



GeldKrant



Molenlanden



bewaarexemplaar

Een gezamenlijke uitgave van de gemeente Molenlanden, Avres en het Nibud

Check, Plan,
Spaar, Bewaar!

pagina 2

Schulden?
Zoek snel hulp

pagina 6

GeldKrant
Jongeren

pagina 8

Contactgegevens:

T 088 751 50 00

molenlanden.nl

info@molenlanden.nl



Maakt geld gelukkig?

Sommigen zeggen dat geld niet gelukkig maakt, anderen beweren van wel. Bij het Nibud (Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting) weten we uit onderzoek wel: géén grip op geld maakt ongelukkig.

De uitbraak van het coronavirus heeft voor onzekerheid en onrust gezorgd. Veel mensen voelen de coronacrisis in hun portemonnee. Het zijn tijden waarin het verliezen van grip op je geld op de loer ligt.

Deze Geldkrant is voor alle inwoners van Molenlanden. Voor degenen die grip hebben op hun geld en dat zo willen houden. Maar zeker ook voor hen, die (even) de grip kwijt zijn en financiële zorgen hebben. In deze speciale krant vind je veel nuttige tips en informatie over geldzaken.

Ken je bijvoorbeeld de vuistregels voor grip op je geld? Of heb je een laag inkomen en misschien wel recht op toeslagen? Gebeurt het jou ook wel dat je aan het einde van je geld nog een stukje maand

over hebt? Lukt het je niet meer om je rekeningen te betalen? Deze onderwerpen komen aan bod om je daarbij te helpen.

Jong geleerd is oud gedaan, dus pagina 8 is speciaal voor jongeren. Wat moet en mag je als je 18 wordt? Waar kun je terecht voor hulp? En wat zijn nou grote kostenposten van jongeren?

Kortom, lees deze GeldKrant goed, we wensen je veel grip!



Je staat er niet alleen voor

Schulden en schaamte gaan vaak hand in hand. Dé reden dat mensen zo lang wachten met het vragen van hulp is schaamte. Dat is wat ik terughoor van mensen die het overkwam. 'Je denkt heel lang dat het wel goedkomt', en 'je wilt niet bekend staan als iemand die het niet voor elkaar heeft'. Daarbij komt dat je ook niet ineens in de schulden zit.

Het gaat geleidelijk en begint vaak heel onschuldig. Met een studieschuld of een andere 'gewone' betalingsachterstand.

Veelal komt daar een onvoorziene situatie bij. Zoals een scheiding of het verlies van een baan. Schulden stapelen zich op en langzaam verlies je het overzicht. Niet gek. Maar wat is het moment waarop je hulp vraagt?

Ervaringsdeskundigen geven tips
Hoe eerder, hoe beter. Juist door de schaamte te overwinnen en de stap naar hulp te zetten, krijg je je leven weer terug. Blijf niet alleen tobben, maar maak het bespreekbaar. Er zijn veel meer mensen die dit overkomt dan jij denkt. Zeker nu in deze coronatijd. En weet ...

je staat er niet alleen voor. Er is hulp. In deze geldkrant lees je waar je die kunt vinden. Je krijgt praktische tips en we wijzen de weg naar plekken waar je vol vertrouwen kunt aankloppen. Houd ook elkaar in de gaten en help een ander op weg. Ook ter voorkoming van schulden. Geef kinderen en jongeren mee hoe je met geld omgaat. Voorkomen is beter dan genezen.

Ik kan eindelijk weer lachen, zei iemand tegen me. Is dat niet de mooiste reden om de schaamte te overwinnen?



Lizanne Lanser,
wethouder Gemeente
Molenlanden

Check, Plan, Spaar, Bewaar!

Weet jij wat een handig hulpmiddel is om grip te houden op je geld? De Nibud-vuistregels Check, Plan, Spaar, Bewaar. De vuistregels zijn duidelijk en makkelijk uit te voeren. Voor je het in de gaten hebt, is het al een gewoonte! Sommige dingen doe je misschien zelfs al. We zetten ze hier voor je op een rijtje.

CHECK: Hou je uitgaven bij en check je saldo minstens 1x in de week. Gaan je inkomsten omlaag? Check dan of je recht hebt op (meer) toeslagen om jouw inkomen aan te vullen. Dat kan in enkele minuten, kijk voor de landelijke regelingen op berekenuwrecht.nl. Gaat je inkomen omhoog? Dan raak je je recht op toeslagen misschien kwijt. Vergeet niet om veranderingen snel door te geven aan de Belastingdienst via belastingdienst.nl/toeslagen.

PLAN: Maak een overzicht (een begroting) van je inkomsten en uitgaven in je nieuwe situatie. Kijk kritisch naar jouw uitgaven. Wat levert het op als je overstapt naar een andere energiemaatschappij of telefoonprovider? Hoeveel abonnementen heb je en welke heb je echt nodig?

SPAAR: Spaar 10 procent van je maandinkomen voor je buffer, bijvoorbeeld van elke 500 euro, 50 euro. Zo heb je geld achter de hand als de auto of de wasmachine kapot gaat. Kun je die 10 procent (nog) niet missen? Spaar dan zoveel als mogelijk is. En zet het meteen apart als je inkomsten op jouw rekening staan. Dan is de verleiding minder groot om er alsnog allerlei (onnodige) aankopen mee te doen.

BEWAAR: Bewaar alle belangrijke documenten op een plek waar je ze makkelijk terug kunt vinden. In de Nibud Bewaarwijzer (op nibudbewaarwijzer.nl) kun je opschrijven waar je de documenten bewaart. Bekijk dagelijks of er (digitale) post is binnengekomen en neem 1x per week de tijd om je administratie bij te werken.



“De eenzaamheid was ondraaglijk en ook financieel werd het een steeds grotere chaos. Eigenlijk durfde ik niet om hulp te vragen. Dat heb ik pas de laatste maanden geleerd, maar had ik veel eerder moeten doen.”

Van eenzame vrouw naar drukke oppas-oma, Marianne heeft haar leven weer aardig op de rit sinds ze hulp durfde te vragen bij **Avres**.

Zij zijn er om je te helpen

Aan de slag voor meer grip op geld? Avres helpt

Heb je geldzorgen door inkomstendaling of schulden? Wil je met iemand praten over een mogelijke oplossing? Meld je dan aan voor een vrijblijvend gesprek over de mogelijkheden. Ook als je schulden wilt voorkomen.

Ben je in een schuldensituatie terecht gekomen? Avres kan je helpen daar weer uit te komen. Maar liever zorgen wij ervoor dat je niet in zo'n situatie terechtkomt. Misschien vind je omgaan met geld lastig. Is je geld vaak al op, terwijl de maand nog niet voorbij is? Onze belangrijkste tip: blijf niet te lang zitten met betalingsachterstanden of zorgen over geld. Je kunt ze negeren, maar ze gaan helaas niet vanzelf weg.

Hoe sneller, hoe beter

Hoe sneller je bij Avres aan de bel trekt, hoe sneller wij je op het juiste financiële pad kunnen brengen. Voorkom schulden en laat ze zeker niet oplopen. Hoe groter de schulden zijn, hoe lastiger het is om ze op te lossen. Je blijft zelf verantwoordelijk voor het oplossen van je schulden. Maar je staat er niet alleen voor, want wij kunnen je daarbij ondersteunen.

Kom in actie

Gaat het financieel niet de goede kant op? Heb je schulden, problemen met betalingen of onvoldoende financieel inzicht? Kom in actie en zet die eerste stap.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op avres.nl en klik op Schuldienstverlening. Hier lees je wat Avres voor je kan betekenen. Natuurlijk kun je ons ook bellen op 0183 650 200. Een e-mail sturen kan ook: info@avres.nl.

Formulierenbrigade

We hebben in Nederland wetten, regels en voorzieningen. Daar horen ook formulieren bij. Vind je het lastig om (digitale) formulieren in te vullen? Schakel dan de Formulierenbrigade in. Of wil je je administratie ordenen, maar weet je niet waar te beginnen? Ook daarmee helpt de Formulierenbrigade graag.

De Formulierenbrigade is een onderdeel van Avres. De brigade ondersteunt mensen met hun thuisadministratie en het invullen van de meest voorkomende digitale formulieren.

Meer weten of een afspraak maken?

Ga naar formulieren-brigade.nl.

Rondkomen met weinig geld Kwijtschelding

Wie weinig te besteden heeft, weet hoe lastig het is om de eindjes aan elkaar te knopen. Maar lang niet iedereen weet dat er verschillende regelingen zijn waar mensen met een laag inkomen gebruik van kunnen maken. Je ontvangt dan ondersteuning in de vorm van een bijdrage, een vergoeding, een toeslag, een kwijtschelding of kosteloze hulp. Sommige regelingen komen van de rijksoverheid, andere van de gemeente. Op deze pagina zetten we alle landelijke en gemeentelijke regelingen op een rijtje.

Kom je in aanmerking voor een landelijke regeling? Op berekenuwrecht.nl van het Nibud en Stimulansz kun je zelf, binnen 5 à 10 minuten, kosteloos en anoniem uitrekenen of je voor bepaalde landelijke regelingen in aanmerking komt.

En heb je liever hulp bij het uitzoeken, dan helpen medewerkers van Avres of de Formulierenbrigade je graag. Kijk op pagina 2 voor de contactgegevens.

De landelijke regelingen zijn:

- huurtoeslag
- zorgtoeslag
- kinderbijslag
- kindgebonden budget
- kinderopvangtoeslag
- heffingskortingen



gemeentelijke belastingen

Kun je de gemeentelijke belastingen niet betalen? Weet dan, dat je misschien in aanmerking kunt komen voor kwijtschelding. Als jouw netto-inkomen lager is dan € 1.536 (bijstandsniveau) en je hebt weinig spaargeld of bezittingen, is kwijtschelding een mogelijkheid. In de gemeente Molenlanden hoeft je dan geen afvalstoffenheffing en gebruikersrioolheffing te betalen. Ben je ouder dan 65 jaar? Of heb je kosten voor kinderopvang? Bij het bekijken van de hoogte van jouw inkomen houden we daar rekening mee.

Wil je kwijtschelding aanvragen? Het aanvraagformulier is te vinden op molenlanden.nl/kwijtschelding-belasting.

Heb je een laag inkomen?

Met een laag inkomen is het vaak lastig om rond te komen. Mogelijk kun je bij Avres extra geld aanvragen voor jezelf en je gezinsleden. Avres heeft diverse regelingen om je financieel te ondersteunen zoals minimaregelingen en bijzondere bijstand. Kijk voor meer informatie op avres.nl onder Extra regelingen.

Bijzondere bijstand

Avres kan helpen met bijzondere bijstand; een bijdrage voor uitgaven die nodig zijn, maar die je niet van je normale inkomen kunt betalen. Avres helpt ook bij kosten die ontstaan door bijzondere of dringende omstandigheden en die onverwacht en noodzakelijk zijn.

Sport, cultuur en onderwijs voor volwassenen

Als volwassene kun je bij Avres voor jouzelf een bijdrage aanvragen. Deze kun je bijvoorbeeld gebruiken voor: lidmaatschap van de bibliotheek, contributie voor een sportclub, cursusgeld, krantenabonnement, museumjaarkaart, sportkleding en sportmateriaal, theater, zwembadabonnement en zwemblessen.

Inkomenstoeslag

Als je al minstens 3 jaar een laag inkomen hebt, kan je misschien een toeslag krijgen. Voorwaarde is dat je geen zicht hebt op een hoger inkomen. Ook moet je jonger zijn dan de AOW-leeftijd.

Bijdrage bij chronische ziekte of handicap

Het hebben van een chronische ziekte of handicap brengt extra kosten met zich mee. Als je een laag inkomen hebt, kun je daarvoor bij Avres een financiële bijdrage aanvragen, die je naar eigen inzicht kunt besteden.

Bijstandsuitkering

Heb je (tijdelijk) geen werk en daardoor geen of onvoldoende inkomen om rond te komen? Misschien kom je in aanmerking voor een uitkering. Je blijft dan natuurlijk wel zoeken naar betaald werk. Daar kan Avres je bij begeleiden. Je overbruggt met een uitkering de periode waarin je geen betaald werk hebt.

Regeling duurzame gebruiksgoederen

Heb je kinderen en 5 jaar lang een laag inkomen? Dan kun je gebruik maken van de regeling duurzame gebruiksgoederen voor mensen met kinderen. Het moet gaan om de aanschaf, vervanging of reparatie van duurzame gebruiksgoederen. Het maximale bedrag is € 400. Je kunt het bedrag een keer in de 5 jaar aanvragen.

TONK

Heb je door de coronamaatregelen tijdelijk een lager inkomen? En kost het je steeds meer moeite om je woonkosten te blijven betalen? Vraag Avres of je gebruik kunt maken van de TONK-regeling; een extra vorm van bijzondere bijstand in coronatijd.

Tijdelijke overbrugging zelfstandig ondernemers (Tozo)

Bent je met je onderneming door corona in de financiële problemen geraakt? Het kan dan zijn dat je in aanmerking komt voor de Tijdelijke overbruggingsregeling zelfstandig ondernemers (Tozo 3). Als ondernemer kun je een aanvullende uitkering voor levensonderhoud of een lening voor bedrijfskapitaal aanvragen. De Tozo 3 loopt tot en met 31 maart 2021. Voor de periode van 1 april 2021 tot en met 30 juni 2021 komt het kabinet met een nieuwe Tozo-regeling. Zodra er meer bekend is over die regeling vind je deze informatie op de website van Avres. Voor vragen over de Tozo kun je terecht bij de helpdesk van Avres via zzp@avres.nl of telefonisch via 0183 650216.

Collectieve zorgverzekering

Heb je een laag inkomen en wil je wel een goede zorgverzekering? Je kunt dan gebruik maken van een collectieve zorgverzekering. Avres heeft namens de gemeente afspraken gemaakt met VGZ. Overstappen kan aan het einde van het jaar via gezondverzekerd.nl.

Sport, cultuur en onderwijs voor kinderen

Als je een laag inkomen hebt, blijft er vaak geen geld over voor bijvoorbeeld muziekles of een sportclub voor de kinderen. Je kunt daarom een bijdrage aanvragen voor sport, cultuur en extra kosten voor school. Deze bijdrage vraag je aan via Stichting Leergeld. Meer informatie hierover vind je op leergeldav.nl.

Stichting OBAF

Heb je moeite om orde te scheppen in al je post en papieren? Of bij het invullen van formulieren? Heb je niet veel te besteden en misschien ook schulden? De vrijwilligers van stichting OBAF helpen je.

Help, de schoenendoos puilt uit!

Ongeopende brieven, bankafschriften en onbetaalde rekeningen. Samen met een vrijwilliger breng je alle post op orde. Dat lucht op, je krijgt weer overzicht. Dan gaan we een overzicht maken van je inkomsten en uitgaven. We kijken ook meteen waar je kunt besparen of bezuinigen.

Schulden wegwerken

Zijn er schulden? Dan kijken we met je hoe je die kunt terug betalen. Natuurlijk moet je op een normale manier kunnen blijven leven. Je blijft zelf verantwoordelijk voor je problemen, maar wij helpen je. Als je, met ondersteuning van de vrijwilliger, je problemen hebt opgelost, begeleiden we je ook bij hoe je alles weer zelf kunt doen.

Blauwe brieven

We helpen je ook bij het invullen van belastingpapieren. Dit doen we als je een inkomen hebt van maximaal 120 procent van het minimumloon. Maar ook voor mensen met schulden, die zijn aangemeld bij de schuldhulpverlening van Avres of het sociaal team van de gemeente. Verder verzorgen we voor deze groep en voor ouderen het aanvragen van een DigiD. U blijft verantwoordelijk, wij helpen.

Bij vragen of voor meer informatie:

Bel 06 50 29 16 44 of
stuur een e-mail naar
info@stichtingobaf.nl.

stichting
OBAF

Heerlijk, in 5 stappen mijn administratie op orde!

Waar is die rekening ook alweer gebleven? Heb ik daar een herinnering van gehad? Of heb ik hem al betaald? De ene rekening komt per e-mail binnen, de andere staat in een online klantportaal of mijn-omgeving en de volgende wordt automatisch afgeschreven. Geen wonder dat je soms het overzicht kwijtraakt of belangrijke documenten over het hoofd ziet. Volg deze 5 stappen en houd grip op je administratie.

Bewaar je administratie op een geordende manier, en houd het bij:

- eenmalig: administratie inrichten;
- dagelijks: (digitale) post openen;
- wekelijks: administratie bijwerken en betalingen doen;
- maandelijks: bijzonderheden doornemen (met partner);
- jaarlijks: administratie grondig opruimen.

Wil je weten hoe je de stappen kunt uitvoeren? Kijk dan op nibud.nl/consumenten/financiele-administratie-bewaren/. Daar vind je tips om je administratie in te richten en bij te houden.

De ‘onzichtbare’ vaste lasten

Films, series, muziek, mobiel internet, bloemen, boodschappenbox, overal kun je een abonnement op nemen. Fijn toch? Maar ondertussen zijn al die losse abonnementen gewoon vaste lasten. Dat wil zeggen dat je er een bepaalde tijd aan vastzit en er niet zomaar vanaf kan. Ook al zijn het allemaal kleine bedragen, bij elkaar opgeteld loopt het al snel flink op. En weet je eigenlijk wel hoeveel abonnementen je hebt? Weet je zeker dat je er nu niet een aantal vergeet? Gebruik de handige online Abonnementenlijst van het Nibud, daar kun je ze zó invullen.

Ga naar nibud.nl/abonnementenlijst.



Zorg voor een appeltje voor de dorst

Slaat de paniek toe als je een onverwachte rekening krijgt? Voor de reparatie aan de wasmachine of de auto? Of het eigen risico van je zorgverzekering? Je kunt dit voorkomen door een buffer op te bouwen. Dat is een spaarpotje voor onverwachte kosten. Hoe hoog is jou ideale buffer? Dat kun je uitrekenen op bufferberekenaar.nibud.nl.

SchuldHulpMaatje helpt



Samen lukt 't, dat is waarin wij geloven bij SchuldHulpMaatje. Zeker als je in de schulden zit, heb je iemand nodig die in je gelooft en je helpt. Zonder te oordelen, maar gewoon met je aan de slag gaat om weer financieel orde op zaken te stellen. Onze maatjes doen dat. In Molenlanden willen wij iedereen helpen die dat vraagt.

Julia is een jonge hardwerkende Poolse vrouw. Ze woont in Nederland. Ze is alleenstaand en stuurt elke maand wat geld naar haar familie in Polen. Haar werk brengt met zich mee dat ze veel dingen moet regelen voor een 2 ploegendienst. Vervoer, werkschema's en personeelsplanning.

Als er iets niet helemaal goed geregeld is dan bellen ze haar; dit heeft tot gevolg dat ze alleen kan slapen tussen 00:00 uur en 05:00 uur. Ze heeft verder weinig sociale contacten.

Julia kan dit niet meer volhouden en meld zich ziek. Haar werkgever heeft hier geen begrip voor en besluit haar niet langer uit te betalen.

En u begrijpt ... hier gaat het mis. Ze krijgt geen uitkering (door een foutje), de huurachterstand loopt op, er ligt een dagvaarding op tafel en er zijn achterstanden bij de energieleverancier en het water. Samen hebben we het incassobureau gebeld over de huurachterstand en van de woningbouw heeft ze drie maanden uitstel van betaling gekregen.

Kunt u haar opluchting voelen? De andere schuldeisers heeft ze alleen benaderd en ook uitstel gekregen. Ik weet zeker dat het goed gaat komen met haar, ze heeft dan goede begeleiding van een Maatje.

Contactgegevens

Stuur een e-mail of bel:
shmmolenlanden@gmail.com
06 12 68 44 83

Oei, er staat nog maar weinig op mijn rekening

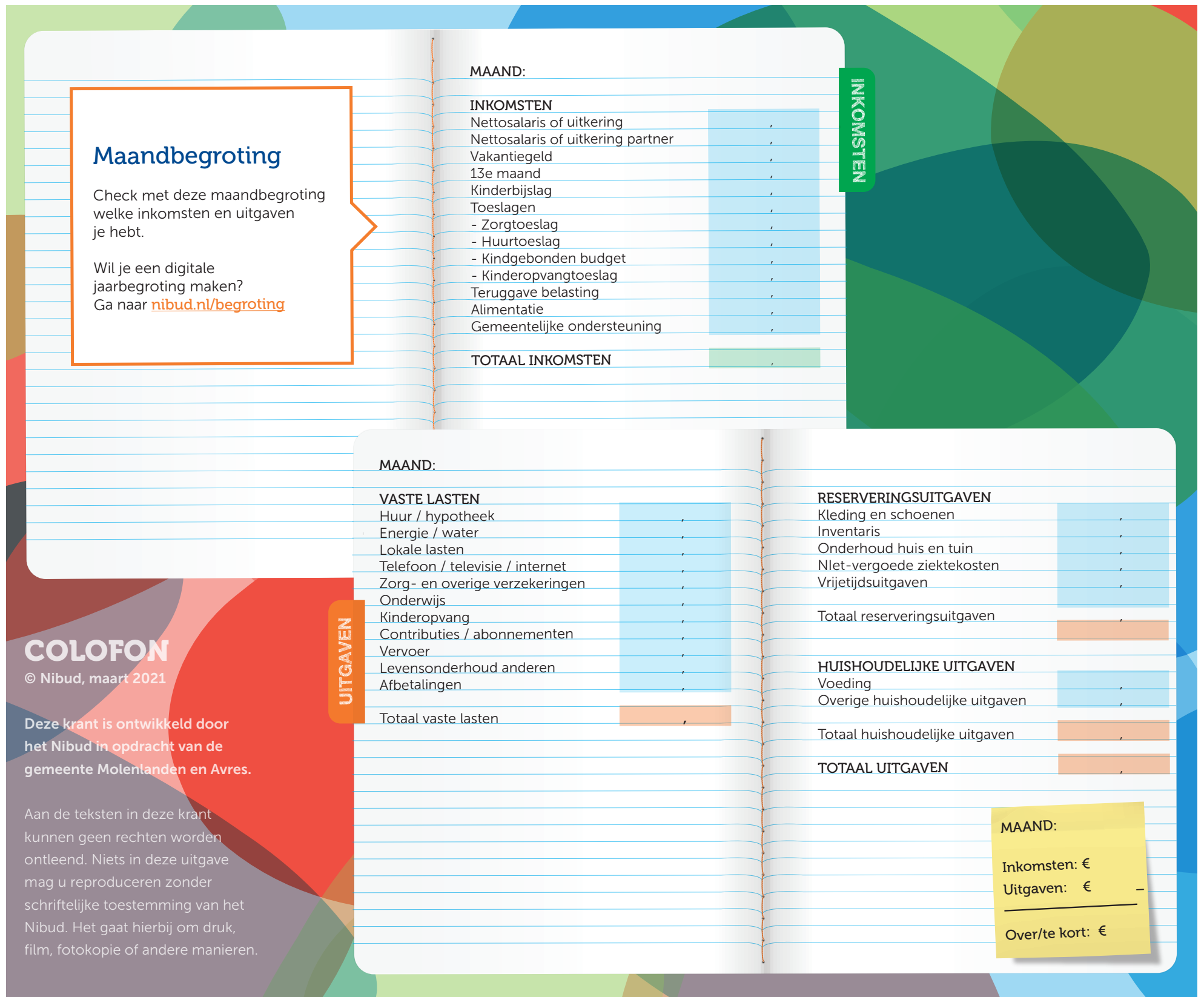
En het duurt nog een week voordat mijn geld weer gestort wordt... Herkenbaar? Het overkomt iedereen weleens, maar dat is een schrale troost. Het helpt om je inkomsten en uitgaven op een rijtje te zetten. Daar zijn meerdere manieren voor, we geven er hier twee.

Kasboek, bewust van onbewuste uitgaven

Gebruik eens een poosje een kasboek. Alles wat je maandelijks uitgeeft, kun je daarin bijhouden. Als je al die onbewuste uitgaven over een langere periode bij elkaar optelt, kom je tot een aardig bedrag. Zo worden onbewuste uitgaven bewuste uitgaven en weet je meteen waar je op kunt besparen.

Begroten volgens een handig stappenplan

Maak eens een begroting. Hoe je dat doet? Het Nibud heeft voor jou een superhandig stappenplan. Kijk op nibud.nl/begroting.



Wat als je je rekeningen niet meer kunt betalen?

Wacht niet tot je herinneringen of aanmaningen krijgt, maar kom in actie. Daarmee voorkom je onnodige of veel te hoge boetes en grotere geldproblemen. Wat kun je zelf doen?

Bellen

Bel met het bedrijf waar je betalingsachterstanden hebt. Leg je situatie eerlijk uit en wees niet bang dat ze je zullen veroordelen. Je bent echt niet de enige. Zij kijken samen met jou naar een oplossing zoals betalen in termijnen of uitstel van betaling. Vraag altijd om een schriftelijke bevestiging van de gemaakte afspraken.

Liever schriftelijk?

Het Nibud heeft een voorbeeldbrief die je kunt gebruiken om uitstel van betaling te vragen. Vul aan met je eigen gegevens als adres, klant- of dossiernummer. Pas de inhoud aan op jouw eigen situatie en onderteken de brief. Bewaar altijd een kopie of maak een foto. Dat is je bewijs. Je kunt de voorbeeldbrief downloaden op [nibud.nl/consumenten/als-u-tijdelijk-niet-kunt-betalen/](https://www.nibud.nl/consumenten/als-u-tijdelijk-niet-kunt-betalen/).

Aflosplan

Op de website zelfjeschuldenregelen.nl van het Nibud kun je zelf een aflosplan maken. Met een handige invultool zie je in zes stappen bijvoorbeeld

welke ruimte je hebt om af te lossen. Het einddoel is dat je een concrete actielijst hebt, waarin per schuldeiser staat wat je kunt doen om de achterstand weg te werken. Je vindt ook informatie over de werkwijze van schuldeisers, voorbeeldbrieven om regelingen te treffen en verhalen van andere mensen.

Lukt het je niet zelf?

Vraag dan om hulp, want die is er voor jou en weet ook dat je absoluut de enige niet bent, er zijn vele lotgenoten. Op pagina 2 en 6 van deze geldkrant lees je waar je terecht kunt.

'Vroeg Erbij' bij betalingsachterstanden

Heb jij een of meerdere betalingsachterstanden? Neem dan contact met ons op. Wij denken met je mee en geven advies. Kleine betalingsachterstanden kunnen grote financiële problemen worden. Om inwoners met achterstanden eerder te bereiken, is Avres dit jaar gestart met het Team Vroeg Erbij.

Signalen over achterstanden

Sinds januari 2021 ontvangt Avres signalen over betalingsachterstanden. Bijvoorbeeld als iemand de huur niet op tijd betaalt. Of als iemand de zorgpremie niet betaalt. Avres krijgt ook signalen van waterleveranciers en energiebedrijven. Als reactie op deze signalen stuurt Avres je een brief, e-mail of sms. Achterstanden zijn niet fijn en zorgen vaak voor stress.

Als we er vroeg bij zijn, kunnen we samen voorkomen dat een betalingsachterstand verder oploopt.

We staan voor je klaar

Heb je een brief, e-mail of sms ontvangen van Team Vroeg Erbij? Of heb je gewoon vragen over geldzaken? Bel of mail dan met ons. Dit is gratis en geheel vrijwillig.

Bel ons Team Vroeg Erbij op 0183 650 200 of mail je naam en telefoonnummer naar vroegerbij@avres.nl. Dan bellen wij jou.



Schulden? Zoek snel hulp

Heleen was flexwerker, maar raakte door de coronacrisis haar baan kwijt. Ze had al betalingsregelingen, maar kon de maandelijkse aflossingen nu niet meer betalen. Het is helaas een herkenbaar verhaal voor een groeiend aantal mensen in Nederland. Miklos van Eldijk, schulddienstverlener bij Avres, verwacht de komende tijd meer mensen met betalingsproblemen en schulden. "Ons advies: heb je schulden, meld je op tijd bij ons."

Samenwerking

"Mensen die in een vroeg stadium contact met ons opnemen, kunnen we makkelijker en sneller helpen zichzelf te helpen, zonder al te veel ingrijpende wijzigingen," legt Miklos uit. Om problemen vroegtijdig te signaleren werkt Avres veel samen met bijvoorbeeld sociale teams, thuisadministratie-organisaties, de Voedselbank en woningcorporaties. "Deze samenwerkingen zijn heel waardevol voor ons. Gezamenlijk kijken we naar kansen en mogelijkheden die passen bij de situatie van de cliënt."

Van stress naar rust

Heleen klopte gelukkig ook snel bij Avres aan. Miklos: "Ik ben met haar in gesprek gegaan en samen kwamen we tot de ontdekking dat zij mogelijk recht had op meer toeslagen via de Belastingdienst. Zij heeft dit zelf verder uitgezocht. Ik heb de schuldeisers geïnformeerd over haar veranderde situatie en meer tijd gevraagd. Uiteindelijk heeft zij de teruggave van de Belastingdienst gebruikt om haar schulden te verminderen. Nu is er een restbedrag per maand over dat ze kan betalen. En dat geeft haar veel rust."

De eerste stap

Miklos ziet dagelijks dat die eerste stap naar hulp moeilijk is. "Veel mensen willen zo lang mogelijk zelf hun problemen oplossen. Het is goed om te weten dat het niet uitmaakt hoe hoog je schuld is, iedereen kan terecht bij Avres. We helpen zonder te oordelen. Samen kijken we naar de mogelijkheden en eventuele achterliggende problemen. Al na het eerste gesprek is er vaak rust, omdat er meer duidelijkheid is."

Geldstress, wat doet het met jou?

Als je rekeningen niet meer kunt betalen, dan geeft dat waarschijnlijk geldstress. Daar kun je 's nachts van wakker liggen. Of je merkt dat je ineens meer dingen vergeet dan anders. Het wordt ook moeilijker om vooruit te denken.

Stress verlagen

Het is belangrijk om stress te verlagen, want onder stress nemen we niet altijd de juiste financiële beslissingen. Als je geen rust en ruimte in je hoofd hebt, doe je bijvoorbeeld vaker een (niet noodzakelijke) impulsaankoop.

Deel je zorgen

Stress jij over geld? Er zitten, net als jij, veel meer mensen in hetzelfde schuitje. We kunnen elkaars steun goed gebruiken. Dus wees open over je zorgen en deel ze. Met mensen in je omgeving die je dierbaar zijn. Of neem contact op met Avres en het Sociaal Loket Molenlanden.

Contactgegevens Avres

[avres.nl](https://www.avres.nl) of telefoon 0183 65 02 00

Contactgegevens

Sociaal Loket Molenlanden

sociaaloket@jouwgemeente.nl

of telefoon 088 75 15 100

Kerkelijke gemeenten

Veel kerkelijke gemeenten verlenen hulp en ondersteuning via diaconieën bij problemen waaronder geldzorgen. Kijk wat bij jou past en waar je in je omgeving terecht kunt.



Voedselbank Giessenlanden- Zederik

Bij de Voedselbank Giessenlanden-Zederik delen vrijwilligers elke week voedselpakketten uit aan mensen dit dat tijdelijk hard nodig hebben. Allerlei partijen helpen dit te bereiken door geld, voedsel en diensten aan te bieden. De Voedselbank wil voedselpakketten verstrekken aan mensen met een laag besteedbaar inkomen. En de Voedselbank wil verspilling van goed voedsel tegengaan.

Hoe werkt de Voedselbank?

Vrijwilligers runnen de Voedselbank. Heb je niet genoeg geld om eten te kopen? We helpen door jou en jouw gezin een gezonde maaltijd te geven. We verstrekken voedselpakketten een keer per week. En in sommige gevallen een keer per maand. De uitgifte is op donderdag.

Samenstelling pakket

In het pakket zitten bij voorkeur drie complete warme maaltijden. Het is samengesteld volgens de schijf van vijf met een flinke hoeveelheid verse groenten en fruit. Dit pakket vullen we aan met diverse voedingsmiddelen en dranken. Zo nu en dan zitten er wat noodzakelijke non-food producten in.

Kom ik in aanmerking?

Je kunt je aanmelden bij de Voedselbank als je een bepaald minimumbedrag per maand overhoudt voor eten, drinken en kleding. Eenvoudig gezegd: we tellen alle inkomsten op en trekken daar de vaste lasten vanaf. Denk daarbij aan huur, water en licht. Als het bedrag dat je overhoudt lager is dan het normbedrag dan helpen we je graag. Dit normbedrag is voor een huishouden van een persoon € 230. Voor een huishouden met meerdere personen tel je bij dit bedrag per gezinslid € 95,- op.

Hoe meld ik me aan?

Je kunt je aanmelden via hulpverleners zoals Avres en het Sociaal Team. Je kunt je ook zelf aanmelden. De Voedselbank kan daarbij helpen. De Voedselbank in Molenlanden is gevestigd aan de Vlietskade 7012/14 in Arkel.

Voor meer informatie of aanmelden:

Kijk op voedselbankgiessenlanden-zederik.nl.

Bel Wil Verhaar op 06 45 55 27 79 of stuur een mail naar leenenwilverhaar@msn.com.

Voedselbank én kledingbank

Woon je in of rond Bleskensgraaf of Nieuw-Lekkerland. Dan kan je wellicht bij Stichting Voedselbank Sliedrecht terecht voor voedsel en kleding. Zij delen wekelijks voedselpakketten uit aan huishoudens met een laag besteedbaar inkomen. De uitgiftepunten om de pakketten op te halen, zitten in Bleskensgraaf en Nieuw-Lekkerland. In een voedselpakket zit groente, fruit, brood, vlees en wat andere producten. Elke hulpverlener kan een aanvraag doen. Het sociaal team Molenlanden kan je ook altijd helpen bij een aanvraag.

KLEDINGENZO: mooi aangekleed

Klanten van de voedselbank mogen ook gratis winkelen bij kledingbank KLEDINGENZO.

Zij hebben goede tweedehands kleding die gratis te shoppen is voor alle gezinsleden. Ieder gezinslid van het huishouden dat bij de voedselbank komt, krijgt een kledingpas. Hiermee kunnen 15 kledingstukken worden uitgezocht. Als je ook een kleine beurs hebt, maar geen voedselpakket, kun je via een hulpverlener ook gratis kledingpassen aanvragen. Iedereen is ook van harte welkom om kleding te kopen.

Elzenhof 138
3363 HE Sliedrecht
06 389 089 96
info@voedselbanksliedrecht.nl
voedselbanksliedrecht.nl



Moeite met lezen en schrijven? Er is hulp!

Veel mensen hebben moeite met lezen. In Nederland zijn dat meer dan 2 miljoen mensen. Ook is dan schrijven, rekenen en werken met de computer moeilijk. Als je informatie niet goed begrijpt, heb je hier last van.

Je redt jezelf minder goed. Je bent misschien minder sociaal actief. Daardoor kan je minder gezond zijn dan mensen die goed kunnen lezen. Je vindt bijvoorbeeld minder snel een baan. Je vindt geldzaken lastig. Ook heb je moeite met digitaal contact met de overheid.

Je kunt er iets aan doen!

In de bibliotheek helpen ze bij het zelfstandig meedoen aan de samenleving. Ze organiseren taalactiviteiten. Zoals het oefenen van Nederlands op de computer. En ze geven advies over taalcursussen en boeken. Sommige activiteiten gaan ondanks corona gewoon door. Je kunt bijvoorbeeld meedoen met het Taalcafé. Meld je hiervoor aan met een e-mail aan: janetbrakel@gmail.com.

Cursus lezen, rekenen of omgaan met computers

Het Da Vinci College Educatie geeft cursussen aan volwassenen. Wil je beter worden in Nederlands, rekenen of het omgaan met computers? Dan is dit iets voor jou. Deze cursussen zijn afgestemd op jouw niveau en wensen. Iedereen heeft een andere achtergrond. Daarom krijgt iedereen een eigen lesprogramma. Je kan je aanmelden via 088 65 72 657.

Kijk voor uitgebreide informatie ook op: molenlanden.hetinformatiepunt.nl.





Voorkom crisis op je bankrekening!

Zit jij tegenwoordig ook veel meer thuis? Omdat je je (bij)baan kwijt bent, veel lessen online moet volgen of omdat alle leuke festivals niet door zijn gegaan? Je bent dan geneigd te denken dat je dan ook veel minder uitgeeft. Maar is dat echt zo? Herken jij deze top 3 van thuiszit-kostenposten?

1. 'Verweneten'

Met stip op de eerste plaats: comfortfood. Daar geven we veel geld aan uit. Lekker, gezellig en makkelijk, pizza, sushi of hamburger. Hoe makkelijk en snel ook, dat kan jou pijnlijk veel geld gaan kosten. 'Kleine' uitgaven lopen heel snel op, als je ze vaak doet. Geniet, maar bestel met mate!



2. Superkoopjes

Elke dag stroomt je mailbox vol met berichten van je favoriete winkels en webshops. Korting! Geen verzendkosten! Je wordt er meteen vrolijk van, zo'n voordelige aankoop. Maar stel, je koopt die broek. Een superkoopje van € 39, zonder € 7,95 verzendkosten. Heb je dan € 7,95 verdiend of heb je € 39 te veel uitgegeven?



3. Gamen

Ben jij ook een gamer? Doe je ook mee aan game-marathons? Pre-order jij ook nieuwe games? Voor je het weet sla je flink wat euro's stuk door gadgets, loot boxes en andere extra's te kopen. Laat ze niet met jou spelen, stel voor jezelf een maximum vast en ga daar ook echt niet overheen.



Jong Molenlanden

Jongeren kunnen bij Jong Molenlanden terecht voor allerlei vragen. Bijvoorbeeld over geld, werk, school, hobby's of als er problemen thuis zijn. We bieden jongeren laagdrempelige hulp.

We geven een-op-eencoaching. Dit kan zowel een verkennend gesprek zijn, een aantal gesprekken of een langer traject waarin we werken aan een vraag/doel. Mocht er meer hulp nodig zijn dan kijken we samen naar passende hulp.

We vinden het belangrijk om aan te sluiten bij de leefwereld van jongeren. We zijn actief op scholen, zijn op straat te vinden (ambulant) en organiseren activiteiten.

Je kan ons vinden via Facebook, Instagram of onze website. Op onze website jongmolenlanden.nl staan ook onze telefoonnummers. Je kan ons ook altijd een appje sturen of een privébericht via de socials [@jongmolenlanden](https://www.instagram.com/jongmolenlanden).

GiGa Molenlanden begeleidt jongeren naar beweegactiviteiten en een gezonde leefstijl. Heb je daar vragen over: info@gigamolenlanden.nl of 06 22 81 02 86.

Sociaal Loket Molenlanden helpt jongeren met problemen en zorgen. Je kunt contact met ons opnemen via sociaalloket@jouwgemeente.nl of 088 75 15 100.

Nu kopen, straks betalen. Of balen?

Het lijkt zo vriendelijk, diensten als Afterpay. Maar laat je niets wijsmaken, het is een slimme marketingtruc. Eentje die het je ook nog knap lastig kan maken. Want achteraf betalen komt vaak dubbel zo hard aan. Op het moment dat de rekening binnenkomt, is je 'mentale boekhouder' al vergeten dat je nog moest betalen. Vaak heb je het geld in de tussentijd alweer uitgegeven. Balen.



Lekker grip op je geld houden?
Kijk dan op geldchecker.nl

18 worden is verantwoordelijk zijn

Als je 18 wordt ben je voor de Nederlandse wet officieel meerderjarig en volwassen. Je mag stemmen, autorijden en toeslagen aanvragen. Abonnementen en leningen afsluiten, zelfstandig je eigen bedrijf starten en je inschrijven als woningzoekende. En dat allemaal zonder de toestemming van je ouders. Je bent de baas over je geld!

Meerderjarig is: zelf je keuzes maken, je leven uitstippelen, vrijheid. Maar ook verantwoordelijk zijn. Vanaf je 18^{de} ben je persoonlijk aansprakelijk als je er financieel een zootje van maakt. Krijg je te maken met betalingsachterstanden, leningen of schulden? Je ouders hoeven daar niet voor op te draaien, jij wel. Krijg je een boete in het verkeer? Jij bent verantwoordelijk voor de betaling. Dus... hou je hoofd erbij.

Meerderjarig is ook financieel redzaam zijn. Dat betekent dat je veel of zelfs alles zelf kunt regelen, maar ook weet wanneer je hulp nodig hebt en waar je die kunt krijgen.

Even regelen

Voor je 18 wordt zijn er een paar dingen die je persoonlijk moet regelen, bij verschillende instanties. Dat kost even tijd, maar het is echt niet moeilijk. Gebruik het Nibud geldplan Bijna 18. Je vindt het op nibud.nl/allesoverbijna18.

Dit MOET je:

- DigiD aanvragen
- Bankrekening & spaarrekening openen
- Zorgverzekering afsluiten
- Zorgtoeslag aanvragen
- Checken of je een aansprakelijkheidsverzekering hebt

Dit MAG je:

- Abonnementen & contracten afsluiten
- Studiefinanciering & reisproduct aanvragen
- Verzekeringen afsluiten
- Zelfstandig autorijden
- Huurtoeslag aanvragen
- Rood staan & een lening afsluiten