

ONTMOETEN EN UIT ETEN

- Wilt u graag andere mensen ontmoeten? Kom dan een keer naar het **Ubuntuhuis**, **De Wijkplaats**, **stichting Wegwijs**, **Steunpunt GGz**, **Enik** of **Zinnenprikkelers** in Kopi Susu. Meer informatie: 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-zoek informatie/ontmoetingsplekken-in-utrecht.
- De site **Welkome wijken** vermeldt per wijk buurthuizen, maar ook speeltuinen en andere ontmoetingsplekken. Sociale makelaars wijzen u ook graag de weg.
- 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.

JONGEREN EN SCHULDEN

- Studenten van het ROC Midden Nederland of MBO Utrecht kunnen voor vragen over financiën, studiekosten en hulp bij financiële problemen terecht bij het inloosprekruur. Aanmelden voor studenten in Utrecht via: fis@rocmn.nl of fmd@mboutrecht.nl, voor studenten van het ROC MN in Nieuwegein of Amersfoort via: fis.na@rocmn.nl.
- **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 info: www.u-2bheard.nl.
- Als het misgaat, kunnen jongeren altijd terugvalen op **Back UP** en zo weer opkrabbelen. Deze organisatie ondersteunt dak- en thuisloze jongeren in Utrecht met raad en daad. Kijk op: www.backup-utrecht.nl.
- Tot slot kunnen studenten en jongeren ook altijd bij het **buurtteam** terecht met hun vragen over geldzaken, studiefinanciering, verzekeringen of boetes.

MEEDOEN

- Voor mensen met een inkomen tot 125% van de bijstandsnorm bestond er al een **U-pas**. Voor kinderen tot 18 jaar is er nu ook een U-pas Kindpakket. Met dit budget kunt u per kind bepalen of u het inzet voor sport-, culturele of schoolactiviteiten of een fiets, een computer of zwemles. Of uw kind recht heeft op dit pakket, hangt af van uw inkomen. Voor het aanvragen van deze U-pas, de voorwaarden en meer info kijk op: www.U-pas.nl.
- **Jarige Job** maakt het mogelijk dat kinderen uit arme gezinnen hun verjaardag thuis en op school kunnen vieren. Deze organisatie zorgt voor een verjaardagsbox ter waarde van 35 euro met alles erop en eraan. Denk aan slingers, ballonnen, taartmix, traktaties, wat lekkers voor thuis en cadeautjes. Meer info: www.jarigejob.nl.
- Voor veel gezinnen in Nederland is 'Sinterklaas' helemaal geen feest. Vanwege persoonlijke financiële nood gaat de Goedheiligman aan hun deur voorbij. Dat valt niet uit te leggen aan de betreffende kinderen. Die kinderen maakt de **Sinterklaasbank** blij met een cadeau. Bij deze organisatie kunnen kinderen hun eigen cadeau kiezen. En daar hoort de voorpret, zoals het kunnen bladeren in de folder van de speelgoedwinkel, kruisjes zetten en een verlanglijstje maken, helemaal bij. Meer informatie: www.sinterklaasbank.nl.
- U kunt bij **Stichting Leergeld** terecht als u voor uw kind(eren) tot 18 jaar, schoolse of buitenschoolse activiteiten niet kunt betalen zoals schoolreisje, schoolkamp, zwemles, schoolboeken of sportkleding.
- Door de financiële situatie van hun ouders wordt het voor kinderen soms onmogelijk lessen aan een muziekschool of andere instelling voor actieve kunstbeoefening te volgen. **Het Jeugdcultuurfonds** ondersteunt kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar hierin. Via een hulpverlener kunt u een aanvraag voor dit fonds indienen.
- **Het Jeugdsportfonds** creëert sportkansen voor kinderen van 6 tot 16 jaar die om financiële redenen niet kunnen sporten. Voor die kinderen betaalt dit fonds de sportattributen. De ondersteuning bedraagt 100 euro per twee jaar voor attributen voor alle sporten, zie: utrecht.jeugdsportfonds.nl/aangesloten_gemeenten.
- **Stichting Kinderzorg Utrecht** biedt financiële ondersteuning aan kinderen en jongeren die in de knel zitten tot en met 22 jaar. Bijvoorbeeld kosten voor de woninginrichting bij begeleid wonen of bepaalde school- en sportkosten. Kijk voor meer informatie op: www.kinderzorg-utrecht.nl.

grafisch ontwerp: studio marie

Opgroeien in armoede in Utrecht

Informatie en tips voor jongeren en ouders met een kleine beurs

De **Armoedecoalitie Utrecht** is een bundeling van maatschappelijke organisaties en initiatieven¹ 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 in armoede.² Nieuwe berekeningen van het Nibud laten zien dat gezinnen met kinderen boven de 12 jaar tot 300 euro per maand tekort komen. Daardoor hebben zij moeite om in hun basisbehoeften te voorzien, laat staan dat er geld voor sport of vakantie overblijft.

Er bestaan allerlei voorzieningen en regelingen voor jongeren en gezinnen met kinderen. Die helpen hen meer kansen te bieden en armoede de baas te worden. 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 bij het kopje 'Waar vind ik informatie.'

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

HUISRAAD EN KLEDING

- De **Kledingbank** voorziet in gratis kleding en schoeisel voor iedereen die op de armoedegrens leeft.
- In Utrecht zijn er een aantal **Repair Cafés**. Hier kunt u uw kapotte spullen repareren samen met een deskundige vrijwilliger.
- 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**.
- **Terre Des Hommes** heeft een tweedehands kledingwinkel in Ondiep.
- 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 Witte Vrouwen, Overvecht, Lombok, Haarzuilens en Parkwijk. Voor meer informatie: 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** kunt u kleding voor (kleine) kinderen ruilen.

VOEDSEL

- **Voedselbankplus Utrecht** biedt noodhulp in de vorm van gratis voedsel. Wekelijks worden vanuit negen uitgiftepunten in Utrecht gratis 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>.
- Goedkoop vlees en andere producten zijn in overleg te verkrijgen via de Facebookgroep '**Hulp aan minima Utrecht**'. Deze groep richt zich op mensen die niet bij de voedselbank terecht kunnen, maar wel ondersteuning kunnen gebruiken. Daarvoor hebben zij een sociale supermarkt in het leven geroepen, waar o.a. eieren en vlees kunnen worden gekocht. Verder verzorgen zij zaken als kleding, nood- en feest(dagen)pakketten en speelgoed. Mail naar: hulpaanminimaUtrecht@outlook.com of bel naar 06-17900340.
- Ook via **Al Amal** is het mogelijk om een voedselpakket te halen, zie: www.al-amal.nl.

MEER INFORMATIE:
WWW.ARMOEDECOALITIE-UTRECHT.NL

WONEN

- Een **urgentieverklaring** voor een sociale huurwoning kan aangevraagd worden bij het Vierde Huis.
- Bij het **Corporatiehotel** kunt u terecht als u (en uw gezin) verkeert in een onacceptabele woonsituatie en dreigt dakloos te raken en niet op een andere wijze in aanmerking komt voor een woning. Aanmeldingen verlopen via Het Vierde Huis, bereikbaar op: 0900-2600060.

VAKANTIE EN UITJES

- **Op vakantie in eigen park:** in de zomer toveren buurtbewoners in heel Nederland stadsparken om tot Buurtcampings. Zo waren Het Noordse Park, het Majellapark en Park de Gagel in juli 2016 gezellige vakantie-oorden met activiteiten voor jong en oud. Alles voor een fijne kampeervakantie is aanwezig: wc's, warme douches, eten en een heleboel leuke burens. Zie voor meer informatie: 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, om nieuwe energie op te doen en er zodoende weer een tijdje tegenaan te kunnen. Kijk op: www.devakantiebank.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/werk-en-inkomen/extra-voor-u/weekje-weg.

WERK

- De **Vrijwilligerscentrale** heeft vacatures voor vrijwilligerswerk op diverse terreinen in de aanbidding.
- **Enik Recovery College** is een centrum vanuit ervaringsdeskundigheid voor persoonlijke ontwikkeling en zelfhulp. Dit college biedt een breed scala aan herstelgerichte, educatieve cursussen en trainingen aan kwetsbare groepen met psychiatrische of psychosociale problematiek.
- De opleiding **Ervaringsdeskundigheid in armoede en sociale uitsluiting** is ook in Utrecht gestart. Met behulp van deze ervaringsdeskundigheid moet uiteindelijk de kloof tussen mensen die in armoede leven en de rest van de samenleving worden overbrugd.
- **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.

FINANCIËN

- Als u drie jaar of langer een laag inkomen hebt, komt u mogelijk in aanmerking voor **Individuele Inkomens-toeslag**. Dit is een extra geldbedrag dat u vrij kunt besteden. U vraagt deze inkomens-toeslag aan bij de gemeente; zie: www.utrecht.nl/inkomenstoelag voor meer informatie en een aanvraagformulier.
- In het boekje **'Waar haal ik geld'** van Stadsgebedbeheer worden allerlei adviezen gegeven waar u geld vandaan kunt halen.
- **Stichting Noodfonds Utrecht** verleent financiële steun bij materiële noden met een spoedeisend karakter op het gebied van geestelijk, lichamelijk en maatschappelijk welzijn van inwoners van de gemeente Utrecht.
- De **Clëntenraad Participatiewet** komt op voor mensen met een uitkering van de gemeente Utrecht of het UWV, en voor mensen met een laag loon. U kunt bij de Clëntenraad terecht voor informatie en gratis (juridisch) advies. Telefoon: 030-2328831, e-mail: info@klientenraad.com.
- Bij de spreekuren van **Sociaal Juridische Dienstverlening** (Tussenvoorziening) kunt u terecht voor allerlei vragen en problemen over uitkeringen, belastingen en toeslagen, wonen, schulden, gemeentelijke regelingen, bezwaar- en verzoekschriften en meer. Medewerkers bieden sociaal juridisch advies en ondersteuning aan cliënten met aanvullende zorg van de Tussenvoorziening, Abrona, Altrecht, Lister, Leger des Heils en andere organisaties.
- Bij scheiding of ontslag kunt u een workshop volgen waarin u informatie krijgt over uw nieuwe financiële situatie. Deze workshops rond levensgebeurtenissen zullen in 2017 worden uitgebreid. Meer informatie vindt u op: www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen.
- **Geldwijzer 030.nl** wijst de weg naar informatie, advies en hulp over geldzaken in Utrecht.
- Een **schuldhulpmaatje** is een deskundige vrijwilliger die u helpt om uw financiën weer op orde te krijgen. U staat er dan niet meer alleen voor. Voor meer informatie of aanmelding: www.schuldhulpmaatje.nl/locaties/Utrecht.

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.
- **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.
- 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 of bel 030 2947594.

SPEELGOED

- Bij de **Speelgoedbank De Meern**, het Speelkwartier, kunnen mensen met een beperkt budget viermaal per jaar twee stuks speelgoed komen halen.
- Ook bij de tweedehandswinkels van **Emmaus**, **De A.R.M** en bij de weggeefwinkel wordt af en toe speelgoed verkocht of weggegeven.

HULP EN ZORG

- Voor inwoners van Utrecht met hoge zorgkosten bestaat onder bepaalde voorwaarden een **tegemoetkoming**. Meer informatie over de mogelijkheden in 2017 volgen in maart 2017.
- 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.
- Ieder gezin maakt wel eens een periode door waarin het niet zo goed gaat: ziekte, moeilijkheden met de kinderen, weinig contact met vrienden en familie, gebrek aan geld of spanningen met de partner. Meestal kunnen zulke problemen zelf worden opgelost. Maar soms is het een opluchting als iemand tijd heeft om te luisteren of een handje helpt bij het goed regelen van praktische zaken. Een vrijwilliger van **Home-Start** kan u zo'n steuntje in de rug bieden. Hij/zij komt vervolgens een dagdeel in de week bij u thuis langs, zie: www.home-start.nl.
- 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.
- 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.buurtteamsutrecht.nl.
- **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.
- **Een Kopje thee na school** is een samenwerkingsproject van Tussenvoorziening, de Rietendakschool en Spelenderwijs. De Armoedecoalitie heeft dit project geïnitieerd. Met dit project wil men de ouders meer betrekken bij het schoolleven van hun kind, om zo de draagkracht van het gezin en daarmee de ontwikkelmogelijkheden van het kind te vergroten. Meer informatie is op te vragen via: liesschenk@tussenvoorziening.nl.