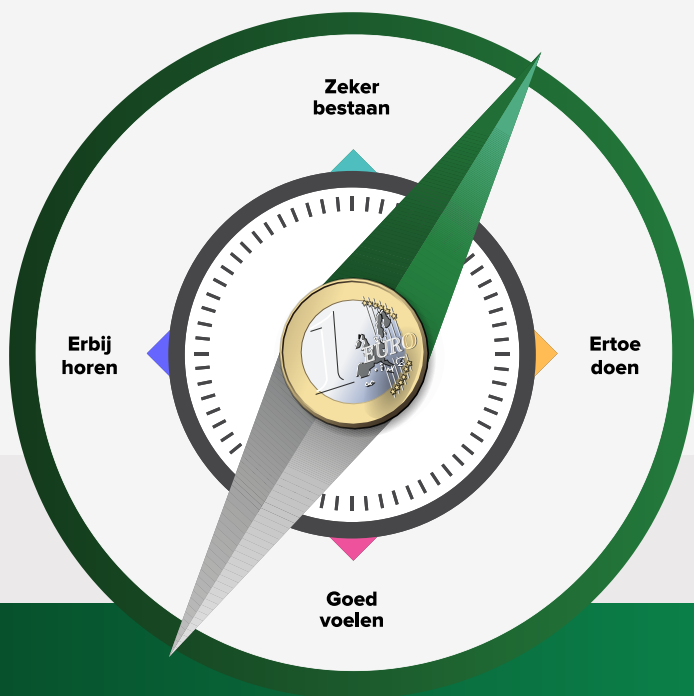


Budgetgids Smallingerland

Wegwijzer voor mensen
met een laag inkomen



2022

Drachten | Smallingerland

Leeswijzer

1.	Normbedragen 2022	4
2.	Extra's en regelingen bij een laag inkomen	7
	Extra inkomen	8
	Bijstandsuitkering	8
	Bijstand voor zelfstandigen	9
	Bijzondere bijstand	10
	Individuele inkomensloeslag	11
	Individuele studietoeslag	11
Zorg	Collectieve ziektekostenverzekering AV Friso	12
	Zorgtoeslag	13
	Regeling aftrek specifieke zorgkosten	14
	Extra voor mantelzorgers	15
Wonen	Kwijtschelding gemeentelijke belastingen	16
	Kwijtschelding waterschapslasten	16
	Huurtoeslag	17
3.	Extra's voor ouders en kinderen	18
	Kinderbijslag	19
	Kindgebonden budget	20
	Kinderopvangtoeslag	20
	Sam& voor alle kinderen	21
	Heppie Vakanties	21
	Weekje weg	22
4.	Organisaties in Smallingerland	23
	Zorg en ondersteuning	24 - 26
	Carins, PING-loket, MOS	
	Levensonderhoud	27
	Voedselbank, SUN Friesland, Repair Café	
	Formulieren en Financiën	28 - 30
	Bibliotheek, SUN, Humanitas, Schuldhulpmaatje	
	Juridisch	31
	Juridisch loket, Sociaal raadslieden	

Budgetgids Smallingerland

In Smallingerland vinden we het belangrijk dat iedereen mee kan doen. Ook mensen met een laag inkomen. We willen dat inwoners van Smallingerland ertoe doen, erbij horen, zich goed voelen en een zeker bestaan hebben.

Daarom bieden we als gemeente regelingen en extra's aan. Hiermee komen we inwoners financieel tegemoet. In hun inkomen of de dagelijkse kosten. Zo willen we financiële problemen voorkomen en zo veel mogelijk inwoners mee laten doen.








In deze gids vind je een overzicht van alle regelingen en extra's die de gemeente Smallingerland en de landelijke overheid aanbieden voor mensen met een laag inkomen. Tot slot zijn er organisaties in Smallingerland waar je terecht kunt voor hulp.

Voorheen heette deze gids de Minimagids. Dit jaar hebben we gekozen voor een andere naam: de Budgetgids. Niet alleen de naam is anders. De gids ziet er anders uit en de inhoud is duidelijker gemaakt.

Wil je naast de Budgetgids persoonlijke hulp? Wil je weten waar je recht op hebt? Of heb je hulp nodig bij het aanvragen van regelingen of toeslagen? Dan staat PING voor je klaar. PING biedt ook hulp bij betalingsproblemen of schulden. Je kunt ze bellen op  **088 50 65 400**. Op pagina 25 van de Budgetgids vind je meer informatie over PING.

Naast PING zijn er ook andere organisaties in Smallingerland waar je terecht kunt voor hulp. Een overzicht van deze organisaties vind je op pagina 23 in deze gids.

UITLEG ICOONTJES:

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

Normbedragen 2022



Normbedragen 2022

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 2022 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 PING ☎ **088 50 65 400** ✉ ping@carins.nl.

Personen tussen 21 jaar en de 66 jaar en 7 maanden

	Norm	115%	120%
Volledige norm (100%)	€ 1.481,60	€ 1.704,00	€ 1778,00
	per persoon		
Eenpersoonshuishouden	€ 1.037,12	€ 1.193,00	€ 1.245,00
Tweepersoonshuishouden	€ 740,80	€ 852,00	€ 889,00
Driepersoonshuishouden	€ 642,03	€ 739,00	€ 771,00
Vierpersoonshuishouden	€ 592,64	€ 682,00	€ 712,00
Vijfpersoonshuishouden	€ 563,01	€ 648,00	€ 676,00

Personen vanaf 66 jaar en 7 maanden

	Norm	115%	120%
Volledige norm (100%)	€ 1.560,41	€ 1.795,00	€ 1.873,00
	per persoon		
Eenpersoonshuishouden	€ 1.152,41	€ 1.350,00	€ 1.383,00
Tweepersoonshuishouden	€ 780,21	€ 922,00	€ 937,00
Driepersoonshuishouden	€ 676,18	€ 803,00	€ 812,00
Vierpersoonshuishouden	€ 624,17	€ 743,00	€ 749,00
Vijfpersoonshuishouden	€ 592,96	€ 707,00	€ 712,00

Jongeren (18, 19 of 20 jaar)

	Norm	115%	120%
Alleenstaande of alleenstaande ouder	€ 256,03	€ 295,00	€ 308,00
Samenwonend, gehuwd			
zonder kinderen	€ 512,07	€ 589,00	€ 615,00
met kinderen	€ 808,39	€ 930,00	€ 971,00

Als je woont in een inrichting

	Norm	115%	120%
Alleenstaande of alleenstaande ouder	€ 362,40	€ 417,00	€ 435,00
Samenwonend, gehuwd	€ 589,81	€ 679,00	€ 708,00

Het vermogen dat je mag hebben

Je bent alleenstaande	Je bent alleenstaande ouder	Je bent gehuwd of samenwonend
€ 6.505,00	€ 13.010,00	€ 13.010,00

Extra's en 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 581 234**

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.

Extra 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 581 234**.

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.uvv.nl  [ik ben zwanger en zelfstandige](#)

Bijzondere bijstand voor onverwachte kosten 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
- kosten voor je kind
- bewindvoering
- baby-uitzet
- begrafenis of crematiekosten
- bijzondere reiskosten
- medische kosten

De gemeente kijkt samen met jou of je kosten (deels) vergoed kunnen worden. Voor een afspraak bel  **0512 581 234**.

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 581 234**.

Extra inkomen

Individuele Inkomenstoelage 115% 3 jaar

Je krijgt individuele inkomenstoelage 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 inkomenstoelage](#)

Individuele 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 een bedrag van € 110,- per maand voor 2022*.

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

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

* in 2022 wordt dit bedrag misschien verhoogd, houd de website in de gaten voor wijzigingen.

Zorg


Collectieve ziektekostenverzekering AV Frieso 115%

Iedereen heeft een goede zorgverzekering nodig. De gemeente biedt samen met de Friesland Zorgverzekeraar een collectieve zorgverzekering aan voor inwoners met een laag inkomen. Deze verzekering heeft een uitgebreide dekking tegen een lagere prijs.

Wat kost het?

Je betaalt € 146,65 per maand, hier bespaar je € 34,50 per maand mee.

Vergoedingen

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 2022.

Deze verzekering heeft een uitgebreide dekking tegen een lagere prijs.

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 511 548

 www.bleekerhus.nl

 Moleneind ZZ 11, Drachten


Zorg

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 € 110,- per maand als je alleen bent en € 211,- per maand als je samenwoont.

Je vraagt zorgtoeslag een 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 met  **0800 05 43** voor een afspraak.

Let op!

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

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


Zorg


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 pluZ- pas 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 over de pas vind je op  www.pluzzorg.nl.

De pas kun je aanvragen door te mailen naar  mantelzorg@smallingerland.nl. Of bel naar de gemeente  **0512 581 234**.

Tip!

Heb je ondersteuning nodig bij het zorgen? Of heb je vragen over de zorg voor je naaste? Dan kun je bij Carins terecht  **088 50 65 400**.

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 (eerste 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 Fryslan 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 9000.

Let op!

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

Wonen

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 € 763,47 per maand.

Ben je jonger dan 23 jaar? Dan ligt de grens bij € 442,16 per maand, behalve als je al een inwonend kind hebt. Dan ligt de grens op € 763,47.

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 € 31.747,- per volwassene.

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

Extra's voor ouders en kinderen



Extra's 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 2022 gelden de volgende bedragen:

0 tot en met 5 jaar: € 224,87

6 tot en met 11 jaar: € 273,05

12 tot en met 17 jaar: € 321,24

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 31 69 020

Let op!

Wordt je kind 18? Dan vervallen de kindregelingen. Daarnaast moet je kind ook een zorgverzekering afsluiten. Dit brengt extra kosten mee.

Houd hier rekening mee. Kijk op onderstaande websites wat er financieel verandert als je kind 18 wordt:



 www.rijksoverheid.nl  18 jaar worden

 www.nibud.nl  geldwijzer bijna 18

Kindgebonden budget 115%+

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

Als je kinderbijslag krijgt wordt het kindergebonden budget automatisch uitbetaald. De Belastingdienst gaat zelf na of je voldoet aan de voorwaarden voldoet.

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 van 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 geregistreeerde 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 via 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 5400** en vraag naar de mogelijkheden.

Extra's voor ouders en kinderen

Sam& voor alle kinderen 120%

Sam& voor alle kinderen, voorheen het Kindpakket, is er om alle kinderen mee te kunnen laten doen. Ook als ouders dit zelf niet kunnen betalen. Denk bijvoorbeeld aan het schoolreisje, de sportclub of muziekles.

Vanuit Sam& voor alle kinderen zijn vergoedingen mogelijk voor:

- contributie sportvereniging
- muziek-, dans-, of toneellessen
- sportkleding/-materialen
- zwemles A-diploma (vanaf groep 7)
- schoolreis of -excursie
- fiets (vanaf 6 jaar)
- een verjaardagsbox van stichting Jarige Job

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

Heppie Vakanties

Heppie organiseert vakanties en weekenden voor kinderen van 6 tot 18 jaar die het moeilijk hebben. Bijvoorbeeld omdat ze niet meer thuis wonen of in armoede leven. 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.



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 Smallerland biedt samen met Stichting Weekje Weg een vakantie aan voor gezinnen uit Smallerland. Je bent een week in de zomervakantie op een recreatiepark in Vierhouten op de Veluwe in een Finse blokhut of stacaravan. Met woonkamer, keuken, twee slaapkamers en een badkamer. Het vervoer per bus heen en terug is geregeld.

Wat zit er in het pakket?

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

Voor meer informatie en aanmelden kun je contact opnemen met Carins  088 50 65 400,  contact@carins.nl.

Tip!

Bibliotheekpas

Kinderen tot 18 jaar krijgen een gratis bibliotheekpas.

Organisaties in Smallerland



Zorg 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 Smallingerland voor iedereen die informatie, hulp of ondersteuning zoekt bij:

- opvoeden & opgroeien
- wonen, welzijn & meedoen
- schuld en financiën




Wij helpen je op weg als het zelf even niet lukt.
Het maakt niet uit of je een grote of kleine vraag hebt.
Je bent altijd van harte welkom!

Hoe werkt Carins?


Carins probeert je direct te helpen. Hulp en advies is gratis. Loop gewoon eens binnen of bel voor een gesprek of afspraak. Meestal kan Carins zelf direct helpen en anders weten ze 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 een 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.

Contact met Carins

Bel  **088 50 65 400** 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.
Telefonisch zijn we bereikbaar tot 16.30 uur.

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

Zorg en ondersteuning

PING-loket

Het PING-loket voor al je vragen over geld en schulden

Lukt het steeds vaker niet om alle rekeningen te betalen? Zijn je woonlasten te hoog geworden door lager inkomen? Of zorgt bijvoorbeeld werkloosheid voor geldproblemen? Er zijn genoeg redenen waarom het soms niet meer lukt financieel de eindjes aan elkaar te knopen.

Het PING-loket helpt en ondersteunt inwoners door middel van:

- informatie, advies en bemiddeling
- hulp bij het aanvragen van regelingen en voorzieningen:
PING kijkt samen met jou naar de regelingen van de gemeente Smallingerland en de overheid voor (tijdelijke) ondersteuning. PING kan bijvoorbeeld ondersteunen bij toeslagen, kwijtschelding, brieven van de belastingdienst en aanvragen van uitkeringen.
- het zoeken van oplossingen bij betalingsproblemen en/of achterstanden.
Samen met jou maken we een financieel plan waarmee je weer lucht en vertrouwen krijgt

Wat je financiële vraag ook is, je kunt altijd terecht bij het PING-loket!

Het PING-loket is iedere werkdag geopend tussen 8.30 uur en 12.00 uur.



Je kunt bellen naar het algemene nummer van Carins: ☎ **088 50 65 400**,
of naar het nummer van de gemeente Smallingerland: ☎ **0512 581 234**.


Je kunt ons ook mailen via e-mailadres: ✉ ping@carins.nl

Vanwege de corona-maatregelen is het gemeentehuis op het moment dat deze gids uitkomt alleen op afspraak geopend. Het inloopspreekuur wordt daarom vervangen door een telefonisch spreekuur.

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.

Is er een hulpvraag, zijn er zorgen of is er behoefte aan contact? Bel, mail of chat met de M.O.S.-Wegwijzers via  **0512 334 112**, of  www.moswegwijzers.nl. Ze zijn er voor jou!


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



Levensonderhoud

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. Eén maal 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 9.30-11.30) of mail naar  sknobbe@voedselbanksmallingerland.nl.

Stichting Urgente Noden (SUN) Friesland

SUN Friesland geeft financiële hulp aan inwoners die in een financiële crisissituatie 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

Repair café

Heb je een klein apparaat dat niet meer goed werkt? Bijvoorbeeld een keukenmachine of een stofzuiger? Dan kun je naar 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


Formulieren en financiën

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. De hulp van de bibliotheek is gratis.

- 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. Het informatiepunt is geopend tijdens openingstijden van de bibliotheek
- heb je hulp nodig bij het invullen van formulieren, het doen van de belastingaangifte of het begrijpen van bijsluiters of ingewikkelde brieven? Maak een afspraak voor het formulieren spreekuur
- met vragen over je smartphone, tablet of laptop kun je een afspraak maken voor het Digitaal Spreekuur
- 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? Volg dan een gratis cursus in de bibliotheek

Ga voor meer informatie en het maken van een afspraak naar

 www.bibliotheekdrachten.nl of neem contact op via:

 info@bibliotheekdrachten.nl /  0512 512 680.

Steunpunt Uitkeringsgerechtigden Smallingerland (SUS)

SUS ondersteunt inwoners van de gemeente Smallingerland bij het invullen van formulieren. Bijvoorbeeld voor het aanvragen van uitkeringen of het invullen van belastingformulieren. Ook kunnen ze helpen met het aanvragen van huur- en zorgtoeslag of de kwijtschelding van Gemeentelijke/Provinciale Belastingen.

Kijk voor meer informatie op en actuele openingstijden op

 www.sussmallingerland.nl

 info@sussmallingerland.nl

 06 39 71 41 60

Formulieren en financiën

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-humanitas@humanitas.nl**

 **www.humanitas.nl**

Schuldhulpmaatje

Schuldhulpmaatje is een stichting die gratis hulp biedt 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 de schuldhulp, 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**.

Juridisch

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 50 65 400

Heb je meer Budgetgidsen nodig?

Mail ons je adresgegevens en het aantal exemplaren dat je wilt ontvangen.

Of heb je een andere vraag of opmerking?

Mail naar  gemeente@smallingerland.nl

Gemeente Smallingerland, 2022.