

# Wegwijzer voor mensen met weinig geld

Samen voor  
Overvecht



Overvecht



Vanessa:

‘Als ik het even niet red,  
weet ik waar ik kan aankloppen voor hulp’

## Colofon

Deze “Wegwijzer Overvecht” is tot stand gekomen in samenwerking met de Armoedecoalitie, Voedselbank Overvecht, Toekomstpunt, Project O, Dock, Wijkbureau Overvecht en de wijkaanpak Samen voor Overvecht en met medewerking van U Centraal. Dank aan U Centraal en Vanessa van Egeren voor haar foto en verhaal dat we ook voor deze Wegwijzer mochten gebruiken!



**Ontwerp en vormgeving:** DDK  
**Coverfoto Vanessa van Egeren:**

Allard Willemse, [www.waff.nl](http://www.waff.nl)

**Drukwerk:** Zalsman

December 2022

[www.overvecht.info](http://www.overvecht.info)



Ontdek je in deze Wegwijzer een foutje  
of mis je een initiatief of een organisatie?  
Mail naar [overvecht@utrecht.nl](mailto:overvecht@utrecht.nl)

## Inhoud

|                    |    |             |    |
|--------------------|----|-------------|----|
| Voorwoord          | 4  | 5. Kleding  | 28 |
| Inleiding          | 6  | 6. Kinderen | 32 |
| 1. Een warme plek  | 8  | 7. Jongeren | 36 |
| 2. Eten en drinken | 14 | 8. Vrouwen  | 40 |
| 3. Geldzaken       | 18 | 9. Vervoer  | 44 |
| 4. Energie         | 24 | 10. Werk    | 48 |



Vanessa:  
‘Het is juist heel  
krachtig om toe te  
geven dat je het niet  
in je eentje redt.’

### Zoek je informatie voor steun buiten Overvecht? Dit boekje biedt informatie.

Het boekje is verkrijgbaar bij ‘De Geldzaak’  
in Overvecht op de Amazonedreef 41a  
(Gezondheidscentrum) op maandag van 8.00 tot  
12.00 uur en op donderdag van 9.00 tot 11.30 uur.  
Voor andere plekken kijk op [www.degeldzaak.nl](http://www.degeldzaak.nl).  
Je kunt ook het boekje aanvragen bij:  
[info@degeldzaak.nl](mailto:info@degeldzaak.nl) of bellen naar 030 236 1766.



# Voorwoord

Het zijn moeilijke tijden voor veel mensen in Overvecht en Utrecht.

Vanessa (43) spreekt uit eigen ervaring:

"Ik ben een alleenstaande moeder uit Overvecht. Mijn kinderen zijn 3, 4 en 7 jaar oud. Ik wil dat ze opgroeien zonder zorgen. Gelukkig ken ik de weg in Overvecht. Als ik het niet red, weet ik waar ik kan aankloppen voor hulp. Deze "Wegwijzer Overvecht" moet ervoor zorgen dat andere mensen met weinig geld de weg ook weten te vinden. Maar een wegwijzer alleen is niet genoeg. Het begint ermee dat je om hulp durft te vragen als je niet rond komt. Ik heb dat zelf echt moeten leren. Je hebt toch het gevoel dat je faalt als je anderen om hulp vraagt. Onzin, weet ik nu. Het is juist heel krachtig om toe te geven dat je het niet in je eentje redt. Overwin je schaamte en maak gebruik van deze Wegwijzer Overvecht!"



Vanessa van Egeren  
projectbegeleider  
bij Doen en Laten

## Foreword

These are difficult times for many residents and families in Overvecht and Utrecht. Vanessa (43) speaks from experience:

"I am a single mother from Overvecht. My children are 3, 4 and 7 years old. I want them to grow up without any worries. Fortunately, I know my way around Overvecht. If I can't manage, I know where to turn for help. This "Overvecht Guide" should help other residents and families with little money also find their way around. But a guide alone is not enough; it starts with not being afraid to ask for help if you can't make

ends meet. I really had to learn that myself. After all, you feel you are failing when you ask others for help. Nonsense, I know that now. On the contrary, it is very powerful to admit that you cannot make it on your own. Overcome your shame and use this Overvecht Guide!

## Önsöz

Bu zamanlar, Overvecht ve Utrecht'teki birçok sakin ve aile için zor zamanlardır. Vanessa (43) kendi deneyimini paylaşıyor:

"Ben Overvecht'te tek başına yaşayan bir anneyim. Çocuklarım 3, 4 ve 7 yaşında. Onların endişelenmeden büyümelerini istiyorum. Neyse ki Overvecht'te yolumu biliyorum. İçinden çıkamadığımda, yardım için nereye başvuracağımı biliyorum. Bu "Wegwijzer Overvecht", diğer sakinlerin ve az gelirli olan ailelerin de yollarını nasıl bulacaklarını bilmelerini sağlamalıdır. Ancak, kılavuz (wegwijzer) tek başına yeterli değildir. Geçim derdiniz olduğunda mesele, yardım isteme cesaretiyle başlar. Ben bunu gerçekten kendim öğrenmem gerekti. Başkalarından yardım istediğinizde kendinizi başarısız hissediyorsunuz. Şu anki bilgimle bu durumun saçma olduğunu biliyorum. İçin içinden kendi başınıza çıkamayacağınızı kabul etmek, tam tersine çok güçlü bir davranıştır. Utancınızın üstesinden gelin ve bu Wegwijzer Overvecht'i kullanın!



## تمهيد

هذه الأوقات صعبة بالنسبة للكثير من السكان والأسر في أوفر فيخت وأوترخت. تتحدث فانيسا (فانيسا) البالغة من العمر 43 سنة عن تجربتها الخاصة:

"أنا أم أعيش بمفردي، من أوفر فيخت. وتبلغ أعمار أطفالي 3، 4 و 7 سنوات. أريد أن يتربوا ويكبروا دون أن يشعروا بأي قلق.

لحسن الحظ، أعرف الجهات التي يمكنني التوجه إليها في أوفر فيخت. وعندما تتعثر الأمور معي، فإنني أعرف إلى أين يمكنني التوجه للحصول على مساعدة. يقدم هذا الدليل الإرشادي "Wegwijzer Overvecht" معلومات للسكان والأسر ذات الدخل المحدود لكي يعرفوا أيضًا كيف يمكنهم تدبير أمورهم وما هي الجهات التي يمكنهم التوجه إليها للحصول على مساعدة. ولكن الدليل وحده لا يكفي. يبدأ الأمر بأن تجرؤ على طلب المساعدة عندما لا تتمكن من تغطية نفقاتك. لقد كان يجب علي أن أتعلم ذلك بنفسي. ربنا ينتابك شعور بأن طلب المساعدة من الآخرين يعني أنك فاشل في حياتك أو تدبير أمورك. وأنا أعرف الآن أن ذلك غير صحيح على الإطلاق. حيث إن الشخص الذي يعترف بأنه لا يمكنه تحقيق ذلك بمفرده هو شخص قوي حقًا. تغلب على شعورك بالخجل واستخدم دليل أوفر فيخت Wegwijzer Overvecht!



# Inleiding

De kosten voor boodschappen en een warm huis nemen sterk toe. Mensen in Overvecht maken zich hierover zorgen. Soms is er wel of geen geld over aan het einde van de maand. Ook kinderen grootbrengen kost veel geld en niet iedereen kan dat allemaal nog betalen. Gelukkig is er in Overvecht veel hulp voor mensen en gezinnen met weinig geld. Ook organiseren inwoners van Overvecht en organisaties allerlei activiteiten. Een overzicht van de mogelijkheden vind je in deze “Wegwijzer Overvecht voor mensen met weinig geld”.

Lees je moeilijk of niet de Nederlandse taal? Is alle informatie je te veel? Vraag gerust om hulp, we zijn er voor elkaar! Je kunt bijvoorbeeld terecht bij welzijnsorganisatie DOCK, Al Amal, Mowad, Jongerenwerk Utrecht (JoU), het Buurtteam Jeugd & Gezin, het Buurtteam Sociaal en het wijkbureau Overvecht. Je bent van harte welkom!

## Introduction

The cost of groceries and living in a warm house have risen drastically. People in Overvecht are worried about this. Sometimes there is or there isn't any money left over at the end of the month. Raising children also costs a lot of money and not everyone can afford all that. Fortunately, there is a lot of help in Overvecht

for people and families with little money. And Overvecht residents and organisations also organise all kinds of activities. You will find an overview of the possibilities in this “Overvecht Guide for people with little money”.

Is it difficult for you to read Dutch? Is all the information too much for you? Feel free to ask for help; we are there for each other! You can turn to welfare organisation DOCK, Al Amal, Mowad, Youth Work Utrecht (Jongerenwerk Utrecht, JoU), the Youth & Family neighbourhood team (Buurtteam Jeugd & Gezin), the Neighbourhood Team Social (Buurtteam Sociaal) and the Overvecht district office. You are more than welcome!

## Giriş

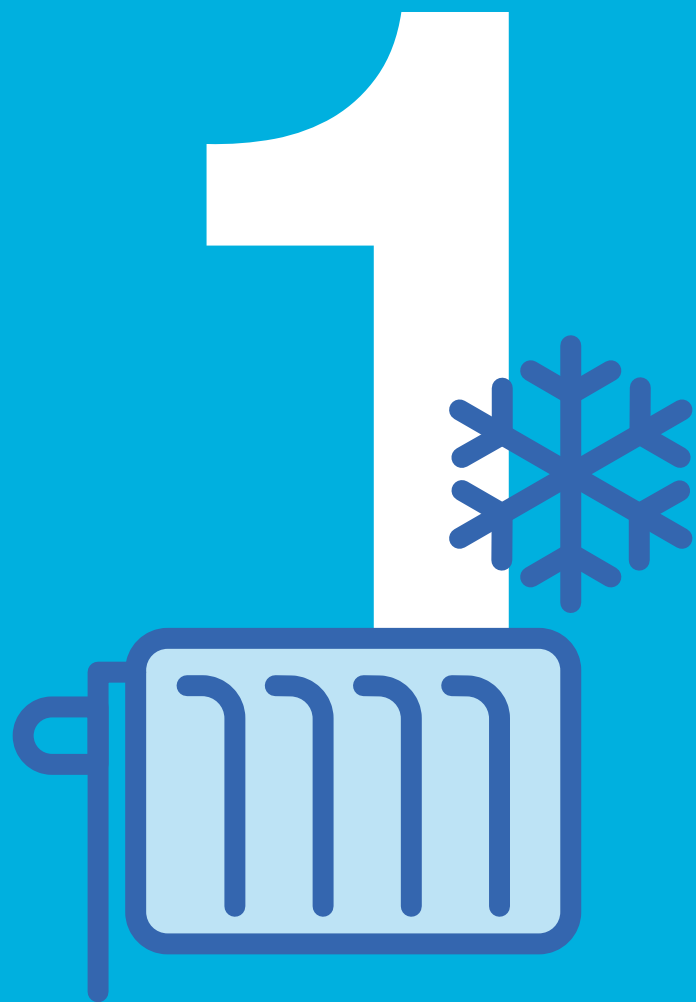
Sıcak bir eve sahip olmanın ve alışverişlerin masrafları hızla artıyor. Overvecht'teki insanlar bu konuda endişeleniyor. Bazen ay sonuna kadar para yetiyor veya yetmeyebiliyor. Çocuk yetiştirmek de çok maliyetli oluyor ve herkes tüm bu masrafları karşılayamamaktadır. Neyse ki, Overvecht'te az gelirli kişiler ve aileler için pek çok yardım imkânı var. Overvecht sakinleri ve kuruluşlar da her türlü aktivite düzenliyor. Olanaklarla ilgili bir döküm, bu “Az gelirli kişiler için Wegwijzer (Kılavuz) Overvecht”te bulunabilir. Hollandacayı okumakta zorlanıyor veya hiç mi okuyamıyor musunuz? Tüm bilgiler size çok mu fazla

geliyor? Yardım istemekten çekinmeyin, biz birbirimize yardım etmek için varız! Örneğin, sosyal yardım kuruluşu DOCK, Al Amal, Mowad, Jongerenwerk Utrecht (JoU), het Buurtteam Jeugd & Gezin, Buurtteam Sociaal ve Overvecht semt bürosu ile iletişime geçebilirsiniz. Sizleri aramızda görmekten memnuniyet duyuyoruz!

## مقدمة

تزداد تكاليف تدفئة المنازل ومحلات البقالة بشكل حاد. والناس في أوفر فيخت قلقون من هذا الأمر. فأحياناً قد يتبقى مبلغ مالي أو قد لا يتبقى أي مبلغ في نهاية الشهر. كما أن تربية الأطفال تكلف أيضاً الكثير من المال ولا يمكن للجميع تحمل تكاليفها بالكامل. لحسن الحظ، توجد في أوفر فيخت الكثير من أنواع المساعدة التي يمكن تقديمها للأشخاص والأسر ذات الدخل المحدود. كما ينظم سكان أوفر فيخت والمنظمات أيضاً جميع أنواع الأنشطة. ويمكنك التعرف على الخيارات المتاحة لك في هذا الدليل "دليل أوفر فيخت الإرشادي للأشخاص ذوي الدخل المحدود".

هل تواجه صعوبة في قراءة اللغة الهولندية أو لا يمكنك قراءتها على الإطلاق؟ هل المعلومات كثيرة جداً بالنسبة لك، وتحتاج إلى مساعدة؟ لا تتردد في طلب المساعدة، فنحن هنا من أجل مساعدة بعضنا البعض! على سبيل المثال، يمكنك التوجه إلى منظمة الرعاية الاجتماعية DOCK و Al Amal و Mowad و Jongerenwerk Utrecht (JoU) و Buurtteam Jeugd & Gezin و Buurtteam Sociaal، ومكتب الحي بأوفر فيخت. وسنرحب بك للرد على أسئلتك واستفساراتك!



 'Met onze jas aan in huis is het soms nog heel koud'

# Een warme plek

Niet iedereen kan de verwarming lang aan laten staan. Sommige mensen zitten daardoor in een koud huis. Even opwarmen of een praatje maken? In Overvecht is **iedereen** welkom bij:

## De buurtcentra van Dock

Alle buurtcentra zijn geopend van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur en als er activiteiten zijn ook in de avond.

### Meer informatie

[www.dock.nl/utrecht/overvecht](http://www.dock.nl/utrecht/overvecht)



### De Jager

Teun de Jagerdreef 1

Telefoonnummer:

06 1057 5385

### Meer informatie

[www.makelpunt-utrecht.nl/locaties/ buurthuis-de-jager](http://www.makelpunt-utrecht.nl/locaties/ buurthuis-de-jager)



### De Boog

Gambiadreef 60

Telefoonnummer: 06 1065 0104

### Meer informatie

[www.buurtcentrum deboog.nl](http://www.buurtcentrum deboog.nl)



### De Dreef

Schooneggendreef 27c

Telefoonnummer: 06 5999 7673

### Meer informatie

[www.makelpunt-utrecht.nl/locaties/de-dreef-utrecht](http://www.makelpunt-utrecht.nl/locaties/de-dreef-utrecht)



## Andere warme plekken

### Bibliotheek Overvecht

Gloriantdeef 1

Telefoonnummer: 030 2861 800

Maandag: 14.00 - 18.00 uur

Dinsdag t/m vrijdag: 10.00 - 18.00 uur

Zaterdag: 10.00 - 17.00 uur

### Meer informatie

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



### Buurthuiskamer Overhoop

Camera Obscuradreef 121

Woensdag en vrijdag: 13.00 - 16.00 uur

Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

### Meer informatie

Mail: [info@overhoop.nl](mailto:info@overhoop.nl)

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



### WIJ 3.0 Ghanaplein

Ghanadreef 2

Telefoonnummer: 030 3039 989

Voor inloop als warme plek is Ghana-  
plein iedere woensdag van 13.00 tot  
15.30 uur open en daarnaast elke laatste  
donderdag van de maand, ook van  
13.00 tot 15.30 uur

#### Meer informatie

[www.wij30.nl/locaties/  
utrecht-stad/  
ghanaplein-overvecht](http://www.wij30.nl/locaties/utrecht-stad/ghanaplein-overvecht)



### Buurtkamer 'De Klop'

Andesdreef 11

Telefoonnummer: 030 7434 446

Maandag t/m vrijdag: 10.00 - 12.00 uur

Maandag, dinsdag en donderdag:

14.00 - 16.00 uur

#### Meer informatie

Mail: [ilonaseure@buurtkamerdeklop.nl](mailto:ilonaseure@buurtkamerdeklop.nl)  
[www.buurtkamerdeklop.nl](http://www.buurtkamerdeklop.nl)



### Burezina

Jeanne d'Arcdreef 1

Telefoonnummer: 06 1182 0309

Maandag t/m donderdag:

10.00 - 22.00 uur

Vrijdag: 10.00 - 17.00 uur

Zaterdag: 11.00 - 17.00 uur

Zondag: 13.00 - 17.00 uur

#### Meer informatie

Mail: [info@burezina.nl](mailto:info@burezina.nl)  
[www.burezina.nl](http://www.burezina.nl)



### Leger des Heils 'Bij Bosshardt'

Schooneggendreef 27h

Telefoonnummer: 030 2656 568

Maandag t/m vrijdag inloop:

10.00 - 16.00 uur

#### Meer informatie

Mail: [korps.utrecht@legerdesheils.nl](mailto:korps.utrecht@legerdesheils.nl)  
[www.legerdesheils.nl/  
locatie/buurthuiskamer  
utrecht?](http://www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamerutrecht?)



### Buurtkamer Gagelsteede

Gangesdreef 7C

Dinsdag t/m zaterdag: 12.00 - 14.00 uur

### Gezondheidscentrum Amazone

Amazonedreef 41a

Maandag t/m vrijdag geopend:

08.00 - 17.00 uur

#### Meer informatie

[www.gezondheidscentrum  
deamazonenl](http://www.gezondheidscentrumdeamazonenl)



### Tussenvoorziening

Ghanadreef 2a

Telefoonnummer: 030 2340819

Dinsdag en donderdag:

13.00 - 15.30 uur

Maandag en donderdag: 17.30 - 20.30 uur

#### Meer informatie

Mail: [info@tussenvoorziening.nl](mailto:info@tussenvoorziening.nl)  
[www.tussenvoorziening.nl/  
wat-is-er-nodig/  
activiteiten/inloop](http://www.tussenvoorziening.nl/wat-is-er-nodig/activiteiten/inloop)



### Doen en Laten

Ghanadreef 2a

Telefoonnummer: 06 3981 8541

Maandag, woensdag en vrijdag:

12.30 - 15.30 uur.

#### Meer informatie

Mail: [doenenlaten2020@gmail.com](mailto:doenenlaten2020@gmail.com)  
[www.doenenlatenutrecht.nl](http://www.doenenlatenutrecht.nl)



## Speciaal voor kinderen

Kinderen kunnen behalve bij de plekken  
voor iedereen (en school) ook terecht bij:

### Speeltuin de Watertoren

Neckardreef 30

Maandag t/m vrijdag: 13.00 tot 18.00 uur

Zaterdag: 12.00 - 17.00 uur

#### Meer informatie

[www.facebook.com/  
speeltuindewatertoren](https://www.facebook.com/speeltuindewatertoren)



### Speeltuin Gagelsteede

Gangesdreef 7

Telefoonnummer: 030 2610 989

Dinsdag t/m zaterdag:

12.00 - 17.00 uur

#### Meer informatie

[www.facebook.com/  
speeltuinGagelsteede](https://www.facebook.com/speeltuinGagelsteede)



## Speciaal voor jongeren

Jongeren kunnen behalve bij de plekken  
voor iedereen (en school) ook terecht bij:

### JoU Jongerenwerk

Alle jongerencentra zijn open op basis  
van het activiteitenprogramma.

#### > Jongerencentrum De Boog

Gambiadreef 60

Dinsdag en donderdag activiteiten van  
19.00 tot 22.00 uur (vanaf 15 jaar).

#### > Jongerencentrum Proclific

Schooneggendreef 27c

Dagelijks activiteiten tot 22.00 uur,

open o.b.v. programma

#### > BOKS meidenhuiskamer

Scharlakendreef 3

Maandag en dinsdag: 15.00 - 18.00 uur

Zondag: 12.00 - 20.00 uur

#### Meer informatie

Mail: [charly.fledderus@jou-utrecht.nl](mailto:charly.fledderus@jou-utrecht.nl) of  
[nahuel.gimenez@jou-utrecht.nl](mailto:nahuel.gimenez@jou-utrecht.nl)  
[www.jou-utrecht.nl/  
locaties/overvecht](http://www.jou-utrecht.nl/locaties/overvecht)



### BOKS, Jongerencultuurhuis

Scharlakendreef 3

Telefoonnummer: 030 8894 807

Openingstijden studio's: 13.00 - 19.00 uur

Openingstijden kantoor: 10.00 - 18.00 uur

Boks heeft ook een speciale meiden-  
kamer (zie bij JoU Jongerenwerk).

#### Meer informatie

Mail: [info@bokscultuurhuis.nl](mailto:info@bokscultuurhuis.nl)  
[www.bokscultuurhuis.nl](http://www.bokscultuurhuis.nl)



## Speciaal voor ouderen

Ouderen kunnen behalve bij de plekken voor iedereen ook terecht bij:

### Zorgcentrum Rosendael

Indusdreef 5

Telefoonnummer: 030 2588 788

Restaurant:

dagelijks open 11.00 - 16.30 uur

Donderdag huiskamer Osso,

speciaal voor Surinaamse ouderen

#### Meer informatie

[www.careyn.nl/rosendael](http://www.careyn.nl/rosendael)



### Careyn - Tamarinde

Neckardreef 6

Telefoonnummer: 030 2588 700

Er is een 'Huiskamer van de wijk'

waar jong en oud welkom is.

#### Meer informatie

[www.careyn.nl/tamarinde](http://www.careyn.nl/tamarinde)



### Johannescentrum

Moezeldreef 400

Vrijdag: 14.00 - 16.00 uur creatieve

middag (alleen koffie mag ook)

#### Meer informatie

Mail: [info@johannescentrum.nl](mailto:info@johannescentrum.nl)

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



'Lekker warm en  
ik ontmoet gelijk  
nieuwe mensen.'



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

# Eten en drinken

Heb je niet genoeg geld om eten en drinken te kunnen kopen? Onderstaande organisaties helpen op verschillende manieren.

## Gratis voedselpakketten

### De Voedselbank

Winterboeidreef 10

Telefoonnummer: 06 4089 1079

Op afspraak te bezoeken op maandag, woensdag en donderdag tussen 12.30 en 16.00 uur. De Voedselbank in Overvecht is een winkel waar je gratis eten en drinken kunt krijgen. Op de website staat wanneer je hiervoor in aanmerking komt.

#### Meer informatie

Mail: [overvecht@voedselbankutrecht.nl](mailto:overvecht@voedselbankutrecht.nl)  
[www.voedselbankutrecht.nl/overvecht](http://www.voedselbankutrecht.nl/overvecht)



### De Zorgzusters Overvecht

Oranjerivierdreef 97

Telefoonnummer: 06 4082 6290

Neem contact op voor aanmelding en openingstijden. De Zorgzusters delen voedselpakketten uit aan mensen die niet bij de Voedselbank terecht kunnen en toch ook weinig geld hebben.

#### Meer informatie

Mail: [stichtingdezorgzusters@outlook.com](mailto:stichtingdezorgzusters@outlook.com)  
[www.stichtingdezorgzusters.nl](http://www.stichtingdezorgzusters.nl)



### Toekomstpunt i.s.m. Rode Kruis

Voortrekkersdreef 2

Telefoonnummer: 030 7856 964

Gezond ontbijtpakket voor een week: aanmelden telefonisch of via website.

Afhalen dinsdag op afspraak.

#### Meer informatie

Mail: [info@toekomstpunt.nl](mailto:info@toekomstpunt.nl)  
[www.toekomstpunt.nl](http://www.toekomstpunt.nl)



### Voedselpakketten uit het hart

Telefoonnummer: 06 4077 3178

Stichting Al Amal en Al Yatiem begeleiden het bewonersinitiatief ‘Voedselpakket uit het hart’. Iedere twee weken stellen vrijwilligers voedselpakketten samen voor gezinnen. Vooraf aanmelden via mail of telefonisch.

#### Meer informatie

Mail: [voedselpakket@al-amal.nl](mailto:voedselpakket@al-amal.nl)  
[www.al-amal.nl/voedselpakketten-uit-het-hart](http://www.al-amal.nl/voedselpakketten-uit-het-hart)



Het Rode Kruis stelt pasjes beschikbaar voor boodschappen bij de Albert Heijn. Deze pasjes zijn verkrijgbaar bij diverse organisaties in Overvecht, zoals Dock, stichting JoU, Voedselbank en de Zorgzusters.



### Protestantse Diaconie Utrecht

Moezeldreef 400 (Johannescentrum)  
Telefoonnummer: 030 2074 237

Als je niet bij de Voedselbank terecht kan,  
kan je een aanvraag doen via de website.

Telefonisch bereikbaar van maandag  
t/m vrijdag 11.00 - 12.00.

#### Meer informatie

www.diaconie-utrecht-  
helpt.nl/formulier\_eten\_nodig



### Power by Peers

Grote Trekdwef 4

Telefoonnummer: 06 3603 7179

Als je niet bij de Voedselbank terecht kan,  
kun je hier een Voedselpakket halen op  
donderdag 17.00 - 18.00 uur.

#### Meer informatie

Mail: cybille@powerbypeers.nl

## Gratis (warme) lunch of maaltijd

Bij onderstaande organisaties wordt warm  
eten bereid, deze kun je daar gratis samen  
met andere mensen uit jouw buurt eten.  
Soms kun je het ophalen en thuis eten.

### Leger des Heils 'Bij Bosshardt'

Schooneggendreef 27h

Telefoonnummer: 030 2656 568

Lunch: maandag t/m vrijdag  
12.00 - 13.00 uur. Avondmaaltijd:  
woensdag 16.30 - 17.30 uur.

#### Meer informatie

Mail: korps.utrecht@legerdesheils.nl  
www.legerdesheils.nl/locatie/  
buurthuiskamerutrecht



### Stichting Buurtmaaltijden

Gambiadreef 60 (De Boog)

Telefoonnummer: 030 2361 745

Warme maaltijd op dinsdagen om 12.00 uur

#### Meer informatie

Mail: info@buurtmaaltijden.nl  
www.nizu.nl/thuisindewijk/  
stichting-buurtmaaltijden



### De Buurtbuik

Gambiadreef 60 (De Boog)

Warme maaltijd op zaterdag  
tussen 12.30 en 14.00 uur

#### Meer informatie

www.buurtbuik.nl/utrecht



### Blik & Pot

Verschillende plekken

Telefoonnummer: 06 3603 7179

Low Budget Koken; zelf goedkoop eten  
(leren) klaar maken. Er is een vrijwillige  
bijdrage, dit is geen verplichting!

Dinsdag tussen 10.00 - 14.00 uur: afwis-  
selend op De Grote Trekdwef 4 of Moezel-  
dreef 400 (Johannescentrum). De juiste  
locatie staat op de agenda van de website.  
Vrijdag tussen 12.00 en 16.00 uur:

De Grote Trekdwef 4

#### Meer informatie

Mail: cybille@powerbypeers.nl  
www.powerbypeers.nl/blik-pot



### Burezina

Jeanne d'Arcdreef 1

Telefoonnummer: 06 1182 0309

Soep met groenten uit de Burezina-tuin op  
maandag, woensdag en vrijdag 12.00 uur.  
Aanmelden via mail.

#### Meer informatie

Mail: info@burezina.nl  
www.burezina.nl



### Zimihc Theater Stefanus

Braziliëdreef 2

Telefoonnummer: 030 4100 441

Elke eerste maandag van de maand in de  
foyer een gratis soeplunch van 12.30 tot  
13.30 uur in samenwerking met  
STUT Theater

## Goedkoop warm eten

### Power by Peers

Thuisbezorgd

Telefoonnummer: 06 3084 5134

Bezorging op woensdag. Aanmelden  
voor woensdag 10.00 uur! € 3,50 per  
maaltijd, dit kan ook met de U-pas betaald  
worden. Aanmelden kan per app  
(zie telefoonnummer) of per mail.

#### Meer informatie

Mail: sunita@powerbypeers.nl  
www.powerbypeers.nl/  
activiteiten



### Protestantse Diaconie Utrecht

Moezeldreef 400 (Johanneskerk)

Telefoonnummer: 030 2074 237

'Hanna's Herberg'

Een gezonde maaltijd voor € 3,50 op  
woensdag en donderdag om 17.30 uur.

#### Meer informatie

Mail: info@diaconie-utrecht-helpt.nl  
www.diaconie-utrecht-  
helpt.nl/samen\_eten  
\_overvecht



### TussenVoorziening

Ghanadreef 2a

Telefoonnummer: 030 2340 819

Dinsdag en donderdag tussen 12.30 en  
14.30 uur: Lunch voor € 2,-

Dinsdag 18.00 - 20.00 uur: warme maaltijd  
voor € 4,-

#### Meer informatie

Mail: info@tussenvoorziening.nl  
www.tussenvoorziening.nl



### Buurtkamer de Klop

Andesdreef 11

Telefoonnummer: 030 7434 446

Lunch voor € 2,- op woensdag van  
12.00 - 13.00 uur

#### Meer informatie

Mail: ilonaseure@buurtkamerdeklop.nl  
www.buurtkamerdeklop.nl



### Dierenvoedselbank Utrecht

Burgemeester van Tuylkade 142 (Zuilen)

Ondersteuning in het onderhouden en  
voeden van huisdieren, ook dierenarts-  
kosten. Mensen die ingeschreven staan  
bij de Voedselbank kunnen hier terecht.  
Aanvragen voor huisdieren jonger dan 1  
jaar worden niet in behandeling genomen.  
Uitgifte voeding: dinsdag en woensdag  
11.00 - 14.00 uur

#### Meer informatie

Mail: info@dierenvoedselbankutrecht.nl  
www.dierenvoedselbank  
utrecht.nl





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

# Geldzaken

Niet iedereen heeft voldoende inkomen om alles van te kunnen betalen. Er zijn verschillende mogelijkheden voor extra geld. Waarbij je ook gratis hulp kan krijgen om het te regelen.

## Extra geld of benodigheden

### Gemeente Utrecht

Telefoonnummer: 030 2865 211

De gemeente Utrecht heeft verschillende mogelijkheden om mensen met weinig geld wat extra's te kunnen geven.

Zo kan de gemeenten je helpen met:

- Energievergoeding van € 1300,- (ook in 2023 beschikbaar)
- U-pas
- Bijzondere bijstand
- Individuele inkomenstoeslag
- Gratis openbaar vervoer (OV) voor 66-plussers en meer.

### Meer informatie

[www.utrecht.nl/rondkomen](http://www.utrecht.nl/rondkomen)



### Diverse fondsen

Er zijn diverse fondsen die helpen met geld of het kopen van nieuwe spullen.

Een overzicht vind je op deze websites:

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

[www.u-centraal.nl/nieuws/wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld](http://www.u-centraal.nl/nieuws/wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld)



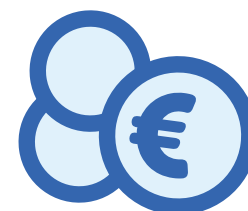
Het Nationaal Zakat Fonds biedt hulp bij (geld)zorgen aan Nederlandse moslims.

### Meer informatie

[www.utrechtsegeldzoeker.nl/geldverstrekkers/](http://www.utrechtsegeldzoeker.nl/geldverstrekkers/)

[nationaal-zakat-fonds](http://nationaal-zakat-fonds)

Telefoonnummer:  
020 8202 300



Er zijn ook andere mogelijkheden voor hulp bij geldzorgen. Het is niet makkelijk om alles te weten en ook niet altijd makkelijk om de aanvragen in te vullen. Hieronder staan organisaties die gratis helpen. Zij kijken met je mee wat je kunt aanvragen of kunnen je helpen bij het invullen van een aanvraag.

## Hulp bij het vinden van extra geld of benodigdheden

### De Geldzaak

Amazonedreef 41a (Gezondheidscentrum)  
Telefoonnummer: 030 2361 766

De Geldzaak kan uitzoeken of iemand in aanmerking komt voor toeslagen, zoals energietoeslag of huurtoeslag. En ze kunnen helpen met het invullen van aanvragen. Geopend op maandagen van 8.00 tot 12.00 uur en donderdagen van 9.00 tot 11.30 uur.

Buiten Overvecht kan je ook terecht, bijvoorbeeld op de Steenweg 20 in Utrecht, geopend op:

Maandag en donderdag 13.00 - 17.00 uur  
Dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.00 - 17.00 uur

#### Meer informatie

Mail: [info@degeldzaak.nl](mailto:info@degeldzaak.nl)  
[www.u-centraal.nl/onze-mogelijkheden/de-geldzaak](http://www.u-centraal.nl/onze-mogelijkheden/de-geldzaak)



### Al Amal

Schooneggendreef 27c (De Dreef)  
Telefoonnummer: 06 4266 0019  
Ghanadreef 2a

Tijdens de 'Open Huis' helpt Al Amal u met uw vragen op:  
Dinsdag van 9.00 tot 12.00 uur  
op de Schooneggendreef 27c  
Donderdag van 9.00 tot 12.00 uur  
op de Ghanadreef 2a

#### Meer informatie

Mail: [i.smeets@al-amal.nl](mailto:i.smeets@al-amal.nl)  
[www.al-amal.nl](http://www.al-amal.nl)



### Buurtteam Overvecht

Gloriantdreef 25 (achter bibliotheek)  
Telefoonnummer: 030 7400 505  
Maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur

De sociaal raadslieden bij het Buurtteam helpen bij vragen en problemen over wetten en regelingen. Mensen kunnen binnenlopen of een afspraak maken. Ook biedt het buurtteam diverse cursussen aan, zoals een budgetcursus om je geld te (leren) beheren.

#### Meer informatie

Mail: [overvecht@buurtteamsutrecht.nl](mailto:overvecht@buurtteamsutrecht.nl)  
[www.buurtteamsutrecht.nl/overvecht](http://www.buurtteamsutrecht.nl/overvecht)



### Wegwijs (Tussenvoorziening)

Ghanadreef 2a  
Telefoonnummer: 030 3034 411

Vrijwilligers helpen op afspraak bij vragen over geld, schulden of administratie. Je kunt bijvoorbeeld hulp krijgen bij het schrijven van bezwaarschriften, betalingsregelingen, uitkeringen, toeslagen, hulp bij belastingaangifte enzovoort. Vooraf aanmelden!  
De Ghanadreef is open op maandag van 9.00 tot 15.00 uur. Telefonisch bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 15.00 uur.

#### Meer informatie

Mail: [infosjd@tussenvoorziening.nl](mailto:infosjd@tussenvoorziening.nl)  
[www.tussenvoorziening.nl/financieelsprekkuur](http://www.tussenvoorziening.nl/financieelsprekkuur)



### Buren helpen Buren

Gloriantdreef 1 (bibliotheek Overvecht)  
Donderdagen tussen 13.00 en 15.00 uur  
Vrijwilligers helpen je met je vragen. Tegelijkertijd zijn er op ditzelfde moment

professionals van verschillende organisaties aanwezig. Zij helpen mee als je dat wilt en als het nodig is.

#### Meer informatie

[www.hetinformatiepunt.nl](http://www.hetinformatiepunt.nl)  
(zoeken op: burenhelpenburen)



### Buurtkamer 'De Klop'

Andesdreef 11  
Telefoonnummer: 030 7434 446  
Op dinsdagen van 14.00 tot 16.00 uur heeft deze Buurtkamer een vragenruimte over toeslagen, energie en meer.

#### Meer informatie

Mail: [vragenruimte@buurtkamerdeklop.nl](mailto:vragenruimte@buurtkamerdeklop.nl)  
[www.buurtkamerdeklop.nl](http://www.buurtkamerdeklop.nl)



### Papiercafé

Margaretha van Parmadreef 14  
Woensdagen van 10.00 tot 11.30 uur.  
Hulp bij brieven, formulieren, toeslagen, regelingen en meer.

#### Meer informatie

Mail: [overvecht@papiercafe.nl](mailto:overvecht@papiercafe.nl)  
[www.papiercafe.nl/onze-cafes](http://www.papiercafe.nl/onze-cafes)



### Diaconie Utrecht Geeft

Margaretha van Parmadreef 14  
Telefoonnummer: 030 2074 237  
Tijdelijke hulp als u nergens anders terecht kunt.

#### Meer informatie

Mail: [info@diaconie-utrecht-helpt.nl](mailto:info@diaconie-utrecht-helpt.nl)  
[www.diaconie-utrecht-helpt.nl/hulp\\_nodig](http://www.diaconie-utrecht-helpt.nl/hulp_nodig)



## Maatjesprojecten

Organisaties die een maatje (vrijwilliger) bieden bij geldvragen:

### Stichting Utrecht op Orde

Telefoonnummer: 06 2196 7860

#### Meer informatie

Mail: [info@schuldhulpmaatje030.nl](mailto:info@schuldhulpmaatje030.nl)  
[www.schuldhulpmaatjeutrecht.nl](http://www.schuldhulpmaatjeutrecht.nl)



### Humanitas

Telefoonnummer: 030 2524 030

#### Meer informatie

Mail: [utrecht@humanitas.nl](mailto:utrecht@humanitas.nl)  
[www.humanitas.nl/afdeling/utrecht](http://www.humanitas.nl/afdeling/utrecht)



## Hulp bij geldzorgen en/of schulden

### Stadsgeldbeheer (Tussenvoorziening)

Paranadreef 361  
Telefoonnummer: 030 2302 987  
Helpt bij schulden, onder andere schuld-hulpverlening, budgetcoaching en budgetbeheer. Telefonisch bereikbaar tussen 10.00 en 12.00 uur en tussen 13.00 en 16.00 uur.

#### Meer informatie

Mail: [info@tussenvoorziening.nl](mailto:info@tussenvoorziening.nl)  
[www.tussenvoorziening.nl/wat-is-er-nodig/hulp-bij-geldzorgen](http://www.tussenvoorziening.nl/wat-is-er-nodig/hulp-bij-geldzorgen)  
(doorklikken naar Stadsgeldbeheer)



### U Centraal

Pieterskerkhof 15

Telefoonnummer: 030 2361 770

Diverse mogelijkheden voor ondersteuning bij geldzorgen.

#### Meer informatie

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

[www.u-centraal.nl](http://www.u-centraal.nl)



### De Zorgzusters

Oranjerivierdreef 97

Telefoonnummer: 06 4082 6290

(Budget)coaching, administratie, ondersteuning

#### Meer informatie

Mail: [stichtingdezorgzusters@outlook.com](mailto:stichtingdezorgzusters@outlook.com)

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



### JoU Jongerenwerk

Schooneggendreef 27c

Individuele begeleiders helpen jongeren bij vragen over geld en schulden.

#### Meer informatie

Mail: [charly.fledderus@jou-utrecht.nl](mailto:charly.fledderus@jou-utrecht.nl) en

[Nahuel.gimenez@jou-utrecht.nl](mailto:Nahuel.gimenez@jou-utrecht.nl)

[www.jou-utrecht.nl/locaties/overvecht](http://www.jou-utrecht.nl/locaties/overvecht)



## Voor ondernemers

### Ondernemer Centraal

Hulp bij onder andere (financiële) vragen en regelingen voor ondernemers. Je kunt via de website een afspraak maken of een mail sturen.

#### Meer informatie

Mail: [ondernemercentraal@utrecht.nl](mailto:ondernemercentraal@utrecht.nl)

[www.utrecht.nl/ondernemen/](http://www.utrecht.nl/ondernemen/)

[advies-en-contact/](http://advies-en-contact/ondernemer-centraal)

[ondernemer-centraal](http://ondernemer-centraal)



Meer mogelijkheden voor hulp en ondersteuning bij geldvragen en informatie over fondsen vind je in de **'Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld'**  
[www.u-centraal.nl/nieuws/wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld/](http://www.u-centraal.nl/nieuws/wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld/)

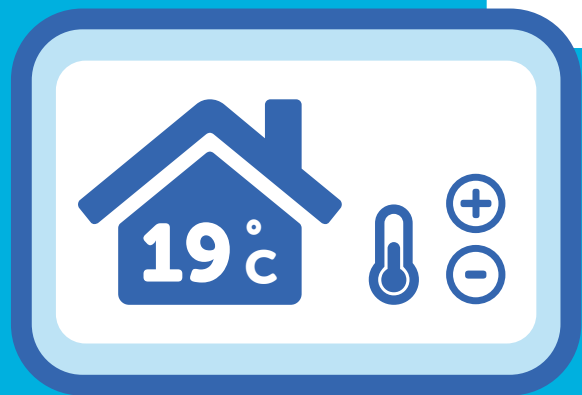


Op [www.utrechtsegeldzoeker.nl](http://www.utrechtsegeldzoeker.nl) staat een overzicht van landelijke en lokale fondsen voor alle doelgroepen. De fondsen in deze Wegwijzer bieden hulp aan gezinnen met weinig geld. Meestal kunnen ouders niet zelf een aanvraag indienen bij een fonds. Dat moet een tussenpersoon doen, bijvoorbeeld één van de organisaties die in dit hoofdstuk wordt genoemd.



**'Ik ben zo fijn geholpen!  
Dat had ik veel eerder  
moeten doen.'**

# 4



 ‘Ik heb met hulp mijn woning wat beter kunnen isoleren.’

## Energie

Om te besparen op gas en elektriciteit kan je gebruikmaken van warme plekken in de wijk en extra kleding. Hieronder staan tips waarmee je zelf het verbruik van gas en elektriciteit kunt verminderen.

### Tips voor minder verbruik

1. Zet je thermostaat van 20 naar 19 graden. Verwarm daarnaast alleen ruimtes waar je bent.  
Besparing: ca. € 1.250,- per jaar
2. Zet 's avonds de thermostaat op 15 graden. Doe dat ook als je niet thuis bent.  
Besparing: ca. € 800,- per jaar
3. Douche korter, maximaal 5 minuten.  
Besparing: ca. € 140,- per jaar  
Dagelijks douchen is niet goed voor je huid, 2 à 3 keer per week is voldoende als je niet te vies wordt van je werk.

#### Meer informatie

[www.zetookdeknopom.nl](http://www.zetookdeknopom.nl)  
[www.jouwhuissslimmer.nl/maatregelen/doe-het-zelf](http://www.jouwhuissslimmer.nl/maatregelen/doe-het-zelf)



### Hulp voor besparing

#### Energiebox Utrecht

Telefoonnummer: 030 3021 571

De Energiebox wordt geleverd door een energiecoach die advies kan geven en helpt bij het aanbrengen van de maatregelen. De Energiebox kan aangevraagd worden door alle huurders en woningeigenaren met een U-Pas of die energietoeslag hebben ontvangen.

#### Meer informatie

Mail: [info@energiebox.org](mailto:info@energiebox.org)  
[www.energiebox.org/utrecht](http://www.energiebox.org/utrecht)



#### Isoleren van je woonhuis

Telefoonnummer: 085 48 58 379

Wil je je huis laten isoleren, maar kan je het niet of moeilijk betalen? Heb je vanwege je inkomen een energievergoeding ontvangen? Dan kom je mogelijk in aanmerking voor een gratis isolatiemaatregel. Het moet daarbij gaan om een eigen woonhuis (dus geen huurhuis) en je moet voldoen aan bepaalde voorwaarden.

#### Meer informatie

[www.jouwhuissslimmer.nl/utrecht/vergoeding-voor-een-isolatiemaatregel](http://www.jouwhuissslimmer.nl/utrecht/vergoeding-voor-een-isolatiemaatregel)





## Vergoeding energiekosten

### Gemeente Utrecht

Telefoonnummer: 030 2865 211

Vergoeding energiekosten: bewoners met een laag inkomen komen mogelijk in aanmerking voor een vergoeding van € 1.300,-.

#### Meer informatie

[www.utrecht.nl/energievergoeding](http://www.utrecht.nl/energievergoeding)



## Praktische hulp

### U Centraal

Telefoonnummer: 030 2361 743

Energiebesparingsproducten plaatsen

#### Meer informatie

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

[www.u-centraal.nl/onze-mogelijkheden/praktische-hulp](http://www.u-centraal.nl/onze-mogelijkheden/praktische-hulp)



### Buurtkamer 'De Klop'

Andesdreef 11

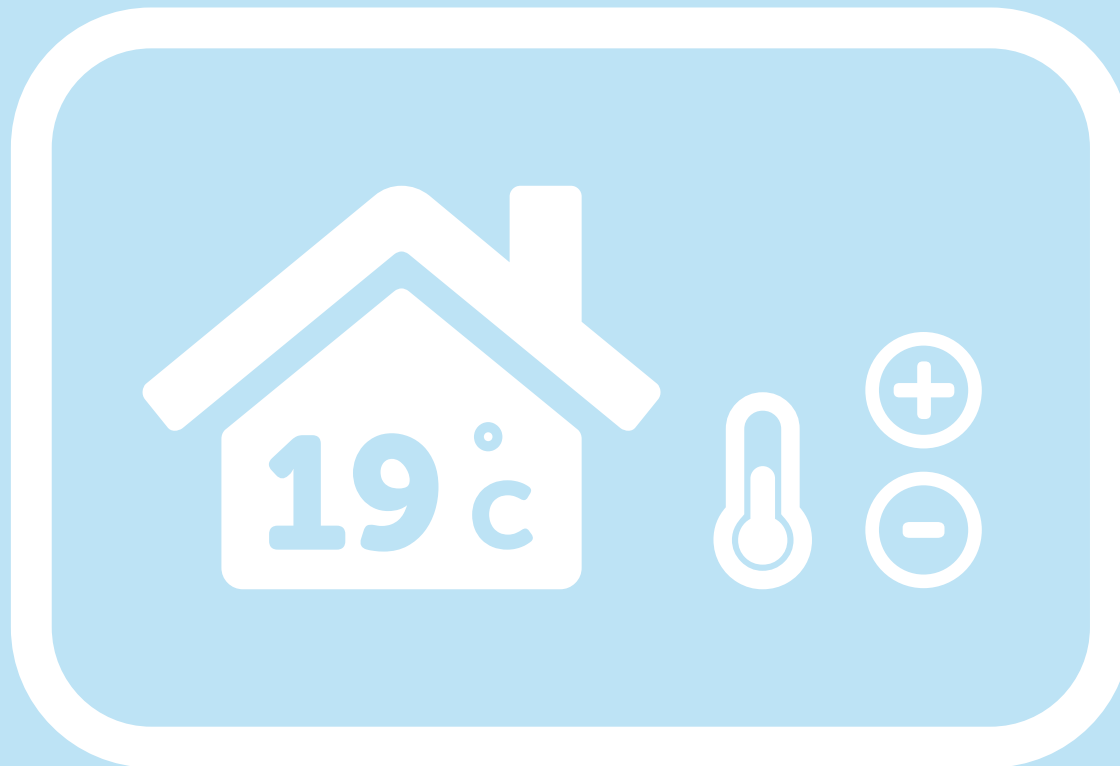
Telefoonnummer: 06 4464 6168

Hulp bij kleine klussen.

#### Meer informatie

Mail: [ilonaseure@buurtkamerdeklop.nl](mailto:ilonaseure@buurtkamerdeklop.nl)

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



‘Met de bespaartips houd ik nu meer geld over voor andere dingen.’

# 5



‘Voor extra warmte gebruiken we winterkleding, zoals dikke truien en sokken.’

## Kleding

Er zijn in Utrecht veel mogelijkheden voor goedkope en soms zelfs gratis kleding of andere spullen die je nodig hebt. In de Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld vind je de mogelijkheden buiten Overvecht: [www.u-centraal.nl/nieuws/wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld](http://www.u-centraal.nl/nieuws/wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld). In Overvecht kun je terecht bij meerdere adressen.

### Winkels

#### Emmaus Overvecht i.s.m.

##### Armoedefonds

Gloriantdreef 403

Telefoonnummer: 030 2342 850

2<sup>e</sup> Handswinkel waar je onder andere kleding vindt. Met een U-pas krijg je hier 25% korting. De winkel is open van dinsdag t/m zaterdag, 13.00 - 17.00 uur

##### Meer informatie

Mail: [info@emmausdomstad.nl](mailto:info@emmausdomstad.nl)

[www.emmaus.nl/emmaus-vestigingen/emmaus-overvecht](http://www.emmaus.nl/emmaus-vestigingen/emmaus-overvecht)



#### Buurtwinkel Overhoop

Camera Obscuradreef 120

2<sup>e</sup> Handswinkel met o.a. kleding en een kapperszaak.

##### Meer informatie

Mail: [info@overhoop.nl](mailto:info@overhoop.nl)

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



#### 50/50 Store Leger des Heils

Tiberdreef 28

Telefoonnummer: 06 2003 7473

Goedkope 2<sup>e</sup> handskleding.

De winkel is open van maandag t/m vrijdag, 10.00 - 17.00 uur

##### Meer informatie

[www.legerdesheils.nl/locatie/5050-store-utrecht](http://www.legerdesheils.nl/locatie/5050-store-utrecht)



#### Buurtkamer de Klop

Andesdreef 11

Telefoonnummer: 030 7434 446

2<sup>e</sup> Handskleding voor € 1,- per stuk.

Open van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 - 12.00 uur en op maandag, dinsdag en donderdag ook van 14.00 - 16.00 uur.

##### Meer informatie

Mail: [ilonaseure@buurtkamerdeklop.nl](mailto:ilonaseure@buurtkamerdeklop.nl)

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



## Hulporganisaties en fondsen

Deze organisaties kunnen je ook aan kleding helpen.

### De Zorgzusters Overvecht

Oranjerivierdreef 97

Telefoonnummer: 06 4082 6290

Wisselend aanbod, afhankelijk van giften. Neem contact op voor aanmelding en openingstijden.

#### Meer informatie

Mail: [stichtingdezorgzusters@outlook.com](mailto:stichtingdezorgzusters@outlook.com)

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



### Paul Verweel Sportfonds

Telefoonnummer: 06 5883 8197

Sportkleding voor kinderen tot 18 jaar waarvan de ouder(s) / verzorger(s) in het bezit zijn van een U-pas.

Op afspraak is bezoek mogelijk op dinsdag en donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

#### Meer informatie

Mail: [info@paulverweelfonds.nl](mailto:info@paulverweelfonds.nl)

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



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



‘Dit 2<sup>e</sup> hands jasje staat me erg goed’



‘Ik wil graag dat mijn kinderen het goed hebben, ook al hebben we het niet makkelijk.’

# Kinderen

Ben je op zoek naar leuke activiteiten voor je kind? Heb je opvoedvragen? Of heb je geen geld om de sportclub of laptop van je kind te betalen? Er zijn verschillende mogelijkheden om hierbij te helpen. Hieronder lees je de mogelijkheden in Overvecht.

## Activiteiten

### Dock

Diverse activiteiten voor kinderen, onder andere in buurtcentra en speeltuinen. Je kunt op deze plekken informatie krijgen:

#### > Buurtcentrum De Jager

Teun de Jagerdreef 1

Telefoonnummer: 06 1057 5385

#### > Buurtcentrum De Boog

Gambiadreef 60

Telefoonnummer: 06 1065 0104

#### > Buurtcentrum De Dreef

Schooneggendreef 27c

Telefoonnummer: 06 5999 7673

#### > Speeltuin de Watertoren

Neckardreef 30

#### > Speeltuin de Gagelsteede

Gangesdreef 7

Telefoonnummer: 030 2610 989

### Meer informatie

[www.dock.nl/utrecht/overvecht](http://www.dock.nl/utrecht/overvecht)



### Sport Utrecht

Diverse locaties

Bewegen en sporten voor kinderen, vaak ook gratis. Je kunt denken aan steppen, pumptrack, spelletjes en sportles. Ook zijn er speciale sport-activiteiten voor meiden.

### Meer informatie

Mail: [thirza.verkerk@sportutrecht.nl](mailto:thirza.verkerk@sportutrecht.nl)

Telefoonnummer: 06 83846369

[www.sportutrecht.nl/overvecht](http://www.sportutrecht.nl/overvecht)



### Big Brothers Big Sisters

Een maatje voor kinderen en jongeren uit gezinnen met weinig geld. Een big brother of big sister spreekt wekelijks af om samen wat leuks te doen. Aanmelden kan via het contactformulier op de website, maar je kunt ook terecht bij een organisatie in Overvecht om hierbij te helpen (zoals Buurtteam, Al Amal, Dock of JoU).

### Meer informatie

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



### Kidsclub (Power by Peers)

Gangesdreef 7B

Telefoonnummer: 06 8187 0146

Samen leren en spelen met je kind van 15 maanden tot 3 jaar.

Op maandag en woensdag van 09.00 tot 11.30 uur in Speeltuin De Gagel.

#### Meer informatie

Mail: [dekidsclub@gmail.com](mailto:dekidsclub@gmail.com)  
[www.dekidsclub.nl](http://www.dekidsclub.nl)



### Durf te Dromen

Schooneggendreef 27c (De Dreef)

Telefoonnummer: 030 2072 083

Kinderen en jongeren worden begeleid bij hun huiswerk, krijgen les in presenteren en hulp bij het ontwikkelen van hun talenten. Zowel voor basisschoolleerlingen als voor leerlingen in het voorgezet onderwijs.

#### Meer informatie

Mail: [socialsdtd@hotmail.com](mailto:socialsdtd@hotmail.com)  
[www.stichting-dtd.nl](http://www.stichting-dtd.nl)



### IMC Weekendschool

Vader Rijndreef 7-9 (Trajectum College)

Telefoonnummer: 020 2801 700

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.

#### Meer informatie

Mail: [info@weekendschool.nl](mailto:info@weekendschool.nl)  
[www.imcweekendschool.nl](http://www.imcweekendschool.nl)



## Opvoedhulp en advies

### Moeder-babygroepen

Verschillende plekken

Telefoonnummer: 06 1474 3972

Opvoeden, het leven, kindzorgen: deel je verhalen met andere moeders. Bijeenkomsten vinden plaats op verschillende plekken, bel of mail voor informatie.

#### Meer informatie

Mail: [moederbabygroep@utrecht.nl](mailto:moederbabygroep@utrecht.nl)  
[www.oudersvanbetekenis.nl](http://www.oudersvanbetekenis.nl)



### Centrum Jeugd en Gezin

Amazonedreef 43

Telefoonnummer: 030 2863 300

Voor al je vragen over het opvoeden van je kind(eren). Open van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.

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.

#### Meer informatie

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



### Buurtteam Jeugd en Gezin

Gloriantdreef 25 (achter bibliotheek)

Telefoonnummer: 030 7400 500

Gratis hulp bij opvoedvragen of opvoedzorgen. Open van maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 17.00 uur.

#### Meer informatie

Mail: [info@lokalis.nl](mailto:info@lokalis.nl)  
[www.buurtteamsutrecht.nl/overvecht](http://www.buurtteamsutrecht.nl/overvecht)



## Diverse fondsen voor hulp

Er zijn diverse fondsen voor hulp. De organisaties die staan in hoofdstuk 3 (Geldzaken), kunnen je ook hierbij helpen. Twee interessante websites die zich specifiek op kinderen richten, delen we graag hier met je:

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

Mail: [info@samenvoorallekinderen.nl](mailto:info@samenvoorallekinderen.nl)

Telefoonnummer: 010 3075 909,

De mogelijkheden van 4 fondsen

op 1 website (Leergeld, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Jarige Job en Kinderhulp).

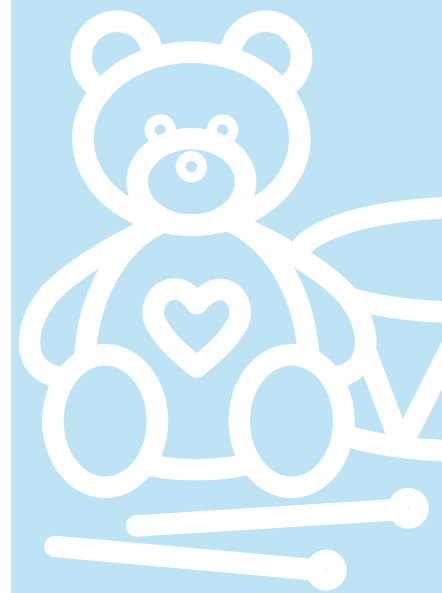


### [www.in-utrecht.nl/financiele-hulp](http://www.in-utrecht.nl/financiele-hulp)

Mogelijkheden voor financiële hulp aan kinderen die (willen) sporten.



Op [www.u-centraal.nl/nieuws/wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld](http://www.u-centraal.nl/nieuws/wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld) lees je de vele mogelijkheden buiten Overvecht. En die zijn de moeite waard!





‘Door actief te zijn krijg je het warm en heb je leuk contact met andere jongeren.’

# Jongeren

Leuke dingen doen hoeft niet veel te kosten. Wil je even naar een warme plek, praten met leeftijdgenoten, gewoon even lekker bezig zijn zonder dat dat veel kost? Maak je je zorgen of heb je vragen? Op onderstaande plekken kan je terecht.

## Voor vragen, activiteiten, hulp en meer

### JoU Jongerenwerk

Verschillende plekken  
Samen sporten, koken, rappen of chillen met jongeren vanaf 15 jaar. JoU (en de medewerkers) vind je op diverse plekken. De openingstijden zijn op basis van een wisselend activiteitenprogramma:

#### > Jongerencentrum De Boog

Gambiadreef 60  
Dinsdag en donderdag activiteiten van 19.00 tot 22.00 uur (vanaf 15 jaar).

#### > Jongerencentrum Procif

Schooneggendreef 27c  
Dagelijks activiteiten tot 22.00 uur, open o.b.v. programma

#### > BOKS meidenhuiskamer

Scharlakendreef 3  
Maandag en dinsdag van 15.00 tot 18.00 uur, zondag van 12.00 tot 20.00 uur

### Meer informatie

Mail: [charly.fledderus@jou-utrecht.nl](mailto:charly.fledderus@jou-utrecht.nl)  
of [nahuel.gimenz@jou-utrecht.nl](mailto:nahuel.gimenz@jou-utrecht.nl)  
[www.jou-utrecht.nl/locaties/overvecht](http://www.jou-utrecht.nl/locaties/overvecht)



### Stichting Krachtwijken

Vader Rijndreef 85  
Telefoonnummer: 06 5933 1372  
Zet jongeren en jongvolwassenen in hun kracht. Graag contact via whatsapp.

### Meer informatie

Mail: [jongerencoach@stichtingkrachtwijken.nl](mailto:jongerencoach@stichtingkrachtwijken.nl)  
[www.stichtingkrachtwijken.nl](http://www.stichtingkrachtwijken.nl)



Informatie voor jongeren uit Utrecht is te vinden op het online jongerenplatform. 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.





## Activiteiten

### Sport Utrecht

Diverse locaties

Telefoonnummer: 06 8384 6369

Bewegen en sporten voor jongeren, vaak ook gratis. Ook zijn er speciale sportactiviteiten voor meiden.

#### Meer informatie

Mail: [thirza.verkerk@sportutrecht.nl](mailto:thirza.verkerk@sportutrecht.nl)

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

overvecht



### On The Move

Kaaphoordreef 66

Telefoonnummer: 030 8775 797

Wil of kan je niet naar een sportvereniging, bijvoorbeeld vanwege problemen en/of omdat er thuis geen geld is? Bij On The Move kan je altijd terecht.

De sportactiviteiten zijn gratis en ze kunnen helpen bij je problemen. Je kunt je aanmelden via de website, maar mailen of bellen kan natuurlijk ook.

#### Meer informatie

Mail: [info@onthemovesportvrienden.nl](mailto:info@onthemovesportvrienden.nl)

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

sportvrienden.nl/utrecht



### BOKS Jongerencultuurhuis

Scharlakendreef 3

Telefoonnummer: 030 8894 807

BOKS biedt de kans om talenten te ontwikkelen op het gebied van muziek, dans, film, theater, fotografie, mode, podcasts en meer. Je mag gebruikmaken van studio's, workshops, kennis en

begeleiding zonder verplichtingen of kosten. Er is ook een meidenkamer.

#### Meer informatie

Mail: [info@bokscultuurhuis.nl](mailto:info@bokscultuurhuis.nl)

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



## Voor vragen, hulp of een maatje

### Big Brothers Big Sisters

Een maatje voor jongeren uit gezinnen met weinig geld. Een big brother of big sister spreekt wekelijks af om samen wat te doen. Aanmelden kan via het contactformulier op de website, maar je kunt ook terecht bij een organisatie in Overvecht om hierbij te helpen (zoals JoU of Al Amal).

#### Meer informatie

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



### Buurtteam Overvecht

Gloriantdreef 25 (achter bibliotheek)

Telefoonnummer: 030 7400 505

Gaat het niet zo lekker met je, heb je vragen over geld, je toekomst, vrienden of iets anders? Het buurtteam helpt je graag en denkt met je mee. Neem gerust iemand mee om je te ondersteunen als je dat prettig vindt, een vriend, goede oom, jongerenwerker of je ouders, als jij je er maar goed bij voelt. Alleen komen mag natuurlijk ook.

#### Meer informatie

Mail: [overvecht@buurtteamsutrecht.nl](mailto:overvecht@buurtteamsutrecht.nl)

[www.buurtteams.nl/utrecht.nl/overvecht/](http://www.buurtteams.nl/utrecht.nl/overvecht/)



## Geld of schulden

Een baantje kan helpen, ook voor je toekomst! Nog meer informatie in hoofdstuk 10 (Werk).

### 03Office

Mississippidreef 85

Telefoonnummer: 06 5568 8158

Voor hulp bij het zoeken van werk, schrijven van een sollicitatiebrief en meer. En nadrukkelijk ook voor jonge ondernemers die starten met een eigen bedrijf.

#### Meer informatie

Mail: [info@03office.nl](mailto:info@03office.nl)

[www.03office.nl](http://www.03office.nl)



### MBO-Studentenfonds

Telefoonnummer: 088 2333 444

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

#### Meer informatie

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

mbo-studentenfonds



JoU Jongerenwerk en Stichting Krachtwijken helpen jongeren bij vragen over geld of schulden.



‘Elke maand hebben wij vrouwen hetzelfde ongemak.’

# Vrouwen

Iedere maand is het weer zo ver. Voor gratis maandverband of tampons kan je terecht bij onderstaande plekken. Of wil je gewoon eens met meiden of vrouwen bij elkaar zijn? Bij Dock en Al Amal weten ze waar je meiden- en vrouwengroepen kunt vinden.

## Gratis maandverband of tampons

- > **Buurtcentrum De Jager**  
Teun de Jagerdreef 1
- > **Buurtcentrum De Boog**  
Gambiadreef 60
- > **Buurtcentrum De Dreef**  
Schooneggendreef 27c
- > **Jongerencentrum De Boog**  
Gambiadreef 60
- > **Jongerencentrum Procific**  
Schooneggendreef 27c
- > **BOKS meidenhuiskamer**  
Scharlakendreef 3
- > **Voedselbank Overvecht**  
Winterboeidreef 10
- > **Tussenvoorziening**  
Kaap Hoorndreef 10
- > **Emmaus Overvecht**  
Gloriantdreef 403
- > **Power by Peers**  
De Grote Trekdreef 4
- > **Leger de Heils “Bij Bosshardt”**  
Schooneggendreef 27h
- > **Zorgzusters Overvecht**  
Boliviadreef 10

## Vrouwen- en meidengroepen

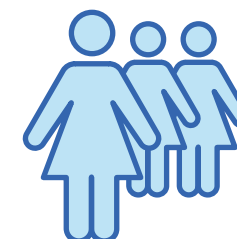
Wil jij graag eens met vrouwen of meiden samen zijn zonder mannen of jongens daarbij? Er zijn veel meiden- en vrouwengroepen (‘Krachtgroepen’)

### BOKS meidenhuiskamer

Scharlakendreef 3  
Maandag en dinsdag van 15.00 tot 18.00 uur, zondag van 12.00 tot 20.00 uur

### Meer informatie

Mail: [charly.fledderus@jou-utrecht.nl](mailto:charly.fledderus@jou-utrecht.nl)  
[www.jou-utrecht.nl/locaties/overvecht](http://www.jou-utrecht.nl/locaties/overvecht)



Informatie over vrouwengroepen krijg je bij:

**Dock**

**> Buurtcentrum De Jager**

Teun de Jagerdreef 1

Telefoonnummer: 06 1057 5385

**> Buurtcentrum De Boog**

Gambiadreef 60

Telefoonnummer: 06 1065 0104

**> Buurtcentrum De Dreef**

Schooneggendreef 27c

Telefoonnummer: 06 5999 7673

**Meer informatie**

[www.dock.nl/utrecht/overvecht](http://www.dock.nl/utrecht/overvecht)



**Al Amal**

Hafida Loukili

Mail: [h.loukili@al-amal.nl](mailto:h.loukili@al-amal.nl)

Telefoonnummer: 06 4221 2254

Je kunt ook informatie krijgen en bent altijd welkom bij de open inloop op:

Dinsdag 9.00 - 12.00 uur

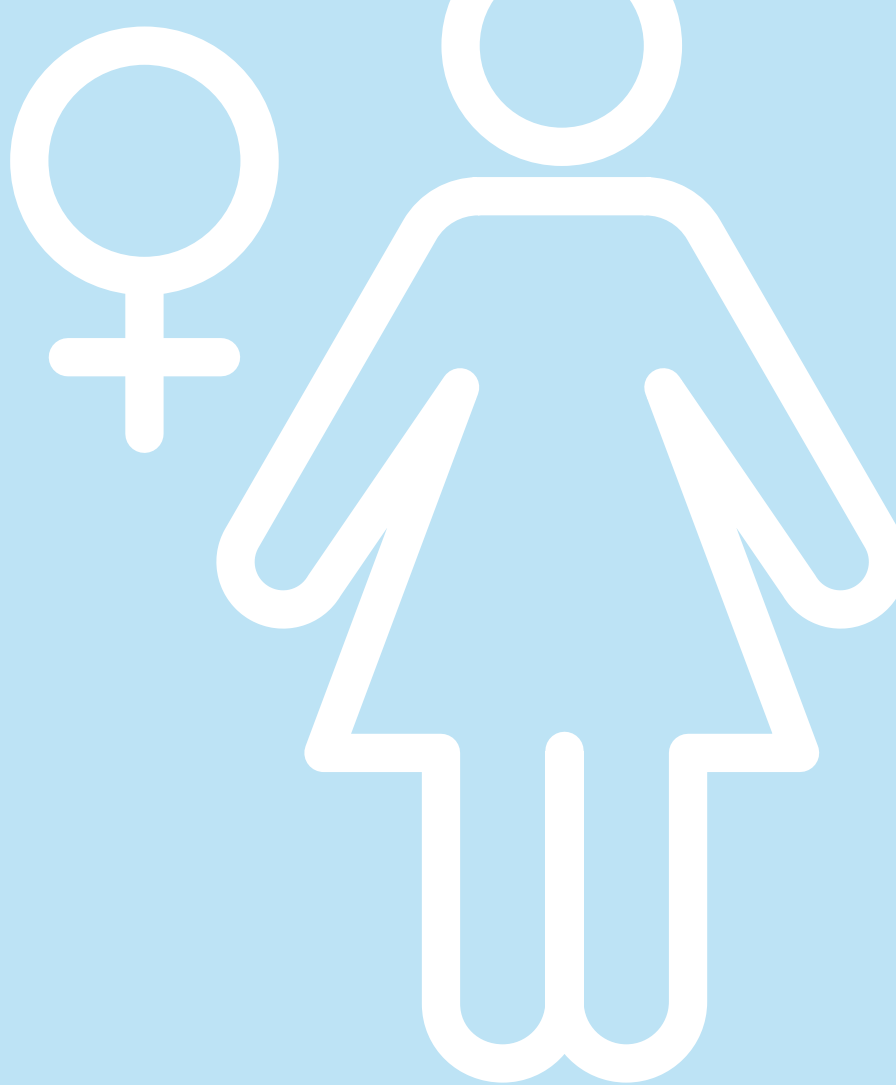
Schooneggendreef 27c

Donderdag 9.00 - 12.00 uur

Ghanadreef 2a

**Meer informatie**

[www.al-amal.nl](http://www.al-amal.nl)



‘Fijn om eens onder  
elkaar te zijn!’



‘Lopen kost niets, er zijn ook goedkope mogelijkheden voor een fiets of openbaar vervoer.’

## Vervoer

Naar je werk, naar school, familie of vriend(in). Soms heb je vervoer nodig. Tips voor vervoer als je niet veel geld hebt.

### Fiets

#### ‘Heel Utrecht Fietst’

Met een U-pas kan je gebruikmaken van de fietsdeal. Voor € 30,- heb je een 2<sup>e</sup> hands fiets. Als de fiets binnen een jaar kapotgaat, wordt hij gratis gerepareerd.

#### Meer informatie

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



### U-pas

Kinderen en jongeren tot 18 jaar kunnen met hun U-pas-tegoed op verschillende plekken in de stad een 2<sup>e</sup> hands fiets of een nieuwe fiets kopen.

#### Meer informatie

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



### Bus en trein

#### Gratis OV 66+

Telefoonnummer: 0475 772 189

Gratis met de tram en bus binnen de provincie Utrecht tot 9 december 2023. Niet geldig voor de trein! Vraag het zo snel mogelijk aan, het is een proef die eind 2023 afloopt. Na aanmelding duurt het nog ongeveer 3 weken voordat je je pas hebt.

#### Meer informatie

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



#### Tegood op U-pas

Telefoonnummer: 0800 600 6300

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)



Meer informatie over bus- en  
treinvervoer vindt u in de 'Wegwijzer  
voor Utrechtse gezinnen met weinig  
geld: [www.u-centraal.nl/nieuws/  
wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-  
weinig-geld](http://www.u-centraal.nl/nieuws/wegwijzer-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld)



## Buurtmobiel

Vervoer in Overvecht, Zuilen en  
Noord-Oost Utrecht en naar  
ziekenhuizen. Telefonisch reserveren  
via 06 3972 1486.

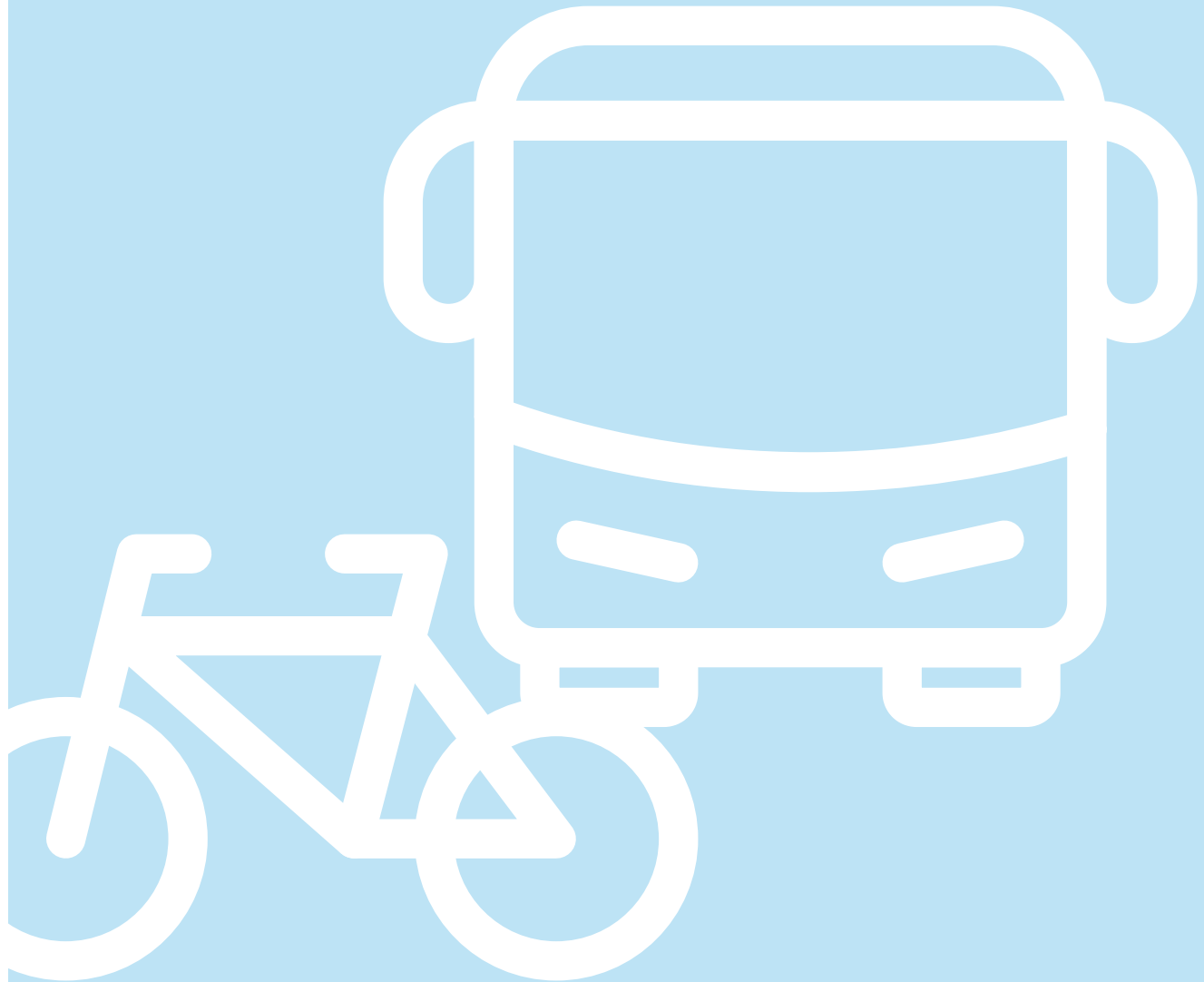
11 Strippen voor € 25,-

5 Strippen voor € 12,50

2 Strippen voor € 5,50

### Meer informatie

Mail: [info@buurtmobiel.com](mailto:info@buurtmobiel.com)  
[www.buurtmobiel.com](http://www.buurtmobiel.com)



‘Toch fijn dat ik vaker  
even eropuit kan gaan.’



‘Met een baan kijk ik positiever naar de toekomst, ik voel me nuttig en verdien geld.’

## Werk

Werk of ondernemerschap is de kans om (meer) geld te krijgen. Dat gaat niet altijd makkelijk en ook niet van de ene op de andere dag. Soms is het goed om te starten met activiteiten om weer onder de mensen te zijn om zo een dagritme op te bouwen. Voor anderen is het een goede keuze om aan de slag te gaan voor zichzelf en zelfstandig ondernemer te worden. Voor verschillende vormen van hulp kan je terecht op onderstaande adressen.

### Activiteiten of werk

#### Werkwinkel Overvecht

Amazonedreef 41a  
(Gezondheidscentrum) Hulp bij het vinden van activiteiten en werk.

##### Meer informatie

Mail: [info@werkwinkelsutrecht.nl](mailto:info@werkwinkelsutrecht.nl)  
[www.utrecht.leerwerkloket.nl/aan-de-slag/werkwinkel-overvecht](http://www.utrecht.leerwerkloket.nl/aan-de-slag/werkwinkel-overvecht)



#### Wij 3.0 Ghanaplein

Ghanadreef 2  
Telefoonnummer: 030 303 9989  
Een vindplaats voor doen, werken en zingeving. Openingstijden van 9.00 tot 17.00 uur.

##### Meer informatie

[www.wij30.nl](http://www.wij30.nl)



#### Jekuntmeer.nl

[www.utrecht.jekuntmeer.nl](http://www.utrecht.jekuntmeer.nl)  
Digitale vindplaats voor leren, werken, doen en hulp in Utrecht.



#### Toekomstpunt

Voortrekkersdreef 2  
Telefoonnummer: 030 785 6964  
Hulp bij het vinden van opleiding, stage en werk.

##### Meer informatie

Mail: [info@toekomstpunt.nl](mailto:info@toekomstpunt.nl)  
[www.toekomstpunt.nl](http://www.toekomstpunt.nl)



## Nederlandse taal leren

### Dock

Verschillende plekken

Taal en ontmoeting: leren spreken, lezen en schrijven van de Nederlandse taal en tegelijkertijd andere mensen ontmoeten.

Dit wordt aangeboden bij verschillende buurtcentra en de bibliotheek Overvecht.

#### Meer informatie

[www.dock.nl/aanbod/taal-en-ontmoeting](http://www.dock.nl/aanbod/taal-en-ontmoeting)



### Taal Doet Meer

Verschillende plekken

Telefoonnummer: 030 294 7594

Leren spreken, lezen en schrijven van de Nederlandse taal. Een divers aanbod voor jong en oud. Aanmelden via de mail of telefoon.

#### Meer informatie

Mail: [info@taaldoetmeer.nl](mailto:info@taaldoetmeer.nl)  
[www.taaldoetmeer.nl](http://www.taaldoetmeer.nl)



## Solliciteren

### Buren helpen Buren

Gloriantdreef 1 (bibliotheek Overvecht)

Hulp bij het maken van een C.V.

(Curriculum Vitae) en/of sollicitatiebrief.

U kunt hier op donderdagen van 13.00 – 15.00 uur terecht

#### Meer informatie

[www.hetinformatiepunt.nl](http://www.hetinformatiepunt.nl)  
(zoeken op 'Buren helpen Buren')



### Buurtteam Overvecht

Gloriantdreef 25 (achter bibliotheek)

Telefoonnummer: 030 7400 505

Samen met een groep aan de slag met een activiteit of hulp bij het maken van een C.V. (Curriculum Vitae) en/of sollicitatiebrief.

#### Meer informatie

Mail: [overvecht@buurtteamsutrecht.nl](mailto:overvecht@buurtteamsutrecht.nl)  
[www.buurtteamsutrecht.nl/overvecht](http://www.buurtteamsutrecht.nl/overvecht)



### Dress to succes

Niels Bohrweg 121

Telefoonnummer: 030 2746 563

Gratis kleding voor een sollicitatiegesprek, alleen op afspraak!

#### Meer informatie

Mail: [utrecht@dressforsuccess.nl](mailto:utrecht@dressforsuccess.nl)  
[www.dressforsuccess.nl/utrecht](http://www.dressforsuccess.nl/utrecht)



## Jongeren

### 03Office

Mississippidreef 85

Telefoonnummer: 06 5568 8158

Voor en door jonge ondernemers die starten met een eigen bedrijf. Ook hulp bij het zoeken van werk, schrijven van een sollicitatiebrief, korte cursussen en meer.

#### Meer informatie

Mail: [info@03office.nl](mailto:info@03office.nl)  
[www.03office.nl](http://www.03office.nl)



## Ondernemers

Als ondernemer kom je uitdagingen tegen en heb je misschien vragen. Op onderstaande adressen kun je terecht voor meedenkers, steun en advies.

### DOK030

Pretoriadreef 88

Telefoonnummer: 030 8880 666

Hulp bij administratie, geldzorgen en meer. Bereikbaar tijdens kantooruren.

#### Meer informatie

Mail: [info@dok030.nl](mailto:info@dok030.nl)  
[www.dok030.nl](http://www.dok030.nl)



### Ondernemersloket Nieuw Overvecht

Manitobadreef 7c

Vragen of ideeën delen, sparren met een ander of netwerken? Daarvoor is er het Ondernemersloket. Inloop op maandag en donderdag van 09.00 – 12.30 uur.

#### Meer informatie

Mail: [contact@ondernemersloketnieuw-overvecht.nl](mailto:contact@ondernemersloketnieuw-overvecht.nl)  
[www.ondernemersloketnieuwovervecht.nl/](http://www.ondernemersloketnieuwovervecht.nl/)



### Buurthost Overvecht Zuid:

#### Houcine Hatrouf

Telefoonnummer: 06 4398 8212

Houcine is het aanspreekpunt voor ondernemers in Overvecht-Zuid. Je kan hem regelmatig vinden bij SvO De Dreef, maar bellen mag ook altijd om een afspraak te maken.

### Ondernemer Centraal

Hulp bij administratie, geldzorgen en meer. Digitaal een afspraak maken of langskomen bij Ondernemersloket Nieuw-Overvecht voor een afspraak.

#### Meer informatie

Mail: [ondernemercentraal@utrecht.nl](mailto:ondernemercentraal@utrecht.nl)  
[www.utrecht.nl/ondernemen/advies-en-contact/ondernemer-centraal](http://www.utrecht.nl/ondernemen/advies-en-contact/ondernemer-centraal)



### 03Office

Mississippidreef 85

Telefoonnummer: 06 5568 8158

Ondersteuning en werkplekken voor en door jonge beginnende ondernemers.

#### Meer informatie

Mail: [info@03office.nl](mailto:info@03office.nl)  
[www.03office.nl](http://www.03office.nl)





Lees je moeilijk of niet de Nederlandse taal? Is alle informatie je te veel? Vraag gerust om hulp, we zijn er voor elkaar! Je kunt bijvoorbeeld terecht bij welzijnsorganisatie DOCK, Al Amal, Mowad, Jongerenwerk Utrecht (JoU), het Buurtteam Jeugd & Gezin, het Buurtteam Sociaal en het wijkbureau Overvecht. Je bent van harte welkom!

Is it difficult for you to read Dutch? Is all the information too much for you? Feel free to ask for help; we are there for each other! You can turn to welfare organisation DOCK, Al Amal, Mowad, Youth Work Utrecht (Jongerenwerk Utrecht, JoU), the Youth & Family neighbourhood team (Buurtteam Jeugd & Gezin), the Neighbourhood Team Social (Buurtteam Sociaal) and the Overvecht district office. You are more than welcome!

Hollandacayı okumakta zorlanıyor veya hiç mi okuyamıyor musunuz? Tüm bilgiler size çok mu fazla geliyor? Yardım istemekten çekinmeyin, biz birbirimize yardım etmek için varız! Örneğin, sosyal yardım kuruluşu DOCK, Al Amal, Mowad, Jongerenwerk Utrecht (JoU), het Buurtteam Jeugd & Gezin, Buurtteam Sociaal ve Overvecht semt bürosu ile iletişime geçebilirsiniz. Sizleri aramızda görmekten memnuniyet duyarız!

هل تواجه صعوبة في قراءة اللغة الهولندية أو لا يمكنك قراءتها على الإطلاق؟ هل المعلومات كثيرة جداً بالنسبة لك، وتحتاج إلى مساعدة؟ لا تتردد في طلب المساعدة، فنحن هنا من أجل مساعدة بعضنا البعض! على سبيل المثال، يمكنك التوجه إلى منظمة

الرعاية الاجتماعية DOCK و Al Amal و Mowad و Buurtteam و Jongerenwerk Utrecht (JoU) و Buurtteam Sociaal و مكتب الحي بأوفر فيخت. نحن نرحب بك للرد على أسئلتك واستفساراتك.

Samen voor  
Overvecht

