

VOOR HETZELFDE GELD

Bespaargids in en
rond Apeldoorn



VOOR HETZELFDE GELD

Dit is een bespaargids voor inwoners van de gemeente Apeldoorn. Je vindt in deze gids de contactgegevens van veel organisaties en activiteiten in de gemeente Apeldoorn, die goedkoop of gratis zijn, bedoeld voor iedereen die van weinig geld moet of wil rondkomen.

Soms is goedkoop niet alleen goed voor onze portemonnee, maar ook voor onze leefwereld. Als we bijvoorbeeld spullen opnieuw gebruiken in plaats van weggooien, is er minder afval.

“Voor hetzelfde geld” is een initiatief en uitgave van de Diaconie van de Protestantse Gemeente Apeldoorn.

Deze gids is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Stichting Berghorst en de gemeente Apeldoorn. We bedanken verder Nicole Drenth, Karin Gasseling (Ertoe Doen), Karen van Lente (Taallent) en de gemeente Apeldoorn voor de medewerking aan de inhoud van de gids. We verwijzen ook naar een boekje van de gemeente Apeldoorn “Rondkomen in Apeldoorn” met belangrijke tips over financiële regelingen. Beide gidsen vullen elkaar aan.

Hartelijke groet,

Susan van de Hel en Gertrudeke van der Maas
Diaconaal werkers van de Protestantse Gemeente Apeldoorn

Contact: diaconie@pkn-apeldoorn.nl
Info: www.diaconieapeldoorn.nl



Uitleg van afkortingen en icoontjes

- De dagen van de week geven we verkort weer: ma di wo do vr za zo.
- Meestal staat er een webadres vermeld voor verdere informatie. Is dat webadres lang, dan kun je een QR-code scannen om de website te bereiken.
- Voor verwijzing naar een Facebookpagina gebruiken we de afkorting FB.

INHOUD

ETEN EN DRINKEN	4
SPULLEN	8
KLEDING	14
KINDEREN	16
DIENSTEN	18
ENERGIE	23
VRIJE TIJD EN ONTMOETING	24

ETEN EN DRINKEN

Eten en drinken doen we elke dag. Het is daarom een belangrijke post voor de wekelijkse uitgaven. Hoe kun je gezond eten en drinken en daarbij slim omgaan met geld? Soms kun je een gezonde maaltijd krijgen voor niets. En wie vaak alleen eet, kan op verschillende plekken aanschuiven om samen met anderen te eten.

De markt

De prijzen op de markt zijn vaak lager dan in de supermarkt. Kort voor het sluiten van de markt kun je soms nog korting krijgen op verse producten. Je kunt ook zelf vragen of er producten zijn, die ze met korting willen aanbieden (bijvoorbeeld van buiten beschadigde producten). In Apeldoorn kun je zes dagen per week naar de markt.

Ma	Centrum	Marktplein	9.00-14.00 uur
Di	De Maten	Eglantierlaan	8.30-12.30 uur
Wo	Osseveld	Linie	10.30-18.00 uur
Do	Zevenhuizen	Saloméstraat	8.30-12.30 uur
Vr	Zuid	Schubertplein	8.30-12.30 uur
Za	Centrum	Marktplein	8.30-17.00 uur

Biologische markt

Een keer in de week is er in Apeldoorn ook een biologische markt: op donderdag van 9.00-14.00 uur op het parkeerterrein op de hoek van de Asselsestraat/Wilhelmina Druckerstraat.

Weggeefkastjes

Op steeds meer plekken zijn er weggeefkastjes. Het zijn kastjes met daarin diverse (houdbare) producten, verzorgingsproducten en soms ook kleding, speelgoed of boeken. Je vindt ze bij mensen in de (voor) tuin, maar ook op allerlei andere plekken, zoals bij buurthuizen en kerken. Je kunt uit een buurtkastje gratis en anoniem pakken wat je gebruiken kunt en/of erin zetten wat je kunt missen.

Bij deze kerken vind je een weggeefkast:
Jachtdaankerk: Jachtdaan 143
Goede Herderkerk: Asselsestraat 199
De Drie Ranken: Eglantierlaan 202
Protestantse Gemeente Loenen: Beekbergerweg 7 Loenen



Scan de QR-code en vind een overzicht van weggeefkastjes

'Ik ga met
honger
naar bed'

Stille armoede, mensen doen er veel voor, om het niet te laten merken aan de omgeving. Wie goed rond kan komen en geen financiële problemen heeft, weet vaak niet hoe het moet zijn om met honger in je bed te stappen. Via deze Facebookgroep kun je meedoen als aanbieder of ontvanger van eten in Apeldoorn.

FB: [Ik ga met honger naar bed](#)

Huiskamer - "De Verbinding" - Leger des Heils

Er is gratis koffie en thee in "De Verbinding". Er is uitgifte van voedselpakketten op woensdag. Deze pakketten zijn bedoeld voor wie net boven de armoedegrens leeft en daardoor niet in aanmerking komt voor een pakket van de voedselbank.

Op donderdagmiddag worden verse maaltijden gekookt, een aardappelgerecht en een pastagerecht. Aan het einde van de middag worden de maaltijden uitgegeven tegen betaling van 1,50 euro. Deze maaltijden zijn bestemd voor hen die moeilijk in staat zijn om zelf een maaltijd te koken.

Openingtijden:

ma: 9.30-12.00 uur
 wo: 9.30-12.00 uur
 do: 9.30-12.00 uur

Adres: Hofveld 21-23
 7331 KB Apeldoorn

Tel.: 06-25 15 21 76 of 055-522 32 87
 Info: www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamerapeldoorn

Eet Mee De Maten – De Drie Ranken

Elke week op donderdag kun je gratis mee-eten, van 17.30-18.30 uur. Voor wie geen zin heeft om alleen te eten, of voor wie een warme maaltijd duur is.

Twee dagen van tevoren aanmelden door te bellen of te mailen.

Adres: De Drie Ranken, Eglantierlaan 202, 7329 AP Apeldoorn

Tel.: 06-53 93 25 53

Mail: eet-mee@3ranken.nl

Info: www.3ranken.nl/ontmoeting/eet-mee

Eetkaffee - Barnabaskerk

Voor wie het leuk vindt om samen te eten. Een twee- of driegangenmenu, gekookt door vrijwilligers. Kosten: 4,50 euro per persoon. Koffie en thee is gratis. Elke dinsdag in de oneven weken. De maaltijd begint om 12.00 uur. Aanmelden op maandagochtend voor 9.30 uur. Aanmelden kan via de website of telefonisch.

Adres: Barnabaskerk, Canadalaan 25, 7316 BW Apeldoorn

Tel.: 06-16 78 37 34

Info: www.barnabaskerk.nl

BESPAARTIPS

van het seizoen

Koop seizoensgroenten: wat in een bepaalde tijd in ons eigen land groeit. Dat is goedkoper en beter voor het milieu.

weekmenu

Maak een weekmenu, doe 1 of 2 keer per week boodschappen en koop alleen die producten die op je boodschappenlijstje staan.

zelf koken

Zelf koken blijft vaak het goedkoopst, afhankelijk van wat je kookt en waar je de boodschappen doet

goedkope recepten

Je kunt goedkope recepten kiezen en niet meer kopen dan je nodig hebt. Of je kunt juist voor meerdere dagen koken en de extra porties invriezen. Zo bespaar je en eet je toch gezond.

onderste schappen

Kijk naar de onderste schappen in supermarkten: hier liggen vaak de goedkopere producten die niet minder lekker zijn. Ook de huismerken zijn vaak goedkoper dan A-merken.

houdbare producten

Koop houdbare producten (eten, maar ook verzorgingsproducten) als ze in de aanbieding zijn. Je kunt ze makkelijk bewaren en een voorraadje is altijd handig.

Franciscustafel Sant' Egidio

De Franciscustafel is een dak- en thuislozenrestaurant waar wekelijks zo'n vijftig mensen een gratis driegangenmaaltijd krijgen, op maandag van 17.00-18.30 uur. Het is ook een plek waar ieder mens welkom is met zijn of haar verhaal. Persoonlijke aandacht is belangrijk.

Adres: Stationsstraat 13
7311 NL Apeldoorn

Meehelpen op StadsAkkers

Werk je graag buiten in het groen en heb je een dagje of een middagje in de week over? Steek je graag de handen uit de mouwen? Word dan vrijwilliger bij StadsAkkers. Aan het eind van je werkdag neem je je eigen groenten mee naar huis. Meer weten? Kom eens langs!

Adres: Dommeweg 5b
7323 RD Apeldoorn
Mail: info@stadsakkers.nl
Info: www.stadsakkers.nl

Maaltijd voor Zwerfjongeren

Elke derde woensdag van de maand om 17.30 uur organiseert Sant' Egidio met Stimenz en de Herberg een maaltijd waarbij de jongeren zelf koken en samen eten in huiselijke sfeer.

Adres: De Herberg
Deventerstraat 40
7311 LW Apeldoorn

Websites met goedkope recepten

- www.voedingscentrum.nl/nl/zoek.aspx?query=budget
- www.ah.nl/allerhande/recepten/budget-recepten
- www.jumbo.com/inspiratie/budget-recepten
- www.budgetkoken.be



SPULLEN

In kringloopwinkels en op rommelmarkten kun je heel goedkoop leuke dingen vinden: meubels, kleding, apparatuur, keukengerei, boeken en spelletjes. Naast geld besparen is hergebruik van spullen ook goed voor het milieu. Hieronder een aantal kringloopwinkels in Apeldoorn. Kijk voor het specifieke aanbod van de winkel op de eigen website, of stap er gewoon eens binnen.

zelf zoeken?

Allerlei adressen voor tweedehands spullen vind je via deze websites en facebookgroepen:

Websites:

www.gratisaftehalen.nl
www.marktplaats.nl
www.allekringloopwinkels.nl,
zoek op Apeldoorn

Facebookgroepen:



Gratis af te halen Apeldoorn en omgeving
Planten en stekjes Apeldoorn
Van € 0 tot €10
Weggeefhoek Apeldoorn
Weggeefhoek Apeldoorn 055

Foenix Kringloopwinkels

Er zijn drie grote Foenix Kringloopwinkels, verdeeld over Apeldoorn. In deze winkels kun je met de stadspas betalen. Alle locaties zijn open van:
ma t/m za: 9.00-17.00 uur

Adres: Aruba 6-12
7332 BK Apeldoorn
(naast Recycleplein Circulus)
Adres: Molenmakershoek 7
7328 JK Apeldoorn
Adres: Zwitsalterrein; Vlijtseweg 136
7317 AK Apeldoorn
Info: www.foenix.nl
FB: Foenix Kringloop en reïntegratie

RataPlan Apeldoorn

Openingstijden:
ma t/m vr: 9.00-18.00 uur
za: 10.00-17.00 uur
zo: 12.00-17.00 uur

Adres: Kanaal Zuid 78
7332 BC Apeldoorn
Tel: 06-48 70 34 64
Info: www.rataplan.nl/kringloopwinkel-rataplan-apeldoorn
FB: RataPlan Apeldoorn

Goede Doelen Kringloopwinkels

Onderstaande kringloopwinkels en de Waterloopleinmarkt in Ugchelen steunen met de opbrengst van de verkoop goede doelen, dichtbij of ver weg.

Kringloopwinkel De Hofstad

In deze winkel kun je met de stadspas betalen. Openingstijden:
ma en wo: 13.00-17.00 uur
do: 18.00-20.00 uur
za: 10.00-14.00 uur

Adres: Kayersdijk 9
7332 AH Apeldoorn
Info: www.kringloopwinkel-dehofstad.nl
FB: Kringloopwinkel De Hofstad

Achter in dit boekje vind je een kortingsbon van 2,50 euro

Dorcas Regiocentrum Apeldoorn

Openingstijden:
do t/m za: 11.00-15.00 uur

Adres: Laan van Westenenk 108
7336 AZ Apeldoorn
Info: www.dorcas.nl/winkels/apeldoorn
FB: Dorcas Apeldoorn

Achter in dit boekje vind je een kortingsbon van 2,50 euro

Terres des Hommes Apeldoorn

Openingstijden:
ma t/m vr: 9.30-17.00 uur
za: 9.30-16.00 uur

Adres: Schubertlaan 24
7333 CV Apeldoorn
Tel.: 055-204 90 09
Info: www.terredeshommes.nl/nl/onze-winkels/apeldoorn
FB: Terre Des Hommes Apeldoorn

De Schuur – Protestantse Kerk in Lieren

Openingstijden:
do: 13.00-16.00 uur
za: 10.00-16.00 uur

Adres: Molenvaart 5
7364 BR Lieren
Info: www.pknlieren.nl
Mail: deschuurlieren@gmail.com

Mazzelschuur - Protestantse gemeente Loenen

Elke 1e zaterdag van de maand van 10.00-12.00 uur kun je spullen brengen of kopen.

Adres: Familie van Ee
Voorsterweg 56
7371 EK Loenen

Waterloopleinmarkt Bronkerk Ugchelen

De Bronkerk organiseert jaarlijks twee kleine rommelmarkten (voorjaar en najaar) en een grote rommelmarkt in mei-juni.

Adres: Hoenderloseweg 10
7339 GH Ugchelen
Contact: Hettie Wouda:
Mail: waterloopleinmarkt@bronkerk.nl



Menstratieproducten Uitgifte Punten (MUP's)

Er zijn steeds meer plekken waar menstruatieproducten beschikbaar worden gesteld voor meisjes en vrouwen met een krappe beurs. Deze zogenoemde Menstruatie Uitgifte Punten (MUP's) of weggeefkastjes met menstruatieproducten zijn te vinden bij sommige middelbare scholen (Gymnasium, KSG, Cortenbosch), bij het ROC Aventus, bij de kledingbank van Sant' Egidio, Oude Beekbergerweg 157, bij sommige buurthuizen en kerken, zoals de Eben Haëzerkerk, Zonnedauw 8. Let op, het aanbod kan wisselen.



Scan de QR-code en vind een overzicht van deze kastjes

Minibieb en plantenbieb

Soms zie je op straat kleine kastjes staan, gevuld met boeken, spullen of plantjes. Er hangt meestal een uitnodiging bij om iets mee te nemen of erin te plaatsen. Via onderstaande link vind je minibibliotheken. Let op, het aanbod kan wisselen.



Scan de QR-code voor een overzicht

Reparatie van spullen

Is er een apparaat kapot in huis? Misschien kan het nog gerepareerd worden! Bij onderstaande plekken kun je terecht. Samen wordt er gekeken of er een reparatie mogelijk is. Zijn er nieuwe onderdelen nodig, dan moet je dat zelf betalen. De reparatie laten uitvoeren is gratis, een vrijwillige bijdrage is welkom. Vaak is er tijdens het wachten ook gelegenheid voor een kopje koffie. Meestal gaat het om kleine elektrische apparaten die je onder de arm mee kunt nemen.

Repair Café Foenix

Bij het Repair Café kun je terecht voor reparatie van kleingood met een stekker. Via de website hieronder kun je een afspraak maken. Zo weet je zeker dat er een techneut voor jouw defecte apparaat aanwezig is. Openingstijden:
ma t/m za: 9.00-16.30 uur

Adres: Vlijtseweg 136
7317 AK Apeldoorn
Info: www.foenix.nl/circulair-ambachtscentrum/repaircafe-2

ReparatieCafé in De Drie Ranken

Voor reparaties aan huishoudelijke apparaten, zoals een koffiezetapparaat, schemerlamp, mixer, computer, radio, of scheerapparaat. Openingstijden: iedere derde donderdag van de maand van 9.30-11.30 uur, behalve in juli en augustus.

Contactpersoon Fred van Dommelen

Adres: Eglantierlaan 202
7329 AP Apeldoorn
Mail: reparatiecafe@3ranken.nl
Info: www.3ranken.nl/welzijn/reparatiecafe

Reparatiecafé Ugchelen

Reparatiecafé Ugchelen is iedere eerste en derde woensdag van de maand geopend van .00-12.00 uur. Bied je apparaat aan vóór 11.30 uur, dan is er nog tijd om eraan te werken.

Adres: Bogaardslaan 81
7339 AN Ugchelen
Tel.: 055-533 77 00
Mail: reparatiecafeugchelen@gmail.com
Info: www.ugchelensbelang.nl/activiteiten/reparatie-cafe-2

TIPS

Schoonmaken met azijn,
een natuurvriendelijke
alleskunner



Azijn is voor heel veel dingen te gebruiken: het verdrijft bijvoorbeeld vieze geurtjes, het geeft een glanzend effect en het is biologisch afbreekbaar, waardoor het niet schadelijk is voor het milieu. Goede redenen dus om vaker azijn te gebruiken bij het schoonmaken.

Let op: er is verschil tussen tafelazijn en schoonmaakazijn

Houd er wel rekening mee dat je de juiste azijn gebruikt! Gewone of tafelazijn kun je gebruiken in het bereiden van eten. Schoonmaakazijn is absoluut niet geschikt voor menselijke consumptie, maar wel voor schoonmaken!

Info: www.leukegeit.nl/azijn-het-lijkt-wel-een-wondermiddel/



Recept voor vloeibaar wasmiddel

Wasmiddel is makkelijk zelf te maken, het kost bijna niets (ongeveer 20 cent voor 2,5 liter) en je was gaat er lekker fris van ruiken. Het wasmiddel is voor de witte was, de gekleurde was én de donkere was te gebruiken.

Dit heb je nodig:

- 40 gram Sunlightzeep (gewoon te koop in de supermarkt)
- 40 gram huishoudsoda
- 2,5 liter water

Zo maak je zelf je wasmiddel

Rasp de Sunlightzeep (40 gram) in een steelpan. Voeg hier een halve liter koud water aan toe. Verhit dit al roerende tot de zeep is opgelost in het water en voeg hierna de soda toe. Giet het mengsel in een emmer en voeg 2 liter heet water toe. Roer het nog even door en laat het een nachtje staan. De volgende dag is het een harde, glibberige massa geworden en kun je het overscheppen in plastic bakken. Wassen maar!

Zo gebruik je het zelfgemaakte wasmiddel

Schep een wasbolletje vol met het wasmiddel en leg het tussen de vieze was in de wasmachine. Als vervanging voor wasverzachter kun je een scheutje schoonmaakazijn in het wasverzachtervakje gieten. Dit is veel goedkoper dan wasverzachter en het ontkalkt de wasmachine ook nog eens. De wat zure geur van azijn verdwijnt, zodra de kleren droog zijn.

Let op: zorg dat je een roestvrijstalen (rvs) wastrommel hebt! Anders kan de soda het aluminium oplossen. Gelukkig beschikken de meeste nieuwere wasmachines over rvs-wastrommels en anders kun je de leverancier even opbellen of in de handleiding kijken, als je niet zeker weet wat voor soort wastrommel je hebt.

Bron: www.leukegeit.nl/zelf-wasmiddel-maken

KLEDING

Steeds meer kleding van goede kwaliteit kun je tweedehands kopen. Je vindt kleding in de grotere kringloopwinkels (zie onder 'spullen'), maar er zijn ook aparte winkels en plekken waar je voor weinig geld of zelfs gratis kleding kunt krijgen. Goed voor je portemonnee en goed voor het milieu. Goed om te weten, voordat je naar een kledingwinkel gaat: hoe later in het seizoen je kleding koopt, hoe groter de kans op korting. Je kunt ook kleding kopen voor het volgende jaar.

Kinderkleding ruilen

KrijgdeKleertjes begon als kledingruil om het milieu te ontlasten, maar het is ook handig om kosten te besparen. In Apeldoorn organiseert Janneke Bakker de kledingruil voor kinderkleding van maat 50-158+. Kleding die kan worden ingeleverd, moet schoon en heel zijn en mooi genoeg om opnieuw te gebruiken. Ruilen: iedere eerste donderdag van de maand van 9.00-11.00 uur.

Adres: Topaasstraat 14
7314 HT Apeldoorn
Tel.: 06-51 31 13 97
Mail: krijgdekleertjesapeldoorn@gmail.com
FB: Krijg de Kleertjes Apeldoorn

H!PP Tweedehands Merkkleding Apeldoorn

De winkel heeft naast kleding ook tassen, schoenen, sieraden en lifestyleartikelen.

Adres: Asselsestraat 67
7311 ED Apeldoorn
Tel.: 055-737 00 73
Mail: info@wijzijnhipp.nl
Info: www.wijzijnhipp.nl

ma: 13.00-17.30 uur
di t/m vr: 10.00-17.30 uur
za: 10.00-17.00 uur



Kledingwinkel 't Maatje

In deze winkel vind je kleding voor kinderen, dames en heren tussen de 1 en 4 euro per stuk. Je kunt er betalen met de stadspas. Openingstijden:
ma: 13.00-17.30 uur
di t/m vr: 10.00-17.30 uur
za: 13.00-16.00 uur

Adres: Winkelcentrum De Maat, Imkersplaats 12
7328 CG Apeldoorn
Tel.: 06-42 95 74 83
Mail: kledingwinkelmaatje@gmail.com
Info: www.kledingwinkelmaatje.nl

Leger des Heils Kledingwinkel Apeldoorn

Voor weinig geld kun je hier leuke kleding en schoenen kopen, voor dames, heren en kinderen. Openingstijden:
ma: 11.00-16.00 uur
wo: 9.30-12.00 uur
vr: 9.00-12.00 uur

Adres: Hofveld 21-23
7331 KB Apeldoorn
Info: www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamerapeldoorn

Mode & co Apeldoorn – de Passerel

Openingstijden:
ma t/m do: 11.00-15.30 uur
vr: 11.00-12.00 uur

Adres: Helmbloem 9
7322 TA Apeldoorn
Tel.: 055-368 38 38
Mail: Modeencoapeldoorn@de-passerel.nl
FB: Mode & co Apeldoorn

Kledingbank Sant' Egidio

Naast de tweedehandswinkels waar je kleding koopt, is er ook een kledingbank. Daar hoef je niets te betalen en kun je niet ruilen, maar kun je gratis kleding uitzoeken, als je financieel in de knel bent geraakt. Openingstijden: (zonder afspraak)
ma, wo en vr: 10.00-15.00 uur

Adres: Oude Beekbergerweg 157
7333 AE Apeldoorn
Tel.: 06-80 08 70 42
Info: www.santegidio.nl/organisaties/kledingbank

Sportspullenbank Sant' Egidio

Kledingbank Sant' Egidio heeft nu ook een sportspullenbank. De sportafdeling is een onderdeel van de gewone kledingbank. Voor adres en openingstijden, zie hierboven.

KINDEREN

Voor gezinnen met een laag inkomen zijn er allerlei voorzieningen. Sommige voorzieningen kun je alleen aanvragen via een hulpverlener, zoals Centenkwesties, Stimenz, het sociaal wijkteam, of een schuldhulpverlener. In dit boekje nemen we vooral adressen op waar je zelf terecht kunt. En we verwijzen je naar hulporganisaties, die je verder kunnen helpen. Voor informatie over hulporganisaties, zie het hoofdstuk Diensten.

Stichting Babyspullen

Ouders die het financieel moeilijk hebben, kunnen een babystartpakket ontvangen met alle benodigde spullen voor een goede start voor de baby. Het gaat om kleding, bedden-goed, speelgoed en verzorgingsproducten. Aanvragen is mogelijk via een hulpverlener.
Info: www.stichtingbabyspullen.nl

Speelgoedbank de Schatkist

Voor gezinnen met een laag inkomen is het mogelijk om speelgoed uit te zoeken voor kinderen in de leeftijdsgroep van 0 t/m 12 jaar. Legitimatie is nodig en een stadspas, of een geldig voedselbankpasje of een verwijfsbrief. De speelgoedbank is drie keer per maand open, afwisselend op woensdagmiddag en zaterdagmorgen. Een afspraak maken is nodig.

Adres: Buurthub Finse School
Eksterweg 71
7331 JM Apeldoorn
Tel.: 06-37 35 76 55
Mail: info@speelgoedbank.apeldoorn.nl

Speelgoedbank de Passerel bij Mode & co

Mensen met een kleine beurs kunnen hier speelgoed kopen voor weinig geld. De Passerel zamelt speelgoed in, zoekt het uit en kijkt of het compleet is. Open:
ma t/m do: 11.00-15.30 uur
vr: 11.00-12.00 uur

Adres: Helmbloem 9
7322 TA Apeldoorn
Tel.: 055-368 38 38
Info: www.de-passerel.nl/locaties/mode-co-apeldoorn

CODA Bibliotheek

Kinderen t/m 17 jaar kunnen gratis lid worden van de bibliotheek. Je betaalt eenmalig 2,50 euro voor een pasje en kunt dan heel veel boeken lezen. Jongeren van 18-23 jaar krijgen 25% korting op een abonnement.

Hoofdlocatie:
Adres: Vosselmanstraat 299
7311 CL Apeldoorn
Zie voor informatie en alle locaties:
Info: www.coda-apeldoorn.nl/nl/

Stichting Feestneus: een verjaardagsdoos

Stichting Feestneus wil gezinnen in de gemeente Apeldoorn die leven van de bijstand iets extra's geven voor een verjaardag, met een verjaardagsdoos. Aanvragen kun je als ouder zelf doen tot minimaal twee maanden voor de verjaardag, op basis van de stadspas of een identiteitsbewijs.
Info: www.stichtingfeestneus.nl/doos-aanvragen

Stichting Kinderfeest

Een uitgesteld kinderfeestje is een kinderfeestje dat wij faciliteren en organiseren voor kwetsbare kinderen (tussen 6 en 12 jaar, vanaf groep 3) die langdurig in armoede opgroeien en zonder onze tussenkomst geen kinderfeestje kunnen vieren. Enkele van onze thema's: sport, cultuur, natuur, techniek en creativiteit. Alle feestjes vinden buitenshuis plaats, omdat thuis organiseren vaak niet mogelijk is. Aanvragen is alleen mogelijk via een hulpverlener.
Info: www.stichtingkinderfeest.nl

Stichting Leergeld Apeldoorn - Voorst

Stichting Leergeld Apeldoorn-Voorst helpt ouders met geldzorgen, zodat hun kinderen in de leeftijd van 4-18 jaar mee kunnen doen met sociale activiteiten. Het gaat onder andere om een bijdrage voor een schoolreisje, sportvereniging, sportkleding of een fiets. Je kunt als ouder zelf een aanvraag indienen.
Info: www.leergeldapeldoornvoorst.nl/jouw-aanvraag

Kidskaart gemeente Apeldoorn

Het Kidskaarttegoed is er voor kinderen van 0 t/m 17 jaar van wie de ouders dit jaar een RegelRecht-regeling hebben ontvangen. Ieder kind krijgt het Kidskaarttegoed op zijn of haar eigen Stadspas. Het Kidskaarttegoed is niet aan te vragen, maar wordt automatisch toegekend.
Info: www.apeldoorn.nl/geld



DIENSTEN

Er zijn heel wat regelingen voor mensen met weinig inkomen en heel wat organisaties die mensen met een laag inkomen willen ondersteunen. Er zijn professionals en getrainde vrijwilligers die je graag verder helpen met vragen. Hulpverleners kunnen bepaalde vergoedingen of spullen regelen, die je niet zelf kunt aanvragen.

Gemeente Apeldoorn

Mensen met een laag inkomen kunnen in aanmerking komen voor verschillende regelingen en toeslagen. Sommige regelingen zijn landelijk, andere plaatselijk. Kijk voor het actuele overzicht van regelingen en toeslagen op de website van de gemeente Apeldoorn.
Info: www.apeldoorn.nl/geld

(RegelRecht) Stadspastegoed

Als je gezinsinkomen lager is dan 130% van het minimum, kun je gebruikmaken van een (RegelRecht) Stadspastegoed. Hiermee krijg je korting bij bepaalde winkels en op activiteiten, zoals zwemmen en theaterbezoek (zie de website hieronder voor het aanbod). Je kunt de stadspas zelf aanvragen met je DigiD en inkomensgegevens. De aanvraag kost niets en na drie weken heb je de pas in huis.
Info: www.stadspas.apeldoorn.nl

Boekje "Rondkomen in Apeldoorn"

In het boekje "Rondkomen in Apeldoorn" vind je alle regelingen, organisaties of activiteiten die je helpen om rond te komen. Bij elke vorm van hulp en advies vind je een telefoonnummer, website en adres. Het is een uitgave van Samen055. Daar kun je terecht met al je vragen over geld. Meer informatie en het boekje vind je op de website:
Info: www.samen055.nl/boekje-rondkomen



Samen055

Woon je in Apeldoorn en wil je iets weten over bijvoorbeeld werk, opvoeden, schulden of ontmoetingsplekken? Samen055 helpt mensen in Apeldoorn om een antwoord op hun vraag te krijgen. Alle partners van Samen055 werken met elkaar samen om je zo goed mogelijk op weg te helpen. Samen055 bestaat uit de volgende organisaties: Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), Don Bosco, Gemeente Apeldoorn, MEE-Veluwe, Stimenz en Zuid Doet Samen.

Samen055 Noord:
Adres: Zilver schoon 4
7322 GH Apeldoorn
Samen055 Oost:
Adres: Violierenplein 104
7329 DR Apeldoorn
Samen055 Zuid:
Adres: 1e Wormenseweg 460
7333 GZ Apeldoorn
Samen055 West:
Adres: Dokter Rodbardlaan 5
7314 BC Apeldoorn
Info: www.samen055.nl

Centenkwesties

Heb je vragen over geld? Bijvoorbeeld over belastingen of toeslagen? Of houd je te weinig geld over voor een wasmiddel, een verjaardag, of het verwarmen van jouw huis? Hoe groot of klein jouw vraag over geld ook is, bij Centenkwesties staan ze voor je klaar. Een medewerker van Centenkwesties geeft advies en kijkt of er een potje is waar je gebruik van kunt maken. Ook helpen zij bij het invullen van formulieren. Kom gerust eens langs!

Tel.: 055-580 11 40
Mail: centenkwesties@apeldoorn.nl
Info: www.samen055.nl/centenkwesties

Sociaal Raadslieden - Stimenz

Je hebt er in het dagelijkse leven mee te maken: belastingaanslagen, toeslagen, uitkeringen, subsidies, wetten, regelingen, enzovoort. Soms gaat er wat fout en kom je er niet meer uit. Je kunt dan met je vragen naar de sociaal raadslieden.

Adres: Prins Willem-Alexanderlaan 419
7312 GA Apeldoorn
Tel.: 088-784 64 64
Mail: info@stimenz.nl
Info: www.stimenz.nl/sociaal-raadslieden

Geldfit

Heb je nog recht op regelingen of toeslagen? Het is vaak best onduidelijk op welke financiële regelingen en toeslagen je recht hebt. Er is een website die je helpt om daar snel antwoord op te krijgen. Kom je er zelf niet uit, dan kun je gratis bellen: 0800-81 15 of chatten via de website.

Info: www.potjescheck2.geldfit.nl

Hulp bij geldzaken en administratie

Heb je problemen met het doen van je thuisadministratie? Heb je schulden of dreig je in de schulden te komen? Hoe eerder je aan de bel trekt, hoe beter. Zo voorkom je grotere problemen. Vrijwilligers van Schuldhulpmaatje, De Kap en Humanitas helpen mensen graag om meer grip te krijgen op hun financiën. Het is gratis hulp van een vrijwilliger, maar het is niet vrijblijvend. Het doel is dat mensen na een periode van begeleiding weer zelfstandig hun financiën kunnen verzorgen. De Kap en Humanitas ondersteunen mensen ook bij andere hulpvragen. Zie daarvoor de websites. Aarzel niet en vraag hulp. Hieronder de contactgegevens:

Schuldhulpmaatje:

Mail: info@shmapeldoorn.nl
Info: www.schuldhulpmaatjeapeldoorn.nl

Thuisadministratie De Kap:

Tel. 055-529 55 20
Mail: r.kreuwel@dekap.nl
Info: www.dekap.nl

Thuisadministratie Humanitas:

Mail: info@humanitas.nl
Info: www.humanitas.nl/afdeling/apeldoorn

Meer hulp
nodig?

Als er meer hulp nodig is, kunnen de genoemde organisaties je doorverwijzen naar bewindvoering of schuldhulpverlening.

Basisontmoetingsplekken

In een basisontmoetingsplek kun je terecht voor persoonlijke informatie, advies en ondersteuning. Professionals en vrijwilligers zijn er om je te helpen met bijvoorbeeld het invullen van formulieren en het lezen van ingewikkelde brieven. Of als je persoonlijke vragen hebt over wat je bezighoudt in het dagelijks leven.

Info: www.ontmoetelkaarinapeldoorn.nl/basisontmoetingsplekken

JobHulpMaatje

JobHulpmaatje steunt werkzoekende mensen en helpt ze op weg naar (vrijwilligers)werk. Het verliezen van je werk is heftig. Daarom helpt een hiervoor getrainde vrijwilliger in je zoektocht naar werk. Het maatje biedt een steuntje in de rug om beter bemiddelbaar te worden en (weer) mee te doen in de samenleving. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Mail: [Wilma Potkamp, coordinator@jobhulpmaatjeapeldoorn.nl](mailto:Wilma.Potkamp_coordinator@jobhulpmaatjeapeldoorn.nl)
Info: www.jobhulpmaatje.nl

Voedselbank

Heb je na het betalen van je vaste lasten (huur, gas, water, licht en verzekeringen) niet meer genoeg over voor eten en drinken? Dan kun je in aanmerking komen voor ondersteuning door de voedselbank. Aanvragen kan via een verwijzende instantie, zoals Stimenz (info@stimenz.nl) en Schuldhulpmaatje (info@shmapeldoorn.nl).

Adres: Kanaal Noord 147
7317 AB Apeldoorn
Mail: info@voedselbank-apeldoorn.nl
Info: www.voedselbank-apeldoorn.nl

Uitleg over de Voedselbank is in verschillende talen beschikbaar:
www.hoewerktdevoedselbank.nl/nl

Gemeentelijk Noodfonds

Kom je in geldproblemen door onverwachte kosten? Dan kun je soms een vergoeding aanvragen uit het Noodfonds van de gemeente.

Info: www.apeldoorn.nl/noodfonds

Christelijk Noodfonds Apeldoorn (CNAP)

CNAP is een samenwerking van meerdere Apeldoornse kerken en geloofsgemeenschappen. Samen bieden ze hulp aan inwoners van de gemeente Apeldoorn. CNAP biedt hulp wanneer andere regelingen niet of niet voldoende helpen. Het kan gaan om spullen, geld of een lening zonder rente. Je hoeft geen lid te zijn van een kerk of geloofsgemeenschap om hulp te krijgen.

Inlooppreekuur op maandagmorgen van 9.00-12.00 uur.

Adres: De Herberg
Deventerstraat 40
7311 LW Apeldoorn
Tel.: 06-19 18 53 43
Mail: hulpverlening@cnap-apeldoorn.nl

Rechtswinkel Apeldoorn

Stichting Rechtswinkel Apeldoorn geeft gratis juridisch advies aan de inwoners van Apeldoorn en omgeving. Het doel van de rechtswinkel is om het inschakelen van juridische hulp zo makkelijk mogelijk te maken. Elke donderdagavond van 17.30 tot 20.00 uur is er inlooppreekuur in de CODA bibliotheek in Apeldoorn.

Adres: CODA bibliotheek
Vosselmanstraat 299
7311 CL Apeldoorn
Mail: rechtswinkelapeldoorn@gmail.com
Info: www.derechtswinkelapeldoorn.nl

Rechtsbijstand

Rechtsbijstand is gratis hulp voor mensen die juridische problemen hebben en geen geld hebben om rechtsbijstand te betalen.

Info: www.sociaalverhaal.com

Vakantiegeld Samen Delen

In mei ontvangen veel mensen vakantiegeld. De actie Vakantiegeld Samen Delen, van de gezamenlijke kerken in de gemeente Apeldoorn, nodigt mensen met een ruim inkomen uit om wat van hun vakantiegeld te delen met inwoners met een laag inkomen. Aanvragen om een bijdrage te ontvangen, kunnen worden ingediend van ongeveer half april tot eind mei. De voorwaarden om in aanmerking te komen voor een bijdrage kun je vinden op de website van de actie.

Info: www.vakantiegeldsamendelenapeldoorn.nl

Een hulpvraag? Loop eens binnen bij een kerk

Heb je een probleem en weet je niet hoe je hulp kunt krijgen? Loop dan eens een kerk binnen. Sommige kerken zijn doordeweeks open, andere alleen op zondagmorgen. Ook moskeeën en andere religieuze gemeenschappen willen graag mensen helpen.



ENERGIE

Energiehulp van deA

Als je moeite hebt om je energierekening te betalen, kun je iemand vragen met je mee te kijken hoe je je energierekening lager kunt krijgen. Duurzame energie-coöperatie deA heeft energiecoaches die je tips en (gratis) materialen kunnen geven om te starten met besparen. Want als je minder gas en stroom gebruikt, hoef je ook minder te betalen. Belangstelling? Neem contact op.

Tel.: 055-368 33 66

Info: www.de-a.nl

Zie ook de bon achterin voor een gratis adviesgesprek met 17 gratis energietips

Vijf energietips van deA:

- 1) Verwarm alleen de ruimte waar je bent en houd tussendeuren dicht
- 2) Zet de thermostaat 's nachts op 15°C (bij vloerverwarming 18°C)
- 3) Niemand thuis?
Zet de verwarming laag
- 4) Zet de thermostaat een graad lager dan je gewend bent
- 5) Stop sluipverbruik: zorg dat apparaten als tv en oplader uit zijn

VRIJE TIJD EN ONTMOETING

Als je iets leuks of gezelligs wilt doen in je vrije tijd, of anderen wilt ontmoeten, zijn daar vaak best wat kosten aan verbonden. Dat kan je belemmeren ergens aan mee te doen. In dit hoofdstuk vind je adressen waar gezelligheid en ontmoeting weinig tot niets kost.

BuurThuis "De Sleutel"

BuurThuis "De Sleutel" is er in de wijken Zuid en Kerschoten. De Sleutel organiseert samen met mensen uit de wijk activiteiten voor tieners en volwassenen, zoals meidenkoken, inloop, vrouwengroep, naailes, creatieve workshops en intercultureel koken. Iedereen is welkom.


Info: www.desleutel-apeldoorn.nl
FB: [de sleutel apeldoorn](https://www.facebook.com/de.sleutel.apeldoorn)

De Sleutel-Zuid

Adres: Buurthub de Finse school
Eksterweg 71
7331 JM Apeldoorn
Tel.: 06-28 98 87 80
Mail: desleutel-zuid@outlook.com

De Sleutel-Kerschoten

Adres: Gebouw Filadelfia
Langeweg 105
7315 CT Apeldoorn
Ontmoetingsplek De Groene Hoven
Adres: Koninginnelaan 280
7315 EE Apeldoorn
Tel.: 06-38 00 10 06
Mail: desleutel-kerschoten@outlook.com



De Sleutel is een
diaconaal project
van de
Protestantse
Gemeente
Apeldoorn.

Creatief bezig zijn Buurtcontact Victorkerk

Iedere derde vrijdag van de maand van september t/m mei zijn er creatieve workshops van 10.00-12.00 uur. Iedereen is welkom, wel graag aanmelden.

Adres: Jachtlaan 187
7312 CJ Apeldoorn
Mail: buurtcontactvictor@gmail.com
(Piet Groeneveld)

De Herberg Apeldoorn

Iedereen is welkom in inloophuis De Herberg. Voor een kopje koffie of thee en een praatje. Open: ma, di, wo, do, vr, en zo: van 13.30-16.00 uur. Bij deze inloopmiddagen kun je gewoon binnenlopen. Elke dinsdag en donderdag is er spreekuur van 13.30-15.30 uur. Je hoeft geen afspraak te maken. Op dinsdag en vrijdag is er van 13.30-15.30 uur een goedgevulde warme soep beschikbaar. Op donderdag is er een warme maaltijd om 17.00 uur, inloop vanaf 16.45 uur. Vooraf aanmelden is wel noodzakelijk.

Adres: Deventerstraat 40
7311 LW Apeldoorn
Tel.: 055-521 10 02
Mail: info@deherberg-apeldoorn.nl
Info: www.deherberg-apeldoorn.nl

Inloop Hobbie Kaffee - Barnabaskerk

Voor wie het leuk vindt om met elkaar de ochtend door te brengen op een ontspannen en gezellige manier. Elke dinsdag in de even weken, van 9.30-12.00 uur. De inloop is vrij tijdens de openingstijden. Er staat een 'doosje' waar je een kleine bijdrage in kunt doen ter bestrijding van de onkosten.

Adres: Canadalaan 25
7316 BW Apeldoorn

Het Schrijfkaffee - Barnabaskerk

Voor luisterend schrijven: luisteren naar wat jou beweegt. Voor een moment van stilstaan in deze snelle wereld. Elke eerste maandag van de maand van 20.00-22.00 uur. De inloop is vrij tijdens de openingstijden. Hartelijk welkom!

Adres: Canadalaan 25
7316 BW Apeldoorn

Ontmoetingsplek De Druif - De Drie Ranken

Drie keer per week is de huiskamer van de kerk open voor ontmoeting en gezelligheid en een luisterend oor. Open:
di en do: 9.30-11.30 uur
vr: 14.30-16.30 uur

Adres: Eglantierlaan 202
(ingang Violierenplein)
7329 AP Apeldoorn
Mail: dedruif@3ranken.nl

Open Kerk en Happy Hour Goede Herderkerk

Elke woensdagmiddag is de kerk en de ontmoetingsruimte open van 15.00-17.00 uur. Om een kaarsje te branden, te luisteren naar muziek of om rustig te zitten. Met gratis koffie of thee. En ruimte voor een persoonlijk een-op-een-gesprek.

Iedere tweede vrijdag van de maand, van oktober tot en met mei, is er van 17.00-19.00 uur Happy Hour, gezelligheid voor leden en buurtbewoners. Koffie en thee is gratis.

Adres: Asselsestraat 199
7312 CS Apeldoorn

Ontmoetingsplekken

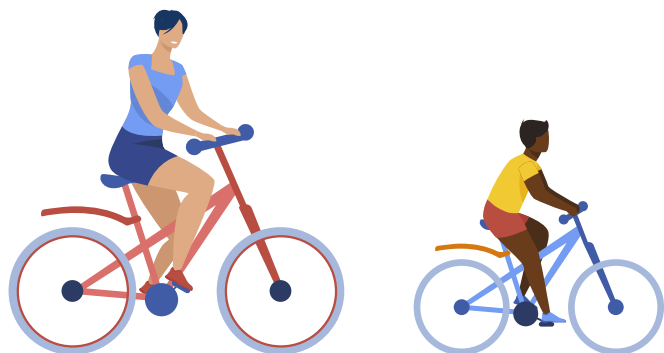
Apeldoorn heeft in alle wijken één of meer ontmoetingsplekken. Hier kun je terecht voor activiteiten en ontmoeting. Als je behoefte hebt aan een praatje of een kopje koffie bijvoorbeeld. Of om samen met mensen uit jouw buurt sportief, creatief of leerzaam bezig te zijn. Kom eens kijken bij een van de ontmoetingsplekken in jouw buurt. Vaak is deelname niet duur of zelfs gratis. Elke ontmoetingsplek organiseert eigen activiteiten voor buurtbewoners en voor mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Info: www.ontmoetelkaarinapeldoorn.nl/ontmoetingsplekken

Sporten met korting

Wil je als volwassene graag meedoen aan een sportieve activiteit, maar kun je dit helaas niet betalen? De gemeente helpt je graag door een deel van de kosten voor je te betalen. Voorwaarden: het gezinsinkomen is lager dan de inkomensgrens. Bekijk de inkomensgrenzen op www.apeldoorn.nl/inkomensgrenzen-regelrecht.

Mail: bewegen@apeldoorn.nl
Info: www.apeldoorn.nl/sporten-met-korting



Vormgeving:
Studio Binnenin
Ella Termaat



Drukwerk: Drukwerkdeal.nl

