



Meer doen met weinig geld

in Zuilen, Ondiep en Pijlsweerd



KRACHT
VAN
ZUILEN



Colofon

Utrecht Noordwest, mei 2023. Oplage: 5000.

Een initiatief van Wijkbureau Noordwest,
Dock Utrecht Noordwest en bewonersstichting Kracht van Zuilen.

Vormgeving

Laurens Uilenbroek

Tekst en samenstelling

Ady Hoitink, stichting Kracht van Zuilen.

Redactionele bijdragen

Esther Kersten (Kracht van Zuilen, Nizu);
Cato Arends, Gerjanne van Oort (Kracht van Zuilen);
Kaj Burema en Esther van den Berg (DOCK);
Lotte Sterkens en Anouar Amghar (Wijkbureau
Noordwest); Elianne de Jong (U Centraal),
Stevien Gardeniers (gemeente Utrecht).



Hoi Buurtgenoot!

“Aan het eind van mijn geld houd ik altijd een stuk maand over”. Het is een bekende spreuk van de Loesje-poster, en al heel wat jaartjes oud. De laatste tijd is rondkomen voor veel mensen nog lastiger geworden. We kunnen het systeem niet 1-2-3 veranderen, maar wel elkaar helpen. Iedereen heeft recht op een leefbaar bestaan! Gelukkig kan ook iedereen in onze mooie wijk Noordwest iets doen. In dit boekje vind je tips en wijk informatie, speciaal gericht op méér doen met weinig geld!

Zo'n gidsje is nooit compleet en toch overvol. Het barst uit zijn voegen van de mooie initiatieven die meestal ook weer gedragen worden door wijkbewoners zelf.

OOK JIJ KUNT IETS DOEN:

- Deel vooral je kennis, netwerk en spullen met iedereen die er blij van wordt in je straat of buurt.
- Recycle, repareer en koop lokaal.
- En deel deze tips!

Andere goede gidsen

DEZE GIDS IS NIET COMPLEET!

We hebben alleen opgeschreven wat over Utrecht Noordwest gaat (Zuilen, Ondiep en Pijsweerd) en wat niet al in een andere goede gids staat. Bijvoorbeeld over allerlei regelingen.

Vraag je je af of je in aanmerking komt voor een kwijtschelding van gemeentebelastingen? Wil je weten waar je schuldhulp kunt krijgen? Zoek je een overzicht van activiteiten? Volg dan deze gidsen:

- Overzicht van regelingen voor wonen, zorg, gezondheid en meer: www.ugids.nl
- Creatieve en beweeg-activiteiten, veelal gratis: www.doemeeinutrecht.nl
- Wegwijzer: www.degeldzaak.nl/wegwijzer-voor-utrechtse-gezinnen-met-weinig-geld/
- Energiebesparing: www.jouwhuissslimmer.nl/utrecht/makkelijk-besparen
- Schuldhulp: www.utrecht.nl/werk-en-inkomen/geld-en-hulp-bij-rondkomen
- Zuilen heel veel sociale informatie: www.zoiszuilen.nl/sociale-kaartzuilen/

Schuldhulp

Problemen met geld komen vaak voor - en zijn niks om je voor te schamen. Het kan ontzettend moeilijk zijn om rond te komen en zodra je een betaling mist, stapelen de extra kosten zich op.

Alle Utrechters hebben recht op **gratis schuldhulp**. Dus heb je kleine of grote schulden waar je niet alleen uitkomt? Neem dan contact op met **Team Schulddienstverlening** van de gemeente: schulddienstverlening@utrecht.nl, 030 - 286 52 11. Zij houden in de buurt kantoor en kunnen op huisbezoek komen als dat nodig is. Zie ook www.utrecht.nl/werk-en-inkomen/hulp-bij-geldzorgen.

Ook het **Buurtteam** (sociaal raadslieden) en de **Geldzaak** kunnen je meteen helpen, www.degeldzaak.nl, 030 - 236 17 66.

Op www.schuldhulpmaatjeutrecht.nl vind je vrijwilligers die je helpen je financiën op een rij te zetten en je (dreigende) schulden aan te pakken. info@schuldhulpmaatje030.nl, 06 - 219 678 60.



Buurteams in Zuilen en Ondiep

De buurtteam medewerkers kunnen je helpen om zaken op orde te brengen. Zij kunnen uitstel voor je vragen, je naar schuldhulp leiden of een aanvraag voor je doen voor regelingen. Bijvoorbeeld voor de WMO, de bijzondere bijstand, huurtoeslag of de Wet Langdurige Zorg.

Je kunt ook voor mentale hulp, voor opvoedondersteuning, jeugdhulp of zaken voor je kind bij het Buurtteam terecht! Kijk voor informatie op www.buurteamsutrecht.nl.

ONDERSTEUNING BIJ JE VRAGEN

Durf je niet (alleen) naar het buurtteam te gaan? Of wil je graag dat er iemand met je meedenkt over je vragen naar zorg en ondersteuning, maar weet je niet wie? Bel dan een '**clientondersteuner WMO**' bij U Centraal. Zij zijn er voor jou, onafhankelijk en gratis! 030 - 236 17 60.

Jongeren kunnen daarnaast terecht bij de jongerenwerkers van stichting JOU met al hun vragen over opleiding, werk, inkomen of sociale hulp.

Je kunt gewoon bellen of appen met:

Manon: 06 - 294 479 12 (Ondiep/Pijlsweerd) of

Khalid: 06 - 114 666 14 (Zuilen).



- **Buurteam Ondiep en Pijlsweerd**

Balkstraat 31, langsgaan elke ochtend van 9-13u.
Telefoon 030 - 740 05 03.

- **Buurteam Zuilen**

Sint Ludgerusstraat 251, langsgaan elke ochtend 9-13u,
di en do ook 13-16u. Telefoon 030 - 740 05 02

Voor studenten op het MBO is er een buurtteam op school.

- **Buurteam MBO-Utrecht** kun je bellen of appen op 06 - 209 807 06.
- **Buurteam ROC Midden Nederland** kun je bellen of appen op 06 - 297 938 68.



BUURTEAM

Buurtsprekuren: hulp bij brieven, aanvragen, bezwaren en ideeën

Wat staat er in deze brief? Hoe vraag ik iets aan op de computer? Hoe maak ik bezwaar? Hoe kom ik aan geld voor de club van mijn kind? Hoe betaal ik de extra schoolkosten? In Noordwest zijn er veel plekken waar mensen je **gratis** kunnen helpen hiermee. Voor laagdrempelige hulp als je een brief niet begrijpt, iets moet regelen per post, telefoon of internet dat je ingewikkeld vindt. Zonder wachtlijst, met koffie.

Heb je **schulden of een acute geldcrisis**? Ga meteen naar de sociaal raadslieden van het Buurtteam of naar Team Schulddienstverlening! (zie p 5 en 6).

- **U Centraal heeft een informatie- en advieslijn** bij vragen over (mantel)zorg, geld, wonen, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact. Bel 030 - 236 17 27 tussen 9-17 uur. Of stuur een bericht via whatsapp op hetzelfde nummer, dat kan!
- **NIZU heeft een hulplijn** als u op zoek bent naar burenhulp of vrijwillige zorg en ondersteuning. dagelijks tussen 9-13 uur: 030 - 236 17 45.
- **De Geldzaak** op Steenweg 20 is alle doordeweekse dagen open voor gratis advies.

Buurtsprekuren in Noordwest

BIBLIOTHEEK ZUILEN	Maandag - vrijdag 14:00 - 17.00 uur	Spreekuur Digitale Overheid , hulp bij zaken die je per computer moet regelen, Zwanenvechtlaan 4
BUURTTEAM ONDIEP EN PIJLSWEERD	Maandag - vrijdag 19.00 - 13.00 uur	Buurtteam sociaal en spreekuur sociaal raadlieden , langsgaan elke ochtend van 9-13u.
BUURTHUIS ZUILEN	Maandag - vrijdag 9.00 - 13.00	Buurtteam Zuilen, Sociaal raadlieden houden spreekuur. Binnenlopen voor een afspraak. St. Ludgerusstraat 251, 030-740 0503.
BUURTWERK-KAMER DE VERBINDING	Maandag - vrijdag 10.00 - 17.00 uur	Formulierenbrigade , hulp bij administratieve vragen Zwanenvechtplein 11, Zuilen
BUURTWERK-KAMER TOP	Maandag - vrijdag 10.00 - 16.00 uur	Formulierenbrigade , hulp bij administratieve vragen Amsterdamsestraatweg 295, Ondiep
BUURTHUIS ZUILEN	Maandag 10.00 - 12.00 uur	Papiercafé Zuilen , hulp bij administratieve vragen St. Ludgerusstraat 251, Zuilen
BIJ BOSSHARDT ZUILEN	Dinsdag 13.30 - 15.30 uur	De Geldzaak , hulp bij administratieve vragen en schulden Prinses Margrietstraat 22, Zuilen
BUURTCENTRUM OASE	Dinsdag 15.00 - 17.00 uur	De Geldzaak , hulp bij administratieve vragen en schulden Cartesiusweg 11, bij station Zuilen
BIBLIOTHEEK ZUILEN	Woensdag 10.00 - 12.00 uur	Inloop van het DigiTaalhuis en Al Amal , Zwanenvechtlaan 4
NICOLAAS/ MONICAKERK	Woensdag 10.00 - 12.00 uur	Buurtspreekuur/inloop Oog voor Ondiep Boerhaaveplein 199, Ondiep
ROOBOLKAPEL	Vrijdag 10.00 - 12.30 uur	Digitaal café , hulp bij computervragen Cornelis Roobolstraat 86, Zuilen.
BUURTHUIS THE PLAYCE	Vrijdag 12.00 - 14.00 uur	Raad en Daad balie , hulp bij administratieve vragen. Acaciastraat 42, 3551 BH Ondiep.

Papiercafé helpt je met formulieren en papieren

Het is weer zover: een blauwe envelop valt op de deurmat. Bij velen roepen dit soort brieven veel vragen op. Wat willen ze nou precies? Geen stress, het Papiercafé helpt je met liefde.

DOOR: CATO ARENDS

Iedere maandagochtend van 10:00 uur tot 12:00 uur zitten vrijwilligers in Buurthuis Zuilen klaar voor al je vragen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over administratie, belastingbrieven en post van de energiemaatschappij. ‘Veel brieven van de overheid zijn verschrikkelijk lastig gemaakt, en daar proberen wij bij te helpen’, vertelt Meike van der Valk, organisator van het Papiercafé.

GEZELLIG OM HULP VRAGEN

Mensen kunnen makkelijk naar binnen lopen: er is geen inschrijving of betaling aan verbonden. Het idee is dan ook dat je lekker een kopje koffie of thee drinkt en tegelijkertijd hulp kan vragen aan de vrijwilligers. ‘We hebben gemerkt dat veel

mensen het moeilijk vinden om hulp vragen. De drempel is vaak erg hoog. Daarom creëren we met het Papiercafé een gemoedelijke sfeer. Je komt er ook voor de gezelligheid, waardoor het om hulp vragen een kleiner aspect wordt. Mensen voelen zich hierdoor minder opgelaten’, vertelt Meike.

‘Het is een toplocatie die veel mensen van de juiste doelgroep aantrekt’

Esther of Aster van DOCK zijn er ook. Zij helpen onder andere met vragen over opvoeding. Ook helpen zij bij het aanvragen van steunpakketten voor bijvoorbeeld muziekles of sportkleding. Meike concludeert: ‘Zo kan je op de maandagochtend op allerlei gebieden rondom armoede en eenzaamheid hulp krijgen.’

Het Papiercafé in Buurthuis Zuilen is nog vrij nieuw. Sinds december 2022 zijn ze daar gevestigd. 'Het is een toplocatie die veel mensen voor wie het

bedoeld is aantrekken', aldus Meike. Het Papiercafé vind je ook op andere locaties in Utrecht, bijvoorbeeld in Kanaleneiland en in Overvecht.



SCHROOM NIET!

Heb je zelf brandende vragen over brieven of andere papieren? Of ben je gewoon benieuwd? Voel je niet bezwaard en kom een keertje langs! Al is het alleen maar voor een kopje koffie.

Voedselhulp

Kijk op www.voedselbankutrecht.nl/kom-ik-in-aanmerking of je in aanmerking komt voor Voedselbank Zuilen of Ondiep.

- **Voedselbank Ondiep** (2^e Daalsedijk 2b, in de Buurtkerk) is open op zaterdag van 9:30 - 12.00 uur.
- **Voedselbank Zuilen** (Pr. Margrietstraat 126, in de Opstandingskerk) is open op vrijdag van 10.00 - 12.00 uur.

Ben je klant bij de Voedselbank en heb je een huisdier? Kijk op www.dierenvoedselbankutrecht.nl of ga op woensdagmorgen 10-13u langs op Burg. Van Tuyllkade 142.

- **De Weggeefwinkel** op de 2^e Daalsedijk 2b heeft een voedselkoelkast en een menstruatiemiddelen kastje. Je kunt daar ook zelf dingen neerzetten die je over hebt!
- Na een eerste kennismaking krijg je de uitgiftetijden van Bij Bosshardt op Prinses Margrietstraat 22 voor gratis fruit en overgebleven producten uit de supermarkt.
- Bij het Hof van Cartesius aan de Vlampijpstraat staat een solidariteitskast. Je kunt daar ook etenswaren in zetten of vinden, want er staan meerdere koelkasten en vriezers onder het afdakje aan de weg.



Goedkoop en gezond samen eten in Zuilen

Van het nieuwe en gratis Buurtbuik in buurthuis De Beatrix, tot een driegangenmenu voor 3,50 bij 'Belles Bistro'. In Zuilen kun je op heel veel plaatsen en vrijwel elk dagdeel terecht voor 'sociale eettafels' of afhalen van groente (Stadstuin) of een maaltijd (Oog voor Zuilen). Gezellig, gezond en goedkoop! Het meest recente overzicht van alle eettafels (en goedkope koffiemomenten) vind je op www.zoiszuilen.nl/socialekaart. Voor het gemak hebben we alle eettafels in Noordwest voor je op een rijtje gezet!

	OCHTEND	MIDDAG	AVOND
MAANDAG	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	Buurthuis Zuilen	
DINSDAG	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen Maliegilde	
WOENSDAG	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen De Dame Mailiegilde Oog voor Zuilen	Buurthuis Zuilen Roobol Kapel Oog voor Utrecht
DONDERDAG	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen De Dame Maliegilde	De Verbinding*
VRIJDAG	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen Stadstuin Zuilen	Buurthuis Zuilen Maliegilde De Verbinding Stadstuin Zuilen	Bij Bosshardt* De Verbinding*
ZATERDAG EN ZONDAG	Stadstuin Zuilen	Stadstuin Zuilen Buurtbuik Zuilen	

* niet wekelijks

Goedkoop en gezond samen eten in Ondiep en Pijlsweerd

BUURTCENTRUM DE SPELER	Samen eten	Maandag	17.00-19.00	4 euro
BUURTCENTRUM DE UITHOEK	letjes Lunch Café	Dinsdag	12.00-14.00	2 euro
BUURTCENTRUM DE SPELER	Soep eten	Dinsdag	12.00-13.00	1,50 euro
BUURTCENTRUM DE UITHOEK	Coby's Eetcafé	Woensdag	17.00-19.30	5 euro
BUURTCENTRUM DE SPELER	Eetgroep	2 ^e Woensdag vd maand	17.45-19.30	4 euro

Cursussen & groepen U Centraal



U Centraal geeft ook een aantal goede, gratis cursussen en bijeenkomsten over financiële situaties, bijvoorbeeld 'financiën bij scheiding'. Je kunt ook een financiële vrijwilliger thuis krijgen of meedoen aan een sorteergroep in buurthuis Zuilen. Kijk op www.u-centraal.nl/onze-mogelijkheden/hulp-bij-administratie of bel 030-2361770.

Burenhulp en informele zorg

- **Ondiep** en **Pijlsweerd**: Op www.nizu.nl staat een breed overzicht van hulp. En via de Algemene Hulpdienst van U Centraal kun je een vrijwilliger vinden voor boodschappen, vervoer, praktische klussen of computerhulp, 030 - 236 17 70.
- Via de NIZU-hulplijn vind je vrijwilligers in de informele zorg, dagelijks tussen 9 - 13: 030 - 236 17 45.
- **Zuilen**: Na jouw hulpvraag op www.burennetwerkzuilen.nl, koppelt een matchteam uit de wijk jou aan hulpvaardige buurtgenoten. Dit is een project van Kracht van Zuilen.
- **Noordwest**: ambassadeur informele zorg voor Noordwest is Esther Kersten, esther.kersten@nizu.nl. Zij koppelt de vraag van wijkbewoners en hun hulpverleners aan vrijwilligersorganisaties die daar bij kunnen helpen.

Kledingketting

Via buurtfacebookgroepen en op Nextdoor zijn al diverse kledingkettingen begonnen. Dan wissel je met een groepje buurtbewoners met (ongeveer) dezelfde maat, tassen met kleding uit. Superleuk gratis 'winkelen'!



Gratis of heel goedkoop online

Een zoekopdracht op Marktplaats met 'gratis' en 'binnen een straal van 5 kilometer' levert de mooiste vondsten op. Een oproepje op de app Nextdoor of de whatsapp buurtgroep kan soms wonderen doen. En spullen zoals klusapparaten, een tent of een opblaasbootje kun je lenen via het platform Peerby en de bijbehorende app.

TIP:

Word ook lid van gratis wijkgroepen op Facebook. Een kleine greep:

- Gratis ophalen in Zuilen, Overvecht en Ondiep:
www.facebook.com/groups/507145386047490
- Gratis ophalen in Zuilen:
www.facebook.com/groups/772909293802341
- Samen Sterk Nederland
www.facebook.com/groups/SamenSterkNederland
- Gratis af te halen in Utrecht.
www.facebook.com/groups/602149743262609
- Gratis op te halen in Utrecht:
www.facebook.com/GratisoptehalenUtrecht

Rommelmarkten

De Vrijmarkt (Pijlsweerd) en de kinderkleedjesmarkt op Koningsdag (Vorstelijk Complex) zijn natuurlijk een begrip! Maar door het jaar heen zijn er best veel rommelmarkten bij buurthuizen, kerken, in straten en buurtorganisaties. Hou de social media, de huis-aan-huiskrantjes en de flyers in supermarkten en buurthuizen dus goed in de gaten.

Repair Café

Elke tweede zaterdag in de maand kun je naar helpende buurtgenoten in het Repair Café Zuilen met kapotte spullen zoals kleren, kleinmeubelen, speelgoed, apparaten of je fiets. Zelfs met je kapotte telefoonschermje weten ze raad. Veel reparaties slagen. Wel zelf onderdelen betalen en meenemen. De koffie is gratis en je leert repareren. Buurthuis Zuilen, Sint Ludgerusstraat 251, 1x per maand van 10-13 uur.



Betaalbare kringloopwinkels

WEGGEEFWINKEL, PIJLSWEERD	(Gratis) huisraad, kleding, speelgoed	2 ^e Daalsedijk 2a	Woe & za 14.00 - 17.00 Do 17.00 - 20.00
WINKELTJE BIJ BOSSHARDT, ZUILEN	Kleding en schoenen	Prinses Margrietstraat 22	Ma t/m vrij 10.00 - 12.00 & 13.00 - 15.00
TERRES DES HOMMES, ONDIEP	Kleding, huisraad, boeken, speelgoed.	Amsterdamsestraat- weg 273a	Di t/m za 11.00 - 14.00
KRAAYENNEST, ZUILEN	Kleding, huisraad, meubels, speel- goed	Amsterdamsestraat- weg 583	Do t/m zo 13.00 -18.00
WAWOLLIE, PIJLSWEERD	Kleding, huisraad, meubels, speelgoed	Amsterdamsestraat- weg 67a	Di t/m za 10.00 - 18.00
BUURMAN UTRECHT, WERKSPoor	Tweedehands bouwmaterialen	Vlampijpstraat 84	Woe, do 13.00 - 17.00 Vrij & zat 10.00 - 17.00
EMMAUS, OVERVECHT	Kleding, huisraad, meubels, speelgoed en apparaten	Gloriantdreef 403	Di t/m za 10.00 - 17.00
USED PRODUCTS UTRECHT, OVERVECHT	Apparatuur, gereedschap, fietsen	Andesdreef 51	Woe t/m za vanaf 10.00
DE GEBRUIKTE GOEDERENWINKEL	Kleding, huisraad, meubels, speelgoed en apparaten	Nebraskadreef 1	Woe t/m za 10.00 - 17.00
STICHTING DE GOEDE WINKEL	Meubels	Sint Laurensdreef 33	Woe t/m za 10.00 - 17.00

Boeken, weggeefkasten en buurtbiebjes

Kinderen van 0-18 zijn gratis lid van de bibliotheek. Je kunt je opgeven door langs te gaan bij Bibliotheek Zuilen. Open op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 14-18 uur. Op woensdag van 10-18 en op zaterdag van 10-17.00. Heb je een baby of dreumes, haal dan ook het gratis boekstart koffertje bij de bieb!

Er staan weggeefkasten bij de Weggeefwinkel op de 2^e Daalsedijk, in Buurthuis Zuilen, Buurthuis de Beatrix, bij Hof van Cartesius en Bij Bosshardt. Daarin staan (kinder)boeken en klein huisraad, soms ook wat kleren of houdbaar eten.

Gratis (kinder)boeken vind je in een stuk of 10 buurtbiebjes, de AH Rokade en in het Antje Drijver Paviljoen (Julianapark). Plus in een aantal basisscholen! Een overzicht van buurtbiebjes en kinderboekkasten vind je binnenkort op www.zoiszuilen.nl/socialekaart

Gratis menstruatiemiddelen zijn te vinden bij:

- Samen sterk Nederland: in de tuin van De Lessestraat 55
- Bij Bosshardt: in de hal op Prinses Margrietstraat 22.
- Solidariteitskast bij Hof van Cartesius: op de Vlampijpstraat
- Weggeefwinkel, 2^e Daalsedijk.
- Voedselbanken Ondiep en Zuilen.



Spaarkringen

Een aantal wijkbewoners deed onlangs een training om een spaarkring op te zetten. Een spaarkring is precies wat het zegt: een groep bewoners die elkaar helpt met sparen. In spaarkringen stimuleren leden elkaar om te sparen voor een zelf gesteld doel; dit kan met kleine beetjes. Bovendien is het gezellig en ga je vanzelf bewuster met je geld om. Op www.cash2grow.nl zie je hoe het werkt. Contactpersoon is Ineke Damen, Idamen@cash2grow.nl.

Energie besparen

Hoe blijf je onder het prijsplafond, of liever, nog lager? De volgende maatregelen kun je doen voor lage kosten: Gordijnen dicht, radiatorfolie, een ventilator op je radiator en een pompschakelaar tussen stekker en pomp als je vloerverwarming hebt. Een borstel voor je brievenbus, led-lampen, tochtstrips, en dagelijks even ventileren. Het helpt echt! Ook korter douchen, apparaten die je niet gebruikt (helemaal) uitzetten, en de was ophangen in plaats van in de droger doen, scheelt veel geld. Laat vooral ook je cv-ketel op 50 of 60 graden instellen en 'waterzijdig inregelen', dat is warm genoeg en scheelt een paar honderd euro per jaar als hij op 80 staat!



Hoge energie- kosten en het prijsplafond

Door energie te besparen, kun je kosten besparen. Hoeveel, dat hangt ook af van het soort contract dat je bij je leverancier voor warmte en elektriciteit hebt. Vanaf januari 2023 geldt een prijsplafond voor je gas en elektra. Zolang je onder de 1200 kuub (m³) gas of 37 gigajoule (GJ) voor stadswarmte per jaar blijft, geldt het lagere tarief. De grens van het prijsplafond voor stroom is 2900 kilowattuur (KWh). Voor alles wat je boven het prijsplafond verbruikt, mag je **energieleverancier de prijs vragen die in uw energiecontract staat**. Dat kan enorm in de papieren lopen. Mis-

schien is het dan nodig om een betalingsregeling te treffen.

Kun je de maandelijks bedragen aan de energiemaatschappij niet betalen? Of is je eindafrekening te hoog om zelf te kunnen betalen? Dan kom je misschien in aanmerking voor een bedrag uit het tijdelijk Noodfonds Energie, dit kun je checken op www.noodfondsendnergie.nl. Ook heb je mogelijk recht op een aanvulling van de gemeente. Je kunt op www.utrecht.nl checken of je in aanmerking komt, typ de zoekterm 'Aanvulling vergoeding hoge energiekosten' in het zoekveld.

En kom je er niet uit? Bij het buurtteam én bij inloopspreekuren zoals De Geldzaak kunnen ze je helpen met dit soort zaken!

Jouw Huis Slimmer

Er zijn meerdere subsidies voor huiseigenaren, en de gemeente heeft ook een collectieve inkoopregeling (zie ook op jouwhuisslimmer.nl). Voor hen loont het om het dak, de spouwmuren en de vloer te isoleren met subsidie. Voor alle huurders: blijf je verhuurder vragen om maatregelen!



Energiebox

Een kleine maar fijne hulp voor huurders is de Energiebox. Dat is een doos met gratis zaken zoals radiatorfolie, een led-lamp en een douchetimer. Een energiecoach geeft je gratis advies. Cadeau van de gemeente Utrecht!

Vraag aan op www.utrecht.energiebox.org/register



Bespaaradvies en handige sites

Als je een kort advies wil over energiebesparing, dan kun je ook een telefonische of zoomafspraak maken met een 'digitale energie-ambassadeur'. Dat zijn vrijwilligers met verstand van zaken bij Energie-U. In maximaal een halfuurtje helpen ze je op weg en beantwoorden je vragen. Meld je aan op www.energie-u.nl/activiteiten/energie-ambassadeur-online.

Heel veel praktische tips voor energiebesparing vind je hier: www.jouwhuisslimmer.nl/utrecht/makkelijk-besparen. Op die site kun je met een snelle test zien, hoeveel geld je kunt besparen en met welke maatregelen.

Wil je zelf een (Zuilense) energiecoach worden? Na een opleiding van een maand kun je bij Energiebox aan de slag in een betaalde baan. Kijk op www.energiebox.org/energiecoach.



De Dierenvoedselbank voor je grootste vriend

Stel, je hebt al jaren een huisdier en je raakt in de financiële problemen. Wat doe je dan? Je klopt aan bij Stichting Dierenvoedselbank Utrecht. Al jaren ondersteunt de stichting mensen in het onderhouden van hun huisdieren. Dat doen ze in de vorm van voeding, manden, speeltjes, krabpalen en een tegemoetkoming in medische kosten. ‘Daarnaast bieden we ook gewoon een luisterend oor’, vertelt oprichter Bianca Leijgraaff.

DOOR GERJANNE VAN OORT

In het pand aan de Burgemeester van Tuylkade is er elke dinsdag en woensdag uitgifte. Tussen 11:00 en 14:00 uur kunnen mensen die staan aangemeld, langskomen. ‘Ze krijgen dan een tas mee met het benodigde voer voor hun huisdieren. Ik weet precies wie wat nodig heeft en welke huisdieren speciaalvoer krijgen’, vertelt Bianca.

Een groot hart voor mensen én dieren had Bianca altijd al. Het stoorde haar dat er geen hulp was voor huisdieren uit minima huishoudens. ‘Niemand wil financiële problemen, het overkomt je. Dat kan allerlei oorzaken hebben. Mensen willen uit de schulden komen, ze weten alleen vaak de weg niet. Voor hun



huisdieren wordt weinig geregeld vanuit instanties. Ik help die mensen graag.'

Via een omweg komen ze een paar jaar geleden terecht in het pand van voormalig dieren-speciaalzaak Spielberg aan de Burgemeester van Tuylkade. 'De zoektocht naar een nieuwe plek was soms moeilijk, ik heb veel contact met de gemeente. Nu hebben we voor drie jaar subsidie gekregen voor de huur van dit pand, dat is fijn. Volgend jaar loopt dat af, maar daar denk ik liever nog niet aan.'

Bianca woont al jaren in Zuilen. 'Naast de stichting werk ik ook als postbezorger, dus ik ken hier een hoop mensen. Het is een fijne wijk, voor elke bewoner is aandacht.'



Een huishouden mag maximaal drie huisdieren aanmelden bij de Dierenvoedselbank. Daarnaast hanteert de stichting drie regels bij de aanmelding, vertelt Bianca. 'Je moet in Utrecht wonen, bij de Voedselbank staan aangemeld en je huisdier mag niet jonger dan een jaar zijn. Op die laatste regel zijn we streng. Wij zijn er puur voor de mensen die het huisdier al hadden voordat ze in de financiële problemen kwamen.'

Sport, spel en cultuur met de U-pas

Iedereen met een gemeentelijke uitkering krijgt automatisch een U-pas. Krijg je hem niet, dan kun je hem aanvragen via www.u-pas.nl als je inkomen lager is dan 125% van de bijstandsnorm.

Met de U-pas kun je voor het hele gezin sport en cultuurlessen betalen. En je krijgt korting bij musea, bioscopen en toeristische attracties. Op www.u-pas.nl vind je meer dan 1400 activiteiten die je kunt kopen met het U-pastegoed, of waar je met korting of gratis naartoe kan op vertoon van de pas.



Sport, spel en cultuur voor de jeugd

Zoek je sport, spel en cultuuractiviteiten in de wijk voor jezelf of je kind?

Op www.doemeeinutrecht.nl staan heel veel activiteiten op het gebied van sport en cultuur voor kinderen. En veel vaker dan je denkt, zijn die activiteiten gratis of heel goedkoop. Kijk eens in dit prachtige boekje uit februari 2023:

www.cultuurensportstimulering.nl/Utrecht-2022-2023/#page=1.

Het papieren boekje is verspreid via scholen en ligt in de bibliotheek en bij buurthuizen.



Jongeren

Er zijn ook vier jongerencentra in de wijk. Stichting JoU heeft drie locaties in Noordwest. Je vind meer informatie over hun activiteiten op www.jou-utrecht.nl. Youth for Christ heeft één locatie, speciaal voor meiden. Hun aanbod vind je op www.utrecht.yfc.nl/tieners.

- **JoU Pijlsweerd**
Wijkcentrum De Uithoek,
2^e Daalsedijk 2B.
- **JoU Ondiep**
Wijkcentrum De Speler,
Thorbeckelaan 18c
- **JoU Zuilen**
Prins Bernhardlaan 2.
- **YfC The Mall**
De Lessepsstraat 78.

Speeltuinen en meer

Onze wijk Noordwest heeft vier gratis speeltuinen met begeleiders die ook veel leuke gratis activiteiten organiseren. Ook hebben we een speelbos, een parkspeeltuin, een Dierenweide en tientallen speelplekken, voetbalkooien en trapveldjes in Noordwest! En vergeet de stadstuin Zuilen van Utrecht Natuurlijk niet. Alle speelplekken vind je hier: www.elkespeeltuin.nl

De Duizendpoot

Spijkerstraat 200 in Pijlsweerd, open ma-vrij van 12.00-17.00, zaterdag van 11.00-16.00 en zondag van 13.00-17.00.

www.facebook.com/profile.php?id=100064404710730

De Speelboom

Hortensiastraat 4 in Ondiep, ma-vrij open van 13.00-17.00 en zaterdag van 11-17.

www.speeltuindespeelboom.nl

Noordsepark

Lagenoord 28a in Ondiep, dinsdag t/m zondag open van 10.00-17.00 uur

www.speeltuinnoordsepark.nl

De Watergeus

Boisotstraat 23, Zuilen, alle dagen open van 12-17 en 's zomers van 12-18.

www.speeltuindewatergeus.nl

Speelbos Zuilen

aan de Fortlaan in het Niftarlakepark Zuilen.

Speeltuin Julianapark in Zuilen

met het Antje Drijver Paviljoen

www.antjedrijver.nl

Dierenweide Julianapark

Hek open maandag - vrijdag 9:30-14.00,

www.dierenweidejulianapark.nl

Stadstuin Zuilen

Daalseweg 150 in Zuilen, open vrijdag, zaterdag, zondag van 10-17.00.



Financiële hulp voor gezinnen met kinderen

Haal je kind niet van de club! Elk kind moet naar een sport- of cultuurclub kunnen. En daarom kun je geld aanvragen voor contributie en materialen, zoals sportkleding of een muziekinstrument. Bij de inloopsprekuren helpen ze je graag met een fondsaanvraag.

Ook de **twee sociaal makelaars** Jeugd van DOCK kunnen je overal mee helpen. Zij kunnen je ook op een lijst zetten om je te tippen bij gratis uitjes en acties zoals een Sinterklaasfeest. Aster Blaauboer; ablaauboer@dock.nl, telefoonnummer: 06 - 813 186 32 of Esther van den Berg, evdberg@dock.nl, telefoonnummer: 06 - 416 965 54. Op maandag vind je hen tussen 10-12 bij het papiercafé in Buurthuis Zuilen, maar je kunt ook een afspraak met hen maken! (zie p. 9)



Fondsen die meedoen mogelijk maken

In Utrecht zijn er drie fondsen voor kinderen.

- **Stichting leergeld** betaalt schoolkosten voor kinderen t/m 18 jaar. Maar ook sportcontributie, cultuur, kampen en zwemles. Zie www.leergeldutrecht.nl;
- **Het Paul Verweelfonds** is voor sportattributen voor kinderen van 4 t/m 13 met een U-pas. Het fonds betaalt nodige sportmaterialen of -kleden via een voucher voor de Utrechtse winkel waar jij die spullen koopt. Zie www.paulverweelsportfonds.nl
- **Het Jeugdfonds voor Sport en Cultuur** is in Utrecht alleen voor cultuur, als aanvulling op de andere regelingen nodig is. Een aanvraag gaat via de intermediairs van DOCK Aster en Esther (zie hierboven).

Via het **Stadsnetwerk Gelijke Kansen** zijn er ook regelingen voor kinderen in de knel, zoals voor laptops, extra leeraanbod, huiswerkhulp en dergelijke. www.stadsnetwerkgelijkekansen.nl

Bij landelijke **Stichting Jarige Job** kun je een verjaardagsbox ter waarde van 35 euro aanvragen voor je jarige kind, als je zelf weinig geld voor cadeautjes of een feestje hebt. www.stichingjarigejob.nl.

Zelf meer informatie zoeken

ARMOEDE COALITIE

Netwerk van Utrechtse organisaties en ervaringsdeskundigen tegen armoede en de gevolgen daarvan. Website met veel informatie: www.armoede-coalitieutrecht.nl

U-GIDS

Informatie over wonen, zorg, gezondheid, geldzaken, leven met een beperking en meer, www.ugids.nl

DE GELDZAAK

Hoofdlocatie Steenweg 20, binnenstad. Alle doordeweekse dagen open voor gratis advies. Op www.degeldzaak.nl vind je het gidsje 'Wegwijzer voor gezinnen met weinig geld' en de andere locaties van de inloopspreekuren.

GELDFIT.NL

Surf naar www.geldfit.nl of bel de (anonieme) hulplijn 0800-8115. Ze helpen je gratis om weer grip te krijgen op je financiële situatie.

GEMEENTE UTRECHT

Op www.utrecht.nl/werk-en-inkomen/hulp-bij-geldzorgen-ensschulden/ vind je de weg naar gratis hulpverlening bij schulden.

FIKKS

Is een app voor je smartphone die helpt bij het aanpakken van geldproblemen. Je begint met het kiezen van een vrijwillige buddy www.wijgaanhetfikksen.nl

U CENTRAAL

Groepen en cursussen in Utrecht over geldzaken. Ook kunnen ze een maatje zoeken die je helpt met je administratie. www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen

JOUW HUIS SLIMMER

Energiebesparing: met een snelle online test kun je zien hoeveel geld je kunt besparen met welke maatregelen. www.jouwhuis-slimmer.nl/utrecht/makkelijk-besparen



POWERED BY
**KRACHT
VAN
ZUILEN**

OPROEP

Dit boekje maakten we voor de wijk Utrecht Noordwest en het armoedenetwerk, samen met DOCK en het wijkbureau.

Stichting Kracht van Zuilen organiseert en maakt dingen voor Zuilen. We willen al dit soort informatie over de 'sociale kaart' van Zuilen ook op www.zoiszuielen.nl/socialekaart plaatsen. Heb je zin om mee te helpen? Of een ander initiatief? Mail dan naar info@krachtvanzuilen.nl of bel 06-55137717.



**KRACHT
VAN
ZUILEN**

