

Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld 2023/2024



**'Je bent niet
de enige met
geldzorgen'**

Colofon

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

Heeft u vragen over geldzaken?

www.degeldzaak.nl
info@degeldzaak.nl
030 236 17 66

Heeft u andere vragen?

www.ugids.nl
ugids@u-centraal.nl
030 236 17 27

Tekst

Stadsteam Informatie en
Advies van U Centraal

Ontwerp

Blindspot

Vormgeving

Villa Grafica

Coverfoto

Allard Willemse

www.degeldzaak.nl

www.ugids.nl

Heeft u meer Wegwijzers nodig?

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

Ontdekt u een foutje of mist u een initiatief of een organisatie in dit boekje? Mail ons dan! info@degeldzaak.nl



Inhoudsopgave



	Voorwoord	5
1.	Boodschappen	6
2.	Kleding	10
3.	School: spullen, reisjes en bijles	16
4.	Vakantie en uitstapjes	22
5.	Verjaardag en feestdagen	26
6.	Speelgoed	30
7.	Sport, dans, theater en meer	36
8.	Vervoer	42
9.	Handige websites en online groepen	46
10.	Fondsen	48
11.	Hulp bij de opvoeding	52
12.	Hulp bij geldzaken	56
13.	Hulp van de gemeente	60

Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld 2023/2024

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

Voorwoord

Virginia (38): 'Mijn kinderen zijn nu 18 en 14 jaar. Ze waren nog klein toen ik in een scheiding terechtkwam en slachtoffer werd van de toeslagenaffaire. We raakten diep in de schulden. Geldstress zorgt voor een continue strijd in je hoofd. Zet ik vandaag warm eten op tafel of ga ik een rekening betalen? Door de zorgen raakte ik totaal lamgeslagen. Iedere ochtend ging ik op de bank zitten en dacht: vandáág ga ik dingen regelen. 's Avonds zat ik er nog en dan had ik niets gedaan. Ik wist gewoon niet waar ik moest beginnen. Voor mijn kinderen probeerde ik de schone schijn op te houden. Ik wilde ze niet belasten met mijn zorgen. Ook de buitenwereld had geen idee. Ik schaamde me kapot. Om mij heen zie ik veel mensen die, net als ik destijds, afgestompt raken door geldstress. En dat zijn echt niet alleen alleenstaande ouders zonder werk. Tegen iedereen met geldzorgen zou ik willen zeggen: zet je trots opzij. Doorbreek het taboe. Praat over je problemen. Pas dan kom je erachter dat je niet de enige bent. We kunnen elkaar helpen. Het gaat nu heel goed met mij. Ik heb een mbo-4 opleiding afgerond



'Ik wilde mijn kinderen niet belasten met mijn zorgen'

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

Virginia van Veluwen,
begeleider bij de Tussenvoorziening



Boodschappen

‘Elke avond gezond eten op tafel? Hoe dan?’

De voedselbank

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

Meer informatie

› www.voedselbankutrecht.nl

De dierenvoedselbank

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

huisdieren jonger dan 1 jaar worden niet in behandeling genomen.

Meer informatie

› www.dierenvoedselbankutrecht.nl

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
› 2de Daalsedijk 2a
› weggeefwinkel@puscii.nl

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

Voedselpakketten uit het hart

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

Meer informatie

- > www.al-amal.nl/voedselpakketten-uit-het-hart
- > 06 407 731 78 (Yasmina Youjil, contactpersoon)
- > voedselpakket@al-amal.nl

Stichting de Zorgzusters

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

Meer informatie

- > www.stichtingdezorgzusters.nl
- > Oranjerivierdreef 97
- > 06 408 262 90
- > stichtingdezorgzuster@outlook.com

De Buurtkerk

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

Meer informatie

- > www.debuurtkerk.nl
 - ↳ samen voor elkaar
- > 2e Daalsedijk 2b
- > 06 407 099 47 (André van Wijnbergen)
- > info@debuurtkerk.nl

Free Food Experience

De Free Food Experience organiseert eens per maand een driegangendiner voor mensen die zich zo'n luxe normaal gesproken niet kunnen veroorloven. Deelname is gratis; de kosten worden betaald door betrokken, Utrechtse ondernemers. Op dit moment vinden de diners alleen plaats in buurthuis De Dreef, Schooneggendreef 27c in Overvecht, maar er zijn plannen om uit te breiden.

Meer informatie

- > www.freefoodexperience.nl
- > www.facebook.nl/freefoodexperience
- > 06 167 919 82
- > freefoodexperience@gmail.com

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



2



Kleding

‘Mijn kinderen gaan in te kleine kleren naar school’

Stichting Babypullen

Stichting Babypullen 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.stichtingbabypullen.nl
- > utrecht@stichtingbabypullen.nl
- > 072 737 02 63 (ma - vrij tussen 9.00 en 12.00 uur)

Krijg de kleertjes

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

Sommige ruilpunten hebben een eigen website en/of facebookpagina (zie voor adressen www.krijgdekleertjes.nl/ruilpunt > Utrecht).

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

Meer informatie

- › www.krijgdekleertjes.nl
- › info@krijgdekleertjes.nl
- › ruilpunten@krijgdekleertjes.nl
(vragen over lokale ruilpunten)

't Ruilhaventje

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

Meer informatie

- › www.facebook.com/ruilhaventje
- › Kanaalweg 30
- › ruilhaventje@gmail.com
- › Instagram: @ruilhaventje

Op 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.

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/tweedehandskledingwinkel-utrecht-zuilen
030 244 06 76
- 50|50 Store Utrecht
Tiberdreef 28
06 200 374 73
- Tweedehands kledingwinkel
Utrecht Kanaleneiland
Marco Pololaan 115-117
06 114 060 36 en 06 257 655 78

Meer informatie

- › www.legerdesheils.nl/tweedehandskleding
- › Leger des Heils regio Midden-Nederland
- › Pallas Athenedreef 27
- › 030 274 91 21

Stichting de Zorgzusters

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

Meer informatie

- › www.stichtingdezorgzusters.nl
- › Oranjerivierdreef 97
- › 06 408 262 90
- › stichtingdezorgzuster@outlook.com

Emmaus

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

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
- **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 en
- › www.emmausdomstad.nl
- › 030 234 28 50
- › Instagram:
[@emmausdomstadutrecht](https://www.instagram.com/emmausdomstadutrecht)
- › Facebook: [@emmausdomstad](https://www.facebook.com/emmausdomstad)

Wawollie Kringloop

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

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

Meer informatie

- › www.wawolliekringloop.nl

Kledingbeurzen

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

- **Baby-, kinder- en tienerkledingbeurs Hoograven**
Twee keer per jaar is in Hoograven een grote tweedehands beurs. In de lente met zomerkleding en in het najaar met winterkleding. Groot aanbod, alles is nagekeken en hangt op maat.

Meer informatie

- › www.beurzenhoograven.nl/kledingbeurs
- › info@beurzenhoograven.nl

Kledingbank Utrecht

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

Om gebruik te maken van de Kledingbank moet iemand:

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

Meer informatie

- › www.kledingbankutrecht.nl
- › Amsterdamsestraatweg 239a
- › 030 227 04 64
- › info@kledingbankutrecht.nl

Dress for Success

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

Meer informatie

- › www.dressforsuccess.nl/utrecht
- › Niels Bohrweg 121
- › 030 274 65 63
- › utrecht@dressforsuccess.nl

De Wijkwinkel

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

Meer informatie

- > www.kringloopdewijkwinkel.nl
- > Decimalaan 19
- > 06 339 269 15 en 06 199 852 60

De Buurtkerk

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

Meer informatie

- > www.debuurtkerk.nl
 - ↳ samen voor elkaar
- > 2e Daalsedijk 2b
- > 06 407 099 47 (André van Wijnbergen)
- > info@debuurtkerk.nl

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 en donderdag van 17.00 tot 19.00 uur. Spullen brengen kan ook op dinsdag en donderdag tussen 14.00 en 16.00 uur.

Meer informatie

- > www.weggeefwinkelutrecht.nl
- > www.weggeefwinkels.nl
(adressen van alle weggeefwinkels in Nederland)
- > 2de Daalsedijk 2a
- > weggeefwinkel@puscii.nl

Weggeefwinkels in Kanaleneiland

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

Meer informatie

- **Huis van Vrede**
Trumanlaan 70-72
www.huisvanvrede.org
info@huisvanvrede.org
- **Krachtstation**
Amerikalaan 199-229
www.krachtstation.com
contactformulier op website
- **De Doorgeefwinkel (woensdag van 10.00 tot 14.00 uur)**
Garagebox aan de Alexander de Grotelaan 166
www.boex.nl/welkom-in-de-doorgeefwinkel

3



School: spullen, reisjes en bijles

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

Stichting Leergeld

Stichting Leergeld wil dat kinderen van 0 t/m 18 jaar uit gezinnen met weinig geld nooit buitengesloten worden. De stichting biedt financiële ondersteuning bij binnen- en buitenschoolse activiteiten. Bijvoorbeeld bij het halen van een zwemdiploma, meedoen met sport of naar muzikles gaan. Stichting Leergeld ondersteunt ook als een kind een laptop, sportkleding of een (tweedehands) fiets nodig heeft. Via de website kunnen ouders zelf een aanvraag doen. Daarna volgt een kennismakingsgesprek (thuis of telefonisch) om te kijken hoe iemand het beste geholpen kan worden.

Meer informatie

- › www.leergeldutrecht.nl
- › 030 737 03 32 (telefonisch spreekuur maandag en donderdag tussen 9.30 – 12.00 uur en dinsdag tussen 13.30 – 15.00 uur)
- › info@leergeldutrecht.nl

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
- › 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
 - › 06 164 275 74 (Anne Rutten, projectleider)
 - › 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
- › info@jeugdeducatiefonds.nl
- › Hans Spekman, directeur Jeugdeducatiefonds
- › 06 183 057 08
- › 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
 - › 030 294 75 94
 - › 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
- › Savannahweg 60
- › 06 102 903 12
- › contact@lerenvoordetoekomst.nl

Huiswerkbegeleiding Asha

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

Meer informatie

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

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
- › Schooneggendreef 27C
- › 030 207 20 83
- › info@stichting-dtd.nl
- › socialsdtd@hotmail.com

IMC Weekendschool

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

Meer informatie

- › www.imcweekendschool.nl
- › 020 280 17 00
- › 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
- › Locatie Kanaleneiland:
Trumanlaan 60
Locatie Hoograven:
Verlengde Hoogravensweg 37
- › 088 330 11 23
utrecht@petjeaf.nl

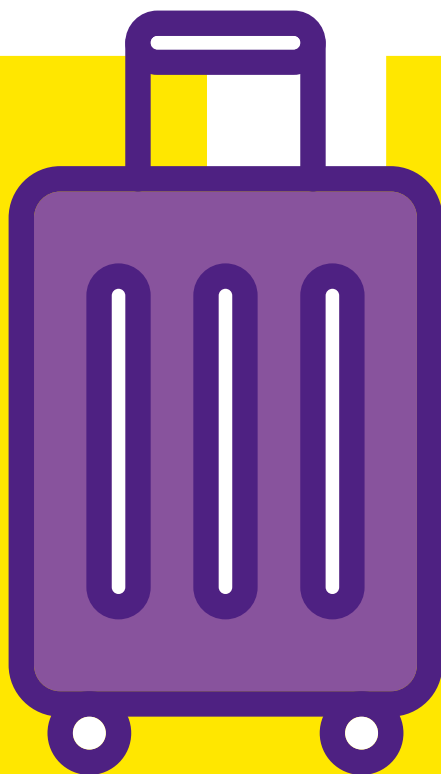
Studentenfonds

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
- › 088 233 34 44
- › studieinfo@rocmn.nl

4



Vakantie en uitstapjes

‘Mijn kinderen vervelen zich rot in de vakantie’

Weekje weg

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

Meer informatie

- > www.utrecht.nl
 - ↳ zoek op: weekje weg
- > www.stichtingweekjeweg.nl
- > 057 740 62 31
- > info@stichtingweekjeweg.nl

JoyKids zomerkampen (YMCA)

JoyKids organiseert zomerkampen voor kinderen van 8 tot en met 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
- > 035 666 87 77 (ma, di, do)
- > 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
- > 085 065 34 42
- > info@heppie.nl

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

Stichting Vakantiekampen

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

Meer informatie

- › www.svk.nl
- › info@svk.nl

OKEE vakantiekampen

OKEE biedt vakantiekampen 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.okeevakantiekampen.nl
- › Contactformulier via de website
- › 06 361 838 36

Stichting Vakantiekind

Stichting Vakantiekind organiseert vier verschillende soorten kinder- en jongerenvakanties. De kosten zijn afhankelijk van het inkomen (minimum bijdrage is € 5).

Meer informatie

- › www.vakantiekind.nl

- › 06 159 038 31
- › info@vakantiekind.nl

Samen lachen

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

Meer informatie

- › www.samenlachen.nl/utrecht
- › 06 239 567 37 (Joko de Wit, voorzitter)
- › 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
- › 030 753 38 00
- › info@utrechtnatuurlijk.nl

De Vrijstaat

Bij De Vrijstaat is een kunstwerkplaats voor kinderen en jongeren in Leidsche Rijn. In de schoolvakanties biedt

De Vrijstaat samen met diverse partners twee gratis programma's aan: Urban Mix (7-14 jaar, gratis) en de Express (vanaf 6-8 jaar, gratis met de U-pas). Beide activiteiten combineren kunst en sport. Op zaterdagen kunnen jongeren tussen 12 en 16 jaar in het VrijSprak Café gratis meedoen aan een creatieve activiteit en vooraf eten voor € 2.

Meer informatie

- › www.devrijstaat.nl
- › 030 303 0012
- › info@devrijstaat.nl

Geertje's Hoeve in Haarzuilens

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

Meer informatie

- › www.geertjeshoeve.nl
- › Thematerweg 5
3455 SM Haarzuilens - Utrecht

- › 030 677 50 53
- › anne@geertjeshoeve.nl

Kidsproof Utrecht

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

Meer informatie

- › www.kidsproof.nl/utrecht
- › 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

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 leukes te doen. Aanmelden kan via de website.

Meer informatie

- › www.bbbsutrecht.nl
- › Via het contactformulier op de website



Verjaardag en feestdagen

‘Mijn zoon heeft nog nooit een verjaardagspartijtje gegeven’

Limoenz

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

Meer informatie

- > www.limoenz.nl
 - > info@limoenz.nl
-

Jarige Job

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

Meer informatie

- > www.stichtingjarigejob.nl
 - > 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
- > 06 308 498 96
- > 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
- › info@sintvoorieder1.nl
- › 06 462 873 88 (Esther Blom, voorzitter)

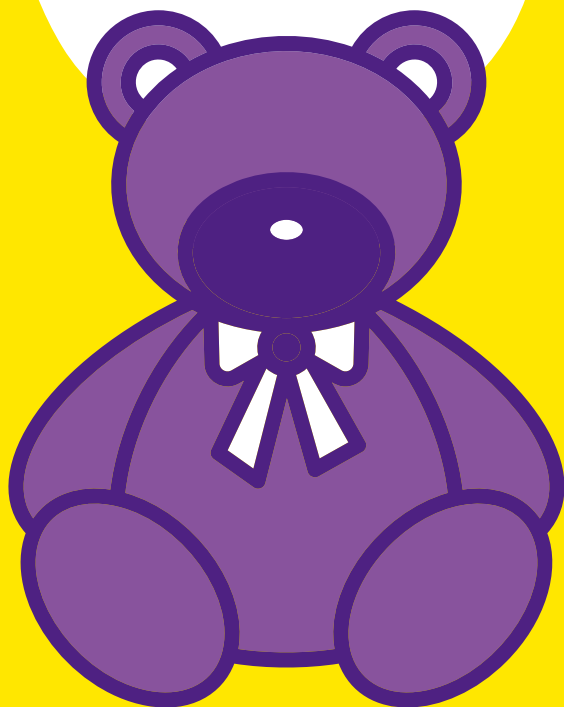
Het Speelkwartier (De Meern)

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 verwijzer kunnen zijn.

Meer informatie

- › www.speelgoedbankdemeern.nl
- › Strijkviertel 65, De Meern
- › info@speelgoedbankdemeern.nl

66



Speelgoed

‘Nieuw speelgoed is niet te betalen’

De Weggeefwinkel

Bij de Weggeefwinkel kunnen mensen terecht voor gratis speelgoed, kleding, huishoudelijke apparatuur, kleine meubels, enzovoorts. Openingstijden: woensdag en zaterdag van 14.00 tot 17.00 uur en donderdag van 17.00 tot 19.00 uur. Spullen brengen kan ook op dinsdag en donderdag tussen 14.00 en 16.00 uur.

Meer informatie

- › www.weggeefwinkelutrecht.nl
- › www.weggeefwinkels.nl (adressen van alle weggeefwinkel in Nederland)
- › 2de Daalsedijk 2a
- › weggeefwinkel@puscii.nl

Stichting de Zorgzusters

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

Meer informatie

- › www.stichtingdezorgzusters.nl
- › Oranjerivierdreef 97
- › 06 408 262 90
- › stichtingdezorgzuster@outlook.com

Krijg de kleertjes (ook voor speelgoed)

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

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

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

Meer informatie

- › www.krijgdekleertjes.nl
- › info@krijgdekleertjes.nl
- › ruilpunten@krijgdekleertjes.nl
(vragen over lokale ruilpunten)

Wawollie Kringloop

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

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

Meer informatie

- › www.wawolliekringloop.nl

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

Speeltheek Hoograven

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

Meer informatie

- > www.speeltheekhoograven.nl
- > Verlengde Hooggravenseweg 37
- > info@speeltheekhoograven.nl

Speeltheek Podium Oost

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

Meer informatie

- > www.podiumoostutrecht.nl/speel-theek
- > Oudwijkerdwardsstraat 148
- > 030 258 19 94
- > speeltheek.oudwijk@gmail.com

Speeltheek Tuf-Tuf

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

Meer informatie

- > www.tuftuf.net
- > Koningsweg 2
- > speeltheek@tuftuf.net

Speeltheek de Boemerang

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

Meer informatie

- > www.speeltheeklunetten.nl
- > Hondsrug 19 (ingang Musketon).
- > 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 in de even weken en maandag van 20.00 tot 21.00 uur. Tijdens feestdagen en schoolvakanties gesloten. Een abonnement kost € 37,50 per jaar. U-pashouders krijgen € 20 korting en betalen dus € 17,50 per jaar.

Meer informatie

- › www.belhameltje.nl
- › Teunisbloemlaan 48, (schakelzaal 1), Vleuten.
- › info@belhameltje.nl

Het Speelkwartier (De Meern)

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

Meer informatie

- › www.speelgoedbankdemeern.nl
- › Strijkviertel 65, De Meern
- › info@speelgoedbankdemeern.nl

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

7



Sport, dans, muziek, theater en meer

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

Gratis zwemles

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

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

Meer informatie

- › www.utrecht.nl
 - ↳ zoek op: zwemles met de U-pas
 - › telefoon 14030
-

Zwemles met de U-pas

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

Meer informatie

- › www.utrecht.nl
 - ↳ zoek op: zwemles met de U-pas
 - › telefoon 14030
-

In-Utrecht

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

Meer informatie

- › www.in-utrecht.nl
- › info@in-utrecht.nl

Kidsproof: (sport)clubs

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

Meer informatie

- › www.kidsproof.nl/utrecht/clubjes
- › utrecht@kidsproof.nl

JoU

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

Alle informatie voor jongeren uit Utrecht is te vinden op het online jongerenplatform www.jou030.nl

Meer informatie

- › www.jou-utrecht.nl
- › 030 236 19 19
- › info@jou-utrecht.nl

On The Move Sportvrienden

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

Meer informatie

- › www.onthemovesportvrienden.nl/utrecht
- › 06 248 001 79 (Marco Lackner)
- › info@onthemovesportvrienden.nl

BOKS Jongerencultuurhuis

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

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

- **Locatie Kanaleneiland**
Peltlaan 172 | 030 292 09 80
- **Locatie Overvecht**
Scharlakendreef 3 | 30 889 48 07
- **Locatie Leidsche Rijn**
Kamilleweg 2 (Buurtcentrum Hoge Weide)

Meer informatie

- > www.bokscultuurhuis.nl
- > info@bokscultuurhuis.nl

Stichting Joepiez

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

Meer informatie

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

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

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

Meer informatie

- > www.sportcoalitieutrecht.nl
- > info@sportcoalitieutrecht.nl

Jeugdfonds sport en cultuur

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

Meer informatie

- › www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/utrecht/
- › 06 143 229 08 (tijdens kantooruren)
- › Arianne Niks en Jolanda Kamphuis (coördinatoren)
- › 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
- › 06 588 381 97 (whatsapp en bellen, dinsdag en donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur)
- › info@paulverweelsportfonds.nl

Stichting Leergeld

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

Meer informatie

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

88



Vervoer

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

Met de bus

Kinderen van 4 t/m 11 jaar kunnen in de provincie Utrecht reizen met een U-OV Kidsticket van € 1,10. 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. Maximaal 4 kinderkaartjes per begeleider.

Meer informatie

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

is het mogelijk om een Kids Vrij-abonnement te bestellen. Het kind kan dan gratis en onbeperkt meereizen met een volwassene. Met een Kids Vrij-abonnement krijgt een kind ook automatisch 34% korting in de bus, tram en metro. Welk abonnement het voordeligste is voor jongeren van 12 t/m 17 hangt af van hoe vaak en op welk tijdstip de jongere reist.

Meer informatie

- › www.ns.nl
 - ↳ 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-pastegoed op hun OV-chipkaart zetten.

Meer informatie

- › 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
 - ↳ 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
- info@heelutrechtfietst.nl

9



Handige websites en online groepen

‘Als je goed zoekt, kun je bijna alles gratis vinden!’

Websites

- › www.gratisafhalenonline.nl
- › www.gratisaftehalen.nl
- › www.gratisoptehalen.nl
- › www.vinted.nl (vraag en aanbod tweedehands kleding)
- › www.marktplaats.nl (vraag en aanbod tweedehands kleding en spullen)
- › www.indebuurt.nl/utrecht/besparen (betaalbare uitstapjes, kledingbeurzen en andere bespaartips)

Facebook

CharitySwap

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

Samen Sterk Nederland

Besloten groep waar mensen na aanmelding oproepen kunnen plaatsen voor steun, hulp, kleding, levensmiddelen of spullen.

Gratis Afhalen Utrecht Provincie

Vraag en aanbod van gratis spullen in de provincie.

Marketplace

Marktplaats op Facebook waar ook gratis artikelen op staan.

App

Nextdoor

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

Scoupy

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

10



Fondsen

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

Sam& voor alle kinderen

Sam& is een samenwerkingsverband van Leergeld Nederland, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Nationaal Fonds Kinderhulp, 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, muzikles, een verjaardag vieren of een dagje uit.

Meer informatie

- › www.samenvoorallekinderen.nl
- › 010 307 59 09 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 uur en 16.00 uur)
- › info@samenvoorallekinderen.nl

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

Hendrik Pierson Fonds

De Stichting FIOM Hendrik Pierson Fonds ondersteunt maatschappelijke projecten en organisaties die zich richten op alleenstaande ouders. Het fonds biedt ook individuele hulp aan alleenstaande ouders, bijvoorbeeld als ze geen geld hebben voor babyspullen 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
 - › 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 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 › wat doen wij? › individuen
 - › 030 232 2114
 - › hein@kfhein.nl
-

RDO

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

Meer informatie

- › www.rdo.nl
 - › 030 231 32 76 (maandag t/m woensdag)
 - › info@rdo.nl
-

LINDA.foundation

De LINDA.foundation wil gezinnen met weinig geld jaarlijks onbezorgde

momenten bezorgen, waarin ze gewoon in een winkel kunnen kiezen wat ze willen hebben. Dat doen ze onder meer met cadeaubonnen voor Albert Heijn, Hema, Intertoys en H&M.

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

Meer informatie

- › www.aanmeldengezinnen.nl
 - › www.lindafoundation.nl
 - › 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
- › info@dekkersfonds.nl

Nationaal Fonds Kinderhulp

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

Meer informatie

- > www.kinderhulp.nl
- > 057 061 18 99 (tijdens kantooruren)
- > 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
- > 030 634 26 38
- > 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
- > 030 286 61 52 (bereikbaar tijdens kantooruren)
- > 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
- > 030 207 42 37 (hulplijn, bereikbaar ma-vr tussen 11.00 uur en 12.00 uur)
- > info@diaconie-utrecht-helpt.nl

11



Hulp bij de opvoeding

‘Door alle geldzorgen heb ik te weinig aandacht voor mijn kinderen’

Jeugdgezondheidszorg Utrecht (JGZ)

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

Meer informatie

- > www.jeugdengezinutrecht.nl
 - > 030 286 33 00 (op werkdagen van 8.30 - 17.00 uur. Buiten de openingstijden kunnen ouders via het ouderportaal op de website hun vraag stellen)
-

Buurtteams Jeugd & Gezin (Lokalis)

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

Meer informatie

- > www.lokalis.nl
 - > www.buurtteamsutrecht.nl
 - > 030 740 05 00
 - > info@lokalis.nl
-

De Oudertelefoon

Voor ondersteuning bij de opvoeding kunnen ouders en opvoeders gratis en anoniem bellen en chatten met De Oudertelefoon. De telefoon en chat worden beantwoord door een team van getrainde vrijwilligers die een achtergrond hebben in de zorg, onderwijs, pedagogiek of coaching.

Meer informatie

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

Home-Start

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

Meer informatie

- › www.home-start.nl/utrecht/home
- › 06 107 805 46 (Jolanda)
- › 06 107 807 56 (Margot)
- › 06 117 905 49 (Mara)
- › 06 103 129 05 (Christien)
- › info@home-start-utrecht.nl

PPI Utrecht

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

Meer informatie

- › PPI voor middelbare scholieren heeft twee locaties: in de binnenstad en in Leidsche Rijn.

- › PPI voor groep 8 zit op verschillende locaties in de wijk, zie website.
- › www.ppi-utrecht.nl
- › 030 236 19 63
- › info@ppi-utrecht.nl

JoU Utrecht

Jongerenwerk Utrecht (JoU) is er voor alle Utrechtse jongeren tussen 10 en 23 jaar, zowel voor een steuntje in de rug als voor leuke activiteiten. JoU biedt individuele begeleiding aan jongeren en ook voorlichting aan ouders, bewoners en professionals over het omgaan met jongeren, het puberbrein en de online leefwereld.

Meer informatie

- › www.jou-utrecht.nl
- › 030 236 19 19
- › 06 51 16 45 51 (WhatsUp, appen met een jongerenwerker)
- › info@jou-utrecht.nl

www.jou030.nl

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

12



Hulp bij geldzaken

‘Overzicht in geldzaken zorgt voor rust in mijn hoofd’

De Geldzaak

Inwoners van Utrecht met vragen of zorgen over geld kunnen voor informatie en advies aankloppen bij de Geldzaak van U Centraal. De Geldzaak kan bijvoorbeeld uitzoeken of iemand in aanmerking komt voor toeslagen, zoals zorgtoeslag of huurtoeslag. Hulp van de Geldzaak is gratis en anoniem. Bij de Geldzaak op de Steenweg 20 kunnen mensen doordeweeks altijd binnenlopen. Een afspraak maken kan ook. Daarnaast zijn er inloopspreekuren in de bibliotheek Neude, in Buurtcentrum Hoge Weide in Leidsche Rijn, in Gezondheidscentrum de Amazone, bij Bosshardt Leger des Heils Zuilen, in de bibliotheek Kanaleneiland en in Buurtcentrum Oase op de Cartesiusweg.

Meer informatie

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

Sociaal Raadslieden in de Buurteams

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

Meer informatie

- › www.buurtteamsutrecht.nl
- › 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
- › 06 246 902 52
- › info@papiercafe.nl

Stadsgeldbeheer (Tussenvoorziening)

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

Meer informatie

- › www.tussenvoorziening.nl/stadsgeldbeheer
- › 030 234 08 19

Financieel Vrijwilliger Thuis

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

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

Meer informatie

- › www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl
- › 06 239 499 63 (maandag, dinsdag en woensdag, Rosanne Schutte)
- › financieelvrijwilliger.utrecht@gmail.com

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
- › 06 233 358 93

Cash2Grow

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

Meer informatie

- › www.cash2grow.nl
- › 06 212 623 04
- › info@cash2grow.nl
- › Monique Dames (regiocoördinator Utrecht)
- › 06 212 623 04
- › m.dames@cash2grow.nl
- › www.facebook.com/cash2grow

BerekenUwRecht

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

Meer informatie

- › BerekenUwRecht - landelijk
- › www.berekenuwrecht.nl
- › BerekenUwRecht - in Utrecht
- › www.berekenuwrechtplus.nl › Utrecht

13



Hulp van de gemeente

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

U-pas

De U-pas is een gratis pas voor Utrechters met een smalle beurs. Op de website staat 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. Een U-pas aanvragen kan via www.u-pas.nl.

Meer informatie

- › 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, de balies achter de receptie)
 - › 088 600 63 00
-

Hulp bij schulden

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

Meer informatie

- › 030 286 52 11
- › hulpbijschulden@utrecht.nl
- › www.utrecht.nl/geldzorgen
- › Aanmelden bij het servicepunt in het stadskantoor op de begane grond. Het adres is Stadsplateau 1. Daarna belt een medewerker terug.
- › Of neem contact op met het buurtteam in uw buurt:
www.buurtteamsutrecht.nl

Zorgverzekering U-polis

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

De U-polis heeft twee pakketten:

- **Utrecht-Standaard:**
voor mensen die geen hoge zorgkosten verwachten, maar wel goed verzekerd willen zijn (€ 159,95 per maand)
- **Utrecht-Top:**
voor mensen die hoge zorgkosten hebben (€ 183,95 per maand)

Meer informatie

- › 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/rondkomen
↳ vaak aangevraagd › bijzondere bijstand.
- › 030 286 52 11 (voor hulp bij de aanvraag)

Meer regelingen

Het is ook mogelijk om individuele inkomens toeslag of een tegemoetkoming in de zorgkosten aan te vragen of om kwijtschelding te krijgen van gemeentebelastingen. Kijk voor deze én meer regelingen op www.utrecht.nl/rondkomen

Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld 2023/2024

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