES WYS MET KOPIES

GESINNE vra hulself baie keer af waar hulle in Januarie finansiële moet begin en wat hulle kan doen.

Hier is 'n paar tips wat jou deur dié moeilike en lang maand sal help.

Eerstens moet 'n mens onthou Januarie stretch oor ses weke omdat die meeste werknemers in Desember twee weke vroeër as die normale betaaldag pay. In baie gevalle kry werkers ook dan hul Kersbonus.

■ **Stel 'n begroting vir die maand vas.**

Indien jou gesin nog nie so 'n begroting opgestel het nie, is dit nou die tyd om dit te doen terwyl alles skaars is.

Bepaal wat julle kan bekostig vir dinge soos kruidentersware, klere en dinge wat nodig is.

Moenie van die vasgestelde begroting afwyk nie.

Onthou om elke maand ook 'n lesie te probeer wegsit sodat jou gesin net so 'n bietjie vermaak kan word – al is dit net 'n

uitstaple of 'n piekniek. Dit verlig die spanning vir die hele gesin.

■ **Wees wys met jou aankope.**

Onthou Januarie is die maand wanneer baie voorraad in die winkels op special is omdat die voorraad in die feestyd nie alles verkoop het nie.

Hou jou oë oop vir sulke uitverkoopings.

Hoe mal dit ook al klink is dit juis in Januarie wanneer 'n mens Kersbome, en Kersfees-trimmings teen laer pryse kan koop.

Sit dit dan weg vir die volgende big days.

■ **Hou jou oë oop vir plekke waar jy dié maand verniet kan ingaan en waarvoor jy voorheen toegang sou betaal het.**

Vir gesinne met klein kinders wat nog nie op skool is nie, is Januarie 'n goeie maand om met vakansie te gaan.

Dinge is 'n bietjie goedkoper en die weer is steeds mooi. – parenting-squad.com

Jou kleinding se eerste 1000 dae

FIRST 1000 days Right Start. Bright Future.

HOE OM DIE BESTE BEGIN VIR DIE BLINKSTE TOEKOMS VIR JOU KIND TE VERSEKER

Die belangrikheid van die eerste 1000 Dae

Die tydperk vanaf swangerskap tot tweejarige ouderdom is uiters belangrik vir die ontwikkeling van gesonde en gelukkige kinders.

'n Goeie omgewing in die eerste 1000 dae sluit voeding, versorging en 'n gesonde ruimte in waar daar geen stres of skadelike middels is nie. Babas het gesonde kos, beskerming, liefde en speletyd nodig om mooi te groei. Hulle het ook 'n beginselvaste, oplettende en liefdevolle volwassene nodig wat hulle teen teenspoed kan beskerm.

Om seker te maak dat jou kind bedags in 'n veilige en beskermde omgewing is, sal jou gemoedsrus gee.

Wees op die uitkyk vir die volgende by jou kind se sentrum vir vroeë kinderontwikkeling (ECD):

● **Maak seker die sentrum is geregistreer deur te vra om die registrasiesertifikaat te sien.** Dit beteken dat hulle aan die verpligte vereistes voldoen het.

● **Die struktuur moet weerbestand wees en die perseel en al die toerusting wat gebruik word, moet skoon, veilig en goed in stand gehou wees.**

Daar moet genoeg ruimte, ventilasie en lig in die gebied wees. Die vloere moet bedek wees met materiaal wat maklik is om skoon te maak en geskik wees vir kinders om op te speel en slaap.

Maak seker dat alle voorwerpe of produkte wat skadelik vir kinders kan wees veilig weggebêre is. Alle redelike voorsorgmaatreëls moet getref word om kinders en personeel te beskerm teen die risiko vir brande, ongelukke of ander gevare.

● **Daar moet te alle tye volwasse toesig wees.**

Die crèche moet ook behoorlike sorg bied vir kinders wat siek raak, asook aksieplanne vir noodgevallen hê. Dit sluit in om 'n noodhulpkissie en duidelike prosedures rakende gesondheidsorg te hê.

● **Kinders moet toegang tot veilige drinkwater hê en alle waterhoërs moet te alle tye toe wees.** Kyk of die area waar kos voorberei word 'n skoon ruimte is. Wees op die uitkyk vir higiëniese en voldoende toiletgeriewe. Elke kind jonger as drie moet hul eie potjie hê. Hierdie potjies moet na elke gebruik skoonmaak en ontsmet word.

Waar daar verskillende ouderdomsgroepe is, moet pogings aangewend word om hulle in die volgende kategorieë te verdeel: 0-18 maande, 18-36 maande, 3-4 jaar, 5-6 jaar.

● **Waar daar vervoer beskikbaar is, moet die operateur geregistreer en opgelei wees en al die veiligheidsmaatreëls volg wat insluit om kinders nooit in oop voertuie te vervoer nie, om seker te maak dat hulle almal sit en om by die spoedgrense te hou.**

Jou kleinding se eerste 1000 dae



Wes-Kaapse Regering

BETER TESAME.



WINSKOPIES: Januarie is die maand wanneer jy baie clearance sales in die winkels gaan raakloop. Foto's: FOTO24