

## BUITEN SCHOOLTIJD (Voor 10 jaar en ouder)

- Voor kinderen uit met name de wijk Overvecht bestaat de mogelijkheid om onderwijs op zondag te volgen. Gastdocenten met verschillende beroepen laten de jongeren ervaren wat hun werk inhoudt. De leerlingen krijgen les van bijvoorbeeld journalisten, dokters, kunstenaars of advocaten en gaan op excursie naar allerlei spannende en interessante plekken. Zo daagt de **Weekendschool** leerlingen uit hun grenzen te verleggen, meer te durven en te doen. Doel is om gemotiveerde jongeren van 10 tot 14 jaar uit sociaaleconomische achterstandswijken aanvullend onderwijs te geven, zodat zij alsnog hun talenten kunnen ontwikkelen, zie: [www.imcweekendschoolutrecht.nl](http://www.imcweekendschoolutrecht.nl).
- School's cool** koppelt groep 8 leerlingen die naar de brugklas gaan, aan vrijwillige mentoren. Een mentor helpt de leerling gedurende 1,5 jaar wekelijks met de eerste periode op de middelbare school. De brugklasser leert praktische dingen zoals het werken met een agenda en het maken van huiswerk. Maar hij/zij kan ook rekenen op een luisterend oor of samen met de mentor iets leuks doen zoals naar een interessant museum gaan zie: [www.taaldoetmeer.nl/jeugd/projecten-jeugd/schools-cool](http://www.taaldoetmeer.nl/jeugd/projecten-jeugd/schools-cool).
- Voor middelbare scholieren biedt **Huiswerk Hulp Utrecht (HHU)** tweemaal per week betaalbare huiswerkbegeleiding aan op drie locaties in Utrecht. De huiswerkbegeleiding wordt gegeven in Kanaleneiland, Zuilen en Overvecht op maandag en donderdag van 17.00-19.00 uur. Leerlingen krijgen bij HHU de kans om in een rustige omgeving huiswerk te maken, waarbij ze vragen kunnen stellen aan de huiswerkcoaches. De bijdrage voor deze begeleiding is 20 euro per leerling per maand. De ouders moeten een geldige U-pas hebben. Aanmelden: [huiswerkhulp@taaldoetmeer.nl](mailto:huiswerkhulp@taaldoetmeer.nl) of bel 030-2947594.
- Stichting ASHA** biedt leerlingen van de basisschool en het voortgezet onderwijs gratis huiswerkbegeleiding bij buurtcentrum Oase. De begeleiding biedt vooral steun bij de lastige vakken op school. Meer informatie: [www.stichtingasha.nl](http://www.stichtingasha.nl).

## MEEDOEN

- Met een **U-pas** beschikt u over een persoonlijk budget voor sport en cultuur. Kinderen tot 18 jaar kunnen dankzij het **U-pas Kindpakket** gratis of met korting naar sport-, culturele of schoolactiviteiten of een fiets of computer aanschaffen. Voor het aanvragen van een U-pas en de voorwaarden, kijk op: [www.U-pas.nl](http://www.U-pas.nl).
- Jarige Job** bezorgt kinderen uit gezinnen met een kleine beurs een leuke verjaardag. Deze organisatie zorgt voor een verjaardagsbox ter waarde van 35 euro met alles erop en eraan. Denk aan slingers, ballonnen, taartmix, traktaties voor op school en cadeautjes. Meer informatie: [www.jarigejob.nl](http://www.jarigejob.nl).
- Sinterklaas hoort voor iedereen een feest te zijn - ook voor de kinderen uit minder draagkrachtige gezinnen! Bij de **Sinterklaasbank** mogen zij hun eigen cadeau kiezen. En daar hoort de voorpret, zoals het bladeren in de folder van de speelgoedwinkel, kruisjes zetten en een verlanglijstje maken, helemaal bij. Meer informatie: [www.sinterklaasbank.nl](http://www.sinterklaasbank.nl).
- Stichting Leergeld** springt bij als u niet bij machte bent voor uw kind(eren) tot 18 jaar, schoolse of buitenschoolse activiteiten te betalen. Denk aan schoolkamp, zwembad, schoolboeken, sportkleding of een fiets. Meer informatie: [www.leergeldutrecht.nl](http://www.leergeldutrecht.nl) of bel maandag of donderdag tussen 10.00 en 11.30 uur naar 030-7370332.
- Het **Jeugdfonds Cultuur** maakt het mogelijk dat kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar lessen op het gebied van kunst, cultuur en sport kunnen volgen. Uw hulpverlener helpt u bij het indienen van een aanvraag. Voor meer informatie: 06-54657969.
- Het **Paul Verweel Sportfonds** is er om allerlei sporten toegankelijk te maken voor de Utrechtse jeugd. Kinderen t/m 17 jaar en in het bezit van een U-pas kunnen een aanvraag doen voor een sportattribuut naar keuze. Nadere informatie is te vinden op: [www.paulverweelsportfonds.nl](http://www.paulverweelsportfonds.nl).
- Stichting Kinderzorg Utrecht** biedt financiële ondersteuning aan kinderen en jongeren tot 23 jaar, die in de knel zijn gekomen. Die ondersteuning geldt bijvoorbeeld voor woninginrichting bij begeleid wonen of bepaalde school- en sportkosten.

## WERK

- De **Vrijwilligerscentrale** heeft vacatures voor vrijwilligerswerk op diverse terreinen in de aanbieding. Kijk op: [www.vcutrecht.nl/vacatures](http://www.vcutrecht.nl/vacatures).
- Sterk in uiteenlopende klussen en sociaal tot op het bot, dat is wat het Wijkbedrijf Utrecht tekent. En met dit (schilder, groen, schoonmaak, verhuis etc.) kluswerk wordt de afstand tot de arbeidsmarkt van de medewerkers verkleind. Zij leren technische vaardigheden, doen werkrime en werkervaring op, en verwerven zelfvertrouwen. Meer informatie: [www.wij30.nl/wij-maken/wijkbedrijf](http://www.wij30.nl/wij-maken/wijkbedrijf).
- Ook in Utrecht wordt de opleiding **Ervaringsdeskundigheid in armoede en sociale uitsluiting** aangeboden. Eenmaal opgeleid vervullen ervaringsdeskundigen een brugfunctie tussen de leefwereld van mensen in armoede en de systeemwereld van overheid en hulpverlening. De traditionele hulpverlening bereikt mensen in armoede immers vaak onvoldoende, waardoor zij niet (goed) geholpen worden. Meer informatie: [www.edasu.nl/utrecht](http://www.edasu.nl/utrecht).
- Dress for Success** zorgt voor een gratis en nette sollicitatie-outfit. U komt in aanmerking als u geen inkomen, een uitkering of minimuminkomen heeft en op zoek bent naar een baan. Zie: [www.dressforsuccess.nl](http://www.dressforsuccess.nl).

## Opgroeien met een kleine beurs in Utrecht

Informatie en tips voor jongeren en ouders met een kleine beurs

De **Armoedecoalitie Utrecht** is een bundeling van maatschappelijke organisaties en initiatieven<sup>1</sup> in de stad rondom het thema armoede. De aangesloten organisaties, hulp- en dienstverleners, belangenbehartigers en ervaringsdeskundigen hebben daarbij één doel voor ogen: armoede bestrijden en sociale uitsluiting tegengaan. Eén van de speerpunten van de coalitie betreft het verbeteren van perspectief voor kinderen en jongeren in armoede, zodat zij zo onbezorgd mogelijk kunnen opgroeien.

## Word armoede de baas!

Meer dan 25.000 Utrechtse huishoudens leven van een laag inkomen.<sup>2</sup> Berekeningen van het Nibud laten zien dat gezinnen met kinderen boven de 12 jaar tot 250 euro per maand tekort komen. Daardoor hebben zij moeite om in hun basisbehoeften te voorzien, laat staan dat er geld voor sociale, sport of culturele activiteiten overblijft.

Er bestaan echter allerlei voorzieningen en regelingen voor jongeren en gezinnen met kinderen. Ze zijn alleen vaak onbekend bij het grote publiek. Hieronder staan per onderwerp steeds een aantal tips waar u uw voordeel mee kunt doen. Meer informatie op dit gebied vindt u op [www.armoedecoalitie-utrecht.nl](http://www.armoedecoalitie-utrecht.nl) bij het kopje 'Waar vind ik informatie.'

<sup>1</sup> Zoals De Tussenvoorziening, Leger des Heils, U Centraal, Lister, Buurtteams Sociaal en Jeugd, Zilveren Kruis, Woningbouwcorporatie Portaal, Al Amal, Soigu, U-2B Heard!, Stichting Leergeld, JoU, Emmaus, Ubuntuhuis en vele anderen.  
<sup>2</sup> <125% van het sociaal minimum.

## WONEN

- Een **urgentieverklaring** voor een sociale huurwoning kan aangevraagd worden bij het Vierde Huis.
- Hebt u een U-pas en een hoge huur? Dan hoeft u misschien minder huur te betalen. Voor meer informatie: [www.utrecht.nl/huurkorting](http://www.utrecht.nl/huurkorting).
- Energiebox** geeft gratis advies en een box met besparende producten zoals radiatorfolie, een zuinige lamp en een stekkerblok. Zo bespaart u flink op uw energie. Gratis voor huurders in Utrecht, Stichtse Vecht en Nieuwegein.

## VOEDSEL

- Voedselbankplus Utrecht** biedt noodhulp in de vorm van gratis voedsel. Wekelijks worden vanuit negen uitgiftepunten voedselpakketten uitgedeeld. U moet daarvoor wel aan de voorwaarden voldoen, zie: <http://utrecht.voedselbankennederland.nl/nl/criteria-om-in-aanmerking-te-komen-voor-pakket.html>. Maar de voedselbank heeft regelmatig meer in de aanbieding. Deelnemers komen bijvoorbeeld in aanmerking voor de **Cultuurpas**, waarmee zij gratis naar musea of theatervoorstellingen kunnen gaan.
- Ook via **Al Amal** is het mogelijk om een voedselpakket te halen, zie: [www.al-amal.nl](http://www.al-amal.nl).
- De **Dierenvoedselbank** is er om mensen die in financiële moeilijkheden zijn geraakt, hun huisdier te helpen behouden. De vorm van ondersteuning heeft als eerste prioriteit voedsel. Daarnaast verstrekt deze organisatie de baasjes van de huisdieren speeltjes, manden, bodembedekking, ontvlooiemiddelen en dierenartskosten.

MEER INFORMATIE:  
[WWW.ARMOEDECOALITIE-UTRECHT.NL](http://WWW.ARMOEDECOALITIE-UTRECHT.NL)

## FINANCIËN

- Leeft u al drie jaar of langer van een laag inkomen? Dan is een financieel extraatje in de vorm van **Individuele Inkomensvoorslag** vast welkom. Dit is een extra geldbedrag dat u vrij mag besteden. Voor meer informatie en het aanvraagformulier, zie: [www.utrecht.nl/inkomensvoorslag](http://www.utrecht.nl/inkomensvoorslag).
- Op [www.utrecht.nl/extravooru](http://www.utrecht.nl/extravooru) staan allerlei regelingen waar u mogelijk een beroep op kunt doen.
- De **Cliëntenraad Participatiewet** komt op voor mensen met een uitkering van de gemeente Utrecht of het UWV, en voor mensen met een laag loon. Mocht u problemen hebben, wendt u zich dan tot de Cliëntenraad voor informatie en (gratis) juridisch advies. Telefoon: 030-2328831, e-mail: [toniobozelie@gmail.com](mailto:toniobozelie@gmail.com).
- Tijdens het 'Papier café' bij **Bij Bosshardt** in Kanaleneiland kunt u op alle werkdagen van 10.00-11.30 uur terecht voor vragen over schulden en geld, het invullen van papieren, etc. Adres: Marco Pololaan 115.
- **Geldwijzer 030.nl** wijst de weg naar informatie, advies en hulp over geldzaken in Utrecht.
- In de **U wijzer** van Stadsgebedbeheer en U Centraal vindt u allerlei adviezen waar geld vandaan valt te halen. Meer informatie: [www.ugids.nl/uwijzer](http://www.ugids.nl/uwijzer).
- Bij scheiding of ontslag of een andere levensgebeurtenis kunt u een workshop volgen waarin u informatie krijgt over uw nieuwe financiële situatie. Meer informatie over deze workshops vindt u op: [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen) of bel naar: 06-23335893.
- Heeft u schulden? Neem dan contact op met **Humanitas** ([www.humanitas.nl/afdeling/utrecht/activiteiten/humanitas-thuisadministratie-financieel-cafe-utrecht](http://www.humanitas.nl/afdeling/utrecht/activiteiten/humanitas-thuisadministratie-financieel-cafe-utrecht)), **Schuldhulpmaatje** ([www.schuldhulpmaatje.nl/locaties](http://www.schuldhulpmaatje.nl/locaties)) of **U Centraal** (telefoon: 06-10781154, mail: [finan-admin@u-centraal.nl](mailto:finan-admin@u-centraal.nl)). Hun deskundige vrijwilligers helpen u graag om uw financiën en administratie weer op orde te krijgen.
- Heeft u dringend geld nodig voor noodzakelijke zaken zoals huur, slaappleaats, eten of een legitimatie bewijs en kunt u dat zelf niet ophoesten? Klop dan aan bij **OMDUW**. Die organiseert wekelijks een spreekuur voor noodhulp. Dat wordt elke vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur gehouden, in de kelder-ruimte aan de werf onder Nieuwegracht 61. Mail: [omduwutrecht@gmail.com](mailto:omduwutrecht@gmail.com); telefoon: 06-81788483.
- Vanzelfsprekend kunt u voor geldzaken ook altijd bij een **buurteam** terecht, zie: [www.buurteams-utrecht.nl](http://www.buurteams-utrecht.nl).
- Tot slot biedt de **Protestantse Diaconie** in bepaalde situaties financiële ondersteuning. Meer informatie: [www.diaconie-utrecht-helpt.nl](http://www.diaconie-utrecht-helpt.nl) of 030-2737540.

## SPEELGOED

- Bij de **Speelgoedbank De Meern**, het Speelkwartier, kunnen gezinnen met een verwijfsbrief - verkrijgbaar via de voedselbank of hulpverlener - gratis speelgoed uitzoeken. Mail: [info@speelgoedbankdemeern.nl](mailto:info@speelgoedbankdemeern.nl).
- Ook bij de tweedehandswinkels van **Emmaus**, **De A.R.M** en bij de weggeefwinkel wordt af en toe speelgoed verkocht of weggegeven.

## VAKANTIE EN UITJES

- Op **vakantie in eigen park**: in de zomer toveren buurtbewoners in Utrecht stadsparken om tot Buurtcampings. Zo worden het Noordse Park, het Majella-park en Park de Gagel gezellige vakantieoordn met activiteiten voor jong en oud. Alles voor een fijne vakantie is aanwezig: wc's, warme douches, eten en een heleboel leuke burens. Zie voor meer informatie: [www.debuurtcamping.nl](http://www.debuurtcamping.nl).
- **De vakantiebank** laat mensen die dat nodig hebben graag even genieten. Om een paar dagen los te zijn van een moeilijke thuissituatie, te ontspannen en nieuwe energie op te doen. Kijk op: [www.devakantie-bank.nl](http://www.devakantie-bank.nl).
- Hebt u een laag inkomen en bent u al jaren niet op vakantie geweest met uw kinderen? Met **Weekje Weg** kunt u met uw kinderen (jonger dan 12 jaar) een week op vakantie in de zomer in een vakantiepark in Nederland. Meer informatie: [www.utrecht.nl/weekje-weg](http://www.utrecht.nl/weekje-weg).

## JONGEREN EN SCHULDEN

- Ben je MBO-student en wil je weten of je geld misloopt? Check dan: [www.checkwatjemisloopt.nl](http://www.checkwatjemisloopt.nl). Daarnaast bestaat er een financieel spreekuur. Aanmelding verloopt via [fmd@mboutrecht.nl](mailto:fmd@mboutrecht.nl). Studenten van het ROC met financiële problemen wordt eveneens hulp geboden, aanmelding via: [fis@rocmn.nl](mailto:fis@rocmn.nl) (Utrecht) of [fis.na@rocmn.nl](mailto:fis.na@rocmn.nl) (Nieuwegein of Amersfoort).
- **Jong030.nl** wijst de weg naar informatie, handige tips en hulp.
- **U-2B Heard!** is een platform voor en door (kwetsbare) jongeren die problemen hebben op gebied van wonen, in familiekring, met financiën of anderszins. Zij bieden hulp bij schulden en andere zaken. Meer informatie: [www.u-2bheard.nl](http://www.u-2bheard.nl) of bel naar: 030-39125619.
- Als het misgaat, kunnen jongeren altijd terugvallen op **Back UP** en zo weer oprabbelen. Deze organisatie begeleidt dak- en thuisloze jongeren met raad en daad. Kijk op: [www.backup-utrecht.nl](http://www.backup-utrecht.nl) of bel naar: 030-2361777.
- Jongerenwerkers van **JoU** coachen en steunen jongeren op alle leefgebieden bijvoorbeeld met het vinden van een (bij)baan, stage of het in kaart brengen en aanpakken van schulden.
- **ONSbank** adviseert jongeren bij het maken van een stap in hun sociale en persoonlijke ontwikkeling, zodat zij een leven zonder schulden opbouwen. Daarbij is een centrale rol weggelegd voor de omgang met kunst en cultuur. Zie: [www.onsbank.nl](http://www.onsbank.nl).
- Voor jongeren met problematische schulden heeft de gemeente een **Jongerenfonds** ingesteld. Met dit fonds worden schulden afgekocht, zodat ze niet verder oplopen. Zo ontstaat er rust en ruimte waardoor jongeren aan hun toekomst kunnen werken. Meer informatie: [schulddienstverlening@utrecht.nl](mailto:schulddienstverlening@utrecht.nl).
- Tot slot kunnen jongeren hun vragen over financiën en schulden altijd aan een **buurteam** voorleggen. Meer informatie: [www.buurteamsutrecht.nl](http://www.buurteamsutrecht.nl).

## HUISRAAD EN KLEDING

- In de tweedehandswinkels van het **Leger des Heils** wordt tegen een kleine prijs kleding verkocht. Er zijn meerdere vestigingen: in **Bij Bosshardt** in Kanaleneiland en Zuilen en de **Second Life Store** in Overvecht.
- **Terre Des Hommes** heeft een kringloopwinkel in Ondiep. Daar treft u o.a. (kinder)kleding, huisraad, speelgoed, sieraden aan.
- Bij **Emmaus** vindt u goede gebruikte spullen en vaak ook bijzondere artikelen. Alles wat in en om het huis wordt gebruikt, is daar tegen een lage prijs verkrijgbaar. In Utrecht runt Emmaus vijf kringloopwinkels t.w. in Wittevrouwen, Overvecht, Lombok, Haarzuilens en Parkwijk. Voor meer informatie: [www.emmaus.nl](http://www.emmaus.nl) of bel 030-6771540.
- **Stichting Kringloop Centrum Utrecht De A.R.M.** heeft winkels aan de Oudegracht in het centrum en in Hoograven.
- Via de site [Krijgdekleertjes.nl](http://Krijgdekleertjes.nl) kunt u kleding voor (kleine) kinderen ruilen.
- Utrecht beschikt over een aantal **Repair Cafés**. Hier helpen handige vrijwilligers u bij de reparatie van uw spullen.
- Sommige spullen heeft u niet iedere dag nodig zoals een ladder of boormachine. Deze spullen zijn te leen in de buurt via initiatieven als **Peerby**.

## ONTMOETEN

- Wilt u graag andere mensen ontmoeten? Kom dan een keer naar het **Ubuntuhuis**, **Buurthuis Zuilen**, **Stichting Wegwijs**, **Steunpunt GGz**, **Sterrenzicht**, **Enik of Zinnenprikkel**s in Kopi Susu. Meer informatie: [www.armoedecoalitie-utrecht.nl/ik-zoek-informatie/ontmoetingsplekken-in-utrecht](http://www.armoedecoalitie-utrecht.nl/ik-zoek-informatie/ontmoetingsplekken-in-utrecht).
- Of schuif aan bij een van de sociale eettafels zoals Diny's diner, Esthers eethuis, Hanna's herberg, Resto VanHarte. Zie: [www.armoedecoalitie-utrecht.nl/ik-zoekinformatie/ontmoetingsplekken-in-utrecht](http://www.armoedecoalitie-utrecht.nl/ik-zoekinformatie/ontmoetingsplekken-in-utrecht).
- Graag een keer gezellig mee eten bij iemand thuis of iets lekkers koken voor een onbekende gast? Laat u verrassen door **Eet mee!** Deze organisatie regelt een mooie eetmatch voor u. Eet mee! is er voor iedereen en voor alle leeftijden, zie: [www.eetmee.nl](http://www.eetmee.nl).
- De site **Welkome wijken** vermeldt per wijk buurt-huizen, speeltuinen en andere ontmoetingsplekken. Sociaal makelaars wijzen u ook graag de weg.
- **De Kidsclub** is een plek waar moeders van jonge kinderen elkaar kunnen ontmoeten. Tijdens de wekelijkse bijeenkomsten worden er o.a. liedjes gezongen, geknutseld, voorgelezen en samen gespeeld. Deelname kost €5 per maand. Meer informatie via [dekidsclub@gmail.com](mailto:dekidsclub@gmail.com) of 06-8187014.

## HULP EN ZORG

- Voor Utrechters met hoge zorgkosten bestaat onder bepaalde voorwaarden een **tegemoetkoming** van € 200. Informatie over deze regeling vindt u doorgaans in het najaar op de site van de gemeente.
- Bij de HU Klinieken **Huidtherapie**, **Logopedie**, **Mondzorg**, **Oogzorg** (Optometrie en Orthoptie) en **Tandprothetiek** bieden studenten advies en behandeling onder de deskundige begeleiding van docenten. Hierdoor is de kwaliteit van behandelingen gegarandeerd. In de meeste gevallen worden er voor advies en behandeling geen kosten in rekening gebracht. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00-17.00 uur via 088-4815777.
- Hebt u als gezin behoefte aan contact of hulp nodig op bepaalde vlakken van een ander gezin, schrijf u dan in voor **Gezin in de buurt**. Door samen op te trekken, leert u als gezinnen van elkaar, en wordt uw netwerk vergroot.
- De verschillende **Buurtteams** in de stad kennen ook een speciaal team voor kinderen, jongeren en ouders. Deze teams houden spreekuur op elke school. Bij hen kunt u terecht als u vastloopt met vragen rond opvoeden en opgroeien, echtscheiding, werkloosheid, huiselijk geweld, psychische problemen, schulden, eenzaamheid, overlast en meer. De teams bestaan uit professionele hulpverleners met veel ervaring. Zij werken nauw samen met scholen, consultatiebureaus, huisartsen en wijkverpleging. Kijk voor meer informatie op: [www.buurteamsutrecht.nl](http://www.buurteamsutrecht.nl).
- In de drie vestigingen van de **BuurtWerkKamer** – Buurt en Werk in één Kamer – draait alles om het activeren van kwetsbare bewoners uit de buurt, inclusief degenen die er net zijn komen wonen. Dit gebeurt onderling, samen met krachtige bewoners en minimale professionele ondersteuning. 'Iedereen kan iets wat een ander niet kan' vormt de kern van de aanpak. TOP: 06-14021203, Leidsche Rijn: 06-21492637 en Zuilen: 06-30845134.
- **Jeugdhulp na schooltijd**: bij 'Jeugdhulp in een groep' leren jongeren omgaan met moeilijkheden waar zij op school, thuis en in vrije tijd tegenaan lopen. Binnen de groep heeft iedereen zijn eigen verhaal en zijn eigen doelen. Uiteindelijk zullen de jongeren weer beter in hun vel komen te zitten, waardoor het ook op andere plekken beter gaat. Mail naar: [info@ppi-jeugdhulp.nl](mailto:info@ppi-jeugdhulp.nl) of bel naar: 030-2361763.