

# Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld



**‘Ik wil dat mijn**

**kinderen opgroeien**

**zonder zorgen’**

**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 Vanessa van Egeren van Doen en Laten en Jora Wolterink van De Tussenvoorziening.

## 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

Ontdekt u een foutje in deze Wegwijzer of mist een een initiatief of een organisatie? Of wilt u (meer) exemplaren van deze Wegwijzer ontvangen? Mail ons dan!  
[info@degeldzaak.nl](mailto:info@degeldzaak.nl)

# Inhoudsopgave

	Voorwoord	5
1.	Boodschappen	6
2.	Kleding	10
3.	School: spullen, reisjes en bijles	14
4.	Vakantie en uitstapjes	20
5.	Verjaardag en feestdagen	24
6.	Speelgoed	28
7.	Sport, dans, theater en meer	32
8.	Vervoer	38
9.	Handige websites en online groepen	42
10.	Fondsen	44
11.	Hulp bij de opvoeding	48
12.	Hulp bij geldzaken	52
13.	Hulp van de gemeente	56



# Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld 2022

**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

**Vanessa (43): 'Ik ben een alleenstaande moeder uit Overvecht.** Mijn kinderen zijn 2, 4 en 6 jaar oud. Ik wil dat ze opgroeien zonder zorgen. Dat ze een fiets hebben om naar school te gaan. En dat ze een cadeautje krijgen als ze jarig zijn. Meestal lukt het me om ze te geven wat ze nodig hebben. Bij ons staat iedere avond eten op tafel. Maar er hoeft maar iets te gebeuren of ik sta weer bij de voedselbank. Deze week nog. Mijn dochter gaat van een gastouder naar de BSO. Maar de BSO moet je vooruit betalen. Dat betekent twee maanden een dubbele rekening. Hoe dan?! Ik kan dat echt niet betalen. Op zo'n moment voel ik weer hoe kwetsbaar ons gezin is. Dat maakt me heel verdrietig. Soms ben ik het zo zat, altijd maar die stress door geld.

Gelukkig ken ik de weg in Utrecht. Als ik het even niet red, weet ik waar ik kan aankloppen voor hulp. En ik weet ook hoe ik gratis aan goede spullen kan komen. Deze Wegwijzer moet ervoor zorgen dat andere gezinnen met weinig geld de weg ook weten te vinden. Maar ik zeg er eerlijk bij: een Wegwijzer alleen is niet genoeg.



**Overwin je schaamte en maak gebruik van deze Wegwijzer!**

Het begint ermee dat je om hulp durft te vragen als je niet rondkomt. Ik heb dat zelf echt moeten leren. Je hebt toch het gevoel dat je faalt als moeder als je anderen om hulp vraagt. Onzin, weet ik nu. Het is juist heel krachtig om toe te geven dat je het in je eentje niet redt. Overwin je schaamte en maak gebruik van deze Wegwijzer!

**Vanessa van Egeren,**  
*projectbegeleider bij Doen en Laten*

# Boodschappen

## ‘Soms hebben we geen geld om eten te kopen’

### 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 9 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)

### 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)  
› 2e Daalsedijk 2a  
› [weggeefwinkel@puscii.nl](mailto:weggeefwinkel@puscii.nl)

### Voedselpakketten uit het hart

Stichting Al Amal en stichting Al Yatiem begeleiden het bewoners-initiatief ‘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 zich aanmelden 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)



### **De Buurtkerk**

Iedere zaterdagmiddag om 12.00 uur organiseert de Buurtkerk een kledingbeurs en levensmiddelen-uitgifte. 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)
  - ↳ ga naar: samen voor elkaar
- > 2e Daalsedijk 2b
- > 06 407 099 47 (André van Wijnbergen, voorganger)
- > [info@debuurtkerk.nl](mailto:info@debuurtkerk.nl)

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

### **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)





# Kleding

‘Mijn kinderen groeien zo snel, ze moeten aldoor nieuwe kleren’

## 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)
- › [info@stichtingbabyspullen.nl](mailto:info@stichtingbabyspullen.nl)
- › 072 737 02 63 (ma - vrij tussen 9.00 en 12.00 uur)

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

## Emmaus

Emmaus heeft in Nederland 14 (woon)werkgemeenschappen en

20 kringloopwinkels. Hier wordt van alles verkocht: kleding, meubels, boeken, huishoudelijke apparaten, enzovoorts.

In Utrecht zijn vier Emmauswinkels. Met een U-pas krijg je bij Emmaus 25% korting.

- **Emmaus Parkwijk**  
AB Harrewijnstraat 18-21  
030 234 28 50  
parkwijk@emmausdomstad.nl
- **Emmaus Lombok**  
Makassarstraat 36  
030 294 28 70  
lombok@emmausdomstad.nl
- **Emmaus Overvecht**  
Gloriantdreef 403  
030 666 89 30  
overvecht@emmausdomstad.nl

## Kringloopwinkels & kledingbeurzen

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.

- **Emmaus Buiten-Wittevrouwen (alleen kleding)**  
Mgr. Van de Weteringstraat 1  
030 231 20 31

### Meer informatie

**Kijk voor de openingstijden op:**

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

## 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

### Meer informatie

- › [www.kledingbankutrecht.nl](http://www.kledingbankutrecht.nl)
- › Amsterdamsestraatweg 239a
- › 030 227 04 64
- › [info@kledingbankutrecht.nl](mailto:info@kledingbankutrecht.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 levensmiddelen-uitgifte. 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)  
↳ ga naar: samen voor elkaar
- › 2e Daalsedijk 2b
- › 06 407 099 47 (André van Wijnbergen, voorganger)
- › [info@debuurtkerk.nl](mailto:info@debuurtkerk.nl)



# School: spullen, reisjes en bijles

**‘Mijn zoon heeft voor school een laptop nodig. Dat kunnen wij echt niet 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 voor binnen- en buitenschoolse activiteiten die buiten de U-pas vallen. Bijvoorbeeld: meegaan op schoolreis, een zwemdiploma halen of naar muziekles 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 huisbezoek 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 donderdag tussen 9.30 uur en 12.00 uur)
- › [info@leergeldutrecht.nl](mailto:info@leergeldutrecht.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)
- › [stadsnetwerk@taaldoetmeer.nl](mailto:stadsnetwerk@taaldoetmeer.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)
- › 06 183 057 08 (Hans Spekman, directeur Jeugdeducatiefonds)
- › [hans.spekman@jeugdeducatiefonds.nl](mailto:hans.spekman@jeugdeducatiefonds.nl)

#### **De VoorleesExpress**

De VoorleesExpress zorgt ervoor dat kinderen van 2 tot 8 jaar met een taalachterstand extra aandacht krijgen. Vrijwilligers komen bij de mensen thuis en soms is er ook contact via de computer. Ze lezen voor, doen taalspelletjes met kinderen en gaan samen met de ouders aan de slag met taal en leesplezier.

#### **Meer informatie**

- › [www.voorleesexpress.nl/utrecht](http://www.voorleesexpress.nl/utrecht)
- › 030 294 75 94
- › [voorleesexpress@taaldoetmeer.nl](mailto:voorleesexpress@taaldoetmeer.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 schoolstelsel 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)

#### **Stichting TOVI**

Stichting TOVI staat voor: toegankelijk onderwijs voor iedereen. De stichting wil groepsbijles, huiswerkbegeleiding en andere begeleiding betaalbaar maken voor iedereen. Ouders kunnen hun kind niet direct aanmelden bij TOVI. Het contact verloopt via begeleiders en scholen.

#### **Meer informatie**

- › [www.stichtingtovi.nl](http://www.stichtingtovi.nl)
- › 06 275 124 81
- › [info@stichtingtovi.nl](mailto:info@stichtingtovi.nl)

#### **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
- › [socialsdtd@hotmail.com](mailto:socialsdtd@hotmail.com)

#### **IMC Weekendschool**

Stichting IMC Weekendschool biedt een aanvulling op het gewone onderwijs. De Stichting voert op scholen gesprekken met leerlingen

uit groep 7. Kinderen tussen de 10 en 14 jaar maken drie jaar lang kennis met allerlei beroepen. Zo ontdekken ze wat ze leuk vinden en wat ze goed kunnen. In Utrecht werkt IMC Weekendschool met kinderen uit Overvecht, Zuilen en Ondiep.

#### **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:**  
Afrikalaan 28
- › **Locatie Leidsche Rijn:**  
Eerste Oosterparklaan 76
- › 088 330 11 23
- › [utrecht@petjeaf.nl](mailto:utrecht@petjeaf.nl)

## Studentenfonds

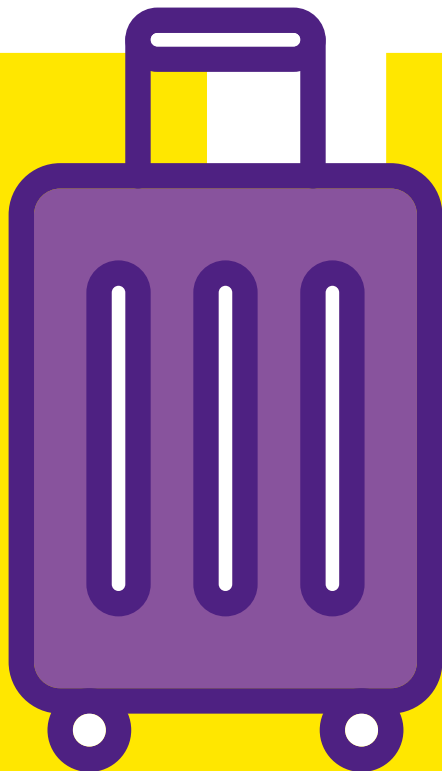
Studenten die te weinig geld hebben voor leermiddelen zoals een laptop, boeken of werkkleding kunnen hiervoor een aanvraag indienen bij het MBO-studentenfonds. De regeling geldt alleen voor studenten die jonger zijn dan 18 jaar en ingeschreven staan bij ROC Midden Nederland.

### Meer informatie

- > [www.rocmn.nl/mbo-studentenfonds](http://www.rocmn.nl/mbo-studentenfonds)
- > 88 3 34 44



# 4



# Vakantie en uitstapjes

**‘Wij gaan nooit op vakantie en geld voor uitstapjes hebben we ook niet’**

## **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 6 tot 16 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 € 17,50 per gezin, ongeacht hoeveel kinderen uit een gezin er meegaan.

### **Meer informatie**

- > [www.ycamps.nl](http://www.ycamps.nl)
- > 035 666 87 77 (ma-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)

## OKEE vakantiecampen

OKEE biedt vakantiecampen aan in Nederland en de Ardennen voor kinderen van 8 tot 18 jaar. Een week kost € 260 of € 350. Voor ouders die dit niet kunnen betalen is er een kortingsregeling.

### Meer informatie

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

## Stichting Vakantiekind

Stichting Vakantiekind organiseert vier verschillende soorten kind- en jongerenvakanties. 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)

In iedere wijk zijn speeltuinen waar kinderen gratis kunnen spelen. Op [www.buitenspeelkaart.nl/utrecht](http://www.buitenspeelkaart.nl/utrecht) staat een overzicht van alle speelmogelijkheden in de stad.

## 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](http://www.samenlachen.nl),  
↳ kies je stad › 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 voedselbank/cultuur

Op de website van de voedselbank staan onder het kopje 'cultuur' leuke en betaalbare uitstapjes voor het hele gezin.

### Meer informatie

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

## Kidsproof Utrecht

De website [kidsproof.nl](http://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 dochter is jarig, maar ik heb geen geld voor een cadeautje'**

## **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**

- › Geen website. Zoek op facebook naar Limoenz.
- › [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 tot en met 12 jaar. Om thuis en op school de verjaardag te vieren. **Let op!** Aanvragen moet 6 weken van tevoren.

## **Meer informatie**

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

### **Sintvoorieder1**

Sintvoorieder1 wil ervoor zorgen dat zoveel mogelijk kinderen uit gezinnen met weinig geld op 5 december een sinterklaascadeau krijgen. Op dit moment nog niet actief in Utrecht, hopelijk binnenkort wel.

#### **Meer informatie**

- [www.sintvoorieder1.nl](http://www.sintvoorieder1.nl)
- [info@sintvoorieder1.nl](mailto:info@sintvoorieder1.nl)
- 06 462 873 88 (Esther Blom, voorzitter)

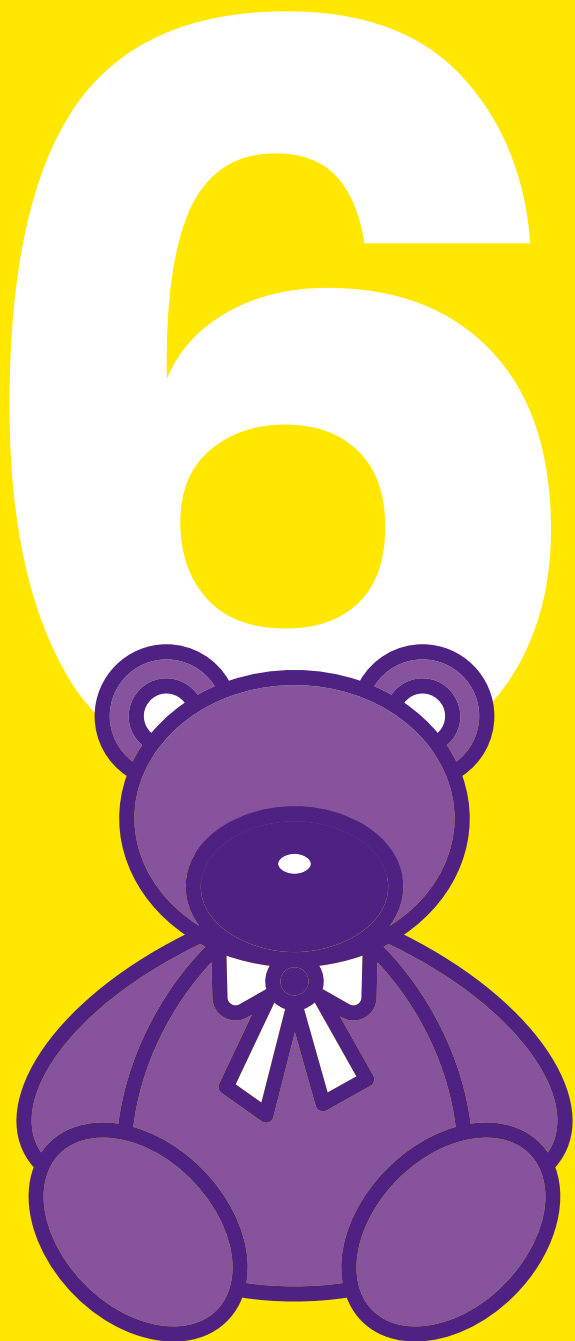
### **Het Speelkwartier (De Meern)**

Met een verwijfsbrief 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 verwijfer kunnen zijn.

#### **Meer informatie**

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





# Speelgoed

## 'Speelgoed is zo duur'

### De weggeefwinkel

Bij de weggeefwinkel kunnen mensen terecht voor gratis speelgoed, kleding, huishoudelijke apparatuur, kleine meubels, enzovoorts. Openingstijden: woensdag en zaterdag van 14.00 tot 17.00 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)

### Speeltheek Hoograven

Iedereen uit Hoograven en omgeving kan hier speelgoed lenen.

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

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 Hoogravenseweg 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/speeltheek](http://www.podiumoostutrecht.nl/speeltheek)
- > Oudwijkdwardsstraat 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: 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 € 22 en € 38, 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.

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

#### Meer informatie

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

### 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 (behalve de laatste zaterdag van de maand) en maandag van 20.00 tot 21.00 uur. Tijdens schoolvakanties gesloten. Een abonnement kost € 35 per jaar en een strippenkaart kost € 15.

#### 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)





# Sport, dans, muziek, theater en meer

‘Mijn zoon verveelt zich. Wat kan hij  
doen zonder dat het geld kost?’

## 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
- > 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
- > 14030

## Sportstad Utrecht: sporten in de wijken

Buurtsportcoaches van Sportstad Utrecht organiseren in de wijken gratis sportieve activiteiten voor kinderen en jongeren.

## Meer informatie

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

Met een JoU030-pas kunnen jongeren gratis of voor weinig geld meedoen aan (win)acties voor allerlei sport- en andere activiteiten. Meer informatie op [www.jou030.nl](http://www.jou030.nl), klik op JoU030 Pas

### Meer informatie

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

## JoU030

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

## On The Move

On The Move 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 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)
- › 030 877 57 97
- › [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.

### Meer informatie

- › [www.bokscultuurhuis.nl](http://www.bokscultuurhuis.nl)
- › [info@bokscultuurhuis.nl](mailto:info@bokscultuurhuis.nl)
- **Locatie Kanaleneiland**  
Peltlaan 172  
030 292 09 80
- **Locatie Overvecht**  
Scharlakendreef 3  
030 889 48 07
- **Locatie Leidsche Rijn**  
Kamilleweg 2 (Buurtcentrum Hoge Weide)

## 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)

## 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)
- › Coördinatoren: Arianne Niks en Jolanda Kamphuis
- › [utrecht@jeugdfondssportencultuur.nl](mailto:utrecht@jeugdfondssportencultuur.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**

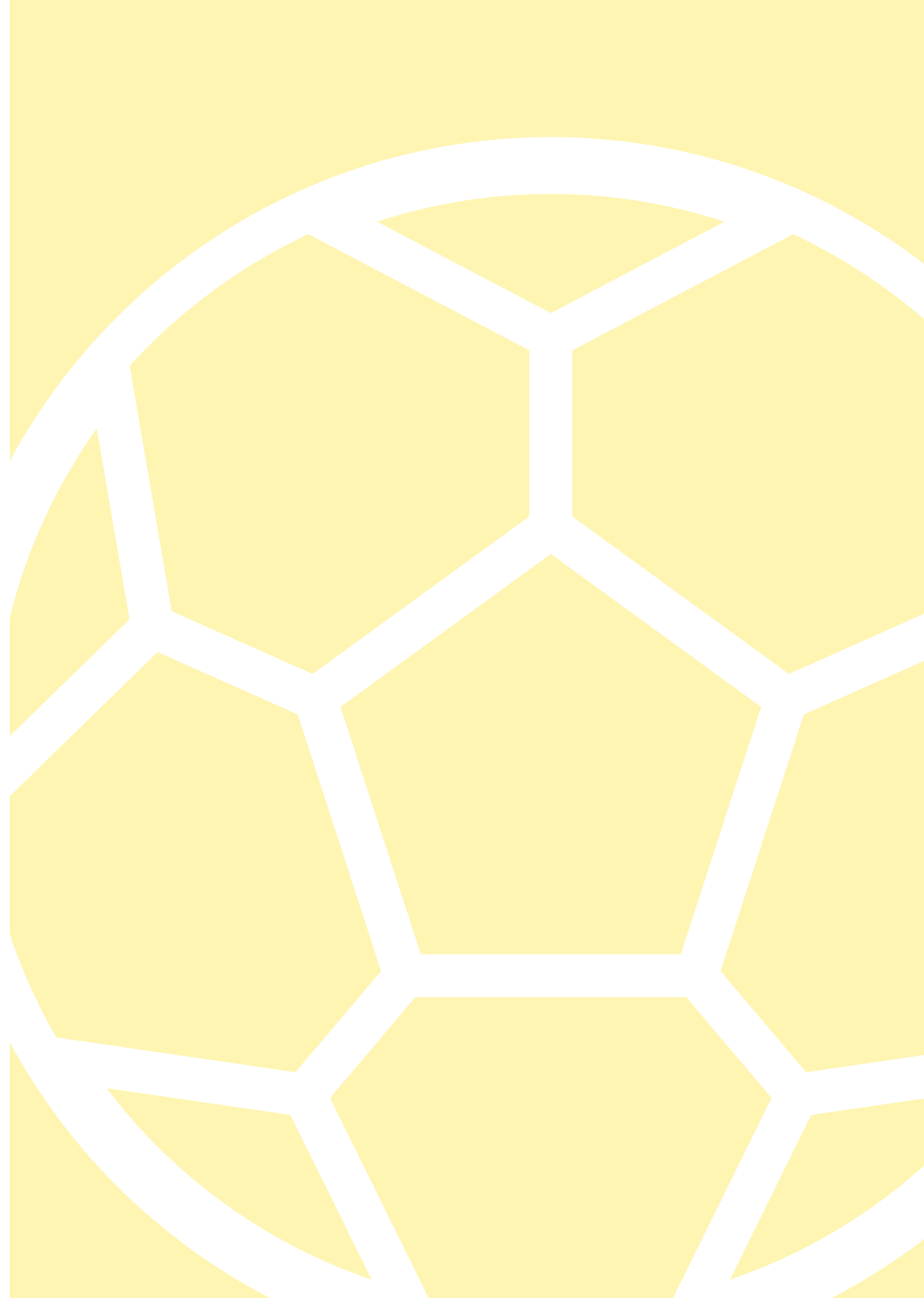
- › [www.paulverweelsportfonds.nl](http://www.paulverweelsportfonds.nl)
  - › 06 588 381 97 (whatsapp en bellen, dinsdag en donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur)
  - › [info@paulverweelsportfonds.nl](mailto:info@paulverweelsportfonds.nl)
- 

### **Stichting Leergeld**

Stichting Leergeld biedt financiële ondersteuning voor binnen- en buitenschoolse activiteiten die buiten de U-pas vallen. Bijvoorbeeld: een zwemdiploma halen of naar muzikles gaan. Via de website kunnen mensen een aanvraag doen. Daarna volgt een huisbezoek 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 donderdag tussen 9.30 uur en 12.00 uur)
- › [info@leergeldutrecht.nl](mailto:info@leergeldutrecht.nl)





# Vervoer

## ‘De fiets van mijn zoon is kapot en we kunnen geen nieuwe betalen’

### Met de bus

Kinderen van 4 t/m 11 jaar kunnen in de provincie Utrecht reizen met een U-OV Kidsticket van € 1,05. Dit kaartje is 90 minuten geldig in de bussen van U-OV en Syntus Utrecht (niet geldig in buurt- en nachtbussen). Kidstickets zijn te koop bij de buschauffeur en in de U-OV kaartautomaten. Kinderen moeten reizen met een begeleider van 18 jaar of ouder.

### 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)

### Met de trein

- Kinderen t/m 3 jaar reizen gratis.
- Kinderen van 4 t/m 12 reizen met een Railrunner. Een Railrunner kost € 2,50 per kind en is de hele dag geldig.
- Als het kind een eigen OV-chipkaart (€ 7,50) heeft is het mogelijk om een Kids 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.

- Met de Jongeren Dagkaart reizen jongeren van 12 t/m 18 jaar tijdens daluren (dus niet tijdens de spits) onbeperkt met de trein voor € 7,60. De Jongeren Dagkaart is alleen te koop via de NS-app.

### 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)

### OV tegoed op U-pas

U-pashouders van 18 jaar en ouder kunnen maximaal € 75 van hun U-pas tegoed 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)



# Handige websites en online groepen

'Mijn huis is supergezellig ingericht met spullen die ik gratis heb gekregen!'

## 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)

## 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.



# 10



## Fondsen

Op [www.utrechtsegeldzoeker.nl](http://www.utrechtsegeldzoeker.nl) staat een overzicht van landelijke en lokale fondsen voor alle doelgroepen. De fondsen in deze Wegwijzer bieden hulp aan gezinnen met weinig geld. Meestal kunnen ouders niet zelf een aanvraag indienen bij een 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, Stichting Jarige Job en Petje af. 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, muziekles, 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)

### 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. Hein 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

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

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 2114
- › [hein@kfhein.nl](mailto:hein@kfhein.nl)

#### **RDO**

Het RDO-fonds zet zich vanuit een protestants christelijke visie in voor mensen die hulp nodig hebben en voor sociale projecten. Mensen in financiële nood kunnen via een hulpverlener een aanvraag indienen. Het RDO-fonds 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 niet opgeven. Via de website kunnen tussen personen zoals hulpverleners, leerkrachten of huisartsen een gezin aanmelden.

#### **Meer informatie**

- › [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)
- › [info@dekkersfonds.nl](mailto:info@dekkersfonds.nl)

#### **Nationaal Fonds Kinderhulp**

Als andere instanties niet kunnen helpen, is het mogelijk om een aanvraag in te dienen bij Kinderhulp.

Zij bieden hulp voor kinderen tot 21 jaar. Dat kan voor kleine en grotere dingen. Bijvoorbeeld een dagje uit, een fiets, een opleiding, een warme winterjas of een verjaardagscadeautje. 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)

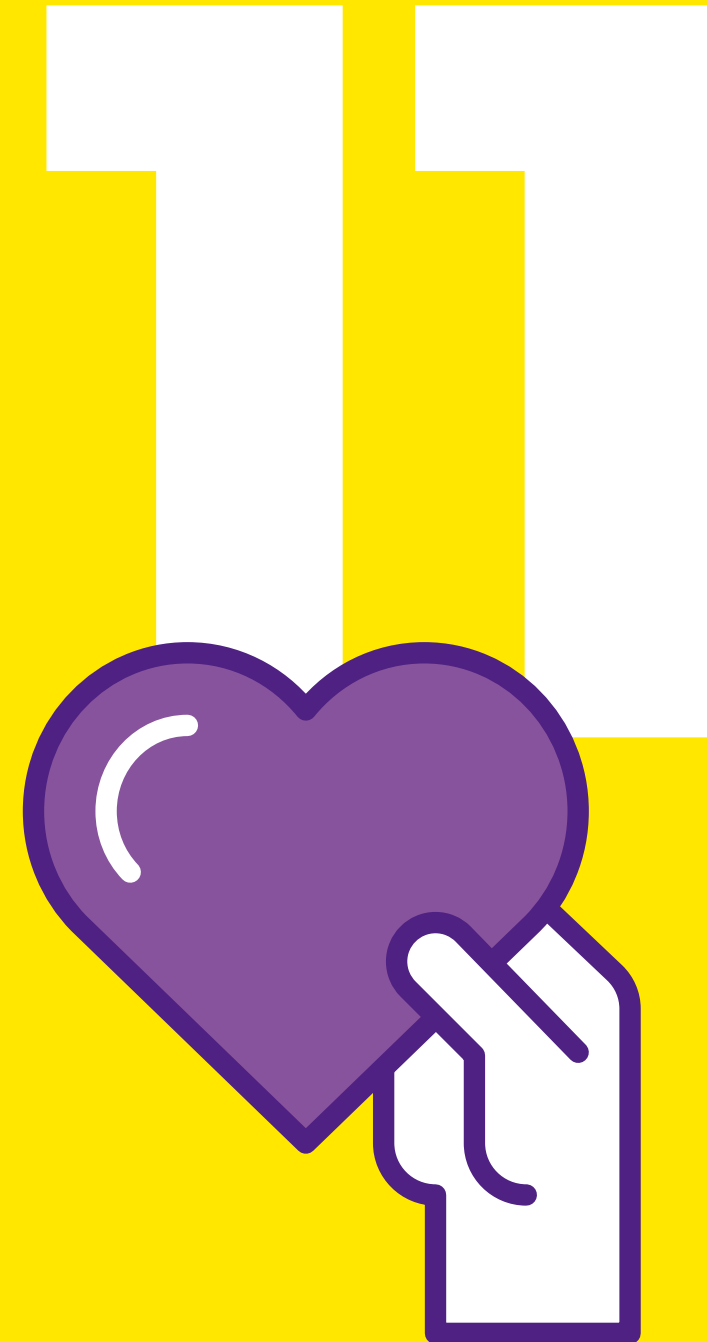
#### **Diaconie Utrecht**

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)





# Hulp bij de opvoeding

**‘Mijn dochter schaamt zich omdat we zo weinig geld hebben, hoe kan ik haar helpen?’**

## **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)
- > [info@oudertelefoon.nl](mailto:info@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)

## **Buurteams 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)
- > [info@lokalis.nl](mailto:info@lokalis.nl)
- > 030 740 05 00

## **Centrum voor Jeugd en Gezin Utrecht (CJG)**

Bij het Centrum voor Jeugd en Gezin kunnen ouders terecht met al hun vragen over het opvoeden van hun kind.

## **Meer informatie**

- > [www.jeugdengezinutrecht.nl](http://www.jeugdengezinutrecht.nl)
- > 030 286 33 00
- > Buiten de openingstijden is het CJG via de chat op de website bereikbaar op werkdagen tussen 18.00 uur en 22.00 uur en in het weekend van 8.30 uur tot 22.00 uur.

## Home-Start

Home-Start Utrecht geeft ouders die daar behoefte aan hebben een steuntje in de rug bij de opvoeding. De organisatie werkt met ervaren en opgeleide 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)
- › [info@home-start-utrecht.nl](mailto:info@home-start-utrecht.nl)
- › Jolanda: 06 107 805 46
- › Margot: 06 107 807 56
- › Marja: 06 107 811 06
- › Anne: 06 107 796 64

## PPI Jeugdhulp

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

## JoU Utrecht

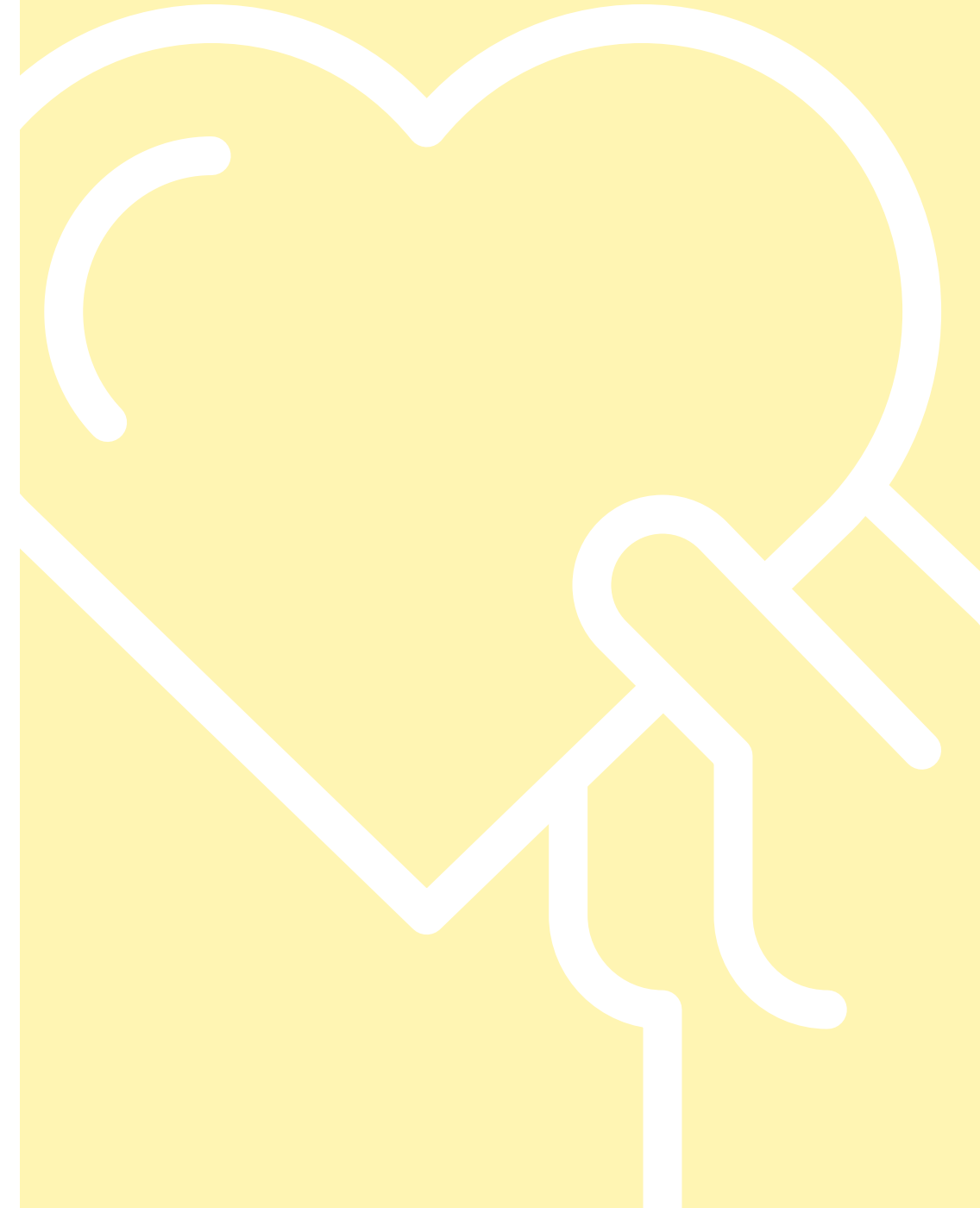
Stichting Jongerenwerk Utrecht (JoU) is er voor alle Utrechtse jongeren tussen 10 en 23 jaar, vooral als ze een steuntje in de rug nodig hebben. JoU organiseert groepsactiviteiten en biedt individuele begeleiding.

### Meer informatie

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

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

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



# 12



## Hulp bij geldzaken

‘Al die rekeningen... Ik weet het gewoon niet meer.’

### De Geldzaak

Inwoners van Utrecht met vragen of zorgen over geldzaken 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 de energietoeslag of huurtoeslag. Hulp van de Geldzaak is gratis en desgewenst anoniem. Bij de Geldzaak op de Steenweg 20 kunnen mensen doordeweeks altijd binnenlopen. Een afspraak maken kan ook. Daarnaast zijn er inloopspreekuren in de bibliotheek op het Neude en in Leidsche Rijn en in het Gezondheidscentrum op de Amazonedreef.

### Meer informatie

- › Inlooplocatie: Steenweg 20 (open op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur)
- › [www.degeldzaak.nl](http://www.degeldzaak.nl) (adressen en openingstijden inloopspreekuren 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.buurteamsutrecht.nl](http://www.buurteamsutrecht.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)
- › [info@papiercafe.nl](mailto:info@papiercafe.nl)

- **Papiercafé Majella**

Broerestraat 12  
06 836 656 74

Openingstijden: maandag-,  
dinsdag- en woensdagmorgen  
van 10.00 uur tot 11.30 uur

- **Papiercafé Kanaleneiland**

Marco Pololaan 115-117

Openingstijden: maandag t/m  
vrijdag van 10.00 uur tot 11.30 uur

---

### **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.

#### **Meer informatie**

- › [www.u-centraal.nl/  
vrijwilligerfinancien](http://www.u-centraal.nl/vrijwilligerfinancien)
- › 06 107 811 54

---

### **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





# Hulp van de gemeente

## U-pas

De U-pas is een gratis pas voor Utrechters met een smalle beurs. Op de website staat de inkomensgrens. 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. Mensen kunnen een U-pas aanvragen via de website.

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.

## 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 10.00 tot 14.00 uur (op afspraak)

- › Stadsplateau 1 (begane grond)
- › 088 600 63 00

## 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 (€ 145,06 per maand)
- **Utrecht-Top:** voor mensen die hoge zorgkosten hebben (€ 167,81 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**  
071 582 58 25 (ma-vrij van 8.00 uur tot 18.00 uur)

---

### Bijzondere bijstand

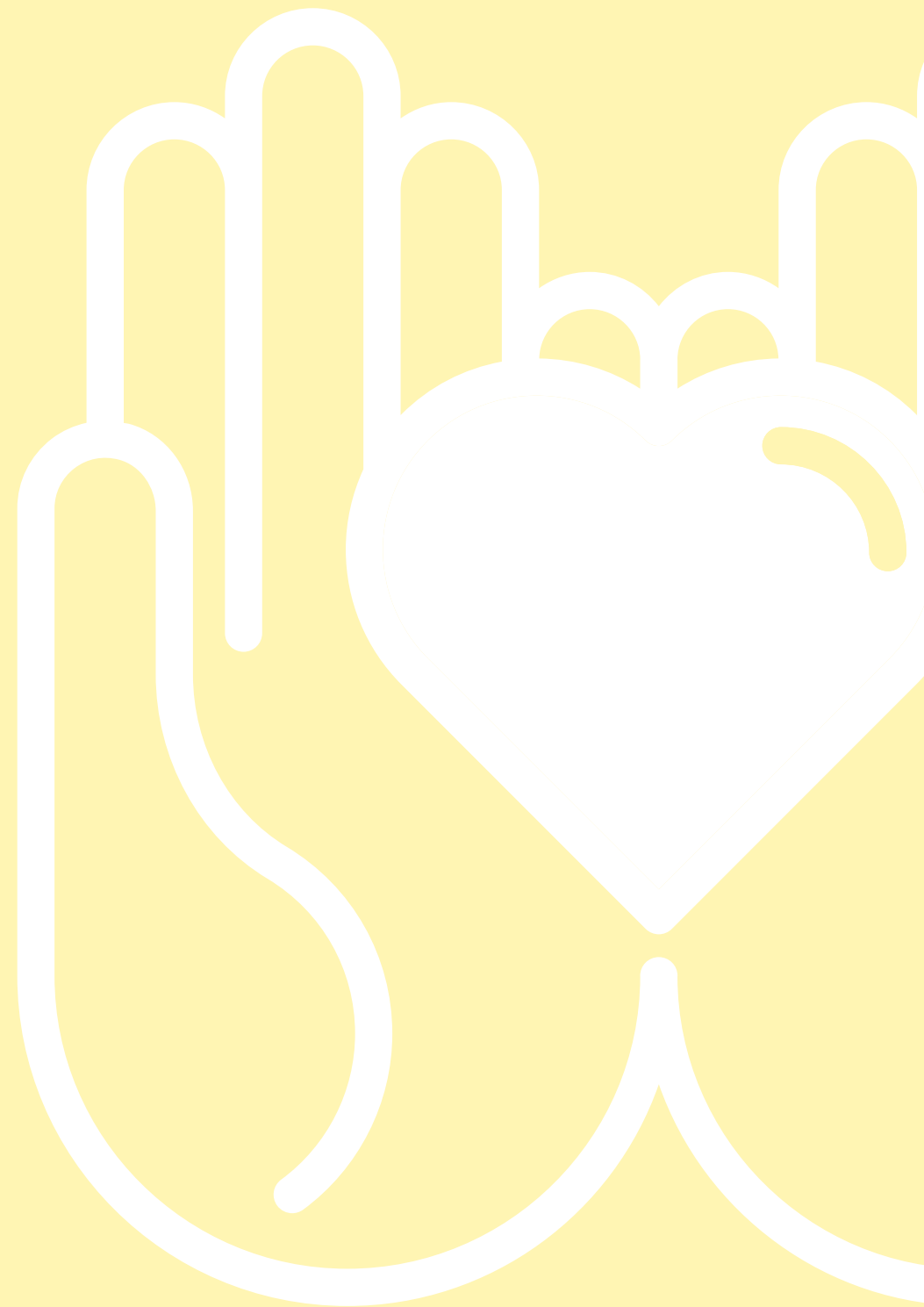
Bijzondere bijstand is een geldbedrag om extra of hoge uitgaven te betalen. Het gaat daarbij om noodzakelijke kosten voor een bijzondere situatie. Bijvoorbeeld voor een babyuitzet, een begrafenis of onverwachte zorgkosten. Mensen kunnen bijzondere bijstand aanvragen via de website.

### Meer informatie

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

### Meer regelingen

Het is ook mogelijk om individuele inkomenstoelage 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](http://www.utrecht.nl), zoek naar: extra's bij een laag inkomen.



# Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld

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.