

# Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld 2024/2025



**'We kunnen**

**elkaar helpen'**

 **deGeldzaak**  
gratis advies  
over jouw geldzaken

 **U**  
centraal

 **Geef armoede een gezicht**  
Armoedecoalitie Utrecht

# Colofon

Deze Wegwijzer is tot stand gekomen door een samenwerking tussen de Geldzaak van U Centraal en De Armoedecoalitie Utrecht. Met dank aan Virginia van Veluwen, Cybille Latour en Vanessa van Egeren.

## Tekst

Stadsteam Informatie en  
Advies van U Centraal

## Ontwerp

Blindspot

## Vormgeving

Villa Grafica

## Coverfoto

Allard Willemse

[www.degeldzaak.nl](http://www.degeldzaak.nl)

[www.ugids.nl](http://www.ugids.nl)

## Heeft u vragen over geldzaken?

[www.degeldzaak.nl](http://www.degeldzaak.nl)

[info@degeldzaak.nl](mailto:info@degeldzaak.nl)

030 236 17 66

## Heeft u andere vragen?

[www.ugids.nl](http://www.ugids.nl)

[ugids@u-centraal.nl](mailto:ugids@u-centraal.nl)

030 236 17 27

## Heeft u meer Wegwijzers nodig?

U kunt de boekjes gratis afhalen bij de Geldzaak. Zie voor locaties en openingstijden [www.degeldzaak.nl](http://www.degeldzaak.nl). Lukt het niet om langs te komen? Stuur dan een mailtje naar [info@degeldzaak.nl](mailto:info@degeldzaak.nl).

Ontdekt u een foutje of mist u een initiatief of een organisatie in dit boekje? Mail ons dan! [info@degeldzaak.nl](mailto:info@degeldzaak.nl)



# Inhoudsopgave

---

	<b>Voorwoord</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	<b>Boodschappen</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>Kleding</b>	<b>11</b>
<b>3.</b>	<b>School: spullen, reisjes en bijles</b>	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>Vakantie en uitstapjes</b>	<b>23</b>
<b>5.</b>	<b>Verjaardag en feestdagen</b>	<b>28</b>
<b>6.</b>	<b>Speelgoed</b>	<b>31</b>
<b>7.</b>	<b>Sport, dans, theater en meer</b>	<b>37</b>
<b>8.</b>	<b>Vervoer</b>	<b>43</b>
<b>9.</b>	<b>Handige websites en online groepen</b>	<b>47</b>
<b>10.</b>	<b>Fondsen</b>	<b>49</b>
<b>11.</b>	<b>Hulp bij de opvoeding en gezondheidszorg</b>	<b>53</b>
<b>12.</b>	<b>Hulp bij geldzaken</b>	<b>57</b>
<b>13.</b>	<b>Hulp van de gemeente</b>	<b>61</b>

# Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld 2024/2025

---

**Kinderen grootbrengen kost veel geld. Niet iedereen kan dat betalen. Gelukkig is er in Utrecht veel hulp voor gezinnen met weinig geld. Ook landelijk zijn er fondsen en voorzieningen. Daarnaast organiseren inwoners van onze stad allerlei activiteiten. Een overzicht van de mogelijkheden vindt u in deze Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld.**

# Voorwoord

**Virginia (39):** 'Mijn kinderen zijn nu 19 en 15 jaar. Ze waren nog klein toen ik in een scheiding terechtkwam en slachtoffer werd van de toeslagenaffaire. We raakten diep in de schulden. Geldstress zorgt voor een continue strijd in je hoofd. Zet ik vandaag warm eten op tafel of ga ik een rekening betalen? Door de zorgen raakte ik totaal lamgeslagen. Iedere ochtend ging ik op de bank zitten en dacht: vandáág ga ik dingen regelen. 's Avonds zat ik er nog en dan had ik niets gedaan. Ik wist gewoon niet waar ik moest beginnen. Voor mijn kinderen probeerde ik de schone schijn op te houden. Ik wilde ze niet belasten met mijn zorgen. Ook de buitenwereld had geen idee. Ik schaamde me kapot.' 'Om mij heen zie ik veel mensen die, net als ik destijds, afgestompt raken door geldstress. En dat zijn echt niet alleen alleenstaande ouders zonder werk. Tegen iedereen met geldzorgen zou ik willen zeggen: zet je trots opzij. Doorbreek het taboe. Praat over je problemen. Pas dan kom je erachter dat je niet de enige bent. We kunnen elkaar helpen.' 'Het gaat nu heel goed met mij. Ik heb een mbo-4 opleiding afgerond



'Ik wilde mijn kinderen niet belasten met mijn zorgen'

en werk bij de Tussenvoorziening als begeleider met ervaringsdeskundigheid. Wat mij vooral heeft geholpen, is dat ik in de schuldsanering kwam. We hadden het niet breed, maar de stressfactor was weg. Jarenlang moesten we met z'n drieën rondkomen van 60 euro per week. Ook zonder geld kun je met kinderen heel veel leuke dingen doen. Google was *my best friend*. Ik struinde het hele internet af op zoek naar koopjes, kringlopen en gratis uitstapjes. In die tijd had ik maar wát graag deze Wegwijzer gehad. Dat had me een hoop uitzoekwerk gescheeld.'

**Virginia van Veluwen,**  
begeleider bij de Tussenvoorziening



# Boodschappen

## 'Elke avond gezond eten op tafel? Hoe dan?'

### De voedselbank

Mensen die weinig geld te besteden hebben, kunnen bij de Voedselbank een voedselpakket krijgen. Op de website staat wanneer iemand hiervoor in aanmerking komt. De Voedselbank is te vinden op 8 plekken in de stad. Voor meer informatie of aanmelden kunnen mensen contact opnemen met de locatie in hun buurt. Op de website staan de adressen, telefoonnummers en openingstijden.

### Meer informatie

› [www.voedselbankutrecht.nl](http://www.voedselbankutrecht.nl)

### De dierenvoedselbank

Stichting Dierenvoedselbank Utrecht biedt inwoners van Utrecht met weinig geld ondersteuning in het onderhouden van huisdieren en draagt bij aan dierenartskosten. Hulp aanvragen kan via de website. Om in aanmerking te komen, moeten mensen aantonen dat ze geschreven staan bij de Voedselbank. Aanvragen voor

huisdieren jonger dan 1 jaar worden niet in behandeling genomen.

### Meer informatie

› [www.dierenvoedselbankutrecht.nl](http://www.dierenvoedselbankutrecht.nl)

### Koelkast bij de Weggeefwinkel

Bij de Weggeefwinkel staat een solidariteitskoelkast. Die is altijd open. Mensen die eten over hebben, kunnen het hier in doen voor stadsgenoten die willen eten. Bij de weggeefwinkel hangt ook een 'klinikastje' met gratis tampons, maandverband, condooms, tandpasta en zakdoekjes.

### Meer informatie

› [www.weggeefwinkelutrecht.nl](http://www.weggeefwinkelutrecht.nl)  
› 2de Daalsedijk 2a  
› [weggeefwinkel@puscii.nl](mailto:weggeefwinkel@puscii.nl)

Kerken en moskeeën bieden vaak eten, kleding en activiteiten aan voor mensen met weinig geld.

## Voedselpakketten uit het hart

Stichting Al Amal en stichting Al Yatiem begeleiden het bewonersinitiatief 'Voedselpakket uit het hart'. Iedere twee weken stellen vrijwilligers voedselpakketten samen voor gezinnen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Zowel professionals als bewoners kunnen een aanmelding doen voor zo'n voedselpakket

### Meer informatie

- › [www.al-amal.nl/voedselpakketten-uit-het-hart](http://www.al-amal.nl/voedselpakketten-uit-het-hart)
- › 06 407 731 78 (Yasmina Youjil, contactpersoon)
- › [voedselpakket@al-amal.nl](mailto:voedselpakket@al-amal.nl)

---

## Stichting de Zorgzusters

Stichting de Zorgzusters helpt gezinnen die het financieel moeilijk hebben. Dit doen ze met voedselpakketten, maar ook met verzorgingsproducten, kleding, meubels, speelgoed en een luisterend oor. Mensen die niet bij Voedselbank terecht kunnen, mogen ook aankloppen.

### Meer informatie

- › [www.stichtingdezorgzusters.nl](http://www.stichtingdezorgzusters.nl)
- › Oranjerivierdreef 97
- › 06 408 262 90
- › [stichtingdezorgzuster@outlook.com](mailto:stichtingdezorgzuster@outlook.com)

## De Buurtkerk

Iedere zaterdagmiddag om 12.00 uur organiseert de Buurtkerk een kledingbeurs en een voedseluitgifte. Mensen die weinig of geen geld hebben kunnen dan gratis kleding en eten ophalen. Ook organiseert de Buurtkerk af en toe gratis activiteiten voor kinderen en ouders.

### Meer informatie

- › [www.debuurtkerk.nl](http://www.debuurtkerk.nl)
  - ↳ samen voor elkaar
- › 2e Daalsedijk 2b
- › 06 407 099 47 (André van Wijnbergen)
- › [info@debuurtkerk.nl](mailto:info@debuurtkerk.nl)

---

## Too good to go

Via de app *Too Good To Go* kunnen mensen voor weinig geld producten kopen die winkeliers in hun buurt over hebben. Het gaat hierbij zowel om luxe producten zoals lekker brood van de bakker als om gewone boodschappen bij de supermarkt.

### Meer informatie

- › [www.toogoodtogo.nl](http://www.toogoodtogo.nl)



## **Boodschappenkaart van het Rode Kruis**

Mensen die voedselhulp nodig hebben en dit nergens kunnen krijgen (dus ook niet bij de Voedselbank) kunnen een boodschappenkaart aanvragen bij het Rode Kruis

### **Meer informatie**

- [www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)
  - ↳ wat doen wij → hulp in Nederland
  - voedselhulp
- 070 445 56 78 (maandag t/m donderdag van 8.30 - 21.00 uur en vrijdag van 8.30 - 17.00 uur)
- [letopelkaar@redcross.nl](mailto:letopelkaar@redcross.nl)



2



# Kleding

## 'Mijn kinderen gaan in te kleine kleren naar school'

### Stichting Babyspullen

Stichting Babyspullen helpt (aanstaande) ouders die weinig geld hebben. De Stichting biedt twee babystartpakketten aan (maat 50/56 - 62/68 en maat 74/80 - 86/92) voor jongens en voor meisjes. In zo'n pakket zitten onder meer kleding, verzorgingsproducten, speelgoed en beddengoed. (Aanstaande) ouders kunnen niet zelf een pakket aanvragen. Dat kan alleen een tussenpersoon doen, zoals een hulpverlener, verloskundige of de kraamzorgorganisatie.

### Meer informatie

- › [www.stichtingbabyspullen.nl](http://www.stichtingbabyspullen.nl)
- › [utrecht@stichtingbabyspullen.nl](mailto:utrecht@stichtingbabyspullen.nl)
- › 072 737 02 63 (ma - vrij tussen 9.00 en 12.00 uur)

### Krijg de kleertjes

Op de website [www.krijgdekleertjes.nl](http://www.krijgdekleertjes.nl) kunnen ouders kinderkleding en speelgoed met elkaar ruilen. Wie liever niet via internet ruilt, kan terecht bij de lokale ruilpunten. In Utrecht zijn ruilpunten in Leidsche Rijn, Lunetten, Tuinwijk en de Meern. Sommige

ruilpunten hebben een eigen website en/of facebookpagina (zie voor adressen [www.krijgdekleertjes.nl](http://www.krijgdekleertjes.nl)/ruilpunt → Utrecht).

- **Lunetten**  
Stadsboerderij Koppelsteede, Koppeldijk 115 (meestal 3<sup>e</sup> zaterdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur, check de website of facebookpagina)  
[krijgdekleertjesLunetten@gmail.com](mailto:krijgdekleertjesLunetten@gmail.com)
- **Leidsche Rijn**  
Buurtcentrum Hoge Weide, Laurierweg 104 (laatste vrijdag van de maand van 19.30 tot 21.00 uur)  
[kdk.leidscherijn@gmail.com](mailto:kdk.leidscherijn@gmail.com)
- **Tuinwijk**  
Buurtcentrum de Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1 (2<sup>e</sup> zaterdag van de maand van 12.00 tot 14.00 uur)  
[krijgdekleertjestuinwijk@gmail.com](mailto:krijgdekleertjestuinwijk@gmail.com)
- **De Meern**  
Buurtcentrum de Pijler, Bovenpolder 80, de Meern (2<sup>e</sup> zaterdag van de maand van 19.00 tot 21.00 uur, van tevoren aanmelden via mail)  
[krijgdekleertjesdemeern@gmail.com](mailto:krijgdekleertjesdemeern@gmail.com)

## Meer informatie

- › [www.krijgdekleertjes.nl](http://www.krijgdekleertjes.nl)
- › [info@krijgdekleertjes.nl](mailto:info@krijgdekleertjes.nl)
- › [ruilpunten@krijgdekleertjes.nl](mailto:ruilpunten@krijgdekleertjes.nl)  
(vragen over lokale ruilpunten)

---

## 't Ruilhaventje

Bij 't Ruilhaventje in het pand van Kanaal30 worden regelmatig ruildagen voor kinderkleding en kinderboeken georganiseerd. Ouders kunnen hier gratis te klein geworden kinderkleding ruilen voor een grotere maat. Op Facebook en Instagram staat wanneer de ruildagen zijn.

## Meer informatie

- › [www.facebook.com/ruilhaventje](http://www.facebook.com/ruilhaventje)
- › Kanaalweg 30
- › [ruilhaventje@gmail.com](mailto:ruilhaventje@gmail.com)
- › Instagram: @ruilhaventje

## Leger des Heils

Het Leger des Heils zamelt al 100 jaar tweedehands kleding in. In Utrecht wordt deze kleding voor weinig geld verkocht op drie plekken.

- **Tweedehands kledingwinkel Utrecht Zuilen**  
Prinses Margrietstraat 22  
[www.legerdesheils.nl/locatie/tweedehanskledingwinkel-utrecht-zuilen](http://www.legerdesheils.nl/locatie/tweedehanskledingwinkel-utrecht-zuilen)  
030 244 06 76
- **50|50 Store Utrecht**  
Tiberdreef 28  
06 200 374 73

- **Tweedehands kledingwinkel Utrecht Kanaleneiland**  
Marco Pololaan 115-117  
06 114 060 36 en 06 257 655 78

## Meer informatie

- › [www.legerdesheils.nl/tweedehandskleding](http://www.legerdesheils.nl/tweedehandskleding)
- › Leger des Heils regio Midden-Nederland
- › Pallas Athenedreef 27
- › 030 274 91 21

---

## Stichting de Zorgzusters

Stichting de Zorgzusters helpt gezinnen die het financieel moeilijk hebben. Dit doen ze met voedselpakketten, maar ook met verzorgingsproducten, kleding, meubels, speelgoed en een luisterend oor. Mensen die niet bij Voedselbank terecht kunnen, mogen ook aankloppen.

## Meer informatie

- › [www.stichtingdezorgzusters.nl](http://www.stichtingdezorgzusters.nl)
- › Oranjerivierdreef 97
- › 06 408 262 90
- › [stichtingdezorgzuster@outlook.com](mailto:stichtingdezorgzuster@outlook.com)

---

## Emmaus

Emmaus heeft in Nederland 14 (woon)werkgemeenschappen en 20 kringloopwinkels. Hier wordt van alles verkocht: kleding, meubels, boeken, huishoudelijke apparaten, enzovoorts.

Op allerlei plekken in Utrecht worden het hele jaar door kledingbeurzen georganiseerd waar voor weinig geld kinderkleding te koop is. Helaas is er op internet geen overzicht van kledingbeurzen. Kledingbeurzen worden wel vaak aangekondigd via facebook. Zoek voor actuele informatie op facebook naar: **kledingbeurs Utrecht.**

In Utrecht zijn vier Emmauswinkels.

- **Emmaus Parkwijk**  
AB Harrewijnstraat 18-21  
030 234 28 50  
parkwijk@emmausdomstad.nl
- **Emmaus Lombok**  
Makassarstraat 36  
030 234 28 50  
lombok@emmausdomstad.nl
- **Emmaus Overvecht**  
Gloriantdreef 403  
030 234 28 50  
overvecht@emmausdomstad.nl
- **Emmaus Buiten-Wittevrouwen (alleen kleding)**  
Mgr. Van de Weteringstraat 1  
030 231 20 31
- **Emmaus Haarzuilens**  
Eikstraat 14  
3455 SJ Haarzuilens  
030 677 15 40  
haarzuilens@emmaus-utrecht.nl

## Meer informatie

**Kijk voor de openingstijden op:**

- [www.emmaus-utrecht.nl](http://www.emmaus-utrecht.nl)
- [www.emmausdomstad.nl](http://www.emmausdomstad.nl)
- 030 234 28 50
- Instagram:  
@emmausdomstadutrecht
- Facebook: @emmausdomstad

## Wawollie Kringloop

In de kringloopwarenhuizen van Wawollie is van alles te koop voor weinig geld. Meubels, huisraad, leuke spulletjes, maar ook (kinder)kleding, speelgoed en boeken. In Utrecht zijn er twee locaties: in het centrum en in Lage Weide.

- **Wawollie Utrecht-ASW (open maandag t/m zaterdag tussen 10.00 en 18.00 uur en zondag tussen 12.00 en 18.00 uur)**  
Amsterdamsestraatweg 67A  
06 384 894 59  
utrecht-asw@wawolliekringloop.nl
- **Wawollie Utrecht-Lage Weide (open maandag t/m zondag tussen 10.00 en 18.00 uur)**  
Maarssenbroeksedijk 59  
030 241 09 38  
utrecht@wawolliekringloop.nl

## Meer informatie

- [www.wawolliekringloop.nl](http://www.wawolliekringloop.nl)

## Kledingbank Utrecht

De Kledingbank is een vrijwilligersorganisatie. Mensen met weinig geld kunnen er gratis kleding en schoenen krijgen.

Om gebruik te maken van de Kledingbank moet iemand:

- In de gemeente Utrecht wonen
- Via het aanmeldingsformulier op de website aangemeld zijn door een hulpverlener
- Een afspraak maken

### Meer informatie

- [www.kledingbankutrecht.nl](http://www.kledingbankutrecht.nl)
- Amsterdamsestraatweg 239a
- 030 227 04 64
- [info@kledingbankutrecht.nl](mailto:info@kledingbankutrecht.nl)

## Dress for Success

Bezig met het vinden van (on)betaald en geen (geld voor) geschikte kleding voor het kennismakings- of sollicitatiegesprek? Bij Dress for Success kunnen mensen gratis terecht voor een passende, representatieve kleding, kleuradvies en sollicitatietips. Dress voor Success heeft dames- en herenkleding voor iedere smaak en maat. Ook hebben ze schoenen, sieraden en tassen. Deskundige Dress-adviseurs geven desgewenst persoonlijk advies. Dress voor Success werkt *alleen op afspraak* op maandag van 10.00 tot 13.00 uur en op dinsdag, woensdag en donderdag van 10.00 tot 16.00 uur.

### Meer informatie

- [www.dressforsuccess.nl/utrecht](http://www.dressforsuccess.nl/utrecht)
- Niels Bohrweg 121
- 030 274 65 63
- [utrecht@dressforsuccess.nl](mailto:utrecht@dressforsuccess.nl)

## De Wijkwinkel

In de Wijkwinkel op de meubelboulevard in Kanaleneiland is van alles te koop, waaronder ook kleding. Openingstijden: maandag t/m zaterdag van 10.00 uur tot 18.00 uur.

### Meer informatie

- [www.kringloopdewijkwinkel.nl](http://www.kringloopdewijkwinkel.nl)
- Decimalaan 19
- 06 339 269 15 en 06 199 852 60

## De Buurtkerk

Iedere zaterdagmiddag om 12.00 uur organiseert de Buurtkerk een kledingbeurs en voedseluitgifte. Mensen die weinig of geen geld hebben kunnen dan gratis kleding en eten ophalen. Ook organiseert de Buurtkerk af en toe gratis activiteiten voor kinderen en ouders

### Meer informatie

- [www.debuurtkerk.nl](http://www.debuurtkerk.nl)
  - ↳ samen voor elkaar
- 2e Daalsedijk 2b
- 06 407 099 47 (André van Wijnbergen)
- [info@debuurtkerk.nl](mailto:info@debuurtkerk.nl)

## De Weggeefwinkel

Bij de Weggeefwinkel kunnen mensen terecht voor gratis speelgoed, kleding, huishoudelijke apparatuur, kleine meubels, enzovoorts. Openingstijden: woensdag, vrijdag en zaterdag van 14.00 tot 17.00 uur en donderdagavond van 17.00 tot 20.00 uur. Spullen brengen kan ook op dinsdag en donderdag tussen 14.00 en 16.00 uur

### Meer informatie

- › [www.weggeefwinkelutrecht.nl](http://www.weggeefwinkelutrecht.nl)
- › [www.weggeefwinkels.nl](http://www.weggeefwinkels.nl)  
(adressen van alle weggeefwinkels in Nederland)
- › 2de Daalsedijk 2a
- › [weggeefwinkel@puscii.nl](mailto:weggeefwinkel@puscii.nl)

## Weggeefwinkels in Kanaleneiland

In Kanaleneiland zijn op verschillende plekken Weggeefwinkels. Zoals: in het Huis van Vrede en in het Krachtstation. Neem voor openingstijden contact op met de locaties. In een garagebox aan de Alexander de Grotelaan is er iedere week een Doorgeefwinkel.

### Meer informatie

- **Huis van Vrede**  
Trumanlaan 70-72  
[www.huisvanvrede.org](http://www.huisvanvrede.org)  
[info@huisvanvrede.org](mailto:info@huisvanvrede.org)

- **Krachtstation**  
Amerikalaan 199-229  
[www.krachtstation.com](http://www.krachtstation.com)  
contactformulier op website
- **De Doorgeefwinkel (woensdag van 10.00 tot 14.00 uur)**  
Garagebox aan de Alexander de Grotelaan 166  
[www.boex.nl/welkom-in-de-doorgeefwinkel](http://www.boex.nl/welkom-in-de-doorgeefwinkel)

Op [www.allekringloopwinkels.nl/utrecht/utrecht](http://www.allekringloopwinkels.nl/utrecht/utrecht) staat een overzicht van alle Utrechtse kringloopwinkels. Sommige winkels verkopen alleen kleding, anderen ook meubels en spullen voor in huis. Op de website staan ook datums en adressen van kledingbeurzen die in Utrecht worden georganiseerd.

3





# School: spullen, reisjes en bijles

---

**‘Mijn zoon is dit jaar blijven zitten omdat wij geen bijles kunnen betalen’**

## **Stichting Leergeld**

Stichting Leergeld wil dat kinderen van 0 t/m 18 jaar uit gezinnen met weinig geld nooit buitengesloten worden. De stichting biedt financiële ondersteuning bij binnen- en buitenschoolse activiteiten.

Bijvoorbeeld bij het halen van een zwemdiploma, meedoen met sport of naar muzikles gaan. Stichting Leergeld ondersteunt ook als een kind een laptop, sportkleding of een (tweedehands) fiets nodig heeft. Via de website kunnen ouders zelf een aanvraag doen. Daarna volgt een kennismakingsgesprek (thuis of telefonisch) om te kijken hoe iemand het beste geholpen kan worden.

### **Meer informatie**

- › [www.leergeldutrecht.nl](http://www.leergeldutrecht.nl)
- › 030 737 03 32 (telefonisch spreekuur maandag en donderdag tussen 9.30 - 12.00 uur en dinsdag tussen 13.30 - 14.30 uur)
- › [info@leergeldutrecht.nl](mailto:info@leergeldutrecht.nl)

## **Taal doet meer**

Taal doet meer helpt inwoners van Utrecht om de Nederlandse taal (beter) te spreken en te schrijven. Ze organiseren ook projecten voor kinderen, zoals de VoorleesExpress en Praten met je Kind. Deelname is gratis.

### **Meer informatie**

- › [www.taaldoetmeer.nl](http://www.taaldoetmeer.nl)
    - ↳ projecten
  - › Koningin Wilhelminalaan 8
  - › 030 294 75 94
  - › [info@taaldoetmeer.nl](mailto:info@taaldoetmeer.nl)
- 

## **U-pas voor school**

Scholieren in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs kunnen het tegoed op hun U-pas besteden aan kosten voor schoolactiviteiten. Ze kunnen hiermee bijvoorbeeld een schoolreisje, kamp of de huur van een kluisje betalen.

### **Meer informatie**

- › [www.u-pas.nl/school-info](http://www.u-pas.nl/school-info)
  - › Via de website kunnen mensen een U-pas aanvragen en vragen stellen
- 

### **Stadsnetwerk gelijke kansen**

Het Stadsnetwerk Gelijke Kansen zet zich in voor kinderen tussen de 4 en 16 jaar die meer begeleiding nodig hebben bij het leren. Het gaat bijvoorbeeld om leerlingen die moeite hebben met de taal of die thuis geen hulp krijgen bij het huiswerk. Het Stadsnetwerk biedt een overzicht van het aanbod op school, in de wijk en bij gezinnen thuis. Via de website kunnen ouders en scholen een kind aanmelden. Vervolgens wordt gekeken welk aanbod het beste past bij de hulpvraag. Het kind wordt niet direct geholpen, maar wel zo snel mogelijk.

### **Meer informatie**

- › [www.stadsnetwerkgelijkekansen.nl](http://www.stadsnetwerkgelijkekansen.nl)
  - › 06 164 275 74 (Anne Rutten, projectleider)
  - › [info@stadsnetwerkgelijkekansen.nl](mailto:info@stadsnetwerkgelijkekansen.nl)
- 

### **Het Jeugdeducatiefonds**

Het Jeugdeducatiefonds geeft kinderen uit gezinnen met weinig geld de kans om hun talenten te ontwikkelen. Als een kind door geldgebrek thuis een leerachterstand oploopt, geen

schoolspullen kan kopen of niet meedoet met activiteiten, kan de basisschool via de website van het Jeugdeducatiefonds een aanvraag indienen.

### **Meer informatie**

- › [www.jeugdeducatiefonds.nl](http://www.jeugdeducatiefonds.nl)
  - › [info@jeugdeducatiefonds.nl](mailto:info@jeugdeducatiefonds.nl)
  - › Hans Spekman, directeur Jeugdeducatiefonds
  - › 06 183 057 08
  - › [Hans.spekman@jeugdeducatiefonds.nl](mailto:Hans.spekman@jeugdeducatiefonds.nl)
- 

### **Leren voor de toekomst**

Stichting Leren voor de Toekomst biedt persoonlijke huiswerkbegeleiding tegen een lage vergoeding. Met de U-pas krijgen leerlingen korting. De stichting helpt ook ouders om het schoolsysteem beter te begrijpen en hun kinderen te begeleiden bij het schoolwerk. De uitleg wordt in meerdere talen gegeven (bijvoorbeeld Arabisch).

### **Meer informatie**

- › [www.lerenvoordetoekomst.nl](http://www.lerenvoordetoekomst.nl)
- › Savannahweg 60
- › 06 102 903 12
- › [contact@lerenvoordetoekomst.nl](mailto:contact@lerenvoordetoekomst.nl)

## Huiswerkbegeleiding Asha

Iedere zaterdag van 12.00 tot 14.00 uur kunnen leerlingen uit het basis- en voortgezet onderwijs terecht in Buurtcentrum Oase voor gratis huiswerkbegeleiding van Stichting Asha. De begeleiding wordt verzorgd door (afgestudeerde) studenten van het HBO en WO.

### Meer informatie

- › [www.stichtingasha.nl](http://www.stichtingasha.nl)
- › Stichting Asha, p/a Buurtcentrum Oase
- › Cartesiusweg 11
- › 06 221 969 73 (Ronald Kalka)
- › 06 226 187 70 (Radj Ramcharan)
- › [radj.ramcharan.utrecht@gmail.com](mailto:radj.ramcharan.utrecht@gmail.com)

---

## Durf te Dromen

De stichting Durf te dromen helpt kinderen om te bereiken wat ze willen. Ze worden begeleid bij hun huiswerk, krijgen les in presenteren en hulp bij het ontwikkelen van hun talenten. Er is een aanbod voor basisschoolleerlingen en voor leerlingen van de middelbare school.

### Meer informatie

- › [www.stichting-dtd.nl](http://www.stichting-dtd.nl)
- › Schooneggendreef 27C
- › 030 207 20 83
- › [info@stichting-dtd.nl](mailto:info@stichting-dtd.nl)
- › [socialsdtd@hotmail.com](mailto:socialsdtd@hotmail.com)

## IMC Weekendschool

IMC Weekendschool biedt een aanvulling op het gewone onderwijs. Kinderen (10-14 jaar) maken kennis met beroepen op verschillende vakgebieden, zoals wetenschap, recht, kunst, journalistiek en ondernemen. Ze krijgen lessen van mensen die dit werk doen. Zo ontdekken ze hun talenten en interesses en ontwikkelen ze vaardigheden die waardevol zijn voor hun (school)carrière. IMC Weekendschool biedt dit aanvullende onderwijs gratis aan. In Utrecht worden leerlingen in groep 7 van basisscholen uit Overvecht, Zuilen en Ondiep uitgenodigd om mee te doen.

### Meer informatie

- › [www.imcweekendschool.nl](http://www.imcweekendschool.nl)
- › 020 280 17 00
- › [info@weekendschool.nl](mailto:info@weekendschool.nl)

## Petje af

Petje af zorgt dat kinderen en jongeren (10 t/m 14 jaar) kennis kunnen maken met verschillende beroepen. Kinderen krijgen les van een gastdocent, zoals een dokter, een directeur of iemand die bij de politie werkt. Daarna gaan de kinderen dat beroep ook uitoefenen. Ze bezoeken bedrijven en laten aan hun familie zien wat ze geleerd hebben. Zo ontdekken kinderen wat ze leuk vinden en ontwikkelen ze hun talenten. Meedoen is gratis, aanmelden kan via de website.

### Meer informatie

- › [www.petjeaf.nl/utrecht](http://www.petjeaf.nl/utrecht)
- › Locatie Kanaleneiland:  
Trumanlaan 60  
Locatie Hoograven:  
Verlengde Hoogravenweg 37
- › 088 330 11 23  
[utrecht@petjeaf.nl](mailto:utrecht@petjeaf.nl)

## Studentenfonds

Studenten die te weinig geld hebben voor leermiddelen zoals een laptop, boeken of werkkleding kunnen hiervoor een aanvraag indienen bij het MBO-studentenfonds. De regeling geldt alleen voor studenten die jonger zijn dan 18 jaar en ingeschreven staan bij ROC Midden Nederland.

### Meer informatie

- › [www.rocmn.nl/mbo-studentenfonds](http://www.rocmn.nl/mbo-studentenfonds)
- › 088 233 34 44
- › [studieinfo@rocmn.nl](mailto:studieinfo@rocmn.nl)

---

## Programma Schoolmaaltijden

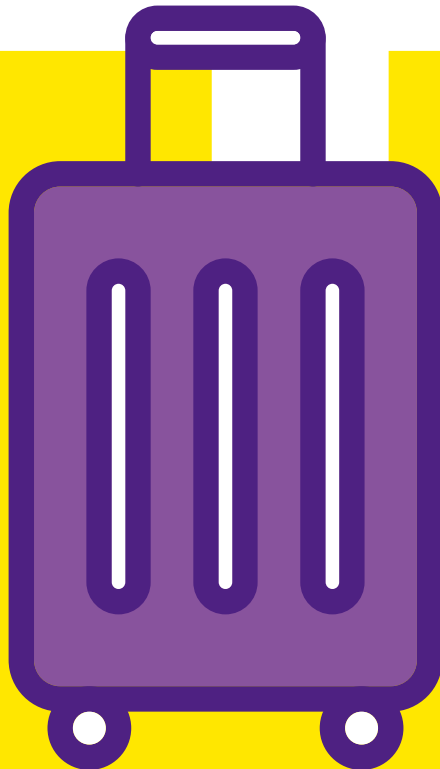
Met het Programma Schoolmaaltijden willen het Jeugdeducatiefonds, het Rode Kruis en de overheid ervoor zorgen dat kinderen op basis- en middelbare scholen voldoende te eten krijgen. Scholen kunnen kiezen voor 'Eten op school' of 'Boodschappenkaarten voor ouders/verzorgers'. Aanmelden verloopt via de school.

### Meer informatie

- › [www.schoolmaaltijden.nl](http://www.schoolmaaltijden.nl)
- › Vragen over boodschappenkaarten: bel, sms of WhatsApp 097 010 204 851
- › Vragen over Eten op school: bel 030 303 06 53



4



# Vakantie en uitstapjes

## ‘Mijn kinderen vervelen zich rot in de vakantie’

### Weekje weg

Gezinnen met kinderen van 0 tot en met 12 jaar die lang niet op vakantie zijn geweest kunnen in de zomer gratis een week op vakantie. De gemeente Utrecht en Stichting Weekje Weg betalen de vakantie.

### Meer informatie

- > [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl)
  - ↳ zoek op: weekje weg
- > [www.stichtingweekjeweg.nl](http://www.stichtingweekjeweg.nl)
- > 057 740 62 31
- > [info@stichtingweekjeweg.nl](mailto:info@stichtingweekjeweg.nl)

### JoyKids zomerkampen (YMCA)

JoyKids organiseert zomerkampen voor kinderen van 9 tot en met 12 jaar uit gezinnen die geen geld hebben om op vakantie te gaan. De kampen zijn alleen voor de kinderen, dus niet voor de ouders. Een vakantie van 6 dagen kost € 35 per gezin, ongeacht hoeveel kinderen uit een gezin er meegaan.

### Meer informatie

- > [www.ycamps.nl](http://www.ycamps.nl)
- > 035 666 87 77 (ma, di, do)
- > [info@ycamps.nl](mailto:info@ycamps.nl)

### Heppie vakanties

Vakanties en weekenden voor gezinnen en kinderen die bijna nooit met vakantie gaan, bijvoorbeeld omdat daar geen geld voor is. Op de website staat hoeveel de vakanties kosten. Voor mensen die dit niet kunnen betalen, is er een speciale regeling.

### Meer informatie

- > [www.heppievakanties.nl](http://www.heppievakanties.nl)
- > 085 065 34 42
- > [info@heppie.nl](mailto:info@heppie.nl)

## Stichting Vakantiekampen

Stichting Vakantiekampen organiseert tentenkampen en zeiltrektochten voor kinderen van 7-18 jaar. De Stichting maakt geen winst, werkt met vrijwilligers en ontvangt donaties. Hierdoor zijn kampen goedkoper dan commerciële kindervakantiekampen.

### Meer informatie

- › [www.svk.nl](http://www.svk.nl)
  - › [info@svk.nl](mailto:info@svk.nl)
- 

## OKEE vakantiekampen

OKEE biedt vakantiekampen aan in Nederland en de Ardennen voor kinderen van 7 t/m 17 jaar. Een week kost € 260 of € 350. Voor ouders die dit niet kunnen betalen is er een kortingsregeling.

### Meer informatie

- › [www.okeevakantiekampen.nl](http://www.okeevakantiekampen.nl)
  - › Contactformulier via de website
  - › 06 361 838 36
- 

## Stichting Vakantiekind

Stichting Vakantiekind organiseert vier verschillende soorten kinder- en jongerenvakanties voor kinderen van 7 t/m 17 jaar. De kosten zijn afhankelijk van het inkomen (minimum bijdrage is € 5).

### Meer informatie

- › [www.vakantiekind.nl](http://www.vakantiekind.nl)
  - › 06 159 038 31
  - › [info@vakantiekind.nl](mailto:info@vakantiekind.nl)
- 

## Samen lachen

Samen Lachen Utrecht organiseert uitjes voor kinderen van 4 tot 12 jaar die door hun thuissituatie niet zo vaak leuke dingen kunnen doen. Bijvoorbeeld: de Domtoren beklimmen, naar de speeltuin of naar een pretpark. Ouders gaan niet mee, vrijwilligers begeleiden de uitjes.

### Meer informatie

- › [www.samenlachen.nl/utrecht](http://www.samenlachen.nl/utrecht)
  - › 06 239 567 37 (Joko de Wit, voorzitter)
  - › [utrecht@samenlachen.nl](mailto:utrecht@samenlachen.nl)
- 

## Utrecht Natuurlijk

Utrecht Natuurlijk heeft verspreid over de stad speeltuinen, stadstuinen en stadboerderijen waar vaak gratis activiteiten worden georganiseerd voor kinderen.

### Meer informatie

- › [www.utrechtnatuurlijk.nl](http://www.utrechtnatuurlijk.nl)
- › 030 753 38 00
- › [info@utrechtnatuurlijk.nl](mailto:info@utrechtnatuurlijk.nl)



## De Vrijstaat

De Vrijstaat is een wijkcultuurhuis voor kinderen en jongeren in Leidsche Rijn. In de schoolvakanties biedt De Vrijstaat samen met diverse partners twee gratis programma's aan: Urban Mix (7-16 jaar, gratis) en de Vakantie Express (vanaf 6 jaar, gratis met de U-pas). Beide activiteiten combineren kunst en sport. Op zaterdag kunnen jongeren tussen 12 en 16 jaar in het VrijSprak Café gratis meedoen aan een creatieve activiteit en vooraf eten voor € 2.

### Meer informatie

- › [www.devrijstaat.nl](http://www.devrijstaat.nl)
- › 030 303 0012
- › [info@devrijstaat.nl](mailto:info@devrijstaat.nl)

## Geertje's Hoeve in Haarzuilens

Iedereen is welkom om gratis een bezoek te brengen aan Geertje's Hoeve in Haarzuilens. Op de boerderij zijn onder meer geiten, varkens, pony's en er is ook een kaasmakerij. Op de boerderij worden het hele jaar door allerlei activiteiten georganiseerd. Hiervoor moet soms wel (een klein bedrag) worden betaald. Geertje's Hoeve is open van woensdag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur en zondag van 11.00 tot 17.00 uur. Van 19 februari tot 3 november 2024 is Geertje's Hoeve ook open op maandag en dinsdag. Tijdens de vakanties is de boerderij ook open

op maandag en dinsdag. Kijk voor openingsdagen tijdens feestdagen op de website

### Meer informatie

- › [www.geertjeshoeve.nl](http://www.geertjeshoeve.nl)
- › Thematerweg 5  
3455 SM Haarzuilens - Utrecht
- › 030 677 50 53
- › [anne@geertjeshoeve.nl](mailto:anne@geertjeshoeve.nl)

In iedere wijk zijn speeltuinen waar kinderen gratis kunnen spelen. Overzichten van de speelmogelijkheden in de stad zijn te vinden op [www.buitenspeelkaart.nl/utrecht](http://www.buitenspeelkaart.nl/utrecht) en op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) (zoek op 'speeltuinen en speelplaatsen').

## Tuincentrum Steck

Bij tuincentrum Steck aan de rand van Overvecht kunnen kinderen in de winter schaatsen op een overdekte schaatsbaan. Gratis schaatsen staan klaar (vanaf maat 25). In de zomer kunnen kinderen (én ouders) bij Steck speuren, spelen en (ver)dwalen in het gratis maïsdoolhof. Wie de uitgang ontdekt, wordt getrakteerd op popcorn en limonade. Kijk voor openingstijden op de website.

### Meer informatie

- › Tuincentrum Steck
  - › Gageldijk 3
  - › 030 782 06 80
  - › info@steckutrecht.nl
- 

## Kidsproof Utrecht

De website kidsproof.nl verzamelt in het hele land leuke uitstapjes voor het hele gezin, waaronder ook veel gratis uitstapjes.

### Meer informatie

- › [www.kidsproof.nl/utrecht](http://www.kidsproof.nl/utrecht)
- › [utrecht@kidsproof.nl](mailto:utrecht@kidsproof.nl)

## Love2BeMama

Love2BeMama heeft per provincie een lijst gemaakt met de leukste gratis uitstapjes voor het hele gezin.

### Meer informatie

- › [www.love2bemama.com/gratis-uitjes-utrecht](http://www.love2bemama.com/gratis-uitjes-utrecht)
- 

## Big Brothers Big Sisters of Utrecht

Big Brothers Big Sisters of Utrecht zet zich in voor kinderen en jongeren van 6 tot 18 jaar uit gezinnen met een minimum inkomen. Dat doen ze samen met vrijwilligers. Een big brother of big sister spreekt wekelijks af met het kind om samen wat leuks te doen. Aanmelden kan via de website.

### Meer informatie

- › [www.bbbsutrecht.nl](http://www.bbbsutrecht.nl)
- › Via het contactformulier op de website



# Verjaardag en feestdagen

---

## 'Mijn zoon heeft nog nooit een verjaardagspartijtje gegeven'

### Limoenz

Stichting Limoenz in Lunetten wil mensen blij maken. Ze geven bijvoorbeeld verjaardagsfeestjes voor kinderen uit gezinnen met weinig geld, hebben een weggeefwinkel en een pluktuin voor de buurt om thee en kruiden voor het eten te plukken.

### Meer informatie

- › [www.limoenz.nl](http://www.limoenz.nl)
  - › [info@limoenz.nl](mailto:info@limoenz.nl)
- 

### Jarige Job

Geen geld om een verjaardag te vieren? Jarige Job verzorgt verjaardagsboxen ter waarde van € 35 voor kinderen van 4 t/m 18 jaar. Om thuis en op school de verjaardag te vieren. Ouders en hulpverleners kunnen een aanvraag indienen. Let op! Aanvragen moet 6 weken van tevoren.

### Meer informatie

- › [www.stichtingjarigejob.nl](http://www.stichtingjarigejob.nl)
  - › Via het contactformulier op de website
  - › 010 737 03 48
- 

### Stichting Kinderfeest

Stichting Kinderfeest organiseert kinderfeestjes voor kinderen van 5 tot 12 jaar van wie de ouders dit niet kunnen betalen. Voor deze kinderen verzorgt de stichting ook pretpakketten die thuis bezorgd worden. Aanvragen kan via de website door een hulpverlener. Ouders kunnen niet zelf een aanvraag doen.

### Meer informatie

- › [www.stichtingkinderfeest.nl](http://www.stichtingkinderfeest.nl)
- › 06 308 498 96
- › [info@stichtingkinderfeest.nl](mailto:info@stichtingkinderfeest.nl)

## Kado van de Sint

Kado van de Sint koopt kadootjes voor kinderen uit gezinnen met weinig geld. Ze zorgen ervoor dat de pakjes met wat lekkers thuis worden bezorgd. Aanmelden (en doneren) kan via de website

### Meer informatie

- › [www.kadovandesint.nl](http://www.kadovandesint.nl)
- › [info@kadovandesint.nl](mailto:info@kadovandesint.nl)

## Het Speelkwartier (De Meern)

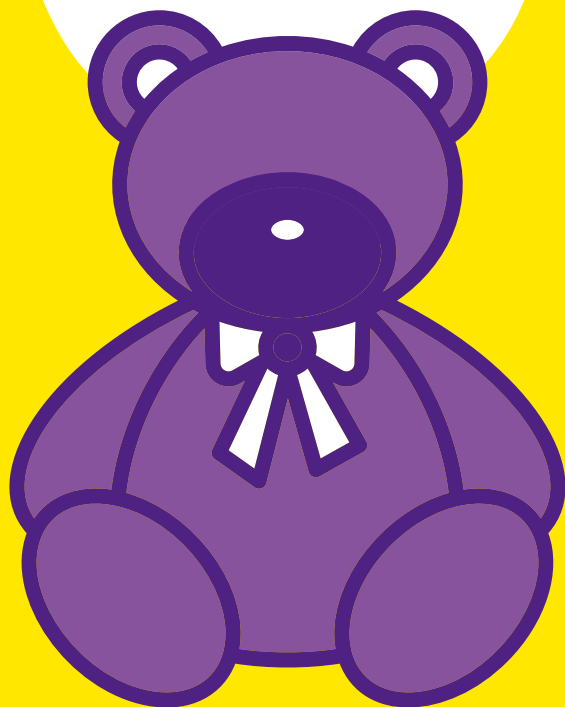
Met een verwijsbrief kunnen ouders hier 4x gratis speelgoed ophalen. Dit speelgoed mogen ze houden en kunnen ze dus cadeau geven aan hun kind(eren). Op de website staat welke organisaties zo'n verwijzer kunnen zijn.

### Meer informatie

- › [www.speelgoedbankdemeern.nl](http://www.speelgoedbankdemeern.nl)
- › Strijkviertel 65, De Meern
- › [info@speelgoedbankdemeern.nl](mailto:info@speelgoedbankdemeern.nl)



66



# Speelgoed

## ‘Nieuw speelgoed is niet te betalen’

### De Weggeefwinkel

Bij de Weggeefwinkel kunnen mensen terecht voor gratis speelgoed, kleding, huishoudelijke apparatuur, kleine meubels, enzovoorts. Openingstijden: woensdag, vrijdag en zaterdag van 14.00 tot 17.00 uur en donderdag van 17.00 tot 20.00 uur. Spullen brengen kan ook op dinsdag en donderdag tussen 14.00 en 16.00 uur.

### Meer informatie

- › [www.weggeefwinkelutrecht.nl](http://www.weggeefwinkelutrecht.nl)
- › [www.weggeefwinkels.nl](http://www.weggeefwinkels.nl) (adressen van alle weggeefwinkel in Nederland)
- › 2de Daalsedijk 2a
- › [weggeefwinkel@puscii.nl](mailto:weggeefwinkel@puscii.nl)

### Stichting de Zorgzusters

Stichting de Zorgzusters helpt gezinnen die het financieel moeilijk hebben. Dit doen ze met voedselpakketten, maar ook met verzorgingsproducten, kleding, meubels, speelgoed en een luisterend oor. Mensen die niet bij Voedselbank terecht kunnen, mogen ook aankloppen.

### Meer informatie

- › [www.stichtingdezorgzusters.nl](http://www.stichtingdezorgzusters.nl)
- › Oranjerivierdreef 97
- › 06 408 262 90
- › [stichtingdezorgzuster@outlook.com](mailto:stichtingdezorgzuster@outlook.com)

### Krijg de kleertjes (ook voor speelgoed)

Op de website [www.krijgdekleertjes.nl](http://www.krijgdekleertjes.nl) kunnen ouders niet alleen kinderkleding maar ook speelgoed met elkaar ruilen. Wie liever niet via internet ruilt, kan terecht bij de lokale ruilpunten. In Utrecht zijn ruilpunten in Leidsche Rijn, Lunetten, Tuinwijk en de Meern. Sommige ruilpunten hebben een eigen website en/of facebookpagina (zie voor adressen [www.krijgdekleertjes.nl/ruilpunt](http://www.krijgdekleertjes.nl/ruilpunt) ↳ Utrecht).

In veel Utrechtse buurthuizen staat een kast met speelgoed om (gratis) mee te nemen. Op [www.dock.nl/utrecht](http://www.dock.nl/utrecht) staat een overzicht van de buurthuizen per wijk.

- **Lunetten**  
Stadsboerderij Koppelsteede,  
Koppeldijk 115 (meestal 3<sup>e</sup> zaterdag  
van de maand van 14.00 tot  
16.00 uur, check de website of  
facebookpagina)  
krijgdekleertjesLunetten  
@gmail.com
- **Leidsche Rijn**  
Buurtcentrum Hoge Weide,  
Laurierweg 104 (laatste vrijdag van  
de maand van 19.30 tot 21.00 uur)  
kdk.leidscherijn@gmail.com
- **Tuinwijk**  
Buurtcentrum de Leeuw,  
Samuel van Houtenstraat 1 (2<sup>e</sup>  
zaterdag van de maand van 12.00  
tot 14.00 uur)  
krijgdekleertjestuinwijk  
@gmail.com
- **De Meern**  
Buurtcentrum de Pijler,  
Bovenpolder 80, de Meern (2<sup>e</sup>  
zaterdag van de maand van  
19.00 tot 21.00 uur, van tevoren  
aanmelden via mail)  
krijgdekleertjesdemeern  
@gmail.com

### Meer informatie

- › [www.krijgdekleertjes.nl](http://www.krijgdekleertjes.nl)
- › [info@krijgdekleertjes.nl](mailto:info@krijgdekleertjes.nl)
- › [ruilpunten@krijgdekleertjes.nl](mailto:ruilpunten@krijgdekleertjes.nl)  
(vragen over lokale ruilpunten)

### Wawollie Kringloop

In de kringloopwarenhuizen van Wawollie is van alles te koop voor weinig geld. Meubels, huisraad, leuke spulletjes, maar ook (kinder)kleding, speelgoed en boeken. In Utrecht zijn er twee locaties: in het centrum en in Lage Weide.

- **Wawollie Utrecht-ASW (open woensdag t/m zaterdag tussen 10.00 en 18.00 uur)**  
Amsterdamsestraatweg 67A  
06 384 894 59  
[utrecht-asw@wawolliekringloop.nl](mailto:utrecht-asw@wawolliekringloop.nl)
- **Wawollie Utrecht-Lage Weide (open maandag t/m zondag tussen 10.00 en 18.00 uur)**  
Maarssenbroeksedijk 59  
030 241 09 38  
[utrecht@wawolliekringloop.nl](mailto:utrecht@wawolliekringloop.nl)

### Meer informatie

- › [www.wawolliekringloop.nl](http://www.wawolliekringloop.nl)

Door de hele stad staan minibiebs. Dat zijn boekenkastjes met (kinder) boeken die mensen gratis mogen meenemen.



## Speeltheek Hoograven

Iedereen uit Hoograven en omgeving kan hier speelgoed lenen. Dat kost € 20 per jaar, U-pashouders betalen € 5 per jaar. Openingstijden: maandag van 15.30 uur tot 16.30 uur, woensdag van 10.00 uur tot 11.00 uur en zaterdag van 10.00 uur tot 11.00 uur (op bestelling). Gesloten tijdens schoolvakanties en feestdagen.

### Meer informatie

- [www.speeltheekhoograven.nl](http://www.speeltheekhoograven.nl)
  - Verlengde Hooggravenseweg 37
  - [info@speeltheekhoograven.nl](mailto:info@speeltheekhoograven.nl)
- 

## Speeltheek Podium Oost

In de speeltheek in Utrecht Oost kunnen ouders speelgoed lenen voor kinderen van 0 tot en met 4 jaar. Openingstijden: iedere woensdag van 9.30 uur tot 13.00 uur. Een jaarabonnement kost € 25. Later in het jaar lid worden kan ook, dan wordt het abonnementsgeld aangepast.

### Meer informatie

- [www.podiumoostutrecht.nl/speel-theek](http://www.podiumoostutrecht.nl/speel-theek)
- Oudwijkerdwarsstraat 148
- 030 258 19 94
- [speeltheek.oudwijk@gmail.com](mailto:speeltheek.oudwijk@gmail.com)

## Speeltheek Tuf-Tuf

Speeltheek Tuf-Tuf leent (aangepast) speelgoed aan kinderen die chronisch ziek zijn en aan kinderen die zich anders of langzamer ontwikkelen. Openingstijden: maandag van 19.00 tot 20.30 uur, woensdag van 9.30 tot 11.00 uur en zaterdag van 10.00 uur tot 12.00 uur. Gesloten tijdens feestdagen en schoolvakanties. Een jaarabonnement kost tussen € 27,50 en € 47,50, afhankelijk hoeveel speelgoed iemand per keer wil lenen. U-pashouders krijgen 25% korting.

### Meer informatie

- [www.tuftuf.net](http://www.tuftuf.net)
  - Koningsweg 2
  - [speeltheek@tuftuf.net](mailto:speeltheek@tuftuf.net)
- 

## Speeltheek de Boemerang

Bij speeltheek de Boemerang in Lunetten kunnen mensen speelgoed en spelletjes lenen voor kinderen tot 13 jaar. Dat kost € 15 per jaar. Openingstijden: woensdag van 9.30 uur tot 11.00 uur en zaterdag van 10.30 uur tot 12.00 uur. Gesloten tijdens schoolvakanties en feestdagen.

### Meer informatie

- [www.speeltheeklunetten.nl](http://www.speeltheeklunetten.nl)
- Hondsrug 19 (ingang Musketon).
- [speeltheeklunetten@gmail.com](mailto:speeltheeklunetten@gmail.com)

## Speeltheek De Krekels

Bij speeltheek De Krekels in Overvecht kan speelgoed worden geleend. Dat kost € 5 per jaar + € 0,50 per speelgoed.

De speeltheek is geopend in de even weken op woensdag van 9.15 tot 11.15 uur. Gesloten tijdens schoolvakanties en feestdagen.

### Meer informatie

- › Buurtcentrum De Jager
- › Teun de Jagerdreef 1
- › speeltheekdekrekels@gmail.com

Op allerlei plekken in Utrecht worden het hele jaar door speelgoedbeurzen georganiseerd waar voor weinig geld speelgoed te koop is. Helaas is er geen centraal overzicht van speelgoedbeurzen. Vaak worden ze aangekondigd via facebook. Zoek voor actuele informatie op facebook naar: **speelgoedbeurs Utrecht.**

## Speeltheek het Belhameltje

Bij speeltheek het Belhameltje in Vleuten kunnen mensen speelgoed lenen voor kinderen van 0 tot 12 jaar. Openingstijden: zaterdag van 10.00 uur tot 11.30 uur in de even weken en maandag van 20.00 tot 21.00 uur. Tijdens feestdagen en schoolvakanties gesloten. Een abonnement kost € 37,50 per jaar. U-pashouders krijgen € 20 korting en betalen dus € 17,50 per jaar.

### Meer informatie

- › [www.belhameltje.nl](http://www.belhameltje.nl)
- › Teunisbloemlaan 48, (schakelzaal 1), Vleuten.
- › [info@belhameltje.nl](mailto:info@belhameltje.nl)

---

## Het Speelkwartier (De Meern)

Met een verwijsbrief kunnen ouders hier 4x gratis speelgoed ophalen voor hun kind(eren). Dit speelgoed mogen ze houden. Op de website staat welke organisaties zo'n verwijzer kunnen zijn.

### Meer informatie

- › [www.speelgoedbankdemeern.nl](http://www.speelgoedbankdemeern.nl)
- › Strijkviertel 65, De Meern
- › [info@speelgoedbankdemeern.nl](mailto:info@speelgoedbankdemeern.nl)



7



# Sport, dans, muziek, theater en meer

---

**‘Mijn dochter wil graag op dansles,  
maar dat kunnen wij niet betalen’**

## **Gratis zwemles**

Met een Zwemlespakket kunnen kinderen gratis hun zwemdiploma halen. Kinderen kunnen zo'n zwemlespakket krijgen als ze

- tussen de 7 en 17 jaar zijn;
- een U-pas hebben;
- op school geen zwemles krijgen;
- nog geen zwemdiploma A hebben.

## **Meer informatie**

- › [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl)  
↳ zoek op: zwemles met de U-pas
  - › telefoon 14030
- 

## **Zwemles met de U-pas**

Ouders kunnen zwemlessen betalen met het U-pas budget van hun kind. Als ze de zwemles betalen, moeten ze aangeven dat ze hiervoor het U-pas Gezinstegoed willen gebruiken.

## **Meer informatie**

- › [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl)  
↳ zoek op: zwemles met de U-pas
  - › telefoon 14030
- 

## **Doe mee in Utrecht**

Doe mee in Utrecht is hét sport- en cultuurplatform van Utrecht. Op deze website staat een uitgebreid overzicht van (gratis) activiteiten voor alle doelgroepen, waaronder het wekelijkse wijkprogramma van de buurtsportcoaches van SportUtrecht en proeflessen bij alle andere aanbieders van sport- en cultuur. Het is mogelijk om te zoeken op onder meer leeftijd, sportcategorie en locatie.

### **Meer informatie**

- › [www.doemeeinutrecht.nl](http://www.doemeeinutrecht.nl)
- › Herculesplein 209
- › 06 236 329 55 (WhatsApp)
- › [info@in-utrecht.nl](mailto:info@in-utrecht.nl)

### **Kidsproof: (sport)clubs**

Op de website van Kidsproof staat een overzicht van leuke (sport) clubjes in Utrecht voor kinderen. Het is even zoeken, maar dan zijn hier ook betaalbare en gratis activiteiten te vinden.

### **Meer informatie**

- › [www.kidsproof.nl/utrecht/clubjes](http://www.kidsproof.nl/utrecht/clubjes)
- › [utrecht@kidsproof.nl](mailto:utrecht@kidsproof.nl)

### **JoU**

Stichting JoU organiseert activiteiten voor jongeren van 10 tot 23 jaar in Utrecht. Ze kunnen samen sporten, koken, rappen of chillen. JoU is waar jongeren zijn: op school, op straat, op social media, op sportclubs, op pleintjes, in parken en bij evenementen. Op vaste JoU-locaties in elke wijk organiseren ze activiteiten en kunnen jongeren binnenlopen.

Alle informatie voor jongeren uit Utrecht is te vinden op het online jongerenplatform [www.jou030.nl](http://www.jou030.nl)

### **Meer informatie**

- › [www.jou-utrecht.nl](http://www.jou-utrecht.nl)
- › 030 236 19 19
- › [info@jou-utrecht.nl](mailto:info@jou-utrecht.nl)

### **On The Move Sportvrienden**

On The Move Sportvrienden helpt kinderen en jongeren om in beweging te komen. Ook als ze niet bij een gewone sportvereniging willen of kunnen sporten, bijvoorbeeld omdat ze problemen hebben en/of als er thuis geen geld is. On The Move Sportvrienden vormt een schakel tussen hulpverlening en sporten en gelooft in het effect van bewegen. In Utrecht worden door de hele stad allerlei sportactiviteiten aangeboden. Alles is gratis! Jongeren kunnen zichzelf via de website aanmelden.

### **Meer informatie**

- › [www.onthemovesportvrienden.nl/utrecht](http://www.onthemovesportvrienden.nl/utrecht)
- › 06 248 001 79 (Marco Lackner)
- › [info@onthemovesportvrienden.nl](mailto:info@onthemovesportvrienden.nl)

### **BOKS Jongerencultuurhuis**

BOKS biedt jongeren de kans om hun talenten te ontwikkelen op het gebied van muziek, dans, film, theater, fotografie, mode, podcasts en meer. Aanmelden voor de BOKS-community is gratis. Jongeren mogen gebruikmaken

van studio's, workshops, kennis en begeleiding zonder verplichtingen of kosten. BOKS Jongerencultuurhuis heeft drie vestigingen in Utrecht. In Kanaleneiland, Overvecht en Leidsche Rijn. BOKS heeft ook een programma voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

- **Locatie Kanaleneiland**  
Peltlaan 172 (openingstijden kantoor 10.00 – 18.00 uur)
- **Locatie Overvecht**  
Scharlakendreef 3 (openingstijden kantoor 10.00 – 18.00 uur)
- **Locatie Leidsche Rijn**  
Berlijnplein

### **Meer informatie**

- > [www.bokscultuurhuis.nl](http://www.bokscultuurhuis.nl)
- > 030 292 09 80
- > [info@bokscultuurhuis.nl](mailto:info@bokscultuurhuis.nl)

## **Stichting Joepiez**

Stichting Joepiez biedt door het hele land naschoolse (sport) activiteiten aan voor kinderen. De stichting is vooral actief in de wijken, op scholen en in buurtcentra. Op de website staat informatie over het soort activiteiten en waar ze worden georganiseerd. Daarnaast is Joepiez actief op facebook: hier staan oproepen om mee te doen aan evenementen, toernooien en activiteiten die de stichting binnenkort organiseert.

### **Meer informatie**

- > [www.stichtingjoepiez.nl](http://www.stichtingjoepiez.nl)
- > [www.facebook.nl](http://www.facebook.nl)  
↳ zoek op stichting joepiez
- > 013 591 26 76
- > [stichtingjoepiez@gmail.com](mailto:stichtingjoepiez@gmail.com)

## **Sport Coalitie Utrecht (voor ouders + jongeren vanaf 16 jaar)**

Sport Coalitie Utrecht organiseert op verschillende plekken in de stad gratis sportactiviteiten en cursussen. Zoals: voetbal, fitness, wandelen, vissen, dansen, hardlopen en badminton. Het aanbod is bestemd voor mensen vanaf 16 jaar die vanwege problemen met hun (mentale of lichamelijke) gezondheid, middelengebruik of schulden niet kunnen sporten.

### **Meer informatie**

- > [www.sportcoalitieutrecht.nl](http://www.sportcoalitieutrecht.nl)
- > [info@sportcoalitieutrecht.nl](mailto:info@sportcoalitieutrecht.nl)

## Jeugdfonds sport en cultuur

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur Utrecht betaalt de contributie of het lesgeld voor kinderen en jongeren t/m 17 jaar uit gezinnen waar te weinig geld is voor een sportclub, muziek- of dansles, schilderen, theaterschool of een andere creatieve cursus. Ouders kunnen niet zelf een aanvraag doen. Dit moet een tussenpersoon doen, zoals een leerkracht, hulpverlener of buurtsportcoach.

### Meer informatie

- › [www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/utrecht/](http://www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/utrecht/)
- › 06 143 229 08 (tijdens kantooruren)
- › Daan Krijger en Jolanda Kamphuis (coördinatoren)
- › [utrecht@jeugdfondssportencultuur.nl](mailto:utrecht@jeugdfondssportencultuur.nl)

## Stichting Leergeld

Stichting Leergeld biedt financiële ondersteuning bij binnen- en buitenschoolse activiteiten. Bijvoorbeeld bij het halen van een zwemdiploma, meedoen met sport of naar muziekles gaan. Via de website kunnen ouders zelf een aanvraag doen. Daarna volgt een kennismakingsgesprek (thuis of telefonisch) om te kijken hoe iemand het beste geholpen kan worden.

### Meer informatie

- › [www.leergeldutrecht.nl](http://www.leergeldutrecht.nl)
- › 030 737 03 32 (telefonisch spreekuur maandag en donderdag tussen 9.30 - 12.00 uur en dinsdag tussen 13.30 - 15.00 uur)
- › [info@leergeldutrecht.nl](mailto:info@leergeldutrecht.nl)

---

## Paul Verweel Sportfonds: kleding en materialen

Kinderen tot 18 jaar met een U-pas kunnen via de website een aanvraag doen voor sportkleding en/of spullen om te kunnen sporten.

### Meer informatie

- › [www.paulverweelsportfonds.nl](http://www.paulverweelsportfonds.nl)
- › 06 588 381 97 (whatsapp en bellen, dinsdag en donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur)
- › [info@paulverweelsportfonds.nl](mailto:info@paulverweelsportfonds.nl)





88



# Vervoer

---

## ‘Mijn zoon schaamt zich voor zijn veel te kleine fiets’

### Met de bus en de tram

In 2024 kunnen kinderen tot 12 jaar in de provincie Utrecht gratis met de bus en tram reizen. Voorwaarde is wel dat er een volwassene met het kind meereist. Voor kinderen vanaf 12 jaar en volwassenen is de prijs van een bus- of tramkaartje hetzelfde als vorig jaar. Of kinderen ook na 2024 gratis met de bus en de tram kunnen reizen is nog niet bekend.

### Meer informatie

- › [www.u-ov.info](http://www.u-ov.info)
  - ↳ zoek op kidsticket
- › 0900 525 22 41 (ma t/m vrij van 8.00 uur tot 20.00 uur en zaterdag van 9.00 uur tot 17.00 uur)

Vrij-abonnement te bestellen. Het kind kan dan gratis en onbeperkt meereizen met een volwassene. Met een Kids Vrij-abonnement krijgt een kind ook automatisch 34% korting in de bus, tram en metro.

- Welk abonnement het voordeligste is voor jongeren van 12 t/m 17 hangt af van hoe vaak en op welk tijdstip de jongere reist.

### Meer informatie

- › [www.ns.nl](http://www.ns.nl)
  - ↳ zoek op kinderen of jongeren
- › 030 751 51 55 (7 dagen per week bereikbaar van 7.00 uur tot 23.00 uur)

### Met de trein

- Kinderen t/m 3 jaar reizen gratis.
- Kinderen van 4 t/m 11 reizen met een Railrunner. Een Railrunner kost € 2,50 per kind en is de hele dag geldig.
- Voor kinderen van 4 t/m 11 jaar met een eigen OV-chipkaart (€ 7,50) is het mogelijk om een Kids

### OV tegoed op U-pas

U-pashouders van 18 jaar en ouder kunnen maximaal € 75 van hun U-pastegoed op hun OV-chipkaart zetten.

### Meer informatie

- › [www.u-pas.nl/ov-aanvragen](http://www.u-pas.nl/ov-aanvragen)

## Met de fiets

Kinderen en jongeren tot 18 jaar met een U-pas kunnen met hun U-pas tegoed op verschillende plekken in de stad een tweedehands fiets of een nieuwe fiets kopen.

### Meer informatie

- [www.u-pas.nl/aanbod](http://www.u-pas.nl/aanbod)
  - ↳ zoek op: fiets

Bij 'Heel Utrecht Fietst' kunnen ouders met een U-pas gebruikmaken van de fietsdeal. Voor € 30 kunnen ze een tweedehands fiets kopen. Als de fiets binnen een jaar kapotgaat, wordt hij gratis gerepareerd.

### Meer informatie

- [www.heelutrechtfietst.nl/fietsdeal](http://www.heelutrechtfietst.nl/fietsdeal)
- [info@heelutrechtfietst.nl](mailto:info@heelutrechtfietst.nl)



9



# Handige websites en online groepen

'Als je goed zoekt, kun je bijna alles gratis vinden!'

## Websites

- › [www.gratisafhalenonline.nl](http://www.gratisafhalenonline.nl)
- › [www.gratisaftehalen.nl](http://www.gratisaftehalen.nl)
- › [www.gratisoptehalen.nl](http://www.gratisoptehalen.nl)
- › [www.vinted.nl](http://www.vinted.nl) (vraag en aanbod tweedehands kleding)
- › [www.marktplaats.nl](http://www.marktplaats.nl) (vraag en aanbod tweedehands kleding en spullen)
- › [www.indebuurt.nl/utrecht/besparen](http://www.indebuurt.nl/utrecht/besparen) (betaalbare uitstapjes, kledingbeurzen en andere bespaartips)
- › [www.nizu.nl](http://www.nizu.nl) (overzicht van hulp en zorg door vrijwilligers in Utrecht)

## Facebook

### CharitySwap

Besloten groep waar mensen na aanmelding (desgewenst anoniem) oproepen kunnen plaatsen voor spullen die ze nodig hebben.

### Samen Sterk Nederland

Besloten groep waar mensen na

aanmelding oproepen kunnen plaatsen voor steun, hulp, kleding, levensmiddelen of spullen.

### Gratis Afhalen Utrecht Provincie

Vraag en aanbod van gratis spullen in de provincie.

### Marketplace

Marktplaats op Facebook waar ook gratis artikelen op staan.

## App

### Nextdoor

Vraag en aanbod in de eigen wijk van diensten en spullen. Te koop én gratis.

### Scoupy

Gratis app om te besparen op boodschappen. Met aanbiedingen en de mogelijkheid om van actieproducten met de kassabon geld terug te krijgen. Meer informatie: [www.scoupy.com](http://www.scoupy.com).

# 10





# Fondsen

---

**Op [www.utrechtsegeldzoeker.nl](http://www.utrechtsegeldzoeker.nl) staat een overzicht van landelijke en lokale fondsen voor alle doelgroepen. In deze Wegwijzer staan alleen de fondsen die hulp bieden aan gezinnen met weinig geld. Meestal kunnen ouders niet zelf een aanvraag indienen bij zo'n fonds. Dat moet een tussenpersoon doen, zoals een hulpverlener, leerkracht of huisarts.**

## Sam& voor alle kinderen

Sam& is een samenwerkingsverband van Leergeld Nederland, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Nationaal Fonds Kinderhulp en Stichting Jarige Job. Ouders en tussenpersonen kunnen via de website van Sam& voor kinderen tot 21 jaar een aanvraag doen voor de voorzieningen die deze organisaties bieden. Bijvoorbeeld voor schoolspullen, sporten, muzikles, een verjaardag vieren of een dagje uit.

### Meer informatie

- › [www.samenvoorallekinderen.nl](http://www.samenvoorallekinderen.nl)
- › 010 307 59 09 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 uur en 16.00 uur)
- › [info@samenvoorallekinderen.nl](mailto:info@samenvoorallekinderen.nl)

**Let op!** Bij sommige fondsen moet de aanvraag voor een bepaalde datum worden ingediend om in dat jaar nog kans te maken op geld.

## Hendrik Pierson Fonds

De Stichting FIOM Hendrik Pierson Fonds ondersteunt maatschappelijke projecten en organisaties die zich richten op alleenstaande ouders. Het fonds biedt ook individuele hulp aan alleenstaande ouders, bijvoorbeeld als ze geen geld hebben voor baby-spullen of om een nieuwe woning in te richten. Ouders kunnen niet zelf een aanvraag indienen. Dat moet gebeuren door een hulporganisatie voor alleenstaande ouders.

### Meer informatie

- › [www.fiomhendrikpiersonfonds.nl](http://www.fiomhendrikpiersonfonds.nl)
  - › [info@fiomhendrikpiersonfonds.nl](mailto:info@fiomhendrikpiersonfonds.nl)
- 

## K.F. Heijn Fonds

Het fonds steunt mensen uit de provincie Utrecht die geen of onvoldoende aanspraak kunnen maken op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en bijzondere bijstand. Het fonds steunt ook studenten die studeren

aan een onderwijsinstelling in de provincie Utrecht. Een aanvraag kan alleen worden ingediend door de professionele hulpverleningsorganisatie waar iemand cliënt is. Op de website staat hoe mensen een aanvraag kunnen indienen en wat dit jaar de indieningsdatums zijn.

### **Meer informatie**

- › [www.kfhein.nl](http://www.kfhein.nl)
  - ↳ wat doen wij? → individuen
- › 030 232 21 14
- › [hein@kfhein.nl](mailto:hein@kfhein.nl)

---

## **RDO**

De RDO Balije van Utrecht is een fonds voor sociale projecten en voor mensen die in een uitzichtloze situatie zijn geraakt en ernstige geldzorgen hebben. Zij kunnen via een hulpverlener een aanvraag indienen. De RDO biedt geen structurele steun en betaalt niet voor vakanties.

### **Meer informatie**

- › [www.rdo.nl](http://www.rdo.nl)
- › 030 231 32 76 (maandag t/m woensdag)
- › [info@rdo.nl](mailto:info@rdo.nl)

---

## **LINDA.foundation**

De LINDA.foundation wil gezinnen met weinig geld jaarlijks onbezorgde momenten bezorgen, waarin ze gewoon in een winkel kunnen kiezen

wat ze willen hebben. Dat doen ze onder meer met cadeaubonnen voor Albert Heijn, Hema, Intertoys en H&M.

Gezinnen kunnen zichzelf aanmelden voor een LINDA.foundation cadeaupakket via een persoonlijke referentiecode van hun hulpverlener. Op de website [www.aanmeldengezinnen.nl](http://www.aanmeldengezinnen.nl) staan alle voorwaarden en hoe gezinnen en intermediairs (hulpverleners, leerkrachten, huisartsen, e.d.) zich kunnen aanmelden. Aanmelden kan elk jaar vanaf januari tot 1 oktober.

### **Meer informatie**

- › [www.aanmeldengezinnen.nl](http://www.aanmeldengezinnen.nl)
- › [www.lindafoundation.nl](http://www.lindafoundation.nl)
- › [info@lindafoundation.nl](mailto:info@lindafoundation.nl)

---

## **Het Dekkers-Fonds**

Het Dekkers-Fonds kan geen grote schulden aflossen. Wel neemt het fonds soms het laatste stukje van een schuld voor haar rekening of helpt voorkomen dat iemand op straat gezet wordt. Gezinnen kunnen zelf geen aanvraag indienen. Dat kan alleen via de website door een erkende hulpverleningsorganisatie worden gedaan.

### **Meer informatie**

- › [www.dekkersfonds.nl](http://www.dekkersfonds.nl)
- › 013 464 76 08 (maandag-, dinsdag- en donderdagochtend)
- › [info@dekkersfonds.nl](mailto:info@dekkersfonds.nl)

## Nationaal Fonds Kinderhulp

Als andere instanties niet kunnen helpen, is Kinderhulp er. Zij bieden hulp voor alle kinderen en jongeren tot 21 jaar in Nederland die opgroeien in een gezin met een krappe beurs. Kinderhulp helpt met iets groots, of iets kleins. Bijvoorbeeld een dagje uit, een fiets, een opleiding, een warme winterjas of een Sinterklaascadeautje. Een aanvraag kan alleen worden ingediend door een tussenpersoon, zoals een hulpverlener, een bewindvoerder of iemand van het buurtteam.

### Meer informatie

- > [www.kinderhulp.nl](http://www.kinderhulp.nl)
- > 057 061 18 99 (tijdens kantooruren)
- > [info@kinderhulp.nl](mailto:info@kinderhulp.nl)

---

## Kinderzorg Utrecht

De Stichting Kinderzorg Utrecht helpt kinderen en jongeren tot 23 jaar die niet dezelfde kansen krijgen als leeftijdsgenoten. Bijvoorbeeld als ze huiswerkbegeleiding nodig hebben, graag bij een sportclub willen of als ze een speciale voorziening nodig hebben vanwege een handicap. Kinderzorg biedt alleen financiële ondersteuning als hulp via andere instanties en de gemeente niet mogelijk of genoeg is. Een aanvraag kan worden ingediend door een tussenpersoon, zoals een medewerker van de gemeente, een kerkgenootschap of een hulpverlener.

### Meer informatie

- > [www.kinderzorg-utrecht.nl](http://www.kinderzorg-utrecht.nl)
- > 030 634 26 38
- > [info@kinderzorg-utrecht.nl](mailto:info@kinderzorg-utrecht.nl)

## Stichting Noodhulp Utrecht

Noodhulp Utrecht biedt financiële steun aan inwoners van Utrecht die in geldnood zitten en met spoed hulp nodig hebben. Het gaat om een eenmalige gift. Voorwaarde is dat iemand geen recht heeft op andere wettelijke regelingen en dat de financiële hulp bijdraagt aan het oplossen van de problemen. Aanvragen worden alleen in behandeling genomen na telefonisch overleg en kunnen namens de cliënt uitsluitend door een hulpverlener worden ingediend.

### Meer informatie

- > [www.noodhulputrecht.nl](http://www.noodhulputrecht.nl)
- > 030 286 61 52 (bereikbaar tijdens kantooruren)
- > [info.stichtingnu@utrecht.nl](mailto:info.stichtingnu@utrecht.nl)

---

## Diaconie Utrecht

De Protestantse Diaconie Utrecht biedt financiële en andere steun aan mensen die verder nergens terecht kunnen voor hulp.

### Meer informatie

- > [www.diaconie-utrecht-helpt.nl](http://www.diaconie-utrecht-helpt.nl)
- > 030 207 42 37 (hulplijn, bereikbaar ma-vr tussen 11.00 uur en 12.00 uur)
- > [info@diaconie-utrecht-helpt.nl](mailto:info@diaconie-utrecht-helpt.nl)

11



# Hulp bij de opvoeding en gezondheidszorg

---

**‘Nooit geweten dat mijn kind gratis naar de tandarts kan’**

## **Jeugdgezondheidszorg Utrecht (JGZ)**

Bij de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) kunnen ouders terecht met al hun vragen over het opvoeden van hun kind. De JGZ heeft acht locaties in de stad. Op de website staat informatie over de adressen, bereikbaarheid en openingstijden van deze locaties.

### **Meer informatie**

- › [www.jeugdgezondheidszorgutrecht.nl](http://www.jeugdgezondheidszorgutrecht.nl)
  - › 030 286 33 00 (op werkdagen van 8.30 – 17.00 uur. Buiten de openingstijden kunnen ouders via het ouderportaal op de website hun vraag stellen)
- 

## **Moeder-babygroep Overvecht**

In Overvecht worden op verschillende plekken moeder-

babygroepen georganiseerd. (Groot)ouders en verzorgers van kinderen tot 4 jaar zijn welkom om elkaar te ontmoeten en te praten over opvoedthema's. Daarnaast is er in Overvecht ook een soortgelijke groep voor vrouwen die zwanger zijn.

### **Meer informatie**

- › 06 282 103 56 (contactpersoon Maroesja)
  - › 06 345 935 90 (contactpersoon Malika)
  - › [moederbabygroep@utrecht.nl](mailto:moederbabygroep@utrecht.nl)
- 

## **Buurtteams Jeugd & Gezin (Lokalis)**

Lokalis biedt gratis hulp voor jeugd en gezinnen via de buurtteams jeugd & gezin. Verdeeld over de stad zijn er 18 buurtteams.

### **Meer informatie**

- › [www.lokalis.nl](http://www.lokalis.nl)
  - › [www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl)
  - › 030 740 05 00
  - › [info@lokalis.nl](mailto:info@lokalis.nl)
- 

### **De Oudertelefoon**

Voor ondersteuning bij de opvoeding kunnen ouders en opvoeders gratis en anoniem bellen en chatten met De Oudertelefoon.

De telefoon en chat worden beantwoord door een team van getrainde vrijwilligers die een achtergrond hebben in de zorg, onderwijs, pedagogiek of coaching.

---

### **Meer informatie**

- › [www.oudertelefoon.nl](http://www.oudertelefoon.nl)
- › 085 130 46 58 (openingstijden: maandag t/m vrijdag tussen 9.00 uur en 15.00 uur en tussen 20.00 uur en 22.00 uur)
- › [info@oudertelefoon.nl](mailto:info@oudertelefoon.nl)

### **Home-Start**

Home-Start Utrecht geeft ouders die daar behoefte aan hebben een steuntje in de rug bij het ouderschap. De organisatie werkt met ervaren en getrainde vrijwilligers. Eens per week komt de vrijwilliger langs om ondersteuning te bieden bij alledaagse, lichte opvoedvragen. Ouders, vrijwilligers en verwijzers kunnen rechtstreeks

contact opnemen met de coördinator(en) van Home-Start.

### **Meer informatie**

- › [www.home-start.nl/utrecht/home](http://www.home-start.nl/utrecht/home)
  - › 06 107 805 46 (Jolanda)
  - › 06 117 905 49 (Mara)
  - › 06 103 129 05 (Christien)
  - › [info@home-start-utrecht.nl](mailto:info@home-start-utrecht.nl)
- 

### **PPI Utrecht**

Hulp na schooltijd voor jongeren tussen 10 en 18 jaar. De begeleiding bestaat uit groepsmiddagen en individuele gesprekken. Jongeren leren omgaan met dingen waar ze in het dagelijks leven en op school tegenaan lopen. Aanmelding gaat via school of het buurtteam.

### **Meer informatie**

- › PPI voor middelbare scholieren heeft twee locaties: in de binnenstad en in Leidsche Rijn.
  - › PPI voor groep 8 zit op verschillende locaties in de wijk, zie website.
  - › [www.ppi-utrecht.nl](http://www.ppi-utrecht.nl)
  - › 030 236 19 63
  - › [info@ppi-utrecht.nl](mailto:info@ppi-utrecht.nl)
- 

### **Jeugd tandzorg Utrecht**

Jeugd tandzorg Utrecht (JTZU) biedt gratis tandheeskundige zorg aan kinderen tot 18 jaar. Deze tandheeskundige hulp is meeverzekerd in de basisverzekering

van de ouders, vandaar dat het niets kost. Jeugd tandzorg wil kinderen graag zien vanaf het moment dat ze hun eerste tandje krijgen. Om tandbederf bij het kind te voorkomen, krijgen de ouders informatie over poetsen en eten. Onverzekerde kinderen zijn ook welkom bij JTZU. De organisatie neemt dan de tandheilkundige kosten op zich. JTZU heeft praktijken in Kanaleneiland en in Overvecht. Daarnaast komt JTZU met een mobiele tandartspraktijk langs op veel Utrechtse scholen.

### Meer informatie

- [www.jtz-utrecht.nl](http://www.jtz-utrecht.nl)
- 030 284 48 10
- [info@jtz-utrecht.nl](mailto:info@jtz-utrecht.nl)
- (openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.15 uur tot 15.30 uur)

- **Kanaleneiland**  
Europaplein 352  
3526 WG Utrecht

- **Overvecht**  
Andesdreef 11a  
3563 GA Utrecht

voorlichting aan ouders, bewoners en professionals over het omgaan met jongeren, het puberbrein en de online leefwereld.

### Meer informatie

- [www.jou-utrecht.nl](http://www.jou-utrecht.nl)
- 030 236 19 19
- 06 51 16 45 51 (WhatsUp, appen met een jongerenwerker)
- [info@jou-utrecht.nl](mailto:info@jou-utrecht.nl)

---

### [www.jou030.nl](http://www.jou030.nl)

[www.jou030.nl](http://www.jou030.nl) en [@jou\\_030](https://www.instagram.com/jou_030) (instagram) is een online jongerenplatform. Jongeren vinden hier zo'n beetje alle informatie over leven in Utrecht.

---

## JoU Utrecht

Jongerenwerk Utrecht (JoU) is er voor alle Utrechtse jongeren tussen 10 en 23 jaar, zowel voor een steuntje in de rug als voor leuke activiteiten. JoU biedt individuele begeleiding aan jongeren en ook

# 12





# Hulp bij geldzaken

---

## ‘Overzicht in geldzaken zorgt voor rust in mijn hoofd’

### De Geldzaak

Inwoners van Utrecht met vragen of zorgen over geld kunnen voor informatie en advies aankloppen bij de Geldzaak van U Centraal. De Geldzaak kan bijvoorbeeld uitzoeken of iemand in aanmerking komt voor toeslagen, zoals zorgtoeslag of huurtoeslag. Hulp van de Geldzaak is gratis en anoniem. Bij de Geldzaak op de Steenweg 20 kunnen mensen doordeeweeks altijd binnenlopen. Een afspraak maken kan ook. Daarnaast zijn er inloopsprekuren in de bibliotheek Neude, in Buurtcentrum Hoge Weide in Leidsche Rijn, in Gezondheidscentrum de Amazone in Overvecht, in de bibliotheek Kanaleneiland, in Buurtcentrum Oase op de Cartesiusweg en in het Gezond&WEL centrum van de HU op Utrecht Science Park.

### Meer informatie

- › Inlooplocatie: Steenweg 20 (open op maandag en donderdag van 13.00 tot 17.00 en op dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur)
  - › [www.degeldzaak.nl](http://www.degeldzaak.nl) (adressen en openingstijden inloopsprekuren andere locaties)
  - › 030 236 17 66 (bellen en whatsappen)
  - › [info@degeldzaak.nl](mailto:info@degeldzaak.nl)
- 

### Sociaal Raadslieden in de Buurteams

In alle wijken van Utrecht zijn buurtteams. Bij ieder buurtteam werken sociaal raadslieden. Zij helpen bij vragen en problemen over wetten en regelingen. Hulp van het buurtteam is gratis. Mensen kunnen binnenlopen of een afspraak maken.

### Meer informatie

- › [www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl)
- › Op de website staan de adressen en telefoonnummers van alle buurtteams.

## Papiercafé

Papiercafés helpen mensen die met de post of op de computer brieven en andere papieren krijgen die moeilijk te begrijpen zijn. Ook helpt het papiercafé met het invullen van formulieren. De hulp van het papiercafé is gratis.

### Meer informatie

- › [www.papiercafe.nl](http://www.papiercafe.nl)
- › 06 246 902 52
- › [info@papiercafe.nl](mailto:info@papiercafe.nl)

## Stadsgeldbeheer (Tussenvoorziening)

Stadsgeldbeheer helpt mensen die financiële problemen hebben uit de schulden te komen en beter met geld om te gaan. Mensen kunnen zichzelf aanmelden, maar dat kan ook via een hulpverlener.

### Meer informatie

- › [www.tussenvoorziening.nl/stadsgeldbeheer](http://www.tussenvoorziening.nl/stadsgeldbeheer)
- › 030 234 08 19

## Financieel Vrijwilliger Thuis

Financieel vrijwilligers komen bij mensen thuis om te helpen bij de administratie. Ze leren ook hoe iemand zelf zijn geldzaken goed kan regelen. De website [www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl](http://www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl) is een samenwerking tussen

Schulphulpmaatje, Al Amal, de Tussenvoorziening, Humanitas en U Centraal. Mensen kunnen zich via deze website aanmelden voor een financieel vrijwilliger thuis.

### Meer informatie

- › [www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl](http://www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl)
- › [aanmelding@financieelvrijwilliger.nl](mailto:aanmelding@financieelvrijwilliger.nl)

## Bijeenkomsten Financiën bij veranderingen in je leven

Een verandering in het leven heeft soms ook gevolgen voor een inkomen. Denk aan ontslag, scheiding, arbeidsongeschiktheid, maar ook aan het moment dat iemand met pensioen gaat of 18 jaar wordt. U Centraal organiseert het hele jaar door gratis bijeenkomsten waar mensen worden voorbereid op levensgebeurtenissen met financiële gevolgen.

### Meer informatie

- › [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen)
- › 06 233 358 93

## Cash2Grow

Stichting Cash2Grow helpt bij het opzetten van spaarkringen voor mensen die moeten rondkomen van weinig geld. Leden van zo'n spaarkring inspireren elkaar om geld opzij te zetten voor iets wat ze graag willen of nodig hebben. Denk aan een fiets, een meubelstuk, vakantie of een zomerkamp voor de kinderen. Sparen in een spaarkring kan al met heel kleine bedragen. Het gaat niet om hoeveel deelnemers sparen, maar dát ze sparen. Na 6-12 maanden krijgen deelnemers hun eigen gespaarde geld terug en kunnen ze als ze dat willen opnieuw starten. In Utrecht zijn diverse spaarkringen.

### Meer informatie

- › [www.cash2grow.nl](http://www.cash2grow.nl)
- › Ineke Damen (regiocoördinator Utrecht)
- › [i.damen@cash2grow.nl](mailto:i.damen@cash2grow.nl)
- › [utrecht@cash2grow.nl](mailto:utrecht@cash2grow.nl)

## BerekenUwRecht

In Nederland en in Utrecht bestaan allerlei tegemoetkomingen en regelingen. Niet iedereen is op de hoogte van deze mogelijkheden. Daarom heeft Stimulanz samen met het NIBUD een programma ontwikkeld waarmee mensen kunnen zien op welke bedragen ze recht hebben. Het werkt heel eenvoudig. In een paar eenvoudige stappen vullen mensen gegevens over hun situatie in. Vervolgens zien ze waar ze recht op hebben. Voor hulp bij het beantwoorden van de vragen kunnen mensen terecht bij de Geldzaak of bij het Buurtteam.

### Meer informatie

- › BerekenUwRecht – landelijk
- › [www.berekenuwrecht.nl](http://www.berekenuwrecht.nl)
- › BerekenUwRecht – in Utrecht
- › [www.berekenuwrechtplus.nl](http://www.berekenuwrechtplus.nl)
  - ↳ Utrecht

13



# Hulp van de gemeente

---

**‘Ons gezin bleek recht te hebben op allerlei regelingen die ik niet kende’**

## **U-pas**

De U-pas is een gratis pas voor Utrechters met een smalle beurs. Op de website staat wanneer iemand in aanmerking komt voor een U-pas. Op de U-pas staat een tegoed dat mensen kunnen gebruiken voor onder meer sport, cultuur en ontspanning. U-pashouders krijgen ook korting op allerlei dingen, zoals een bibliotheekabonnement of een bioscoopkaartje. Kinderen tot en met 17 jaar krijgen een eigen U-pas. In een gezin mogen de tegoeden van kinderen bij elkaar opgeteld worden. Hierdoor is het mogelijk om met de U-pas duurdere dingen te betalen, zoals het lidmaatschap van een sportvereniging. Het U-pasjaar loopt van 1 juli tot en met 30 juni. Op de website staat voor welke datum een aanvraag voor het volgende jaar ingediend moet zijn. Een U-pas aanvragen kan via [www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl).

## **Meer informatie**

- › [www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl)
  - › De U-pasbalie in het Stadkantoor is geopend op maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 uur tot 13.00 uur (op afspraak)
  - › Stadsplateau 1 (begane grond, de balies achter de receptie)
  - › 088 600 63 00
- 

## **Hulp bij schulden**

De gemeente helpt mensen met grote en kleine schulden. Bijvoorbeeld bij rekeningen die zij niet kunnen betalen. Een lening waar ze niet uitkomen. Of post die ze te veel wordt. Samen vinden we een oplossing!

## Meer informatie

- › 14 030
- › [hulpbijschulden@utrecht.nl](mailto:hulpbijschulden@utrecht.nl)
- › [www.utrecht.nl/geldzorgen](http://www.utrecht.nl/geldzorgen)
- › Aanmelden bij het servicepunt in het stadskantoor op de begane grond. Het adres is Stadsplateau 1. Daarna belt een medewerker terug.
- › Of neem contact op met het buurtteam in de buurt:  
[www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl)

## Zorgverzekering U-polis

Inwoners van Utrecht met een U-pas kunnen kiezen voor de U-polis van Zorg en Zekerheid. Dit is een zorgverzekering die bestaat uit een basisverzekering met een aanvullende verzekering. Met een U-polis krijgen mensen korting op de premie en extra vergoedingen.

De U-polis heeft twee pakketten:

- **Utrecht-Standaard:**  
voor mensen die geen hoge zorgkosten verwachten, maar wel goed verzekerd willen zijn (€ 168,70 per maand)
- **Utrecht-Top:**  
voor mensen die hoge zorgkosten hebben (€ 193,85 per maand)

## Meer informatie

- › [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl)  
↳ zoek op: U-polis

## • Gemeente Utrecht:

030 286 52 11 (ma-vrij van 8.30 uur tot 17.30 uur)

## • Zorg en Zekerheid:

14 030 (ma-vrij van 9.00 uur tot 17.30 uur)

## Bijzondere bijstand

Bijzondere bijstand is een geldbedrag om extra of hoge uitgaven te betalen. Het gaat daarbij om noodzakelijke kosten voor een bijzondere situatie. Bijvoorbeeld voor een babyuitzet, een begrafenis of onverwachte zorgkosten. Mensen kunnen bijzondere bijstand aanvragen via de website.

## Meer informatie

- › [www.utrecht.nl/rondkomen](http://www.utrecht.nl/rondkomen)  
↳ vaak aangevraagd → bijzondere bijstand.
- › 030 286 52 11 (voor hulp bij de aanvraag)

## Meer regelingen

Het is ook mogelijk om individuele inkomenstoeslag of een tegemoetkoming in de zorgkosten aan te vragen of om kwijtschelding te krijgen van gemeentebelastingen. Kijk voor deze én meer regelingen op [www.utrecht.nl/rondkomen](http://www.utrecht.nl/rondkomen)



# Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld 2024/2025

Kinderen grootbrengen kost veel geld. Niet iedereen kan dat betalen. Gelukkig is er in Utrecht veel hulp voor gezinnen met weinig geld. Ook landelijk zijn er fondsen en voorzieningen. Daarnaast organiseren inwoners van onze stad allerlei activiteiten. Een overzicht van de mogelijkheden vindt u in deze Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld