

A portrait of a woman with dark skin and long braids, wearing a black jacket and a yellow and white patterned scarf. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a building.

EUGENIE:

**‘Gelukkig ben
ik niet bang om
hulp te vragen’**

Wegwijzer

voor Utrechtse gezinnen met
weinig geld **2025/2026**



De Geldzaak



U Centraal

Colofon

We bedanken iedereen die informatie heeft aangeleverd voor dit boekje. Een speciaal woord van dank gaat uit naar Eugenie Mac-nack. Zij deelt haar persoonlijke verhaal in het voorwoord en staat op de cover van deze Wegwijzer.

Heb je vragen over geldzaken?

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

Redactie: Team Informatievoorziening
U Centraal

Interview en eindredactie:

Communicatie U Centraal

Ontwerp: Blindspot

Vormgeving: Villa Grafica

Coverfoto: Allard Willemse

Foto's: CANVA, shutterstock
en Adobe stock

www.degeldzaak.nl

www.ugids.nl

www.u-centraal.nl

Heb je meer Wegwijzers nodig?

Je kunt de boekjes gratis afhalen bij U Centraal op de Drift 11. Lukt het niet om langs te komen? Stuur dan een mailtje naar: wegwijzer@u-centraal.nl

Ontdek je een foutje of mis je een initiatief of een organisatie in deze Wegwijzer? Mail naar: wegwijzer@u-centraal.nl



De Geldzaak



U Centraal

Inhoudsopgave

	Voorwoord	4
1.	Boodschappen	7
2.	Kleding	11
3.	School: spullen, reisjes en bijles	17
4.	Vakantie en uitstapjes	23
5.	Verjaardag en feestdagen	29
6.	Speelgoed	33
7.	Sport, dans, theater en meer	39
8.	Vervoer	45
9.	Handige websites en online groepen	49
10.	Fondsen	51
11.	Hulp bij de opvoeding en gezondheidszorg	55
12.	Hulp bij geldzaken	59
13.	Hulp van de gemeente	63



Voorwoord

Eugenie Mac-nack (53): 'Na mijn scheiding stond ik er alleen voor met 5 kinderen. Als de vaste lasten betaald waren, bleef er soms maar een paar euro over voor de rest van de maand. Dan moet je wel naar de Voedselbank. In het begin vond ik dat vreselijk. Ik schaamde me dood. Maar die schaamte, daar heb ik me al snel overheen gezet. Het belangrijkste was dat mijn kinderen gezond te eten kregen. Groente en vlees verdeelde ik in kleine porties en stopte ik in de diepvries. Zo

'Tranen afdrogen en doorgaan'

zorgde ik dat er iedere dag vers eten op tafel stond.'

'Thuis had ik de kinderen niet veel te bieden. Om verder te komen in het leven, was het dus nodig dat ze veel activiteiten buitenshuis hadden. Zonder geld moet je dan wel creatief zijn. Een voorbeeld: ik wilde dat ze allemaal hun zwemdiploma haalden.

Maar ja, weet je wat dat kost? Na wat speurwerk vond ik een zwemvereniging waar ze voor een tientje konden afzwemmen. Gelukkig ben ik niet bang om hulp te vragen. Misschien is dat wel m'n redding geweest. Toch was het heus niet altijd gezellig thuis hoor. De kinderen schaamden zich kapot dat ik naar de Voedselbank ging. 'Die troep eten we niet!', riepen ze dan. En als ik op internet nepmerkschoenen voor ze had gekocht, zeiden ze: 'Ma, dit zijn toch wel échte hè?' Haha. 'Koekoek!', riep ik dan. 'Dat kunnen wij toch nooit betalen?' Dan moest ik ze weer even met de beide benen op de grond zetten. Gelukkig ben ik van mezelf een optimistisch mens, maar natuurlijk zat ik ook weleens op de bank met een deken over mijn hoofd. Maar dan was het toch al snel: tranen afdrogen en doorgaan. De kinderen hadden alleen mij. Ik moest wel. Mijn trots en mijn kracht waren het enige wat ik ze kon geven.'

'Ik weet wat het is om op te groeien in armoede. Mijn ouders zaten in de drugshandel. Toen ik 13 was, werd ik uit huis geplaatst. Mijn zusje en ik kwamen terecht bij mensen in Overvecht. Het geld dat zij voor ons kregen, besteedden ze aan hun eigen kinderen. Wij liepen op schoenen met gaten. In de winter deden we er boterhamzakjes omheen

voor warme voeten. We gingen wel naar school, maar kregen geen boeken. Ondanks alle ellende was ik heel leergierig. Ik ging graag naar school en keek veel documentaires. Dingen weten – dat was in die tijd mijn drijfveer. En dat is het nog steeds. Toen mijn kinderen

groter werden, heb ik een MBO-opleiding maatschappelijk werk gedaan. Tijdens mijn stage bij het Buurtteam ging er een wereld voor me open. Ik ontdekte dat er in de stad heel veel hulp is voor gezinnen met weinig

geld – allemaal voorzieningen waar ik nooit van gehoord had. Wat had ik dát graag geweten toen de kinderen klein waren. Een boekje zoals deze Wegwijzer had ons leven een stuk gemakkelijker gemaakt.'

'Met mijn MBO-diploma op zak heb ik mezelf bij de universiteit aangeboden als deskundige op het gebied van armoede. Met succes. Bij het UMC zit ik nu in een onderzoeksteam en geef ik les over armoede en sociale uitsluiting. Ik heb een betaalde baan, die ik zelf heb gecreëerd. En mijn kinderen zijn allemaal goed terechtgekomen. De cirkel is doorbroken. De cirkel van armoede. De cirkel van slachtoffer zijn. Van blijven hangen in dingen. Je kunt eruit breken. Echt. Er zijn altijd mogelijkheden. Iedereen heeft kansen. Maar je moet ze wel pakken.'

'Mijn kinderen schaamden zich dat ik naar de Voedselbank ging'



Boodschappen

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

De voedselbank

Als je weinig geld te besteden hebt, kun je bij de Voedselbank een voedselpakket krijgen. Op de website van de Voedselbank kun je zien wanneer je hiervoor in aanmerking komt. De Voedselbank is te vinden op 8 plekken in de stad. Voor Meer informatie of aanmelden kun je contact opnemen met een locatie bij jou in de buurt. Op de website staan de adressen, telefoonnummers en openingstijden.

Meer informatie

> www.voedselbankutrecht.nl

Koelkast bij de Weggeefwinkel

Bij de Weggeefwinkel staat een solidariteitskoelkast. Die is altijd open. Utrechters die eten over hebben, kunnen dit hierin zetten. Als je eten nodig hebt, mag je het eruit halen. 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

Menstruatie Uitgifte Producten - MUP's

In de stad zijn verschillende locaties waar je gratis menstruatieproducten kunt krijgen. Dit initiatief is opgezet door het Armoedefonds en bedoeld voor meisjes en vrouwen die geen geld hebben om zelf tampons of maandverband te kopen.

Meer informatie

> www.armoedefonds.nl > wat we doen
> projecten > menstruatiearmoede

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 wat extra hulp 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)
- > y.youjil@al-amal.nl

Stichting de Zorgzusters

Stichting de Zorgzusters helpt gezinnen met weinig geld. Dit doen ze met voedselpakketten, maar ook met verzorgingsproducten, kleding, meubels, speelgoed en een luisterend oor. Je bent ook welkom bij de Zorgzusters als je niet terechtkunt bij de Voedselbank.

Meer informatie

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

De Buurtkerk

Iedere zaterdagmiddag om 12.00 uur organiseert de Buurtkerk een voedseluitgifte en eens per maand

op zaterdag om 12.00 uur een kledingbeurs. Je kunt dan gratis kleding en levensmiddelen 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

Too good to go

Via de app Too Good To Go kun je voor een lage prijs producten kopen die winkels over hebben. Dat kunnen zowel luxe producten zijn, zoals vers brood van de bakker, als gewone boodschappen uit de supermarkt.

Meer informatie

- > www.toogoodto.go.nl

Boodschappenkaart van het Rode Kruis

Als je voedselhulp nodig hebt en dit nergens kunt krijgen (dus ook niet bij de Voedselbank) kun je een boodschappenkaart aanvragen bij het Rode Kruis.

Meer informatie

- > www.rodekruis.nl > wat doen wij > hulp in nederland > voedselhulp
- > 070 445 56 78 (maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur)
- > contactcenter@redcross.nl



De Dierenvoedselbank

Stichting Dierenvoedselbank Utrecht helpt Utrechters met weinig geld bij de verzorging van hun huisdier. De Stichting betaalt bijvoorbeeld diervoeding en soms ook een deel van de rekening van de dierenarts. Je kunt een aanvraag doen via de website. Om hulp te krijgen, moet je ingeschreven staan bij de Voedselbank. Let op: aanvragen voor huisdieren jonger dan 1 jaar worden niet behandeld.

Meer informatie

- > www.dierenvoedselbankutrecht.nl

Korting op kosten dierenarts

Met de U-pas kun je korting krijgen op de kosten van de dierenarts. Bij Evi dierenartsen is deze korting 20% en bij MARKdierenarts locatie Leidsche Rijn is dit 30%.

Meer informatie

- > www.u-pas.nl



Kleding

‘Mijn kinderen gaan in te kleine kleren naar school’

Stichting Babyspullen

Stichting Babyspullen helpt (aanstaande) ouders die weinig geld hebben. Ouders krijgen één groot babystartpakket met kleding tot en met maat 80. Er is een pakket voor jongens en voor meisjes. Je krijgt het pakket in een wieg met een matrasje, beddengoed en een kruik. In het pakket zitten onder andere kleding, verzorgingsproducten en speelgoed. Als (aanstaande) ouders kun je het pakket niet zelf aanvragen. Dat moet een tussenpersoon doen, zoals een hulpverlener, verloskundige of iemand van de kraamzorg. Vanaf eind september 2025 start ook de Babyspullenbank. Daar kun je grotere spullen krijgen, zoals een kinderwagen.

Meer informatie

- > www.stichtingbabyspullen.nl
- > 072 737 02 63 (ma - vrij tussen 9.00 en 12.00 uur)
- > info@stichtingbabyspullen.nl

Krijg de kleertjes

Op www.krijgdekleertjes.nl kunnen ouders kinderkleding en speelgoed met elkaar ruilen. Als je liever niet via internet ruilt, kun je terecht bij de lokale ruilpunten.

In Utrecht zijn ruilpunten in Leidsche Rijn, Lunetten, Tuinwijk, Buiten Wittevrouwen 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, behalve augustus, van 12.00 tot 13.45 uur)
- > krijgdekleertjestuinwijk@gmail.com

Buiten Wittevrouwen

- > Ouderparticipatiecrèche De Villa, Monseigneur van de Weteringstraat 13A (1x per kwartaal, aankondiging via de website en op de Facebookpagina)

- > www.kdodevilla.nl
- > prdevillautrecht@gmail.com
- > www.facebook.com/crechedevilla

De Meern

- > Buurtcentrum de Pijler, Bovenpolder 80 (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 en het starten van een ruilpunt)

't Ruilhaventje

Bij 't Ruilhaventje in het pand van Kanaal30 worden regelmatig ruildagen voor kinderkleding en kinderboeken georganiseerd. Je kunt hier gratis te klein geworden kinderkleding ruilen voor een grotere maat. Je vindt de ruildagen op de Facebookpagina en via instagram.

Meer informatie

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

Leger des Heils

Het Leger des Heils zamelt al 100 jaar tweedehands kleding in. In Utrecht kun je deze kleding voor weinig geld op drie

Op allerlei plekken in Utrecht worden het hele jaar door kledingbeurzen georganiseerd. Je kunt hier vaak voor weinig geld kinderkleding kopen. Helaas is er op internet geen overzicht van kledingbeurzen, maar ze worden wel vaak aangekondigd via facebook. Zoek voor actuele informatie op Facebook naar: kledingbeurs Utrecht.

plekken kopen.

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 10
- > 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 met weinig geld. Dit doen ze met voedselpakketten, maar ook met verzorgingsproducten, kleding, meubels, speelgoed en een luisterend oor. Je bent ook welkom bij de Zorgzusters als je niet terechtkunt bij de Voedselbank.

Meer informatie

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

Emmaus

Emmaus heeft in Nederland 14 (woon)werkgemeenschappen en 20 kringloopwinkels. In deze winkels kun je van alles kopen voor weinig geld: kleding, speelgoed, meubels, boeken, huishoudelijke apparaten, enzovoorts. In Utrecht zijn vier Emmauswinkels.

Emmaus Parkwijk

- > AB Harrewijnstraat 18-21
- > 030 234 28 50
- > parkwijk@emmausdomstad.nl

Emmaus Overvecht

- > Gloriantdreef 403
- > 030 234 28 50
- > overvecht@emmausdomstad.nl

Emmaus Buiten-Wittevrouwen (alleen kleding)

- > Mgr. Van de Weteringstraat 1
- > 030 231 20 31

- > haarzuilens@emmaus-utrecht.nl

Emmaus Haarzuilens

- > Eikstraat 14
- > 3455 SJ Haarzuilens
- > 030 677 15 40
- > haarzuilens@emmaus-utrecht.nl

Meer informatie

- > Kijk voor de openingstijden op:
- > www.emmaus-utrecht.nl en
- > www.emmausdomstad.nl
- > 030 234 28 50

Kringloop De ARM Utrecht

Kringloop De ARM heeft verschillende kringloopwinkels aan de Oudegracht en één in Hoograven. Je kunt er voor weinig geld kleding, huisraad, boeken en huishoudelijke apparaten kopen. De ARM verkoopt ook speelgoed, vooral in de winkel in Hoograven.

Winkels Oudegracht

- > Oudegracht 247, 253, 255, 266, 274
- > 030 232 84 10 (telefonisch bereikbaar tijdens de openingstijden)
- > Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur

Kringloopwarenhuis Hoograven

- > Verlengde Hoogravenseweg 63 t/m 69
- > 030 280 10 91 (telefonisch bereikbaar tijdens de openingstijden)
- > Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur

Meer informatie:

- > www.kringloopcentrumutrecht.nl

Wawollie Kringloop

In de kringloopwarenhuizen van Wawollie kun je voor weinig geld meubels, huisraad, leuke spulletjes, en ook (kinder) kleding, speelgoed en boeken kopen. In Utrecht zijn er twee locaties: in het centrum en in Lage Weide.

Wawollie Utrecht-ASW

- > open maandag 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

Kledingbank Utrecht

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

Als je gebruik wilt maken van de Kledingbank moet je:

- > 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

Ben je bezig met het vinden van werk en heb je geen (geld voor) geschikte kleding voor het kennismakings- of sollicitatiegesprek? Bij Dress for Success kun je gratis passende, representatieve kleding krijgen. Ze hebben dames- en herenkleding voor iedere smaak en maat en ook schoenen, sieraden en tassen. Als je dat wilt, geeft een deskundige medewerker je (kleur)advies en sollicitatietips. Dress for 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 kun je van alles kopen, 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

Eens per maand op zaterdagmiddag om 12.00 uur organiseert de Buurtkerk een kledingbeurs. Als je weinig geld hebt, kun je dan gratis kleding ophalen.

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 kun je onder meer gratis speelgoed, kleding, huishoudelijke apparatuur en kleine meubels krijgen. Openingstijden: woensdag, vrijdag en zaterdag van 14.00 tot 17.00 uur en donderdag van 17.00 tot 20.00 uur. Spullen brengen kan tijdens de openingstijden en daarnaast ook op dinsdag en donderdag tussen 14.00 en 16.00 uur.

Meer informatie

- > www.weggeefwinkelutrecht.nl
- > 2de Daalsedijk 2a
- > weggeefwinkel@puscii.nl

Kijk voor de adressen van alle Nederlandse Weggeefwinkels op www.weggeefwinkels.nl. Op deze website vind je ook andere Utrechtse initiatieven.

Op www.allekringloopwinkels.nl/utrecht/utrecht vind je een overzicht van alle Utrechtse kringloopwinkels. Sommige winkels verkopen alleen kleding, andere ook meubels en spullen voor in huis. Op de website staan ook datums en adressen van kledingbeurzen die in Utrecht worden georganiseerd.



School: spullen, reisjes en bijles

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

Stichting Leergeld

Stichting Leergeld wil dat alle kinderen van 0 tot en met 17 jaar kunnen meedoen. Ook als er thuis weinig geld is. Kinderen kunnen hulp krijgen bij binnen- en buitenschoolse activiteiten. Bijvoorbeeld bij het meedoen met sporten, muziekles of dansles en bij het halen van een zwemdiploma. Stichting Leergeld helpt ook als een kind een (twee-dehands) fiets of huiswerkbegeleiding nodig heeft of extra moet oefenen voor school. Als je kind op de basisschool zit, kan de Stichting helpen om een (tweede-hands) laptop te krijgen.

Op de website staan de voorwaarden voor hulp. Ouders kunnen zelf online een aanvraag doen. Begeleiders, hulpverleners of leerkrachten mogen dit ook doen.

Gezinnen met een laag inkomen die geen U-pas hebben, kunnen ook een aanvraag doen. Ben je nog niet bekend bij Leergeld? Dan volgt eerst een telefonische kennismaking of een afspraak bij jou thuis of bijvoorbeeld in de bibliotheek. Zo kan Leergeld goed bekijken hoe ze jullie gezin het beste kunnen helpen.

Spreekuren op locatie:

- > Iedere eerste donderdag van de maand van 9.30 – 11.30 uur in Buurtcentrum de Dreef, Schooneggendreef 27C
- > Iedere derde woensdag van de maand van 10.30 – 12.30 uur in Bibliotheek Kanaleneiland, Al-Masoeedilaan 188

Telefonisch spreekuur

- > Ook via WhatsApp 030 737 03 32
- > maandag en donderdag tussen 9.30 – 12.00 uur
- > dinsdag tussen 13.30 – 14.30 uur

Meer informatie

- > www.leergeldutrecht.nl
- > 030 737 03 32
- > info@leergeldutrecht.nl

Taal Doet Meer

Taal Doet Meer helpt inwoners van Utrecht om de Nederlandse taal (beter) te spreken en te schrijven. Ze organiseren ook projecten voor kinderen, zoals de VoorleesExpress en Praten met je Kind. Deelname is gratis.

Meer informatie

- > www.taaldoetmeer.nl > projecten
 - > Burgemeester Verderlaan 17
 - > 030 294 75 94
 - > info@taaldoetmeer.nl
-

De VoorleesExpress

De VoorleesExpress helpt kinderen van 2 tot 8 jaar die een taalachterstand hebben. Vrijwilligers lezen voor en doen taalspelletjes met de kinderen. De vrijwilliger bekijkt samen met de ouders hoe zij het voorlezen kunnen overnemen, zodat voorlezen een fijne, dagelijkse gewoonte wordt in het gezin. De organisatie werkt veel samen met (voor)scholen.

Meer informatie

- > www.voorleesexpress.nl/utrecht
 - > voorleesexpress@taaldoetmeer.nl
 - > 030 294 75 94
-

U-pas voor school

Scholieren in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs kunnen het tegoe op hun U-pas besteden aan kosten voor schoolactiviteiten. Ze kunnen hiermee bijvoorbeeld een schoolreisje, kamp of de huur van een kluisje betalen. Via de website kun je een U-pas aanvragen, aanbod opzoeken en vragen stellen

Meer informatie

- > www.u-pas.nl > aanbod > categorie school

Stadsnetwerk Gelijke Kansen Jeugd

Het Stadsnetwerk helpt kinderen van 4 tot 16 jaar die extra steun nodig hebben bij het leren, bijvoorbeeld door taalproblemen of gebrek aan huiswerkhulp. Op de website staat het aanbod: ondersteuning op school, in de wijk of thuis. Ouders en scholen kunnen een kind aanmelden; samen wordt gekeken wat het beste past. Het kind krijgt persoonlijke begeleiding die aansluit bij de situatie. Hulp start niet direct, maar wel zo snel mogelijk.

Meer informatie

- > www.stadsnetwerkgelijkekansen.nl
 - > 06 164 275 74 (Anne Rutten, netwerkcoördinator)
 - > info@stadsnetwerkgelijkekansen.nl
-

Het Jeugdeducatiefonds

Het Jeugdeducatiefonds zorgt dat kinderen die opgroeien in armoede meer kansen krijgen om zich zo goed mogelijk te ontwikkelen. Basisscholen kunnen een aanvraag doen; de leerkracht of brugfunctionaris weet wat een leerling nodig heeft. De hulp kan van alles zijn. Denk aan een fiets, een bril, bijles of een schoolreisje.

Meer informatie

- > www.jeugdeducatiefonds.nl
- > info@jeugdeducatiefonds.nl
- > 030 303 06 53
- > Hans Spekman, directeur Jeugdeducatiefonds
- > 06 183 057 08
- > hans.spekman@jeugdeducatiefonds.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 schoolsysteem 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
-

Dubbelop030

Dubbelop030 helpt kinderen en jongeren in Utrecht met taal, rekenen en leren. Er wordt gewerkt in kleine groepen met veel aandacht voor rust, vertrouwen en effectief leren.

- > Voor kinderen uit groep 7 en 8 is er extra hulp bij taal en rekenen.
- > Vmbo-leerlingen kunnen terecht voor huiswerkbegeleiding.
- > Mbo-studenten krijgen ondersteuning bij rekenen.
- > Dubbelop030 wil dat ieder kind de hulp krijgt die nodig is. De organisatie werkt samen met de Stichting Leergeld en de U-pas.

Meer informatie

- > www.dubbelop030.nl
- > 030 207 26 25
- > info@dubbelop030.nl

Huiswerkbegeleiding Asha

Iedere zaterdag (niet tijdens schoolvakanties) van 12.00 tot 14.00 uur kunnen leerlingen uit het basisonderwijs 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)
 - > 06 266 187 70 (Radj Ramcharan)
 - > radj.ramcharan.utrecht@gmail.com
-

IMC Weekendschool

IMC Weekendschool biedt extra onderwijs naast de gewone school. Kinderen van 10 tot 14 jaar ontdekken verschillende beroepen. Ze leren bijvoorbeeld hoe een huisarts iemand onderzoekt, hoe je kunt programmeren met een ICT'er, hoe de brandweer een brand blust, hoe je debatteert met een wethouder, hoe een rechter een vonnis uitsprekt of hoe je een reportage maakt met een journalist. De lessen zijn niet alleen leerzaam voor de kinderen. De gastdocenten leren ook van de kinderen. Door hun nieuwsgierigheid en open vragen gaan ze anders naar hun eigen werk kijken. Kinderen ontdekken hun talenten en interesses. Ze leren dingen die belangrijk zijn voor school én



later. IMC Weekendschool is gratis. In Utrecht kunnen kinderen uit groep 7 van basisscholen in Overvecht en Ondiep meedoen.

Meer informatie

- > www.imcweekendschool.nl
- > 020 280 17 00
- > info@weekendschool.nl

Petje af

Petje af is er voor nieuwsgierige kinderen van 9 tot 14 jaar die graag willen ontdekken wat ze leuk vinden en waar ze goed in zijn. In elk blok leren ze over een ander beroep. Bijvoorbeeld politieagent, kunstenaar, dokter of programmeur. Ze ontmoeten gastsprekers, gaan op bezoek bij bedrijven en maken culturele uitstapjes. Aan het eind van elk blok laten de kinderen aan hun ouders zien wat ze hebben geleerd. Zo werken ze op een leuke en actieve manier aan hun zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en wereldbeeld. Het programma is vooral bedoeld voor kinderen die een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. Petje af Utrecht is op dit moment actief in de wijk Kanaleneiland, maar ook kinderen die buiten deze wijk wonen zijn welkom. Meedoen is gratis.

Meer informatie

- > www.petjeaf.nl/utrecht
- > Locatie Kanaleneiland: Trumanlaan 60
- > 088 330 11 23
- > utrecht@petjeaf.nl

MBO 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 voor studenten die jonger zijn dan 18 jaar en ingeschreven staan bij een mbo-school of bij het ROC Midden Nederland. Ze kunnen een vergoeding aanvragen via de school. Op de website van de Rijksoverheid vind je de voorwaarden.

Meer informatie

- > www.rijksoverheid.nl > zoek op MBO Studentenfonds

Programma Schoolmaaltijden

Met het Programma Schoolmaaltijden willen het Jeugdeducatiefonds, het Rode Kruis en de Rijksoverheid ervoor zorgen dat kinderen op basis- en middelbare scholen voldoende te eten krijgen. Scholen kunnen kiezen voor 'Eten op school' of 'Boodschappenkaarten voor ouders/verzorgers'. Aanmelden verloopt via de school.

Meer informatie

- > www.schoolmaaltijden.nl
- > Vragen over boodschappenkaarten: bel, sms of WhatsApp 097 010 204 851
- > Vragen over Eten op school: bel 030 303 06 53



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

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

JoyKids zomerkampen (YMCA)

JoyKids organiseert zomerkampen voor kinderen van 9 tot en met 12 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 € 35 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

Stichting Vakantiekampen

Stichting Vakantiekampen organiseert tentenkampen en zeiltochten 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 vakantiecampen

OKEE biedt vakantiecampen aan in Nederland en de Ardennen voor kinderen van 7 t/m 17 jaar. Op de website zie je wat zo'n kamp op dit moment kost. Voor ouders die de kosten niet kunnen betalen is er een kortingsregeling.

Meer informatie

- > www.okeevakantiecampen.nl
- > Contactformulier via de website
- > 06 361 838 36

Stichting Vakantiekind

Stichting Vakantiekind organiseert vier verschillende soorten kinder- en jongerenvakanties voor kinderen van 7 t/m 17 jaar. De kosten zijn afhankelijk van het inkomen (minimum bijdrage is € 7,50).

Meer informatie

- > www.vakantiekind.nl
- > 06 159 038 31
- > info@vakantiekind.nl

De Buurtcamping Utrecht

In de zomer wordt in verschillende parken van Utrecht De Buurtcamping georganiseerd. In 2025 was dat in Griftsteede, Majellapark, Maximapark, Koppelsteede en Eilandsteede. Iedere Buurtcamping heeft een eigen programma. Je hoeft niet te kamperen op de camping om mee te doen aan het programma. De meeste activiteiten zijn gratis. U-pas houders krijgen korting op een kampeerticket.

Meer informatie

- > www.debuurtcamping.nl/utrecht
- > utrecht@debuurtcamping.nl

Samen lachen

Samen Lachen Utrecht organiseert uitjes voor kinderen van 4 tot 12 jaar die thuis 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

De Vrijstaat is een wijkcultuurhuis voor jongeren en jonge makers in Leidsche Rijn. In de schoolvakanties biedt De Vrijstaat samen met diverse partners twee gratis programma's aan: Urban Mix/ Night (7-18 jaar, gratis) en de Vakantie Express (vanaf 6 jaar, gratis met de U-pas). Beide activiteiten combineren kunst en sport. Op vrijdag kunnen jongeren tussen 12 en 16 jaar in het VrijSprak Café gratis meedoen aan een creatieve activiteit en vooraf eten voor € 2,50.

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 je soms wel (een klein bedrag) betalen. Geertje's Hoeve is open van maandag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur en zondag van 11.00 tot 17.00 uur. Na de herfstvakantie (27 oktober) tot de voorjaarsvakantie (22 februari) is de boerderij op maandag en dinsdag gesloten. Kijk voor openingsdagen tijdens feestdagen op de website.

Meer informatie

- > www.geertjeshoeve.nl
- > Thematerweg 5
- > 030 677 50 53
- > anne@geertjeshoeve.nl

In iedere wijk zijn speeltuinen waar kinderen gratis kunnen spelen. Op www.buitenspeelkaart.nl/utrecht en op www.utrecht.nl (zoek op 'speeltuinen en speelplaatsen') staan overzichten van alle speelmogelijkheden in de stad.

Tuincentrum Steek

Bij tuincentrum Steek aan de rand van Overvecht kunnen kinderen in de winter schaatsen op een overdekte schaatsbaan. Gratis schaatsen staan klaar (vanaf maat 25). In de zomer kunnen kinderen (én ouders) bij Steek speuren,

spelen en (ver)dwalen in het gratis maïsdoolhof. Wie de uitgang ontdekt, wordt getrakteerd op popcorn en limonade. Kijk voor openingstijden op de website.

Meer informatie

- > Tuincentrum Steck
- > Gageldijk 3
- > www.steckutrecht.nl
- > 030 782 06 80
- > info@steckutrecht.nl

Kidsproof Utrecht

De website kidsproof.nl verzamelt in het hele land leuke uitstapjes voor het hele gezin. Je vindt hier ook veel gratis uitstapjes.

Meer informatie

- > www.kidsproof.nl/utrecht
- > utrecht@kidsproof.nl

Go-kids

Op de website van Go-kids vind je per regio een overzicht van gratis en goedkope uitjes in Nederland voor kinderen. Voor aanbod in de omgeving kies regio Utrecht & Amersfoort.

Meer informatie

- > www.go-kids.nl

Love2BeMama

Love2BeMama heeft per provincie een lijst gemaakt met gratis uitstapjes voor het hele gezin.

Meer informatie

- > www.love2bemama.com/gratis-uitjes-utrecht

Doe mee in Utrecht

Doe mee in Utrecht is hét sport- en cultuurplatform van Utrecht. Op deze website vind je een uitgebreid overzicht van (gratis) activiteiten voor alle doelgroepen. Je kunt onder meer zoeken op leeftijd, type activiteit, locatie en beperking. Om op de hoogte te blijven van het aanbod voor kinderen en jongeren zijn er in sommige wijken ook WhatsApp-groepen. Dit is een aanvulling op de website van Doe mee in Utrecht en een initiatief van onder andere SportUtrecht, Dock en ZimiHC.

Meer informatie

- > www.doemeeinutrecht.nl
- > www.doemeeinutrecht.nl/whatsappgroepen
- > 06 236 329 55 (ook WhatsApp)
- > info@doemeeinutrecht.nl

Bibliotheek Utrecht

De Bibliotheek Utrecht organiseert allerlei activiteiten voor kinderen. De meeste activiteiten zijn gratis of kosten weinig geld. Denk aan voorlezen in



de bieb, kinderboekpresentaties en kindervoorstellingen. Speciaal voor kinderen van 4 tot 7 jaar is er op zondag de rondleiding 'Brullen in de bieb'. Deze is in de bibliotheek op het Neude en helemaal gratis. Op de website van Bibliotheek Utrecht vind je een agenda. Kijk onder het kopje 'Jeugd' voor alle activiteiten voor kinderen en jongeren. Aanmelden kan ook als je geen lid bent. Kinderen tot en met 17 jaar kunnen gratis lid worden van

de bibliotheek. Op de website zie je alle locaties van Bibliotheek Utrecht. Er is er vast één bij jou in de buurt!

Meer informatie

- > www.bibliotheekutrecht.nl/agenda
- > 030 286 18 00 (maandag t/m vrijdag van 13.00 - 17.00 uur, ook WhatsApp)
- > klantenservice@bibliotheekutrecht.nl



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

Stichting Jarige Job

Geen geld om een verjaardag te vieren? Stichting Jarige Job verzorgt verjaardagsboxen ter waarde van € 35 voor kinderen van 1 t/m 18 jaar om thuis en op school de verjaardag te vieren. Ouders en hulpverleners kunnen een aanvraag indienen. Let op! Je moet een aanvraag minimaal 6 weken van tevoren indienen.

Meer informatie

- > www.stichtingjarigejob.nl
- > info@stichtingjarigejob.nl
- > 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 thuisbezorgd worden. Ouders kunnen niet zelf een aanvraag indienen, dat kunnen alleen hulpverleners doen. Let op! Je moet een aanvraag minimaal 6–8 weken van tevoren indienen.

Meer informatie

- > www.stichtingkinderfeest.nl
- > 06 308 498 96
- > info@stichtingkinderfeest.nl

Kado van de Sint

Kado van de Sint koopt kadootjes voor kinderen uit gezinnen met weinig geld. Ze zorgen ervoor dat de pakjes met wat lekkers thuis worden bezorgd. Aanmelden (en doneren) kan via de website. Kado van de Sint is er voor kinderen van 0 t/m 8 jaar. Op de website bij ‘Aanmelden’ vind je de voorwaarden. Je kunt je ieder jaar vanaf half september inschrijven.

Meer informatie

- > www.kadovandesint.nl
- > info@kadovandesint.nl

Het Speelkwartier (Speelgoedbank De Meern)

Ouders met weinig geld kunnen hier 2 tot 3 keer per jaar gratis speelgoed ophalen. Dit speelgoed mag je houden en kun je dus cadeau geven aan je kind(eren). Je kunt alleen speelgoed halen als je een verwijfsbrief hebt. Op de website staat welke organisaties zo'n verwijfsbrief voor je kunnen schrijven. Het Speelkwartier is iedere maand open op een zaterdag.

Meer informatie

- > www.speelgoedbankdemeern.nl
- > Strijkviertel 65
- > info@speelgoedbankdemeern.nl

LINDA.foundation

Gewoon in een winkel kunnen uitkiezen wat je wil hebben... hoe lekker is dat? De LINDA.foundation wil gezinnen met weinig geld ieder jaar wat onbezorgde momenten bezorgen. Dat doen ze onder meer met cadeaubonnen van bijvoorbeeld Albert Heijn, Hema, Intertoys en H&M. De winkels kunnen per jaar verschillen. Meestal krijg je de bonnen rond de feestdagen. Je kunt jezelf aanmelden. Hiervoor heb je wel een persoonlijke code nodig van een hulpverlener, zoals een sociaal werker, leerkracht of huisarts. Hulpverleners

kunnen ook een gezin aanmelden. Op de website www.aanmeldengezinnen.nl staat precies hoe de aanmelding werkt. Daar vind je ook alle voorwaarden. Je kunt je het hele jaar door aanmelden. Als je kans wilt maken op een cadeaupakket in hetzelfde jaar dan moet de aanmelding binnen zijn vóór 1 september.

Meer informatie

- > www.aanmeldengezinnen.nl
- > www.lindafoundation.nl
- > info@lindafoundation.nl

Actie Pepernoot (Nationaal Fonds Kinderhulp)

Met Actie Pepernoot helpt Nationaal Fonds Kinderhulp gezinnen met weinig geld om thuis Sinterklaas te vieren. Met een cadeaubon van € 25 kun je in de webshop een mooi sinterklaascadeau uitzoeken. Ouders kunnen niet zelf zo'n cadeaubon aanvragen. Dat moet een hulpverlener, buurtteammedewerker of bewindvoerder doen. Op de website zie je onder 'Meer weten over onze werkwijze' informatie over het aanvragen.

Meer informatie

- > www.kinderhulp.nl
- > 057 061 18 99 (maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur)
- > actiepepernoot@kinderhulp.nl



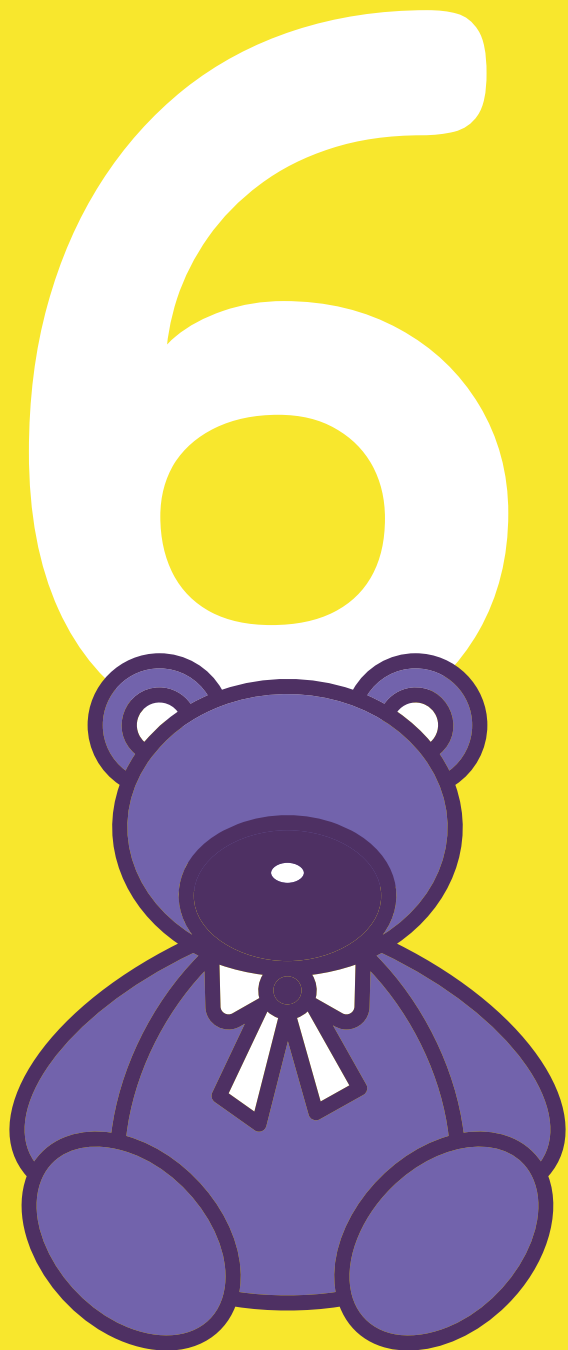
Secret Sint

Niet ieder gezin kan Sinterklaas vieren. Soms is er geen geld of is er iets verdrietigs gebeurd, zoals ziekte of het overlijden van een gezinslid. Secret Sint koppelt deze gezinnen aan mensen die graag iets willen geven. Deze gevers stellen voor de kinderen een pakket samen. In elk pakket zit iets lekkers, iets nuttigs (zoals kleding) en een cadeautje dat speciaal is uitgezocht voor het kind. Omdat er veel informatie nodig is, is het handig dat het gezin zichzelf aanmeldt.

Dat kan vanaf eind september tot ongeveer eind oktober. Secret Sint is er voor gezinnen met minstens één kind op de basisschool of met een kind dat jonger is dan 4 jaar.

Meer informatie

- > www.secretsint.nl
- > info@secretsint.nl



Speelgoed

‘Nieuw speelgoed is niet te betalen’

De Weggeefwinkel

Bij de Weggeefwinkel kun je onder meer gratis speelgoed, kleding, huishoudelijke apparatuur en kleine meubels krijgen. Openingstijden: woensdag, vrijdag en zaterdag van 14.00 tot 17.00 uur en donderdag van 17.00 tot 20.00 uur. Spullen brengen kan tijdens de openingstijden en daarnaast ook op dinsdag en donderdag tussen 14.00 en 16.00 uur.

Meer informatie

- > www.weggeefwinkelutrecht.nl
 - > 2de Daalsedijk 2a
 - > weggeefwinkel@puscii.nl
- Kijk voor de adressen van alle Nederlandse Weggeefwinkels op www.weggeefwinkels.nl. Op deze website vind je ook andere Utrechtse initiatieven.

Stichting de Zorgzusters

Stichting de Zorgzusters helpt gezinnen met weinig geld. Dit doen ze met voedselpakketten, maar ook met verzorgingsproducten, kleding, meubels, speelgoed en een luisterend oor. Je bent ook welkom bij de Zorgzusters als je niet terechtkunt bij de Voedselbank.

Meer informatie

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

Krijg de kleertjes (ook voor speelgoed)

Op www.krijgdekleertjes.nl kunnen ouders kleding en speelgoed ruilen. Liever niet online? In Utrecht kan dat bij ruilpunten in Leidsche Rijn, Lunetten, Tuinwijk, Buiten Wittevrouwen en De Meern. Sommige hebben ook een eigen website of Facebookpagina. Alle adressen staan op 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, behalve augustus, van 12.00 tot 13:45 uur)
- > krijgdekleertjestuinwijk@gmail.com

Buiten Wittevrouwen

- > Ouderparticipatiecrèche De Villa, Monseigneur van de Weteringstraat 13A (1 x per kwartaal, aankondiging via de website en op de Facebookpagina)
- > www.kdodevilla.nl
- > prdevillautrecht@gmail.com
- > www.facebook.com/crechedevilla

De Meern

- > Buurtcentrum de Pijler, Bovenpolder 80 (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 en het starten van een ruilpunt)

Wawollie Kringloop

In de kringloopwarenhuizen van Wawollie kun je voor weinig geld meubels, huisraad, leuke spulletjes, en ook (kinder) kleding, speelgoed en boeken kopen. In Utrecht zijn er twee locaties: in het centrum en in Lage Weide.

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

Wawollie Utrecht-ASW

- > open maandag 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

Emmaus

Emmaus heeft in Nederland 14 (woon)werkgemeenschappen en 20 kringloopwinkels. In deze winkels kun je van alles kopen voor weinig geld: kleding, speelgoed, meubels, boeken, huishoudelijke apparaten, enzovoorts. In Utrecht zijn vier Emmauswinkels.

Emmaus Parkwijk

- > AB Harrewijnstraat 18-21
- > 030 234 28 50

- > parkwijk@emmausdomstad.nl
- ### Emmaus Overvecht
- > Gloriantdreef 403
 - > 030 234 28 50
 - > overvecht@emmausdomstad.nl

Emmaus Buiten-Wittevrouwen (alleen kleding)

- > Mgr. Van de Weteringstraat 1
- > 030 231 20 31
- > haarzuilens@emmaus-utrecht.nl

Emmaus Haarzuilens

- > Eikstraat 14
- > 3455 SJ Haarzuilens
- > 030 677 15 40
- > haarzuilens@emmaus-utrecht.nl

Meer informatie

- > Kijk voor de openingstijden op:
- > www.emmaus-utrecht.nl en
- > www.emmausdomstad.nl
- > 030 234 28 50

Kringloop De ARM Utrecht

Kringloop De ARM heeft verschillende kringloopwinkels aan de Oudegracht en één in Hoograven. Je kunt er voor weinig geld kleding, huisraad, boeken en huishoudelijke apparaten kopen. De ARM verkoopt ook speelgoed, vooral in de winkel in Hoograven.

Winkels Oudegracht

- > Oudegracht 247, 253, 255, 266, 274
- > 030 232 84 10 (telefonisch bereikbaar tijdens de openingstijden)
- > Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur

Kringloopwarenhuis Hoograven

- > Verlengde Hoogravenseweg 63 t/m 69
- > 030 280 10 91 (telefonisch bereikbaar tijdens de openingstijden)
- > Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur

Meer informatie:

- > www.kringloopcentrumutrecht.nl

Speeltheek Hoograven

Deze speeltheek heeft speelgoed en spelletjes voor jong en oud. Iedereen uit Hoograven en omgeving is welkom. Je hebt een standaard abonnement vanaf € 25 per jaar, U-pashouders betalen € 12,50 per jaar. Eenmalige inschrijfkosten € 2,50. Openingstijden: maandag van 15.30 uur tot 16.30 uur en woensdag van 10.00 uur tot 11.00 uur. Op woensdag van 20.30 tot 21.30 uur en zaterdag van 10.00 uur tot 11.00 uur is de speeltheek open.

Op allerlei plekken in Utrecht worden het hele jaar door speelgoedbeurzen georganiseerd waar voor weinig geld speelgoed te koop is. Helaas is er geen website waar je alle speelgoedbeurzen kunt vinden. Vaak worden ze aangekondigd via Facebook. Zoek voor actuele informatie op Facebook naar: speelgoedbeurs Utrecht.

voor bestellingen. Zie website, pagina catalogus. De Speeltheek is gesloten tijdens schoolvakanties en feestdagen.

Meer informatie

- > www.speeltheekhoograven.nl
- > Verlengde Hoogravenseweg 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 10.00 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-o-theek
- > Oudwijkdwaarsstraat 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 20.00 uur, woensdag van 9.30 tot 11.00 uur en zaterdag van 10.00 uur tot 12.30 uur. Gesloten tijdens feestdagen en schoolvakanties. Een jaarabonnement start vanaf € 29. Hoeveel je betaalt, is afhankelijk van hoe-

Door de hele stad staan minibieb's. Dat zijn boekenkastjes met (kinder)boeken die je gratis mee mag nemen. Speciaal voor kinderboeken zijn er ook KinderzwerfboekStations. Meer informatie hierover vind je op www.kinderzwerfboek.nl.

veel speelgoed je per keer wil lenen. Later in het jaar lid worden kan ook, dan wordt het abonnementsgeld aangepast. U-pashouders kunnen betalen met het U-pas tegoed. Er is speelgoed voor kinderen met een ontwikkelingsleeftijd tot ongeveer 7 jaar.

Meer informatie

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

Speeltheek de Boemerang

Bij speeltheek de Boemerang in Lunetten kun je speelgoed en spelletjes lenen voor kinderen tot 13 jaar. Dat kost € 15 per jaar voor het eerste kind, voor ieder volgend kind betaal je € 10. 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 De Kerkels

Bij speeltheek De Kerkels in Overvecht kun je speelgoed lenen voor kinderen tot 8 jaar. Dat kost € 5 per jaar + € 0,50 per speelgoed. De speeltheek is geopend in de even weken op woensdag van 9.15 tot 11.15 uur. Gesloten tijdens schoolvakanties en feestdagen.

Meer informatie

- > Buurtcentrum De Jager
- > Teun de Jagerdreef 1
- > speeltheekdekrekels@gmail.com
- > @speeltheekdekrekels (Instagram)

Speeltheek het Belhameltje

Bij speeltheek het Belhameltje in Vleuten kun je speelgoed lenen voor kinderen van 0 tot 12 jaar. Openingstijden: maandag van 19.15 uur tot 20.30 uur en zaterdag van 10.00 uur tot 11.30 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. Dit bedrag kun je betalen van je U-pas tegoed. Voor € 10 kun je een proefabonnement krijgen van 3 maanden.

Meer informatie

- > www.belhameltje.nl
- > Teunisbloemlaan 48
- > info@belhameltje.nl

Het Speelkwartier (Speelgoedbank De Meern)

Ouders met weinig geld kunnen bij Het Speelkwartier twee tot drie keer per jaar gratis speelgoed ophalen om cadeau te geven aan hun kind(eren). Hiervoor is een verwijfsbrief nodig van een organisatie die op de website staat. Het Speelkwartier is elke maand op een zaterdag open.

Meer informatie

- > www.speelgoedbankdemeern.nl
- > Strijkviertel 65
- > info@speelgoedbankdemeern.nl

Jeugdabonnement Bibliotheek Utrecht

Kinderen t/m 17 jaar kunnen een gratis abonnement afsluiten bij Bibliotheek Utrecht. De bibliotheek heeft heel veel kinderboeken, tijdschriften en luisterboeken. Je kunt ook games, muziek en films lenen. Kinderen van 0 t/m 4 jaar krijgen een koffertje met twee boekjes voor thuis (Boekstart). Je kunt dit koffertje gratis ophalen bij de servicebalie van alle bibliotheken in Utrecht. In Utrecht zijn op 12 plekken bibliotheken.

Meer informatie

- > www.bibliotheekutrecht.nl
 - > klik op 'bibliotheek' om te zien waar een bibliotheek bij jou in de buurt is
 - > zoek op 'jeugdabonnement' voor informatie over het gratis abonnement
- > 030 286 1800 (maandag t/m vrijdag van 13.00-17.00 uur, ook WhatsApp)
- > klantenservice@bibliotheekutrecht.nl



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. Je kind kan zo'n zwemlespakket krijgen als het

- > tussen de 5 en 17 jaar is
- > in Utrecht woont
- > een U-pas heeft
- > op school geen zwemles krijgt
- > nog geen zwemdiploma A heeft

Meer informatie

- > www.utrecht.nl, zoek op: zwemles met de U-pas
- > telefoon 14030 (dit is een telefoonnummer)

Zwemles met de U-pas

Met het U-pas budget van je kind kun je zwemlessen betalen. Als je dat wilt, moet je laten weten dat je hiervoor eventueel het U-pas Gezinstegoed wilt gebruiken.

Meer informatie

- > www.utrecht.nl, zoek op: zwemles met de U-pas
- > telefoon 14030 (dit is een telefoonnummer)

Sport betalen met de U-pas

Je kunt het lesgeld of lidmaatschap (contributie) voor een sportclub betalen met het U-pas budget van je kind. Je kunt hiervoor ook het U-pas Gezinstegoed gebruiken en het budget van alle kinderen uit een gezin optellen (combineren). Van je U-pas tegoed kun je ook sportspullen kopen. Op de website vind je de voorwaarden en de winkels. Je kunt de U-pas ook gebruiken voor het lesgeld van muziek, dans, musical of theater.

Meer informatie

- > www.u-pas.nl > aanbod

Op www.utrecht.nl > zoek op 'hulp bij sporten' vind je een handige online keuzehulp. Je kunt hier heel gemakkelijk zien welke hulp je kunt krijgen om de sport van jouw kind te betalen.

Doe mee in Utrecht

Doe mee in Utrecht is hét sport- en cultuurplatform van Utrecht. Op deze website vind je een uitgebreid overzicht van (gratis) activiteiten voor alle doelgroepen. Je kunt onder meer zoeken op leeftijd, type activiteit, locatie of beperking. Om op de hoogte te blijven van het aanbod voor kinderen en jongeren zijn er in sommige wijken ook WhatsApp-groepen. Dit is een aanvulling op de website van Doe mee in Utrecht en een initiatief van onder andere SportUtrecht, Dock en ZimiHC.

Meer informatie

- > www.doemeeinutrecht.nl
- > www.doemeeinutrecht.nl/whatsappgroepen
- > 06 236 329 55 (ook WhatsApp)
- > info@doemeeinutrecht.nl

Kidsproof: (sport)clubs

Op de website van Kidsproof vind je een overzicht van leuke (sport)clubjes in Utrecht voor kinderen t/m 12 jaar. Het is even zoeken, maar ook hier kun je betaalbare en gratis activiteiten vinden.

Meer informatie

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

De bibliotheek organiseert het hele jaar door leuke, gratis activiteiten voor kinderen. Meer weten? Bel of WhatsApp 030 286 1800 (ma t/m vrij van 13.00 tot 17.00 uur) of kijk op bibliotheekutrecht.nl/agenda

JOU

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

Meer informatie

- > www.jou-utrecht.nl
- > 030 236 19 19
- > 06 511 645 51 (WhatsApp, appen met een jongerenwerker)
- > 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 of als er thuis geen geld is. De sportactiviteiten vinden plaats bij Yunity Utrecht in Overvecht en zijn gratis. Denk

bijvoorbeeld aan boulderen, freerunning, kickboksen en dans. Kinderen en jongeren tot 15 jaar kunnen meedoen met groepslessen. Jongeren vanaf 15 jaar mogen iedere doordeweekse dag vanaf 17.00 uur vrij komen sporten. Jongeren kunnen zichzelf aanmelden via de website. Een begeleider of hulpverlener kan ook een jongere aanmelden.

Meer informatie

- > www.onthemovesportvrienden.nl of www.otms.nl > ons aanbod > aanbod Utrecht
- > Jonkvrouw Sandrijndreef 35 (Yunity Utrecht)
- > 06 248 001 79 (Marco Lackner)
- > marco@otms.nl

Yunity Utrecht

Yunity Utrecht is een sport- en cultuurpand opgezet door On The Move Sportvrienden. De locatie wordt gerund voor en door jongeren. Op doordeweekse avonden is iedereen tussen 15 en 35 jaar welkom om zelfstandig te sporten, een groepsles te volgen of creatief aan de slag te gaan. Naast sporten is er ook ruimte voor muziek, theater en dans. Al het aanbod is gratis.

Meer informatie

- > www.yunityutrecht.nl
- > Jonkvrouw Sandrijndreef 35 (maandag t/m vrijdag van 17.00 tot 21.00 uur)
- > 06 233 806 18 (ook WhatsApp)
- > info@yunityutrecht.nl

BOKS Jongerencultuurhuis

Bij BOKS kunnen jongeren hun talenten ontwikkelen op het gebied van muziek, dans, film, theater, fotografie, mode, podcasts en meer. Jongeren mogen gratis en zonder verplichting gebruikmaken van studio's, workshops, kennis en begeleiding. BOKS Jongerencultuurhuis heeft drie vestigingen in Utrecht: Kanaleneiland, Overvecht en Leidsche Rijn. De activiteiten zijn na schooltijd (dinsdag t/m vrijdag van 16.00 tot 21.00 uur) en soms in het weekend. BOKS heeft ook een programma voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Meer informatie

- > www.bokscultuurhuis.nl
- > Peltlaan 172 (locatie Kanaleneiland en kantoor)
- > Scharlakendreef 3 (locatie Overvecht)
- > Berlijnplein (locatie Leidsche Rijn)
- > 030 292 09 80
- > info@bokscultuurhuis.nl

Met de U-pas kunnen kinderen en jongeren gratis leuke, culturele uitstapjes maken. Bijvoorbeeld naar een museum in Utrecht, zoals Museum Speelklok en het Nijntje Museum. Kijk voor het aanbod in het U-pasjaar 2025/2026 op www.u-pas.nl onder aanbod > cultuur.

CJP Cultuurkaart

Met de CJP Cultuurkaart krijgen jongeren (tot 30 jaar) korting bij museums, festivals, concerten, bioscopen en theaters. De pas is gratis voor middelbare scholieren en MBO-studenten. Andere jongeren betalen het eerste jaar € 10 en daarna € 17,50. Op de website vind je informatie over de voorwaarden en het aanbod. Via de CJP-app kun je tickets reserveren.

Meer informatie

- > www.cjp.nl
- > www.cjp.nl/gratis-cjp-aanvragen
- > support@cjp.nl

Sport Coalitie Utrecht (vanaf 16 jaar)

Sport Coalitie Utrecht organiseert op verschillende plekken in de stad gratis sportactiviteiten en cursussen. Denk aan (zaal)voetbal, fitness, bootcamp, kickboksen, (hard)lopen, zwemmen, padel, tennis en badminton. Iedereen vanaf 16 jaar die door problemen met (mentale) gezondheid, middelengebruik, dakloosheid of schulden niet kan sporten bij andere sportclubs is welkom.

Meer informatie

- > www.sportcoalitieutrecht.nl
- > 06 113 870 56
- > info@sportcoalitieutrecht.nl

Theater ZIMIHC heeft locaties in Overvecht, Zuilen en Wittevrouwen. Daar zijn weleens gratis optredens, festivals en exposities – soms ook voor kinderen. Kijk op www.zimihc.nl/agenda > zet de knop 'gratis' aan.

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Jeugdfonds Sport & Cultuur Utrecht wil dat kinderen en jongeren tot en met 17 jaar uit gezinnen met weinig geld kunnen sporten en andere hobby's kunnen hebben. Het fonds betaalt lesgeld of de contributie voor een sportclub, muziek- of dansles, schilderen, theaterschool of een andere creatieve cursus. Soms vergoedt het Jeugdfonds ook sportspullen of andere benodigdheden. Kijk op de website bij 'Spelregels' voor de voorwaarden. Het Jeugdfonds is er ook voor gezinnen die geen U-pas hebben. Ouders kunnen niet zelf een aanvraag doen. Dit moet via een tussenpersoon, zoals een leerkracht, hulpverlener of buurtsportcoach. Een aanvraag geldt altijd voor één jaar en kan daarna opnieuw worden ingediend.

Meer informatie

- > www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/utrecht/
- > 06 143 229 08 (maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 12.30 uur)
- > Judith Kooistra en Jolanda Kamphuis (coördinatoren)
- > utrecht@jeugdfondssportencultuur.nl

Paul Verweel Sportfonds: kleding en materialen

Kinderen van 4 t/m 17 jaar met een U-pas die lid zijn bij een sportvereniging kunnen via de website een aanvraag doen om sportspullen te kunnen kopen. Dit geldt ook voor zwemkleding bij zwemles. Voordat je een (extra) aanvraag doet, moet je wel eerst het U-pas tegoed gebruiken. Is je aanvraag goedgekeurd? Dan ontvang je op de U-pas extra geld om de sportspullen te kopen.

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 wil dat alle kinderen van 0 tot en met 17 jaar kunnen meedoen. Ook als er thuis weinig geld is. Kinderen kunnen hulp krijgen bij binnen- en buitenschoolse activiteiten. Bijvoorbeeld bij het meedoen met sporten, muziekles of dansles en bij het halen van een zwemdiploma. Op de website staan de voorwaarden voor hulp. Ouders kunnen zelf online een aanvraag doen. Begeleiders, hulpverleners of

leerkrachten mogen dit ook doen. Gezinnen met een laag inkomen die geen U-pas hebben, kunnen ook een aanvraag doen. Ben je nog niet bekend bij Leergeld? Dan volgt eerst een telefonische kennismaking of een afspraak bij jou thuis of bijvoorbeeld in de bibliotheek. Zo kan Leergeld goed bekijken hoe ze jullie gezin het beste kunnen helpen.

Spreekuren op locatie:

- > Iedere eerste donderdag van de maand van 9.30 – 11.30 uur in Buurtcentrum de Dreef, Schooneggendreef 27C
- > Iedere derde woensdag van de maand van 10.30 – 12.30 uur in Bibliotheek Kanaleneiland, Al-Masoedilaan 188

Telefonisch spreekuur

- > Ook via WhatsApp: 030 737 03 32
- > maandag en donderdag tussen 9.30 – 12.00 uur
- > dinsdag tussen 13.30 – 14.30 uur

Meer informatie

- > www.leergeldutrecht.nl
- > 030 737 03 32
- > info@leergeldutrecht.nl



Vervoer

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

Met de bus en de tram

In 2025 kunnen kinderen t/m 11 jaar in de provincie Utrecht gratis met de bus en tram reizen. Voorwaarde is wel dat er een (betalende) volwassene met het kind meereist. Met deze volwassene kunnen dan maximaal 3 kinderen gratis meereizen. Waarschijnlijk blijft deze regeling in 2026 bestaan.

Meer informatie

> www.u-ov.info > zoek op ‘kind gratis’.

U-pas

Kinderen vanaf 12 jaar en volwassenen met een U-pas kunnen een speciaal OV-abonnement afsluiten. In de regio Utrecht reis je dan in de daluren met 40% korting met bus en tram. Na activatie is het abonnement 1 jaar geldig. (activeren kan tot en met oktober 2025). Je hebt hiervoor een persoonlijke OV-chipkaart nodig. Deze kost € 7,50. De korting geldt in de hele provincie Utrecht, in de bus, tram, buurtbus en U-flex. De gemeente onderzoekt of er in 2026 een verlenging of nieuwe regeling komt voor inwoners met een laag inkomen.

Meer informatie

- > www.kortingov.nl
- > www.utrecht.nl > zoek ‘geld en hulp bij rondkomen’ > ‘geld en hulp bij vervoer’
- > www.u-pas.nl

Met de trein

> Kinderen t/m 3 jaar reizen altijd gratis.

> Kinderen van 4 t/m 11 jaar kunnen reizen met een Railrunner. Die is de hele dag geldig en kost € 2,50 per kind. Heeft je kind een eigen OV-chipkaart? Dan kun je een Kids Vrij-abonnement afsluiten. Hiermee kan je kind:

- Gratis en onbeperkt meereizen met iemand van 12 jaar of ouder
- Het abonnement is geldig op alle tijden, ook in de spits
- Je kind heeft automatisch 34% korting in bus, tram en metro
- Het Kids Vrij-abonnement is op dit moment gratis

> Jongeren van 12 t/m 17 jaar kunnen kiezen voor Flex Dal Voordeel. Dit kost niets extra en geeft 40% korting in de

daluren. Hiervoor moet de jongeren wel een eigen OV-chipkaart hebben. Welk abonnement het voordeligst is, hangt af van hoe vaak, wanneer en op welk traject je reist.

- > Je kunt ook losse treinkaartjes kopen met korting:
 - NS PrijsTijd Deal (daluren)
 - Samenreisticket Daluren
 - Groepsticket Daluren
- > Meervoordeel
 - Een online e-ticket is vaak goedkoper dan een kaartje bij de automaat
 - Kijk op ns.nl/daluren voor informatie over voordeel in de daluren
 - Op ns.nl/spoordeelwinkel vind je voordelige uitjes met de trein

Meer informatie

- > www.ns.nl
- > 030 751 51 55 (7 dagen per week dag en nacht bereikbaar, chat van 7.00 uur tot 23.00 uur)

OV-tegoed op U-pas

U-pashouders van 18 jaar en ouder kunnen maximaal € 105 van hun U-pas-tegoed op hun OV-chipkaart zetten. Dit geldt alleen als de U-pas houder voor 1 juli (start van het U-pas jaar) al 18 jaar is. Op de website lees je hoe het werkt.

Meer informatie

- > www.u-pas.nl/mobiliteit-tegoed

Met de fiets

Kinderen en jongeren t/m 17 jaar met een U-pas kunnen met hun tegoed een fiets, reparaties en fietsartikelen kopen. Bekijk de website voor voorwaarden.

Meer informatie

- > www.u-pas.nl/aanbod > zoek op: fiets

Stichting Leergeld

Is de U-pas leeg? Dan kunnen kinderen en jongeren t/m 17 jaar een aanvraag voor een fiets doen bij Stichting Leergeld. Ook zonder U-pas. Voorwaarden en aanvraagformulier staan op de website.

Meer informatie

- > www.leergeldutrecht.nl > aanvraag fiets
- > 030 737 03 32
- > info@leergeldutrecht.nl

Heel Utrecht Fietst

Bij 'Heel Utrecht Fietst' kunnen volwassenen met een U-pas gebruikmaken van de fietsdeal. Voor € 30 kun je 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.gratisaftehalen.nl
- > www.gratisoptehalen.nl
- > www.weggeefhoek.net
- > www.vinted.nl (vraag en aanbod tweedehands kleding)
- > www.marktplaats.nl (vraag en aanbod tweedehands kleding en spullen)
- > www.verkoophoek.net (vraag en aanbod tweedehands kleding en spullen)
- > www.clothingloop.org/nl/ (ruilen van kleding met de burens)
- > www.krijgdekleertjes.nl (ruilen van kinderkleding en speelgoed)
- > www.indebuurt.nl/utrecht/besparen (betaalbare uitstapjes, kledingbeurzen en andere bespaartips)
- > www.peerby.nl (lenen en huren van uiteenlopende spullen via burens)
- > www.repaircafe-utrecht.nl (reparatie van apparaten, kleding/textiel en fietsen)
- > www.repaircafe.org
- > www.reclamefolder.nl (online overzicht van reclamefolders)
- > www.voordeelmuis.nl (zoeken naar aanbiedingen)

Facebook

CharitySwap

Besloten groep waar leden (desgewenst anoniem) oproepen kunnen plaatsen voor spullen die zij nodig hebben.

Samen Sterk Nederland

Besloten groep waar leden oproepen kunnen plaatsen voor steun, hulp, kleding, levensmiddelen of spullen.

Gratis Afhalen/Ophalen Utrecht Provincie (meerdere groepen actief)

Vraag en aanbod van gratis spullen in de provincie.

Marketplace

Marktplaats op Facebook waar ook gratis artikelen op staan.

Apps

Nextdoor

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

TooGoodtoGo

App met deals op boodschappen om voedselverspilling tegen te gaan, van luxe producten tot dagelijkse boodschappen.

Meer info:

- > www.toogoodtogo.nl



Fondsen

Op www.utrechtsegeldzoeker.nl vind je een overzicht van landelijke en lokale fondsen voor alle doelgroepen. In dit boekje 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 & voor alle kinderen helpt gezinnen met kinderen tot 21 jaar. In dit fonds werken Stichting Leergeld Nederland, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Nationaal Fonds Kinderhulp, Jeugd Educatiefonds en Stichting Jarige Job samen. Ouders en tussenpersonen kunnen via de website een aanvraag indienen. Dit kan voor allerlei dingen, zoals schoolspullen, sporten of zwemles, muziekles, een verjaardag vieren of een dagje uit. Je kunt ook meerdere dingen tegelijk aanvragen. Sam& voor alle kinderen zorgt er dan voor dat de aanvraag bij de juiste organisatie terechtkomt.

Meer informatie

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

Nationaal Fonds Kinderhulp

Als je nergens hulp kunt krijgen, kun je aankloppen bij Kinderhulp. Dit fonds helpt alle kinderen en jongeren tot 21 jaar in Nederland die opgroeien in een gezin met weinig geld. Kinderhulp helpt met grote en kleine uitgaven. Bijvoorbeeld een dagje uit, een fiets, een opleiding, een warme winterjas of een Sinterklaascadeautje. Ouders kunnen niet zelf een aanvraag indienen. Dat moet een tussenpersoon doen, zoals een hulpverlener, een bewindvoerder of iemand van het buurtteam.

Meer informatie

- > www.kinderhulp.nl
- > 057 06118 99 (maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur)
- > 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

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

een speciale voorziening nodig hebben vanwege een handicap. Je kunt alleen aankloppen bij Kinderzorg als hulp via andere instanties en de gemeente niet mogelijk of genoeg is. Ouders kunnen niet zelf een aanvraag indienen. Dat moet een tussenpersoon doen, 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
-

Hendrik Pierson Fonds

De Stichting FIOM Hendrik Pierson Fonds ondersteunt maatschappelijke projecten en organisaties die zich richten op alleenstaande ouders. Het fonds biedt ook directe 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 een hulporganisatie voor alleenstaande ouders doen.

Meer informatie

- > www.fiomhendrikpiersonfonds.nl
 - > info@fiomhendrikpiersonfonds.nl
-

K.F. Hein Fonds

Het K.F. Hein Fonds helpt mensen in de provincie Utrecht die geen of niet genoeg steun krijgen vanuit de Wmo

of van bijzondere bijstand (regeling Individuele noden). Het fonds helpt ook studenten die studeren aan een onderwijsinstelling in de provincie Utrecht. Je kunt niet zelf een aanvraag indienen. Dat moet een hulpverlener of het schoolmaatschappelijk werk doen. Op de website staat hoe je een aanvraag kunt indienen en op welke datums dat kan in dit jaar. Let goed op de voorwaarden en hoe dit fonds samenwerkt met andere fondsen.

Meer informatie

- > www.kfhein.nl > wat doen wij? > individuen
 - > 030 232 2114 (tussen 9.00 en 12.00 uur)
 - > hein@kfhein.nl
-

RDO

RDO Balije van Utrecht helpt bij sociale projecten en ondersteunt mensen die vastlopen en ernstige geldzorgen hebben. Een aanvraag loopt altijd via een hulpverlener. Het fonds is er voor mensen die geen of te weinig steun krijgen vanuit de Wmo of de bijzondere bijstand. Kijk goed naar de voorwaarden en hoe dit fonds samenwerkt met andere fondsen.

Meer informatie

- > www.rdo.nl > aanvragen fonds > individuele hulpverlening
 - > 030 231 32 76 (maandag t/m woensdag tussen 9.00 en 16.00 uur)
 - > info@rdo.nl
-

Het Dekkers-Fonds

Het Dekkers-Fonds kan geen grote schulden aflossen. Het fonds betaalt soms wel het laatste stukje van een schuld of helpt voorkomen dat iemand op straat gezet wordt. Gezinnen kunnen niet zelf een aanvraag indienen. Dit moet een erkende hulpverleningsinstantie doen.

Meer informatie

- > www.dekkersfonds.nl
 - > 013 464 76 08 (maandag-, dinsdag- en donderdagochtend)
 - > info@dekkersfonds.nl
-

Stichting Noodhulp Utrecht

Noodhulp Utrecht helpt inwoners van Utrecht die in geldnood zitten en met spoed steun nodig hebben. Het gaat altijd om een eenmalige gift. Voorwaarde is dat iemand geen recht heeft op andere regelingen en dat de steun helpt om de geldproblemen structureel aan te pakken. Gezinnen kunnen niet zelf een aanvraag indienen. Dat kan alleen een hulpverlener doen na telefonisch overleg.

Meer informatie

- > www.noodhulp utrecht.nl
 - > 030 286 61 52 (bereikbaar op kantoordagen tussen 9.00 en 15.00 uur)
 - > info.stichtingnu@utrecht.nl
-

Diaconie Utrecht

De Protestantse Diaconie Utrecht helpt mensen die verder nergens terecht kunnen voor hulp.

Meer informatie

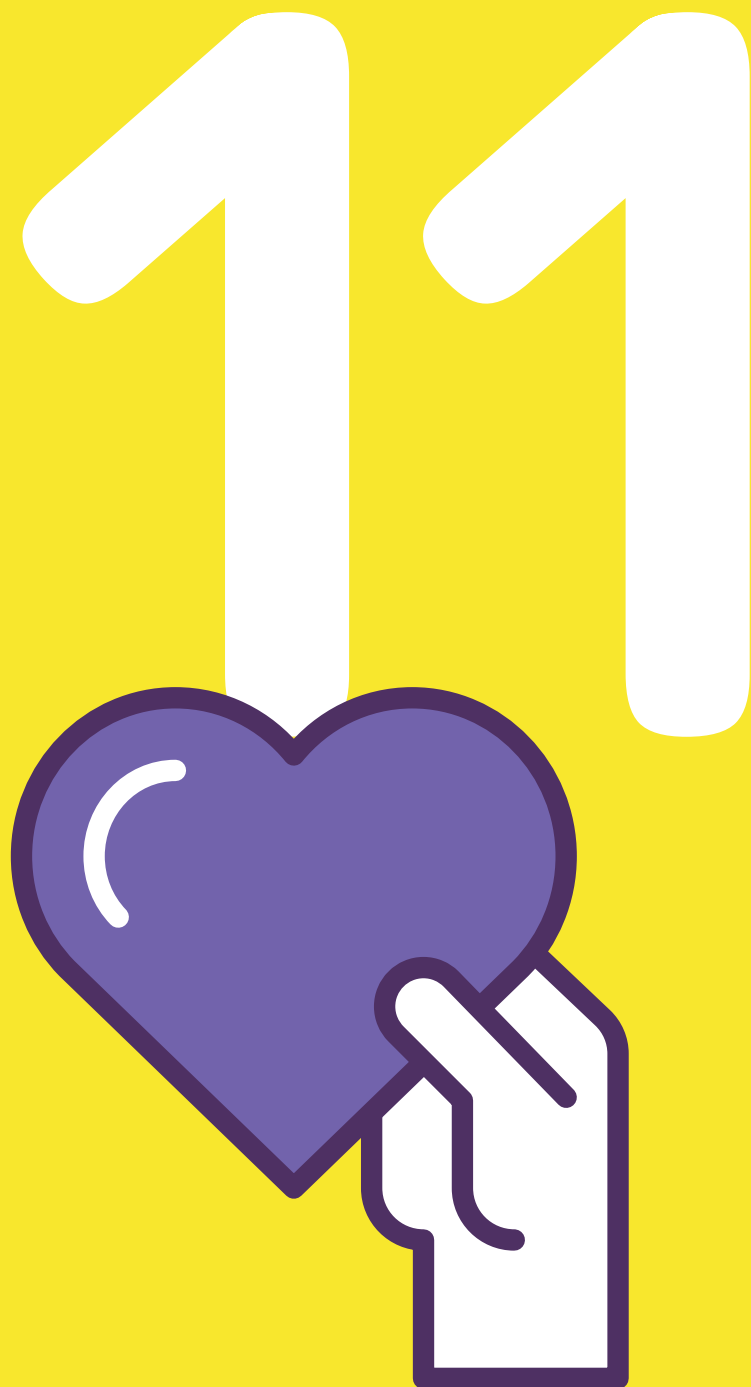
- > www.diaconieutrecht.nl
 - > www.diaconieutrecht.nl/hulp-nodig/geld
 - > 030 207 42 37
 - > info@diaconieutrecht.nl
-

Stichting Pape-Fonds

Dit fonds kan eenmalig helpen met kosten voor dagelijkse uitgaven of bij schulden. Het is bedoeld voor mensen in kwetsbare situaties en met geldproblemen. Je kunt alleen aankloppen bij het Pape-Fonds als hulp via andere instanties en de gemeente niet mogelijk of genoeg is. Andere voorwaarden staan op de website. Je kunt niet zelf een aanvraag indienen, dat moet een hulpverlener doen.

Meer informatie

- > www.papefonds.nl
 - > 070 324 87 96 (bij voorkeur bellen maandag, dinsdag of donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur)
 - > info@papefonds.nl
-



Hulp bij de opvoeding en gezondheidszorg

‘Nooit geweten dat mijn kind gratis naar de tandarts kan’

Jeugdgezondheidszorg Utrecht (JGZ)

Bij de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) kun je terecht met al jouw vragen over het opvoeden van je kind. De JGZ heeft acht locaties in de stad. Op de website vind je informatie over de adressen, bereikbaarheid en openingstijden.

Meer informatie

- > www.jeugdengezinutrecht.nl
- > 030 286 33 00 (op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur). Buiten de openingstijden kun je via het ouderportaal op de website je vraag stellen.

Jeugdgezondheidszorg Utrecht (JGZ) - cursussen, activiteiten en groepen

De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) organiseert allerlei activiteiten, cursussen en groepen voor (aanstaande) ouders van kinderen van 0 tot 18 jaar. Op de website vind je het aanbod.

Meer informatie

- > www.jeugdengezinutrecht.nl/cursussen

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

Heb je vragen over de opvoeding? Dan kun je gratis en anoniem bellen of chatten met De Oudertelefoon. Bij de Oudertelefoon werken 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 en 15.00 uur en tussen 20.00 en 22.00 uur)
- > info@oudertelefoon.nl

Home-Start

Heb je behoefte aan ondersteuning bij het opvoeden? Bij Home-Start Utrecht werken ervaren en getrainde vrijwilligers. Zij kunnen eens per week langskomen om je te helpen met alledaagse, lichte opvoedvragen. Ouders, vrijwilligers en verwijzers kunnen rechtstreeks contact opnemen met de coördinatoren van Home-Start.

Meer informatie

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

Big Friends

Big Friends is er voor kinderen en jongeren van 6 tot 18 jaar uit gezinnen met weinig geld. De organisatie werkt samen met vrijwilligers. Een big friend komt elke week langs om leuke dingen te doen met het kind. De vrijwilliger is als een mentor: hij of zij biedt vriendschap, begeleiding en helpt bij de persoonlijke ontwikkeling.

Meer informatie

- > www.bigfriends.nl
- > 'De Stadstuin', Kaap Hoordreef 66-78 (kamer 3.10)
- > 06 278 684 97
- > utrecht@bigfriends.nl

PPI Utrecht

PPI biedt gratis hulp na schooltijd aan jongeren van 11 tot 18 jaar die in Utrecht wonen of naar school gaan. De begeleiding bestaat uit groepsmiddagen en individuele gesprekken. PPI is er voor middelbare scholieren uit het regulier onderwijs die extra steun nodig hebben bij persoonlijke ontwikkeling en schoolprestaties. Jongeren leren ook omgaan met problemen op school en in het dagelijks leven. Er is een thuiszittersgroep op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. PPI heeft drie locaties: Binnenstad, Leidsche Rijn en Terwijde (ook de thuiszittersgroep).

Meer informatie

- > www.ppi-utrecht.nl
- > 030 236 19 63
- > info@ppi-utrecht.nl

Jeugdtandzorg Utrecht

Kinderen tot 18 jaar kunnen bij Jeugdtandzorg Utrecht (JTZU) gratis naar de tandarts. Deze hulp is meeverzekerd in de basisverzekering van de ouders, vandaar dat het niets kost. Jeugdtandzorg wil je kinderen graag zien vanaf het moment dat ze hun eerste tandje krijgen. Om tandbederf bij het kind te voorkomen, krijgen ouders informatie over poetsen en eten. Onverzekerde kinderen zijn ook welkom bij JTZU. De organisatie betaalt dan de kosten. JTZU heeft praktijken in Kanaleneiland en in Overvecht. Je kunt je kind aanmelden via de website.

www.jou030.nl is een online jongerenplatform. Jongeren vinden hier zo'n beetje alles wat ze willen weten over leven in Utrecht.

Meer informatie

- > www.jtz-utrecht.nl
- > Kanaleneiland: Europaplein 352
- > Overvecht: Andesdreef 11a
- > 030 284 48 10
- > info@jtz-utrecht.nl

Gezond & Wel Centrum (HU)

In het HU Gezond & Wel Centrum geven studenten, onder begeleiding van docenten, advies en behandelingen in Huidtherapie, Logopedie, Mondzorg, Oogzorg, Tandprothetiek en Fysiotherapie. De kwaliteit is goed, maar behandelingen duren soms langer. Ze zijn gratis, behalve bij Tandprothetiek. Op de website staan de voorwaarden per zorgsoort. Aanmelden kan online of telefonisch, maar er is vaak een wachtlijst. Tijdens schoolvakanties is het centrum gesloten.

Meer informatie

- > www.husite.nl/
- > hu-gezond-en-wel-centrum
- > Bolognalaan 101
- > 088 481 57 77 (maandag t/m vrijdag tussen 8.15 - 12.00 uur en 13.00 - 16.00 uur)
- > hugezondenwelcentrum@hu.nl

Gratis oogonderzoek en bril

Kinderen tot 18 jaar met een U-pas kunnen een gratis oogonderzoek en zo nodig een gratis bril krijgen. De regeling is een samenwerking tussen de gemeente Utrecht en de Hogeschool Utrecht.

Meer informatie

- > www.husite.nl/hu-gezond-en-wel-centrum
- > Bolognalaan 101
- > 088 481 57 77 (maandag t/m vrijdag tussen 8.15 - 12.00 uur en 13.00 - 16.00 uur)
- > hugezondenwelcentrum@hu.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 voorlichting aan ouders, bewoners en professionals. Bijvoorbeeld over het omgaan met jongeren, hoe het puberbrein werkt en over de (online) leefwereld van jongeren.

Meer informatie

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

12



Hulp bij geldzaken

‘Overzicht in geldzaken zorgt voor rust in mijn hoofd’

De Geldzaak

Heb je vragen over geld? De Geldzaak helpt je gratis en anoniem, zonder dossier. Medewerkers kijken bijvoorbeeld of je recht hebt op toeslagen. Je kunt doordeweeks tussen 13.00 en 17.00 uur binnenlopen op Drift 11 of een afspraak maken. Er zijn ook inloopsprekuren in verschillende wijken. Op de website vind je locaties en tijden. Bellen, mailen of appen kan ook.

Meer informatie

- > Inlooplocatie: Drift 11 (open maandag t/m vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur)
- > www.degeldzaak.nl (adressen en openingstijden inloopsprekuren andere locaties)
- > 030 236 17 66 (bellen en WhatsApp)
- > info@degeldzaak.nl

Sociaal Raadslieden in de Buurtteams

In alle wijken van Utrecht zijn buurtteams. Bij ieder buurtteam werken sociaal raadslieden. Ze kunnen je helpen als je vragen hebt over wetten en regelingen. Hulp van het buurtteam is gratis. Je kunt binnenlopen of een afspraak maken.

Meer informatie

- > www.buurtteamsutrecht.nl
- > Op de website staan de adressen en telefoonnummers van alle buurtteams.

Papiercafé

Krijg je met de post of via de mail brieven of andere papieren die je niet begrijpt? Bij het Papiercafé kun je gratis hulp krijgen. Ze helpen je daar ook met het invullen van formulieren.

Meer informatie

- > www.papiercafe.nl
- > 06 246 902 52
- > info@papiercafe.nl

Hulp van de gemeente bij geldzorgen en schulden

Als je schulden hebt, kun je bij de Gemeente Utrecht terecht voor hulp. Je kunt je direct aanmelden door langs te gaan bij het servicepunt in de hal van het stadskantoor. Bellen, mailen of het aanmeldformulier op de website invullen, kan ook.

Meer informatie

- > www.utrecht.nl/geldzorgen
 - > Stadsplateau 1
 - > 14030 (dit is een telefoonnummer)
 - > hulpbijschulden@utrecht.nl
-

Stadsgeldbeheer (Tussenvoorziening)

Lukt het niet om uit de schulden te komen? Stadsgeldbeheer kan je hierbij helpen en je ook leren hoe je beter met geld om kunt gaan. Je kunt jezelf aanmelden, maar een hulpverlener mag dat ook doen. Vanaf 2026 gaat de dienstverlening van Stadsgeldbeheer van de Tussenvoorziening over naar Gemeente Utrecht.

Meer informatie

- > www.tussenvoorziening.nl/stadsgeldbeheer
 - > 030 234 0819
-

Financieel Vrijwilliger Thuis

Op www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl kun je een vrijwilliger aanvragen die je thuis helpt met administratie en leert je geldzaken zelf te regelen. De website is een samenwerking van Schuldhulpmaatje, Al Amal, de Tussenvoorziening, Humanitas en U Centraal.

Meer informatie

- > www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl
- > aanmelding@financieelvrijwilliger.nl

Bijeenkomsten Financiën bij veranderingen in je leven

Een verandering in je leven heeft soms ook gevolgen voor je inkomen. Bijvoorbeeld als je te maken krijgt met arbeidsongeschiktheid, met pensioen gaat of als je 18 jaar wordt. U Centraal organiseert het hele jaar door gratis bijeenkomsten waar je wordt voorbereid op levensgebeurtenissen die gevolgen hebben voor je inkomen.

Meer informatie

- > www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen
 - > 06 233 358 93
 - > levensgebeurtenissen@u-centraal.nl
-

Spaarkracht

Stichting Spaarkracht helpt mensen met weinig geld bij het opzetten van spaarkringen. In zo'n kring spaar je samen kleine bedragen voor iets wat je nodig hebt of graag wilt, zoals een fiets, vakantie of zomerkamp. Na 6 tot 12 maanden krijg je je gespaarde geld terug. In Utrecht zijn meerdere spaarkringen.

Meer informatie

- > www.spaarkracht.nl
 - > 033 798 28 88
 - > Aisha Bonse (regiocoördinator Utrecht)
 - > info@spaarkracht.nl
 - > a.bonse@spaarkracht.nl
-

BerekenJeRecht

In Nederland en Utrecht bestaan allerlei regelingen, maar niet iedereen kent ze. Daarom ontwikkelden Stimulanz en het Nibud een eenvoudig programma waarmee je in een paar stappen ziet waar je recht op hebt. Hulp nodig? Ga langs bij de Geldzaak of het Buurtteam.

Meer informatie

- > BerekenJeRecht Utrecht:
www.berekenjerecht.nl/utrecht
 - > BerekenJeRecht landelijk:
www.berekenjerecht.nl
-

Checklist Inkomsten Op Orde

In Nederland en Utrecht bestaan regelingen om een laag inkomen aan te vullen. Met de Checklist Inkomsten Op Orde zie je welke regelingen en uitkeringen er zijn, waar je ze aanvraagt en wat de voorwaarden zijn.

Meer informatie

- > www.ugids.nl/checklist
-

Budgetcursus Omgaan met geld

Op de budgetcursus Omgaan met geld leer je (beter) omgaan met geld en gebruikmaken van alle regelingen waar je recht op hebt. De cursus is gratis. Kijk voor Meer informatie en aanmelden op de website.

Meer informatie

- > www.u-centraal.nl/budgetcursus

Armoedecoalitie Utrecht

De Armoedecoalitie Utrecht zet zich in voor inwoners van onze stad die weinig geld hebben. Op de website vind je veel informatie en handige tips. Je kunt je ook aanmelden voor de (digitale) nieuwsbrief van de Armoedecoalitie. Hierin staan actuele (bespaar)tips en nieuwtjes.

Meer informatie

- > www.armoedecoalitie-utrecht.nl
 - > www.armoedecoalitie-utrecht.nl/nieuwsbrief
-



Hulp van de gemeente

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

Hulp van de gemeente bij geldzorgen en schulden

Als je schulden hebt, kun je bij de Gemeente Utrecht terecht voor hulp. Je kunt je direct aanmelden door langs te gaan bij het servicepunt in de hal van het stadskantoor. Bellen, mailen of het aanmeldformulier op de website invullen, kan ook.

Meer informatie

- > www.utrecht.nl/geldzorgen
- > Stadsplateau 1
- > 14030 (dit is een telefoonnummer)
- > hulpbijschulden@utrecht.nl

U-pas

De U-pas is een gratis voordeelpas voor Utrechters die moeten rondkomen van weinig geld. Mensen met een bijstandsuitkering krijgen automatisch een U-pas. Heb je geen bijstandsuitkering? Dan kun je op de website zien of jij in aanmerking komt voor een U-pas.

Op de U-pas staat geld dat je kunt gebruiken voor onder meer sport, cultuur

en ontspanning. Je kunt met de U-pas ook korting krijgen op allerlei dingen, zoals een bibliotheekabonnement of een bioscoopkaartje.

U-pas voor kinderen

Kinderen tot en met 17 jaar krijgen een eigen U-pas. Zijn er in jouw gezin meerdere kinderen met een U-pas? Dan mag je het geld dat op hun U-passen staat bij elkaar optellen. Hierdoor kun je met de U-pas ook duurdere dingen betalen, zoals het lidmaatschap van een sportclub. Het U-pasjaar loopt van 1 juli tot en met 30 juni. Op de website staat voor welke datum je de aanvraag moet indienen voor het volgende jaar. Je kunt via de website een U-pas aanvragen. Als je dat wilt, kun je hulp krijgen bij de aanvraag.

Meer informatie

- > www.u-pas.nl
- > Stadsplateau 1 (begane grond, de balies achter de receptie)
- > De U-pasbalie in het Stadskantoor is open op maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 uur tot 13.00 uur (op afspraak)
- > 088 600 63 00

Extra U-pas tegood voor kinderen
Staat er niet genoeg geld op de U-pas?
Bijvoorbeeld om te zorgen dat je kind
kan sporten, een fiets heeft of naar een
schoolkamp kan? De U-pas werkt samen
met organisaties waar je extra geld kunt
aanvragen. Kijk voor Meer informatie op
de website.

Meer informatie

> www.u-pas.nl/extra-kindtegoed

Bijzondere bijstand

Heb je weinig geld en moet je extra kosten
maken door een bijzondere situatie?
Bijvoorbeeld voor een babyuitzet, een
begrafenis of een advocaat? Dan kun je
misschien bijzondere bijstand krijgen. Dit is
geld van de gemeente om hoge kosten te
betalen voor dingen die noodzakelijk zijn.
Het gaat alleen om bijzondere kosten, dus
niet om normale kosten zoals boodschap-
pen en huur.

Meer informatie

> www.utrecht.nl > zoek op Bijzondere
bijstand

Individuele inkomens toeslag

Heb je al langer dan één jaar een laag
inkomen en nog geen AOW? Dan kun je
misschien Individuele inkomens toeslag
krijgen. Kijk voor de voorwaarden op de
website. Hoeveel geld je krijgt, hangt af van
de samenstelling van je gezin.

Meer regelingen

Op www.utrecht.nl/rondkomen vind je
een overzicht van alle
gemeentelijke regelingen
voor mensen met weinig
geld.



Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld 2025/2026

Kinderen grootbrengen kost veel geld. Misschien kun jij niet alles zelf betalen. Gelukkig is er in Utrecht veel hulp voor gezinnen met weinig geld. En landelijk zijn er regelingen en fondsen die jou kunnen helpen. In deze Wegwijzer ontdek je wat jouw kind in Utrecht allemaal kan doen, krijgen en beleven. Ook als jij weinig geld hebt.



De Geldzaak U Centraal