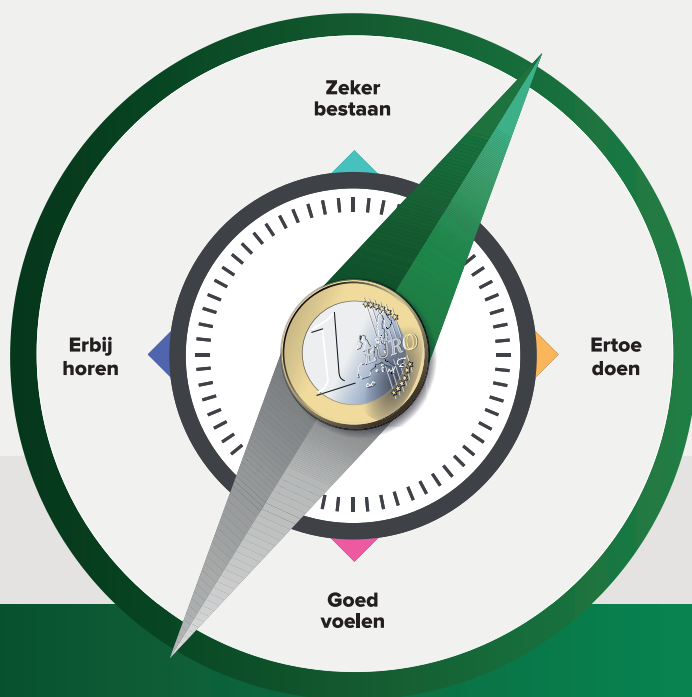


Budgetgids Smallingerland

Wegwijzer voor mensen
met een laag inkomen



2023

Drachten | Smallingerland

Leeswijzer

1. Normbedragen 2023 5

2. Regelingen bij een laag inkomen

Inkomen

Bijstandsuitkering	8
Bijstand voor zelfstandigen	9
Bijzondere bijstand	10
Individuele inkomenstoeslag	11
Studietoelage	12

Zorg

Collectieve zorgverzekering	
AV Frieso	13
Zorgtoelage	14
Regeling aftrek specifieke zorgkosten	15
Extra voor mantelzorgers	16

Wonen

Kwijtschelding gemeentelijke belastingen	17
Kwijtschelding waterschapsbelasting	17
Huurtoelage	18

Energie

Energietoelage	19
EnergieCoach en -besparende maatregelen	20
Prijsplafond energie	21

Participatie

Sportfonds Smallingerland	22
Opleiding tot ervaringsdeskundige	22

3. Regelingen voor ouders en kinderen

Kinderbijslag	24
Kindgebonden budget	25
Kinderopvangtoelage	25
Sam& voor alle kinderen	26
Heppie Vakanties en Weekenden	26
Weekje Weg	27
Humanitas Kindervakantieweken	28
Humanitas Sinterklaasactie	28

4. Organisaties in Smallingerland

Informatie, hulp en ondersteuning 30

M.O.S., De Voorzieningenwijzer,
Carins, Stichting Present, Repair Café,
Voedselbank Smallingerland,
Stichting Urgente Noden

Hulp bij schulden 34

Ping-loket, Stichting SchuldHulpMaatje,
Humanitas Thuisadministratie

Hulp bij formulieren en aanvragen 36

Bibliotheek Drachten

Juridische Hulp 37

Juridisch Loket, Sociaal Raadslieden

Voorwoord wethouder

We leven in onzekere tijden waarin we van de ene crisis in de andere belanden. De gevolgen van de coronapandemie zijn nog steeds in ons dagelijks leven merkbaar. Naast zorgen om onze gezondheid zijn daar nog eens extra financiële zorgen bijgekomen door de inflatie en de energiecrisis. Dit raakt iedereen, maar in het bijzonder inwoners die minder geld te besteden hebben. De gemeente Smallingerland vindt het belangrijk om inwoners zo goed mogelijk door deze crisistijd heen te helpen. Wij hebben verschillende regelingen als u minder te besteden heeft. Informatie over die regelingen, en regelingen van andere instanties, vindt u in deze budgetgids.

Als u niet weet waar u moet zijn voor de juiste hulp en ondersteuning, dan staan wij voor u klaar om u daarbij te helpen. De mens staat in Smallingerland voorop en maatwerk staat bij ons centraal. We doen ons best zo goed mogelijk met u mee te denken en samen met u te zoeken naar een passende oplossing. Wij werken samen met verschillende instanties in onze gemeente. Zo kunt u bijvoorbeeld terecht bij de Wegwijzers van de M.O.S. (Maatschappelijk Onderneming Smallingerland). Zij zitten voor u klaar en kennen de gemeente goed. Zij weten waar u moet zijn met uw hulpvraag of bieden een luisterend oor. De gegevens van de Wegwijzers M.O.S. staan verderop in deze gids.

Carins kan u helpen bij vragen op het gebied van wonen en welzijn, opvoeden en opgroeien, en financiële vragen. Heeft u schulden of geldzorgen? Dan kunt u terecht bij het Ping-loket van Carins. De gegevens van Carins vindt u ook in deze gids.

In Smallingerland vinden we het belangrijk dat iedereen mee kan doen. Ook mensen met een laag inkomen. Ik hoop van harte dat deze Budgetgids u wegwijs maakt in de mogelijkheden die er voor u zijn.



Pieter van der Zwan
Wethouder gemeente Smallingerland

UITLEG ICOONTJES:

-  gemeentelijke regeling
-  landelijke regeling
-  website
-  zoek op deze internetpagina
-  bel naar dit nummer
-  stuur een e-mail naar dit adres
-  adres

Normbedragen 2023



Normbedragen 2023

Heb je een laag inkomen? Dan kom je in aanmerkingen voor financiële regelingen en extra's. De hoogte van jouw inkomen bepaalt wat jij kunt krijgen.

In onderstaande tabellen vind je de normbedragen die voor 2023 gelden. Deze bedragen geven aan waar jij recht op hebt met jouw inkomen en jouw gezinssituatie. Hier wordt uitgegaan van netto inkomen. Dit is het inkomen wat je iedere maand op je rekening ontvangt waar alle belastingen en verzekeringen van zijn afgehaald.

Bij iedere regeling in de Budgetgids staat aangegeven wat de norm is (volledige norm, 115%, 120% of geen norm). Zo kom je te weten waar je recht op hebt. Twijfel je of je ergens recht op hebt? Wil je weten waar je met jouw inkomen recht op hebt? Of heb je hulp nodig bij het aanvragen van een regeling? Bel dan met de organisatie die staat aangegeven bij de regeling of neem contact op met het Ping-loket ☎ **088 506 54 00** ✉ ping@carins.nl.

Personen tussen 21 jaar en de 66 jaar en 10 maanden

	Norm	115%	120%
Volledige norm (100%)	€ 1.622,68	€ 1.867,00	€ 1.948,00
	per persoon		
Eenpersoonshuishouden	€ 1.135,88	€ 1.307,00	€ 1.364,00
Tweepersoonshuishouden	€ 811,34	€ 934,00	€ 974,00
Driepersoonshuishouden	€ 703,16	€ 809,00	€ 844,00
Vierpersoonshuishouden	€ 649,07	€ 747,00	€ 779,00
Vijfpersoonshuishouden	€ 616,62	€ 710,00	€ 740,00

Personen vanaf 66 jaar en 10 maanden

	Norm	115%	120%
Volledige norm (100%)	€ 1.716,84	€ 1.975,00	€ 2.061,00
	per persoon		
Eenpersoonshuishouden	€ 1.264,41	€ 1.483,00	€ 1.517,00
Tweepersoonshuishouden	€ 858,42	€ 1.017,00	€ 1.031,00
Driepersoonshuishouden	€ 743,96	€ 885,00	€ 893,00
Vierpersoonshuishouden	€ 686,74	€ 819,00	€ 825,00
Vijfpersoonshuishouden	€ 652,40	€ 780,00	€ 783,00

Jongeren van 18, 19 of 20 jaar

	Norm	115%	120%
Alleenstaande of alleenstaande ouder	€ 280,44	€ 323,00	€ 337,00
Samenwonend, gehuwd:			
zonder kinderen	€ 560,88	€ 646,00	€ 674,00
met kinderen	€ 885,42	€ 1.019,00	€ 1.063,00

Als je woont in een inrichting

	Norm	115%	120%
Alleenstaande of alleenstaande ouder	€ 362,69	€ 418,00	€ 436,00
Samenwonend, gehuwd	€ 609,48	€ 701,00	€ 732,00

Het vermogen dat je mag hebben

Je bent alleenstaande	Je bent alleenstaande ouder	Je bent gehuwd of samenwonend
€ 7.605,00	€ 15.210,00	€ 15.210,00

Regelingen bij een laag inkomen



Extra inkomen

Bijstandsuitkering 100%

Soms kun je (tijdelijk) niet werken. Of je verdient misschien niet genoeg om jezelf of je gezin te onderhouden. Dan kun je een bijstandsuitkering krijgen. De gemeente helpt je bij het vinden van een nieuwe baan. Zo verdien je zelf weer geld. Lukt dat niet, dan kijken we samen naar andere mogelijkheden.

Wanneer kom je in aanmerking?

- je bent 18 jaar of ouder
- je hebt nog niet je pensioenleeftijd bereikt
- je hebt niet genoeg inkomen om van te leven
- je hebt geen recht op andere uitkeringen
- je hebt niet (te) veel bezittingen en/of spaargeld

Aanvragen uitkering

De bijstandsuitkering vraag je aan via  www.werk.nl  [uitkering aanvragen](#).

Na het aanvragen van een uitkering nodigt een medewerker van Werk en Inkomen jou uit voor een gesprek. Samen bekijken we jouw situatie. Daarna besluit de gemeente of je wel of niet een uitkering krijgt. Twijfel je of je in aanmerking komt? Bel Werk en Inkomen  **0512 58 12 34**.

Kijk voor alle voorwaarden en meer informatie op:

 www.rijksoverheid.nl  [recht op algemene bijstand](#)

Jonger dan 27 jaar?

Dan gelden er andere regels voor het aanvragen van een bijstandsuitkering. Voor het aanvragen van een bijstandsuitkering heb je eerst een zoekperiode van vier weken. In deze vier weken kijk je naar de mogelijkheden om naar school te gaan. Of voor werk. Blijkt na deze vier weken dat dit niet mogelijk is. Dan kun je een aanvraag voor een bijstandsuitkering doen.

Let op!

Tijdens de zoekperiode kan er geen aanvraag voor een bijstandsuitkering worden ingediend. Er bestaat gedurende deze vier weken ook geen recht op een voorschot.

Inkomen

Bijstand voor zelfstandigen

Ben je ondernemer en verdien je tijdelijk niet genoeg om jezelf of je gezin te onderhouden? Of heb je een lening nodig voor bedrijfskapitaal? Dan kun je in sommige gevallen ook bijstand krijgen.

Wanneer kom je in aanmerking?

- je bent 18 jaar of ouder
- je hebt de pensioenleeftijd nog niet bereikt
- je hebt niet voldoende geld om van te leven
- je hebt niet (te) veel bezittingen of spaargeld
- je voldoet aan de regels voor zelfstandig ondernemerschap
- je bedrijf levert na de bijstandsverlening weer voldoende op om van te leven
- als je bedrijfskapitaal nodig hebt: je kunt nergens anders lenen

De bijstand aan een ondernemer is altijd een lening. Voor de lening voor levensonderhoud betaal je geen rente. Heb je over het hele jaar niet voldoende inkomen verdiend? Dan kan een deel van de lening worden kwijtgescholden. Een lening voor bedrijfskapitaal moet je volledig terugbetalen. Over deze lening betaal je ook rente.

Ook als je vanuit een uitkering wilt starten als ondernemer of juist je bedrijf wilt stoppen zijn er mogelijkheden.

Aanvragen uitkering

Een aanvraag doe je bij de gemeente. Met zelfstandigen gaat de gemeente altijd in gesprek. Bel voor meer informatie of voor het maken van een afspraak met Werk & Inkomen  **0512 58 12 34**.

Tip!

Ben je zwanger en werk je als zelfstandige?

Als je een eigen bedrijf hebt en zwanger bent, kun je een zwangerschapsuitkering aanvragen: de regeling Zelfstandige en Zwanger (ZEZ).

Dit doe je via de website van het UWV.

 www.uwv.nl  **ik ben zwanger en zelfstandige**

Bijzondere bijstand 115% +

Heb je onverwachte kosten die je zelf niet kunt betalen? Of je krijgt ze ergens anders niet vergoed? Dan kan de gemeente deze (deels) vergoeden.

De volgende kosten kun je vergoed krijgen:

- advocaatkosten
- bewindvoering
- baby-uitzet
- begrafenis of crematiekosten
- bijzondere reiskosten

De gemeente kijkt samen met jou of je kosten (deels) vergoed kunnen worden. Voor een afspraak bel  **0512 58 12 34**.

Voor informatie of het aanvragen van bijzondere bijstand kijk op  www.smallingerland.nl  **minimaregelingen**.

Tip!

Gratis ID-kaart

Heb je een laag inkomen en een nieuwe identiteitskaart nodig? Dan kun je de kosten hiervan terugkrijgen. Voor meer informatie kun je bellen naar  **0512 58 12 34**.



Inkomen

Individuele inkomenstoeslag 115% 3 jaar

Je krijgt individuele inkomenstoeslag als je drie jaar of langer een laag inkomen hebt. Elk jaar wordt dit bedrag uitgekeerd. Je mag het overal voor gebruiken. Het is geen inkomen. Het bedrag gaat daarom niet van je uitkering af.

Hoe hoog is het bedrag?

- alleenstaande € 375,-
- alleenstaande ouder € 375,-
- gehuwden / samenwonenden € 450,-

Als je 3 jaar achter elkaar een bijstandsuitkering hebt gehad, krijg je automatisch bericht.

Kijk op de website van de gemeente voor meer informatie of voor het aanvragen.

 www.smallingerland.nl  [individuele inkomenstoeslag](#)

Studietoelage

Ben je een jongere met een (arbeids)beperking? En ben je 18 jaar of ouder? Dan stimuleert de gemeente jou om te studeren. Zolang je studeert krijg je per maand een bedrag als aanvulling op je studiefinanciering. Dit heet studietoelage. De hoogte van de studietoelage hangt af van je leeftijd.

Per 1 januari 2023 zijn de bedragen als volgt:

15 jaar	€ 98,58
16 jaar	€ 113,36
17 jaar	€ 129,79
18 jaar	€ 164,30
19 jaar	€ 197,15
20 jaar	€ 262,87
21 jaar en ouder	€ 328,59

Stagevergoeding

Ontvang je een stagevergoeding? Dan wordt dit inkomen tot een bedrag van € 197,15 per maand niet in mindering gebracht op je studietoelage.

De bedragen voor de studietoelage en de vrijstelling voor stagevergoeding worden twee keer per jaar geïndexeerd: in januari en juli.

Kijk op de website van de gemeente voor meer informatie of voor het aanvragen.

 www.smallingerland.nl  studietoelage

Zorg

Collectieve zorgverzekering AV Frieso 115%

Iedereen heeft een goede zorgverzekering nodig. De gemeente biedt samen met zorgverzekeraar De Friesland een collectieve zorgverzekering aan voor inwoners met een laag inkomen. Deze verzekering heeft een uitgebreide dekking tegen een lagere prijs. Je betaalt € 154,95 per maand, hier bespaar je €34,50 per maand mee.

Vergoedingen AV Frieso

De vergoedingen van de collectieve zorgverzekering AV Frieso Compleet staan  www.gezondverzekerd.nl  [smallingerland](http://smallingerland.nl). Je vindt daar de collectieve zorgverzekering met vergoedingen voor 2023.

Let op!

Deze collectieve verzekering is vooral voordelig als je veel zorgkosten maakt. Maak je weinig kosten, dan is een andere verzekering misschien voordeliger. Je kunt de verzekeringen vergelijken op  www.poliswijzer.nl.

Tip!

Gratis gebitscontrole

Een goed gebit is belangrijk, ook als je daar minder financiële middelen voor hebt. Daarom biedt tandartspraktijk Bleekerhûs mensen met een laag inkomen een gratis gebitscontrole aan. Je kunt bellen of langskomen om een afspraak te maken.

Neem voor meer informatie contact op met tandartspraktijk Bleekerhûs.

 0512 51 15 48

 www.bleekerhus.nl

 Moleneind ZZ 11, Drachten

Zorgtoeslag 115%+

Iedereen in Nederland heeft een basisverzekering. Hier betaal je maandelijks een premie voor. Heb je een laag inkomen? Dan kun je zorgtoeslag krijgen. Elke maand ontvang je dan een bedrag waarmee je een deel van je zorgpremie kunt betalen.

De hoogte van de zorgtoeslag is afhankelijk van je inkomen. Maximaal €154,- per maand als je alleen bent en €265,- per maand als je samenwoont.

Je vraagt zorgtoeslag één keer aan. Daarna krijg je de toeslag vanzelf. Zorgtoeslag vraag je aan op  www.toeslagen.nl. Op deze site vind je ook de voorwaarden.

Heb je hulp nodig bij het aanvragen van zorgtoeslag? De Belastingdienst kan je hier bij helpen. Bel gratis met  **0800 05 43** voor een afspraak.

Let op!

Geef aan de Belastingdienst door als iets verandert in je inkomen. Zo voorkom je dat je teveel of te weinig zorgtoeslag ontvangt.

Zorg

Regeling aftrek specifieke zorgkosten 115%+

Heb je hoge zorgkosten? Dan kun je deze kosten misschien aftrekken van de inkomstenbelasting. Dit doe je als je je belastingaangifte indient. Je kunt de kosten aftrekken van je inkomen onder het kopje 'specifieke zorgkosten'. Je hoeft dan minder belasting te betalen of krijgt geld terug. De hoogte van het bedrag is afhankelijk van je inkomen.

De volgende kosten kun je aftrekken:

- medische hulp
- medicijnen
- hulpmiddelen (bijvoorbeeld steunzolen, kunstgebit)
- uitgaven extra gezinshulp in verband met ziekte
- extra uitgaven dieet (medisch voorschrift)
- extra uitgaven voor kleding en beddengoed
- vervoerskosten naar een arts of ziekenhuis
- reiskosten naar partner of inwonende kinderen in verband met ziekte

Kijk op de website van de Belastingdienst voor meer informatie en de voorwaarden.

 www.belastingdienst.nl  **zorgkosten**

Extra voor mantelzorgers

Je bent mantelzorger als je lange tijd voor iemand zorgt. Bijvoorbeeld een familielid, vriend of buur die ziek is of een beperking heeft. De gemeente biedt mantelzorgers de MeiJo-regeling aan. Met deze pas kun je gebruik maken van verschillende diensten en activiteiten op gebied van wonen, gezondheid en ontspanning. Ook krijg je met de pas diverse kortingen. Meer informatie vind je op www.meijo.nl.

Kijk voor meer informatie of het aanvragen van de pas op www.smallingerland.nl. Of bel naar de gemeente  **0512 58 12 34**.

Heb je ondersteuning nodig bij het zorgen? Of heb je vragen over de zorg voor je naaste? Dan kun je bij Carins terecht  **088 506 54 00**.

Meer algemene informatie over mantelzorg vind je op www.mantelzorg.nl.



Wonen

Kwijtschelding gemeentelijke belastingen rond 100%

Iedere inwoner van de gemeente betaalt gemeentelijke belastingen. Voor mensen met een laag inkomen en vermogen is het mogelijk om kwijtschelding aan te vragen voor de volgende gemeentelijke belastingen:

- afvalstoffenheffing
- rioolheffing gebruiker
- hondenbelasting (één hond)

Of je kwijtschelding krijgt is afhankelijk van je persoonlijke situatie.

Kijk voor het aanvragen en de voorwaarden op

 www.smallingerland.nl  [kwijtschelding](#)

Kwijtschelding waterschapsbelasting rond 100%

Aan Wetterskip Fryslân betaal je waterschapsbelasting. Voor een deel van deze belasting kan kwijtschelding worden aangevraagd als je een laag inkomen hebt. Of je in aanmerking komt voor de kwijtschelding is afhankelijk van je persoonlijke situatie.

Kijk op  www.noordelijkbelastingkantoor.nl  voor de voorwaarden en het aanvragen van de kwijtschelding of bel naar  **088 787 90 00**.

Let op!

Wil je een kwijtschelding indienen? Doe dit dan uiterlijk binnen zes weken na de datum die op de aanslag staat.

Huurtoeslag 115%+

Woon je in een huurwoning? Dan kom je in aanmerking voor huurtoeslag van de Belastingdienst. Huurtoeslag is een bijdrage voor de kosten van de huur van je woning.

Je komt in aanmerking voor huurtoeslag als je huur lager is dan € 808,06 per maand. Ben je jonger dan 23 jaar? Dan ligt de grens bij € 452,20 per maand. Behalve als je al een inwonend kind hebt. Dan ligt de grens op € 808,06.

Huurtoeslag is er voor iedereen. Hoe hoger het inkomen, hoe lager de huurtoeslag. Vanaf een bepaald inkomen bestaat er dan geen recht meer op huurtoeslag. De huurtoeslag kent wel een vermogensgrens, die is € 33.748,- per volwassene.

Kijk voor het aanvragen en de voorwaarden op  www.toeslagen.nl.



Energie

Energietoeslag 120%

De energietoeslag is een tegemoetkoming voor de extra energiekosten. In 2023 wordt deze toeslag ook weer aangeboden. De Rijksoverheid bepaalt de voorwaarden van deze energietoeslag. Deze wordt later dit jaar vastgesteld.

Voorwaarden energietoeslag (in 2022):

- als je inkomen niet hoger is dan 120% van de bijstandsnorm
- als je in de gemeente Smallerland woont
- als je in een zelfstandige ruimte woont
- als je 21 jaar of ouder bent

Ben je tussen de 18 en 21 jaar, woon je zelfstandig en wil je in aanmerking komen voor de energietoeslag? Neem dan contact op met de gemeente

 **0512 58 12 34.**

Aanvragen

Zodra je de energietoeslag voor 2023 kunt aanvragen, informeren wij hierover via onze website.

EnergieCoach en -besparende maatregelen 120%

We betalen elk jaar meer voor gas, elektriciteit en water. Door hier minder van te gebruiken, kun je dus flink wat geld besparen. Wil je ook energie besparen, maar weet je niet precies hoe? De EnergieCoach Smallerland helpt je met handige tips.

De energiecoach kan ook gratis energiebesparende voorzieningen adviseren en aanbieden, zoals:

- Kleine energiebesparende artikelen
Zoals radiatorfolie, tochtstrips, buisisolatie, LED-verlichting en meer.
De gemeente betaalt de kosten van energiebesparende artikelen tot een bedrag van € 80,- per huishouden.
- Witgoedapparaten aanschaffen/vervangen
Heb je een oude koelkast of wasmachine die erg veel energie verbruikt?
Dan kan de energiecoach adviseren deze onder bepaalde voorwaarden te vervangen. De gemeente betaalt de kosten van de vervanging of aanschaf van witgoedapparatuur.

Energiebespaarregeling

De energiecoach kan samen met jou bekijken of je in aanmerking komt voor de energiebespaarregeling. Let wel op; want deze regeling is een subsidie waarbij geldt op = op. Aan elke maatregel hangt een bepaalde waarde.

- Energiebesparende maatregelen (€ 80,-)
- Koelkast/koelvriescombinatie, minimaal energielabel C (€ 700,-)
- Wasmachine, minimaal energielabel A (€ 600,-)

Het advies van de energiecoaches van de gemeente Smallerland is gratis.

Via de bibliotheek Drachten kunt u een afspraak maken. De afspraak kan zowel online als bij je thuis plaatsvinden. Kijk voor meer informatie op

 www.duurzaamsmallerland.nl  [energiecoach](#).

Energie

Prijsplafond energie 115%+

De Rijksoverheid bepaalt het prijsplafond voor gas, stroom en stadsverwarming. De meeste huishoudens krijgen hierdoor korting op hun energierekening. De overheid betaalt deze korting. Huishoudens en andere kleinverbruikers hoeven niets te doen om deze korting te krijgen.

Tot een verbruik van 1.200 m3 gas, 2.900 kilowattuur (kWh) elektriciteit en 37 gigajoule (GJ) stadsverwarming gelden in 2023 maximale tarieven.

Deze tarieven zijn:

- € 0,40 per kWh elektriciteit
- € 1,45 per m3 gas
- € 47,38 per GJ stadswarmte

Wat kan ik doen als ik mijn energierekening niet meer kan betalen?

Kun je door de stijgende energieprijzen je rekening niet meer betalen?

Neem dan snel contact op met je energieleverancier. Kun je ook andere rekeningen niet meer betalen?

Dan kun je

- anoniem Geldfit Test doen om te zien welke hulp je nodig hebt
- gratis bellen met Geldfit voor advies via  **0800 81 15**
- contact opnemen met het Ping-loket, het geldloket van de gemeente, voor gratis advies en hulp via  **088 506 54 00**

Je wordt niet zomaar afgesloten

In de volgende situaties mag je niet worden afgesloten van gas en elektriciteit:

- je bent in contact met de leverancier over een betalingsregeling
- je bent aangemeld bij een schuldhulpverlener
- jij of een huisgenoot loopt ernstige gezondheidsrisico's als je geen energie krijgt. Je hebt hiervoor een verklaring nodig van een arts. Dit moet een andere arts zijn dan jouw eigen arts. Vraag of de arts een verklaring wil schrijven dat afsluiting heel schadelijk is voor jouw gezondheid. Stuur zo snel mogelijk deze verklaring naar jouw leverancier.

Participatie

Sportfonds Smallerland 115%

Sportfonds Smallerland is voor alle inwoners van gemeente Smallerland vanaf 18 jaar die willen sporten maar dit niet zelf kunnen betalen. Het lidmaatschap bij een sportvereniging wordt vanuit het Sportfonds vergoed. Dien je aanvraag in via  www.smallerland.nl.

Opleiding tot ervaringsdeskundige

Het ROC Friese Poort biedt in samenwerking met de stichting Sterk Uit Armoede, de opleiding tot ervaringsdeskundige in generatiearmoede en sociale uitsluiting aan.

Ervaringsdeskundige worden is een ontwikkelproces waarbij je eigen levensverhaal en ontwikkeling centraal staan. Als onderdeel van je proces ga je één jaar naar school en voer je tegelijkertijd stage/praktijkopdrachten uit.

Als je de opleiding goed hebt afgerond ontvang je het officiële certificaat Ervaringsdeskundigheid K0432.

Wat heb je nodig om een opgeleide ervaringsdeskundige te worden?

- je bent opgeroep in armoede
- je hebt ervaringen die het gevolg van armoede zijn. Denk hierbij aan bijvoorbeeld
 - sociale uitsluiting, het gevoel hebben dat je er niet bij hoort
 - het gevoel dat je altijd moet vechten voor je rechten
 - schulden
 - geen kansen gehad je te ontwikkelen door middel van scholing

Aanmelden vóór 1 juni 2023

Wil je de opleiding volgen? Meld je dan aan vóór 1 juni 2023.

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar  info@sterkuitarmoede.nl.

Bij voldoende aanmeldingen start de opleiding op 1 september 2023.

Regelingen voor ouders en kinderen



Regelingen voor ouders en kinderen

Kinderbijslag

Krijg je een kind, dan heb je recht op kinderbijslag. De kinderbijslag kun je gebruiken voor de uitgaven voor je kind. Na de aangifte van je pasgeboren kind ontvang je binnen 30 dagen bericht voor het aanvragen van de kinderbijslag. Dit vraag je aan bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB). De hoogte van het bedrag is afhankelijk van de leeftijd van je kind. Het geld ontvang je om de drie maanden.

Je kunt kinderbijslag krijgen voor:

- eigen kinderen
- geadopteerde kinderen
- pleegkinderen
- stiefkinderen
- kinderen die je opvoedt/verzorgt alsof het jouw eigen kinderen zijn

Voor 2023 gelden de volgende bedragen:

- 0 tot en met 5 jaar: € 269,76
- 6 tot en met 11 jaar: € 327,56
- 12 tot en met 17 jaar: € 385,37

Als je een thuiswonend kind hebt dat veel zorg nodig heeft dan kun je hiervoor dubbele kinderbijslag ontvangen.

Kijk voor meer informatie en het aanvragen op de website van de SVB.

 www.svb.nl  kinderbijslag aanvragen

Je kunt ook bellen met de SVB  050 316 90 20

Kindgebonden budget 115%+

Het kindgebonden budget is een extra tegemoetkoming voor ouders in de kosten voor kinderen tot 18 jaar. De Rijksoverheid keert het bedrag maandelijks uit. Als je kinderbijslag krijgt, kun je ook kindgebonden budget krijgen. Ook met een hoger inkomen heeft iemand vaak recht op een bijdrage. De hoogte van de bijdrage wordt bepaald op basis van je inkomen.

Als je kinderbijslag krijgt hoeft je het kindgebonden budget normaal gesproken niet aan te vragen. De Belastingdienst gaat zelf na of je voldoet aan de voorwaarden voor het kindgebonden budget.

Kijk voor meer informatie en het aanvragen op  www.toeslagen.nl of bel met  **0800 05 43** voor meer informatie.

Kinderopvangtoeslag 115%

Kinderopvangtoeslag is een tegemoetkoming in de kosten voor de kinderopvang. Hiermee kunnen een groot deel van de kosten voor de kinderopvang worden vergoed.

Je kunt kinderopvangtoeslag krijgen als:

- je werkt en je kind naar een geregistreerde kinderopvang gaat
- als je niet werkt, maar een opleiding naar werk of een inburgeringscursus volgt

De hoogte van de toeslag hangt af van je inkomen. Ook het inkomen van je partner telt mee. Kinderopvangtoeslag krijg je van de Belastingdienst en vraag je aan het onderdeel Mijn toeslagen.

 www.belastingdienst.nl  kinderopvangtoeslag
Bellen met de Belastingdienst kan op  **0800 05 43**.

Tip!

Kom je niet in aanmerking voor de kinderopvangtoeslag, maar heb je toch kinderopvang nodig? Bijvoorbeeld om sociale of medische redenen? Bel dan Carins  **088 506 54 00** en vraag naar de mogelijkheden.

Sam& voor alle kinderen 120%

Sam& voor alle kinderen is er om alle kinderen mee te kunnen laten doen. Ook als ouders dit zelf niet kunnen betalen. Denk bijvoorbeeld aan lid zijn van een sportclub, het volgen van muziekles of bonnen voor kleding en schoenen.

Vanuit Sam& voor alle kinderen zijn vergoedingen mogelijk voor:

- contributie sportvereniging
- bonnen voor kleding en schoenen
- muziek-, dans-, of toneellessen
- sportkleding/-materialen
- zwemles A-diploma (vanaf 6 jaar)
- fiets (vanaf groep 7)
- schoolspullen (bijvoorbeeld schooltas, gymkleding)
- een verjaardagsbox van stichting Jarige Job

Kijk op de website voor alle mogelijkheden en het aanvragen van een vergoeding  www.samenvoorallekinderen.nl.

Tip!

Bibliotheekpas

Kinderen tot 18 jaar krijgen een gratis bibliotheekpas.

Heppie Vakanties en Weekenden

Heppie Vakanties en Weekenden is er voor kinderen van 6 tot 18 jaar waar de dagelijkse situatie (even) niet optimaal is en voor de nodige spanningen zorgt. Bij Heppie draait alles om samen spelen, plezier maken en positieve aandacht. Zo maakt Heppie kinderen blij.

Kijk op  www.heppievakanties.nl voor het huidige aanbod vakanties en weekenden. Op deze website kunnen kinderen ook worden aangemeld.

Regelingen voor ouders en kinderen

Weekje Weg

Leef je van een minimuminkomen en heb je kinderen in de leeftijd van 0 tot en met 12 jaar? Dan is een Weekje Weg tijdens de zomervakantie misschien iets voor jou!

De gemeente Smallingerland biedt samen met Stichting Weekje Weg een vakantie aan voor gezinnen uit Smallingerland. Je verblijf dat een week in de zomervakantie op een recreatiepark in Nederland. Het vervoer per bus heen en terug is geregeld.

Wat er nog meer geregeld wordt

- een welkomstmaaltijd, barbecue op zaterdag, zak warme broodjes
- op zondag een afscheidsmaaltijd
- fietsen voor iedereen vanaf 6 jaar
- een roofvogelshow
- kaartjes voor een binnenzwembad, binnenspeeltuin of adventure golf
- recreatieteam die een paar keer per dag activiteiten organiseert

Meer informatie en aanmeldingen: Carins, Moleneind NZ 56 in Drachten, contactpersoon Kitty Jansma  **088 506 54 10** of  kitty.jansma@carins.nl.

Humanitas Kindervakantieweken

Soms zit vakantie er door omstandigheden even niet in. Humanitas Kinder-vakantieweken maakt het toch mogelijk en kan jouw kind een heerlijk ont-spannende vakantieweek bieden. De kinderen zijn er lekker even tussenuit, kunnen nieuwe indrukken op doen en vriendjes maken. De Kindervakantiewe-ken zijn voor kinderen van 6 tot en met 12 jaar.

 06 15 43 70 98

 smallingerland-opsterland@humanitas.nl

 www.humanitas.nl  [smallingerland](#)

Humanitas Sinterklaasactie

De Humanitas Sinterklaasactie regelt voor elk kind een cadeautje als ouders het niet breed hebben. Want ieder kind telt mee. Vrijwilligers kopen voor hen passende cadeautjes aan de hand van hun verlanglijstjes en leeftijd. Zo krijgen ook zij een fijne sinterklaasavond. De Humanitas Sinterklaasactie is voor kinderen tot 12 jaar.

 06 15 43 70 98

 smallingerland-opsterland@humanitas.nl

 www.humanitas.nl  [smallingerland](#)

Organisaties in Smallerland



Informatie, hulp en ondersteuning

M.O.S.

De Maatschappelijke Onderneming Smallerland is een welzijnsinstelling. M.O.S. levert een bijdrage aan een betrokken en actieve samenleving. Iedereen kán en mág meedoen. Ze organiseren o.a. activiteiten en cursussen. Deze zijn vaak gratis.

M.O.S. Wegwijzers

Is er een hulpvraag, zijn er zorgen of is er behoefte aan contact? Bel, stuur een e-mail of chat met één van de M.O.S.-Wegwijzers via ☎ **0512 33 41 12** of 📧 www.moswegwijzers.nl. Ze zijn er voor jou!

Voor meer informatie over M.O.S. kijk op 📧 www.mosweb.nl.

De Voorzieningenwijzer

De Voorzieningenwijzer is een digitale tool waar alle (gemeentelijke) regelingen en toeslagen op vermeld staan.

Op basis van je persoonlijke situatie laat de tool zien waar je recht op heeft. Je kunt bij de volgende organisaties terecht voor het invullen van de Voorzieningenwijzer:

- Humanitas ☎ **06 15 43 70 98**
- M.O.S. Wegwijzers ☎ **0512 33 41 12**
- Team Vroegsignalering van de gemeente ☎ **0512 58 12 34**

Via 📧 www.datgeldtvoormij.nl kun je zelf zien voor welke regelingen je in aanmerking komt. Je kunt via de website ook direct een aanvraag indienen voor een regeling.

Informatie, hulp en ondersteuning

Carins

Waarvoor kun je terecht bij Carins?

Kun je niet meer alles zelf doen in het huishouden? Heb je vragen over de opvoeding van je kind? Wil jij overzicht krijgen over je geldzaken? Wil je meedoen met activiteiten in de buurt en weet je niet hoe je dat kunt regelen? Of heb je vragen over hoe je zelfstandig kunt blijven wonen?

Carins is er in de gemeente Smallerland voor iedereen die informatie, hulp of ondersteuning zoekt bij:

- Wonen, welzijn & meedoen (Wmo)
- Opvoeden & opgroeien (Jeugdwet)
- Schuld & financiën (Schuldhelpverlening)

Wij helpen je op weg als het zelf even niet lukt.

Hoe werkt Carins?

Via websites als www.opvoeden.nl, www.regelhulp.nl en www.geldwijzer.nl kun je veel informatie vinden. Zit het antwoord op je vraag er niet bij, neem dan contact op met Carins. Je kunt het formulier op de website  www.carins.nl invullen, ons een e-mail sturen of bellen. Wij gaan eerst telefonisch in gesprek om duidelijk te krijgen of en hoe wij kunnen helpen. Meestal kan Carins zelf direct helpen en anders weten we bij wie je dan moet zijn.

Soms is er meer tijd nodig. Dan wordt er een vervolgspraak met je gemaakt. Bij Carins of bij jou thuis. In dit gesprek wordt er gekeken wat jij nodig hebt. Samen maken we een plan en voeren dit met je uit. Mocht het nodig zijn, dan vragen we hulp van andere zorg- of welzijnsorganisaties. We zoeken naar de beste oplossing voor jou of je gezin. Hulp en advies van Carins is gratis.

Contact met Carins

Bel  **088 506 54 00** of stuur een e-mail naar  contact@carins.nl. Je kunt uiteraard ook bij Carins langskomen aan het  **Moleneind 95 ZZ in Drachten**. Carins is open van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.

Wil je meer weten over Carins? Ga dan naar  www.carins.nl.

Stichting Present

Stichting Present brengt mensen die iets te bieden hebben en mensen die daarmee geholpen kunnen worden met elkaar in contact. De vrijwilligers zetten zich in voor projecten zoals het opknappen van tuinen, dagjes uit, helpen bij verhuizen, schilderen, schoonmaken en opruimen, koken en spelletjes doen. Present werkt als ondersteuning van de professionele zorg. De professionele zorg houdt dus altijd zelf de verantwoordelijkheid over de cliënt.

Hulpvraag melden? Dat kan op de volgende manieren:

 www.presentsmallingerland.nl

 info@presentsmallingerland.nl

 06 15 59 62 71

Repair Café

Heb je een apparaat dat niet meer goed werkt? Bijvoorbeeld een keukenmachine of een stofzuiger? Dan kun je terecht bij het Repair Café. Vrijwilligers voeren de reparaties gratis uit. Je betaalt alleen de onderdelen die nodig zijn om het apparaat weer te maken.

 www.repaircafedrachten.nl



Informatie, hulp en ondersteuning

Voedselbank Smallingerland

Voedselbank Smallingerland geeft voedselpakketten aan mensen die niet genoeg geld over houden voor eten. De inhoud van deze pakketten komt van verschillende bedrijven en instellingen. Eénmaal per week kan het voedselpakket worden opgehaald bij de voedselbank. Zo draagt Voedselbank Smallingerland bij aan het bestrijden van armoede én verspilling van eten.

Of je in aanmerking komt voor een voedselpakket hangt af van het geld dat je iedere maand over houdt na het betalen van je huur en rekeningen. Kijk op  www.voedselbanksmallingerland.nl voor de voorwaarden en het aanvragen van een pakket.

Bel voor meer informatie of een aanvraag naar  **06 14 45 19 44**
(ma t/m vrij van 9.30 uur -11.30 uur),
of e-mail naar  sknobbe@voedselbanksmallingerland.nl.

Stichting Urgente Noden (SUN) Friesland

SUN Friesland geeft financiële hulp aan inwoners die in een financiële crisis-situatie zijn beland en niet in aanmerking komen voor een (wettelijke) voorliggende voorziening, zoals bijvoorbeeld bijzondere bijstand. Een aanvraag kan alleen worden gedaan door een professionele hulpverlener. Je kunt samen met de hulpverlener een aanvraag doen via de website van SUN Friesland.

 www.sunfriesland.nl

Hulp bij schulden

Ping-loket; persoonlijk financieel advies

Het verlies van een baan, een faillissement of echtscheiding. Er zijn genoeg redenen waarom het soms niet meer lukt financieel de eindjes aan elkaar te knopen. Het Ping-loket van Carins helpt en ondersteunt inwoners bij schulden en geldproblemen. Samen maken we een financieel plan waarmee je weer lucht en vertrouwen krijgt.

Wij helpen bij:

Schulden & Geldproblemen

Door de gemeente en de overheid zijn er veel regelingen in het leven geroepen om mensen (tijdelijk) te ondersteunen. Samen kijken we naar de mogelijkheden. Zijn er extra toeslagen waar je gebruik van kunt maken? Of is kwijtschelding van bijvoorbeeld gemeentelijke heffingen of waterschapsbelasting mogelijk?

Schuldhulpverlening

Lukt het je niet de rekeningen op tijd te betalen? Wij kijken naar het complete plaatje en helpen waar dat kan. Als er meer hulp of inzet nodig is, begeleiden wij je naar de Kredietbank Nederland. Mocht er meer hulp nodig zijn bij de administratie dan werken wij nauw samen met SchuldHulpMaatje of Humanitas.

Aanvragen en formulieren

Ben je benieuwd voor welke regelingen en toeslagen je in aanmerking komt. Zoals bijvoorbeeld een uitkering, een kindgebonden budget of studiefinanciering? Kom dan langs bij het Ping-loket van Carins.

Contact:

Carins
Ping-loket Drachten
Moleneind NZ 56
9203 ZR Drachten

Telefonisch spreekuur Ping-loket: ☎ **088 506 54 00**
maandag t/m vrijdag van 09.00 uur tot 12.00 uur

 www.carins.nl

Hulp bij schulden

Stichting SchuldHulpMaatje Drachten e.o.

Deze stichting biedt gratis en deskundig hulp bij (dreigende) schulden. SchuldHulpMaatje werkt met vrijwilligers die zijn opgeleid om jou te ondersteunen. Zij kunnen het volgende voor je doen:

- orde brengen in de administratie zodat er overzicht komt
- leren budgetteren
- ondersteuning in een traject van schuldsanering
- nazorg na schuldhulpverlening, om nieuwe schulden te voorkomen

Een maatje neemt niet de problemen over, maar gaat met jou aan de slag om de zaken weer in orde te krijgen. Voor meer informatie en contact:

📞 06 22 22 78 49 of kijk op 🌐 www.schuldhulpmaatje.nl.

Humanitas Thuisadministratie

Humanitas Thuisadministratie helpt je om jouw financiën en administratie op orde te brengen en te houden. Humanitas werkt met vrijwilligers. Zij hebben ruime ervaring en komen bij je thuis.

De vrijwilliger van Humanitas kan je onder andere helpen met:

- het in kaart brengen van inkomsten en uitgaven
- het schrijven van brieven naar instanties
- tips voor zuiniger omgaan met geld
- advies bij 'lastige' rekeningen of brieven
- het ordenen van je administratie
- het aanvragen van inkomensondersteuning of kwijtscheldingen

📞 06 15 43 70 98

✉ smallingerland-opsterland@humanitas.nl

🌐 www.humanitas.nl 🗺 smallingerland

Hulp bij formulieren en aanvragen

Bibliotheek Drachten

In de bibliotheek kun je terecht met vragen over de digitale overheid, het invullen van formulieren en het doen van belastingaangifte. Hiervoor organiseert de bibliotheek verschillende spreekuren en cursussen. Deze hulp is gratis.

Informatiepunt Digitale Overheid

Met al je vragen over de websites van de overheid kun je terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid. Medewerkers helpen je graag verder met bijvoorbeeld het aanvragen van een coronatoegangsbewijs, huurtoeslag, AOW of een rijbewijs en het doen van belastingaangifte.

Spreekuur

Heb je hulp nodig bij het invullen van formulieren, het doen van de belastingaangifte of het begrijpen van bijsluiters of ingewikkelde brieven? Maak dan een afspraak voor het formulierensprekuur. Met vragen over je smartphone, tablet of laptop kun je een afspraak maken voor het Digitaal Spreekuur.

Cursussen

Wil je zelf leren werken met de DigiD? Wil je leren hoe je iets koopt via internet? Wil je weten hoe je informatie vindt, een vakantie boekt of je bankzaken regelt? Wil je leren reizen met het openbaar vervoer? Volg dan een gratis cursus in de bibliotheek. Aanmelden is noodzakelijk en kan via de website of aan de balie van de bibliotheek.

Contact

Het informatiepunt is geopend tijdens openingstijden van de bibliotheek.

Ga voor meer informatie en het maken van een afspraak naar

 www.bibliotheekdrachten.nl of neem contact op via

 info@bibliotheekdrachten.nl of  0512 51 26 80.

Juridische hulp

Juridisch Loket

Het Juridisch Loket geeft gratis juridisch advies. Op de website vind je informatie, tips en voorbeeldbrieven. Ook kan het juridisch loket persoonlijk advies geven. Kijk op de website wat de mogelijkheden zijn.

 www.juridischloket.nl
 0900 80 20

Sociaal Raadslieden

Het Sociaal Raadsliedenwerk (SRW) is een laagdrempelige voorziening waar je terecht kunt voor professionele praktische hulp op met name sociaal juridisch terrein. Deze dienstverlening is kosteloos en is gericht op mensen die moeite hebben hun weg te vinden in onze ingewikkelde samenleving. SRW spreekuren zijn alleen op afspraak. Voor het maken van een afspraak kun je langskomen bij Carins of bellen.

 Moleneind ZZ 95, Drachten
 088 506 54 00



Heb je meer Budgetgidsen nodig?

E-mail ons je adresgegevens en het aantal exemplaren dat je wilt ontvangen.

Of heb je een andere vraag of opmerking?

E-mail naar  gemeente@smallingerland.nl

Gemeente Smallingerland, 2023.