STERK PAPENDRECHT
Samen Zelf Doen

Samen Oplopen
Er zijn voor gezinnen

Handboek vrijwilliger Samen Oplopen

Loop een stukje mee als maatje.

Veerweg 127 • 3351 HC Papendrecht • 078 - 615 47 41 • www.sterkpapendrecht.nl

VOORWOORD

Welkom bij Samen Oplopen.

Met dit handboek in handen maak je deel uit van iets bijzonders. Samen Oplopen ondersteunt gezinnen én jongeren die tijdelijk extra steun kunnen gebruiken. Soms gaat het om een gezin met kinderen dat veel stress ervaart of weinig netwerk heeft. Soms gaat het om een jongere tot 27 jaar die het even niet alleen aankan en iemand nodig heeft die meedenkt, meeloopt en vertrouwen geeft.

In beide situaties ben jij van grote waarde. Niet als hulpverlener, maar als mens. Als iemand die luistert, rust brengt, overzicht helpt creëren en laat voelen: *je staat er niet alleen voor*.

Veel gezinnen en jongeren hebben te maken met zorgen, overbelasting of een gebrek aan steun. Jouw aanwezigheid kan precies het verschil maken dat nodig is om weer grip, vertrouwen en veerkracht te vinden. Kleine stappen hebben vaak grote impact — en jij helpt die stappen mogelijk te maken.

In dit handboek vind je alles wat je nodig hebt om goed voorbereid te starten: van onze manier van werken tot praktische tips, veiligheid, samenwerking en de sociale kaart van Papendrecht. Het is geen boek vol regels, maar een gids die je ondersteunt terwijl jij op jouw eigen manier van betekenis bent — of je nu gekoppeld bent aan een gezin of aan een jongere.

Dankjewel!

Laura van der Heide

Coördinator Samen Oplopen **Sterk Papendrecht**

06 – 21 56 84 23

078-61 54 741 **Sterk Papendrecht algemeen**

Werkdagen: ma., di., do., vr. van 08.30 tot 14.30 uur

l.vanderheide@sterkpapendrecht.nl

INHOUD

1. OVER SAMEN OPLOPEN

1.1 Missie

1.2 Doelgroep

1.3 Uitgangspunten

2. HOE WE WERKEN

2.1 Presentiebenadering

2.2 Samen (zelf) doen

2.3 Eerste ontmoeting

2.4 Vervolgbezoeken

3. DE ROL VAN DE VRIJWILLIGER

3.1 Wat je doet

3.2 Wat je niet doet

3.3 Profiel van een vrijwilliger

3.4 Balans tussen afstand en betrokkenheid

4. WERKEN MET GEZINNEN EN JONGEREN

4.1 Start van de koppeling

4.2 Vertrouwelijkheid

4.3 Thema's die je kunt tegenkomen

4.4 Weerstand & motiverende gespreksvoering

5. VEILIGHEID & GRENZEN

5.1 De rol van de coördinator

5.2 Veiligheid en acute situaties

5.3 Geheimhouding & privacy

5.4 Samenwerking met professionals

6. PRAKTISCHE ZAKEN

6.1 Administratie & financiën

6.2 Declaraties

6.3 Scholing & intervisie

7. AFRONDEN VAN DE KOPPELING

7.1 Evaluatie

7.2 Afrondgesprek

7.3 Nazorg

8. BIJLAGEN

8.1 Checklist Eerste Bezoek

8.2 Checklist Veiligheid

8.3 Checklist Administratie

8.4 Evaluatieformulier

8.5 Sociale Kaart Papendrecht

1. OVER SAMEN OPLOPEN

1.1 Missie

Samen Oplopen versterkt ouders én jongeren, zodat kinderen veilig en gezond kunnen opgroeien.
We geloven dat mensen tot bloei komen wanneer iemand een stukje met hen meeloopt.
Een vrijwilliger kan precies dat verschil maken: rust, overzicht, steun en vertrouwen.

1.2 Doelgroep

Samen Oplopen ondersteunt:

- Gezinnen met kinderen van 0–23 jaar
- Jongeren tot 27 jaar
- Mensen met weinig netwerk
- Gezinnen of jongeren met meerdere problemen tegelijk
- Mensen die tijdelijk steun nodig hebben om overzicht en rust te vinden

Het gaat vaak om situaties waarin:

- Stress hoog is
- Er weinig steun is vanuit familie of netwerk
- Er meerdere problemen tegelijk spelen
- Ouders of jongeren zich alleen voelen
- Er behoefte is aan iemand die meedenkt en meeloopt

1.3 Uitgangspunten

Vertrouwen

We geloven in de kracht van mensen. We sluiten aan zonder oordeel.

Tempo volgen

We gaan mee in het tempo van het gezin of de jongere. Niet sneller, niet langzamer.

Preventie

Door vroegtijdig mee te lopen, voorkomen we dat problemen groter worden.

Versterken wat er al is

We kijken naar mogelijkheden, niet naar tekorten.

Het kind of de jongere centraal

Hun veiligheid, welzijn en ontwikkeling staan altijd voorop.

Gelijkwaardigheid

We werken naast mensen, niet boven hen.

Menselijkheid boven regels

We kiezen voor wat goed is voor de relatie en de situatie.

---

2. HOE WE WERKEN

2.1 Presentiebenadering

Presentie betekent:

- Er zijn, met aandacht
- Luisteren zonder oordeel
- Aansluiten bij wat iemand belangrijk vindt
- Ruimte geven aan emoties
- Niet “fixen”, maar aanwezig zijn
- Betrouwbaar en rustig blijven

Presentie is de basis van alles wat we doen.

2.2 Samen (zelf) doen

We werken volgens het principe:

- **Meedoen**
- **Meedenken**
- **Voordoen**
- **Samen doen**
- **Zelf doen**

Je ondersteunt, maar neemt niet over.
Je versterkt wat iemand zelf kan.

Voorbeelden:

- Samen een brief openen → uitleggen → samen bellen → iemand zelf laten bellen
- Samen naar een afspraak gaan → daarna iemand zelf laten gaan

- Samen een planning maken → iemand zelf laten bijhouden

2.3 Eerste ontmoeting

Doel: vertrouwen opbouwen en een eerste beeld krijgen.

Wat je doet:

- Warm contact maken
- Uitleggen wat Samen Oplopen is
- Verwachtingen bespreken
- Vertrouwelijkheid uitleggen
- Vragen wat er NU het meest nodig is
- Samen één kleine eerste stap kiezen

Wat je observeert:

- Sfeer in huis
- Veiligheid
- Stresssignalen
- Taalniveau
- Interactie tussen gezinsleden
- Hoe iemand reageert op jouw aanwezigheid

Wat je vraagt:

- “Waar loop je nu het meest tegenaan.”
- “Wat zou je graag anders willen.”
- “Wat zou een kleine eerste stap zijn.”

2.4 Vervolgbezoeken

Wat helpt:

- Luisteren
- Aansluiten bij het tempo
- Complimenteren
- Kleine stappen kiezen
- Samen terugkijken

- Successen vieren

Wat je vermijdt:

- Oordelen
- Overnemen
- Druk zetten
- Te snel willen gaan

Voorbeelden van vervolgactiviteiten:

- Samen administratie ordenen
- Samen naar buiten met de kinderen
- Samen oefenen met taal
- Samen een planning maken
- Samen rust creëren in huis

---

3. DE ROL VAN DE VRIJWILLIGER

3.1 Wat je doet

Je bent een **maatje**, geen hulpverlener.

Je:

- Luistert
- Denkt mee
- Loopt mee
- Biedt praktische steun
- Helpt overzicht creëren
- Gaat mee naar afspraken
- Oefent taal
- Versterkt het netwerk
- Brengt rust
- Helpt kleine stappen zetten

Voorbeelden:

- Meegaan naar school of huisarts
- Helpen bij het ordenen van papieren

- Samen boodschappen doen
- Samen spelen met de kinderen
- Samen een formulier invullen (zonder DigiD)

3.2 Wat je niet doet

Je doet **niet**:

- DigiD
- Bankzaken
- Contracten afsluiten
- Schulden oplossen
- Hulpverlening overnemen
- Bemiddelen in conflicten
- Medische adviezen geven
- Opvoedadviezen als professional
- Juridische adviezen geven

Waarom niet?

- Het is niet veilig
- Het is niet jouw verantwoordelijkheid
- Het kan grote gevolgen hebben
- Professionals horen dit te doen

3.3 Profiel van een vrijwilliger

Je bent:

- Warm
- Betrouwbaar
- Geduldig
- Stevig
- Nieuwsgierig
- Open
- Mensgericht

- Iemand die kan luisteren zonder oordeel

Je hoeft geen professional te zijn.
Je hoeft geen oplossingen te hebben.
Je hoeft alleen **mens te zijn**.

3.4 Balans tussen afstand en betrokkenheid

Je bent:

- **Betrokken**, maar niet verantwoordelijk
- **Nabij**, maar bewaakt je grenzen
- **Ondersteunend**, maar neemt niet over

Voorbeelden van gezonde grenzen:

- Je bent geen 24/7 hulplijn
- Je gaat niet in op appjes ’s avonds laat
- Je bewaakt je eigen energie
- Je zegt het als iets te veel wordt

---

4. WERKEN MET GEZINNEN EN JONGEREN

4.1 Start van de koppeling

De start van een koppeling bepaalt de toon van de samenwerking. Het doel is om vertrouwen op te bouwen en helderheid te geven over verwachtingen.

De rol van de coördinator

De coördinator:

- Maakt een passende match tussen vrijwilliger en gezin/jongere
- Geeft alleen noodzakelijke achtergrondinformatie
- Blijft betrokken tijdens het hele traject
- Is jouw aanspreekpunt voor vragen, zorgen of twijfels
- Bewaakt veiligheid en grenzen

Wat jij doet in de startfase

- Kennismaken op een rustige, open manier
- Verwachtingen bespreken
- Uitleggen wat jij wel en niet doet

- Vragen wat er NU het meest nodig is
- Samen één kleine eerste stap kiezen

Wat je NIET doet in de startfase

- Problemen direct oplossen
- Druk zetten
- Oordelen
- Te snel willen gaan

De start is bedoeld om **vertrouwen op te bouwen**, niet om meteen “aan het werk” te gaan.

4.2 Vertrouwelijkheid

Alles wat iemand vertelt, blijft binnen Samen Oplopen.

Dat betekent:

- Je deelt geen informatie met anderen
- Je bewaart geen documenten of foto’s
- Je bespreekt zorgen altijd eerst met de coördinator

Wanneer je wél moet delen

Je deelt informatie met de coördinator wanneer:

- Je je zorgen maakt
- Je twijfelt over veiligheid
- Er signalen zijn van huiselijk geweld
- Er signalen zijn van kindermishandeling
- Er psychische problemen zijn die jij niet kunt inschatten
- Er situaties zijn die jou een niet-pluis gevoel geven

Je staat er nooit alleen voor.
De coördinator denkt altijd met je mee.

4.3 Thema’s die je kunt tegenkomen

Vrijwilligers komen vaak dezelfde thema’s tegen. Hieronder de meest voorkomende:

Financiën

- Geen overzicht

- Schulden
- Stress door geldzorgen
- Brieven niet openen

Taal

- Moeite met lezen of schrijven
- Moeite met formulieren
- Onzekerheid in gesprekken

Opvoeding

- Oververmoeidheid
- Kinderen die veel aandacht vragen
- Weinig structuur

Netwerk

- Weinig steun van familie of vrienden
- Eenzaamheid
- Geen oppas of hulp

Wegwijs worden in Nederland

- Instanties
- Regels
- Afspraken
- School

Stress en overbelasting

- Te veel tegelijk
- Geen overzicht
- Geen rust

Je hoeft geen professional te zijn.
Je hoeft alleen **aan te sluiten**.

4.4 Weerstand & motiverende gespreksvoering

Weerstand is normaal en hoort bij verandering.

Wat is weerstand?

Weerstand is een signaal van:

- Spanning
- Overbelasting
- Onzekerheid
- Angst
- Schaamte
- Eerdere negatieve ervaringen

Weerstand betekent niet dat iemand niet wil.
Het betekent dat iemand het **moeilijk vindt**.

Hoe ga je ermee om?

- Blijf rustig
- Luister zonder oordeel
- Stel open vragen
- Geef ruimte
- Erken emoties
- Ga niet in discussie
- Kies kleine stappen

Voorbeeld:
“Ik kan dat niet.”
→ “Het klinkt alsof het veel van je vraagt. Wat zou een klein stapje zijn dat wél lukt?”

De wens achter de klacht

Achter elke klacht zit een wens.

Voorbeelden:

- “Hij helpt nooit.” → *“Ik wil het niet alleen hoeven doen.”*
- “Ik ben er klaar mee.” → *“Ik wil rust.”*
- “Ik snap die brieven niet.” → *“Ik wil overzicht.”*

Als je de wens hoort, kun je aansluiten.

Fasen van verandering

1. Voorbeschouwing
2. Overweging
3. Besluit
4. Uitvoering
5. Volhouden
6. Terugval

Je sluit aan bij de fase waar iemand zit.
Niet bij waar jij vindt dat iemand zou moeten zijn.

Praktische gesprekstechnieken

- **Open vragen**
  “Hoe was je week.”
  “Wat zou je willen dat anders gaat.”
- **Reflectief luisteren**
  “Je klinkt moe.”
  “Je vindt het spannend.”
- **Samenvatten**
  “Dus je wilt meer rust én meer overzicht.”
- **Complimenteren**
  “Wat goed dat je die brief hebt geopend.”
- **Kleine stappen kiezen**
  “Wat is één ding dat je deze week zou willen proberen.”

---

5. VEILIGHEID & GRENZEN

5.1 De rol van de coördinator

De coördinator:

- Bewaakt veiligheid
- Denkt mee bij zorgen
- Ondersteunt jou
- Onderhoudt contact met professionals
- Is bereikbaar voor overleg
- Helpt bij lastige situaties

Je hoeft nooit alleen te beslissen.
Je mag altijd bellen of appen.

5.2 Veiligheid en acute situaties

Bij direct gevaar: 112 bellen.

Voorbeelden:

- Geweld
- Bedreiging
- Medische nood
- Kinderen in direct gevaar

Bij agressie: kies voor je eigen veiligheid.

- Ga weg
- Stop het bezoek
- Meld het bij de coördinator

Niet-pluis gevoel → altijd bespreken.

Je intuïtie is belangrijk.
Je hoeft het niet zeker te weten.

5.3 Geheimhouding & privacy

Je:

- Bewaart geen documenten
- Maakt geen foto's
- Deelt geen informatie met anderen
- Gaat zorgvuldig om met gegevens

Je bespreekt wél met de coördinator:

- Zorgen
- Twijfels
- Onveiligheid
- Situaties die jij niet kunt inschatten

5.4 Samenwerking met professionals

Je sluit aan bij wat er al loopt.

Je:

- Neemt geen taken over
- Geeft geen adviezen als professional
- Werkt samen met instanties wanneer nodig
- Kunt meegaan naar afspraken

Voorbeelden van professionals:

- Maatschappelijk werk
- Jeugdteam
- Huisarts
- School
- Schuldhulpverlening

---

6. PRAKTISCHE ZAKEN

6.1 Administratie & financiën

Je helpt met:

- Brieven openen
- Administratie ordenen
- Uitleg geven
- Afspraken plannen
- Meegaan naar instanties
- Overzicht creëren

Je doet niet:

- DigiD
- Bankzaken
- Contracten
- Schuldhulp
- Juridische adviezen

Waarom niet?

- Het is niet veilig
- Het kan grote gevolgen hebben
- Professionals horen dit te doen

6.2 Declaraties

Je kunt declareren:

- Reiskosten
- Kleine kosten (in overleg)

De coördinator legt uit hoe dit werkt.

6.3 Scholing & intervisie

Online-training

De kracht van een goed gesprek
Humanitas Academie Training De kracht van een goed gesprek Humanitas

Deze training helpt je om:

- Rustiger gesprekken te voeren
- Beter aan te sluiten
- Minder te sturen
- Meer te luisteren
- Kleine stappen te kiezen

Intervisie

Vrijwilligers komen samen om:

- Ervaringen te delen
- Vragen te stellen
- Situaties te bespreken
- Van elkaar te leren

Themabijeenkomsten

Verdiepende bijeenkomsten over:

- Opvoeding
- Stress
- Communicatie
- Cultuur
- Administratie
- Veiligheid

Gesprekken met de coördinator

Je kunt altijd terecht voor:

- Vragen
- Overleg
- Zorgen
- Ondersteuning

---

7. AFRONDEN VAN DE KOPPELING

Het afronden van een koppeling is een belangrijk onderdeel van Samen Oplopen.
We ronden altijd **zorgvuldig** af, met aandacht voor het proces, de relatie en de stappen die zijn gezet.

7.1 Evaluatie

De evaluatie is een moment om samen terug te kijken op de koppeling.

Wat je bespreekt:

- **Wat ging goed?**
  Kleine en grote successen, momenten van groei, dingen die makkelijker zijn geworden.
- **Wat heeft het opgeleverd?**
  Meer rust, overzicht, zelfvertrouwen, structuur, taalvaardigheid, netwerk, etc.
- **Wat is nog nodig?**
  Zijn er nog open vragen of zorgen? Is er nog ondersteuning nodig van professionals?

Wat je observeert:

- Hoe kijkt het gezin/de jongere terug op de samenwerking?
- Wat is er veranderd sinds de start?

- Wat lukt nu zelfstandig?

7.2 Afrondgesprek

Het afrondgesprek is een warm en zorgvuldig moment.

Wat je doet:

- Benoemen wat goed ging
- Benoemen wat iemand zelf heeft gedaan
- Teruggeven wat jij hebt gezien aan groei
- Ruimte geven voor gevoelens
- Duidelijk zijn over het einde van de koppeling
- Bespreken hoe contact na afloop eruitziet (meestal geen contact)

Wat je vermijdt:

- Abrupt stoppen
- Onduidelijkheid
- Beloftes die je niet kunt nakomen

Afronden is óók een vorm van zorg.

7.3 Nazorg

Soms is er nog een klein stukje nazorg nodig.

Voorbeelden:

- Één extra gesprek
- Een warme overdracht naar een professional
- Een laatste praktische stap afronden

De coördinator bewaakt dit proces.

---

8. BIJLAGEN

8.1 Checklist Eerste Bezoek

Doel: een warme start en helder beeld van de situatie.

Wat je bespreekt

- Kennismaking
- Uitleg over Samen Oplopen
- Verwachtingen
- Vertrouwelijkheid
- Praktische afspraken (tijden, contact)
- Wat er NU het meest nodig is
- Één kleine eerste stap kiezen

Wat je observeert

- Sfeer in huis
- Veiligheid
- Stresssignalen
- Taalniveau
- Interactie tussen gezinsleden
- Hoe iemand reageert op jouw aanwezigheid

Vragen die helpen

- “Waar loop je nu het meest tegenaan.”
- “Wat zou je graag anders willen.”
- “Wat zou een kleine eerste stap zijn.”
- “Wat zou jou deze week helpen.”

8.2 Checklist Veiligheid

Veiligheid staat altijd voorop.

Let op signalen van

- Agressie
- Verwaarlozing
- Huiselijk geweld
- Psychische ontregeling
- Middelengebruik
- Onveilige woonsituatie
- Kinderen die niet veilig lijken

Wat je doet bij zorgen

- Blijf rustig
- Kies voor je eigen veiligheid
- Stop het bezoek als dat nodig is
- Bespreek direct met de coördinator
- Bij acuut gevaar: **112 bellen**

Niet-pluis gevoel

Je intuïtie is belangrijk.
Je hoeft het niet zeker te weten.
Je bespreekt het altijd.

8.3 Checklist Administratie

Je helpt met

- Brieven openen
- Administratie ordenen
- Uitleg geven
- Afspraken plannen
- Meegaan naar instanties
- Overzicht creëren

Je doet niet

- DigiD
- Bankzaken
- Contracten
- Schuldhulp
- Juridische adviezen

Waarom niet?

- Het is niet veilig
- Het kan grote gevolgen hebben
- Professionals horen dit te doen

8.4 Evaluatieformulier

Gebruik dit formulier tijdens het afrondgesprek of de evaluatie.

Terugblik

- Wat ging goed?
- Wat heeft het opgeleverd?
- Wat heb jij als vrijwilliger gezien aan groei?
- Wat heeft het gezin/de jongere zelf gedaan?

Vooruitblik

- Wat is er nog nodig?
- Kan het gezin/de jongere verder op eigen kracht?
- Zijn er nog zorgen?
- Is er nazorg nodig?

Afronding

- Hoe was het contact?
- Wat nemen jullie mee?
- Hoe voelt het om af te ronden?
- Wat is een mooie laatste boodschap?

8.5 SOCIALE KAART PAPENDRECHT

De Sociale Kaart geeft een overzicht van organisaties, voorzieningen en hulpbronnen in Papendrecht en omgeving.
Vrijwilligers kunnen deze kaart gebruiken om gezinnen en jongeren te helpen bij het vinden van passende ondersteuning.

---

1. STERK PAPENDRECHT

Sterk Papendrecht biedt ondersteuning aan inwoners op het gebied van welzijn, financiën, administratie en sociaal-juridische vragen.

1.1 Maatschappelijk Werk

Ondersteuning bij:

- Persoonlijke problemen
- Opvoedvragen
- Stress en overbelasting
- Rouw en verlies
- Eenzaamheid
- Lichte tot matige psychische klachten

Maatschappelijk werkers denken mee, luisteren, bieden overzicht en helpen bij het vinden van passende hulp.

1.2 Sociaal Raadslieden

Voor advies en hulp bij:

- Regelingen voor minima
- Toeslagen
- Juridische vragen
- Bezwaar en beroep
- Brieven en formulieren
- Financiële regelingen
- Rechten en plichten

Spreekuren:

- **Bibliotheek (gemeentehuis):**
  Elke dinsdag van **10:30 tot 12:30 uur**
- **Leger des Heils – Bij Bosshardt (Staringlaan):**
  Eerste maandag van de maand van **10:30 tot 12:30 uur**

1.3 Hulp bij Thuisadministratie (HBT)

Vrijwilligers helpen inwoners met:

- Administratie ordenen
- Brieven openen
- Uitleg geven
- Overzicht creëren
- Eenvoudige formulieren invullen (zonder DigiD)

HBT is bedoeld voor mensen die tijdelijk ondersteuning nodig hebben om weer grip te krijgen op hun administratie.

1.4 Hulp bij belastingaangifte

Voor inwoners met een **inkomen onder de zorgtoeslaggrens**.

Werkwijze:

- Inwoners bellen de receptie van Sterk Papendrecht
- Zij worden teruggebeld voor een afspraak
- Een vrijwilliger helpt bij het invullen van de aangifte

---

2. SOCIALE DIENST DRECHTSTEDEN (SDD)

De SDD ondersteunt inwoners bij:

- Uitkeringen
- Bijzondere bijstand
- Minimaregelingen
- Schuldhulpverlening
- Aanvragen voor het Sport- en Cultuurfonds (18+)

De SDD is een belangrijke partner voor gezinnen met financiële problemen.

3. VOEDSEL & MATERIËLE HULP

3.1 Voedselbank Papendrecht

Voor inwoners die onvoldoende inkomen hebben om boodschappen te doen.

De Voedselbank biedt:

- Wekelijkse voedselpakketten
- Aanvullende ondersteuning via vrijwilligers
- Doorverwijzing naar hulpverlening indien nodig

3.2 Rode Kruis – Voedselhulp

Voor mensen die **niet in aanmerking komen voor de Voedselbank**.

Aanvragen via WhatsApp:

+31 970 102 59797

De aanvraag wordt volledig via de chat opgepakt.

Het Rode Kruis biedt:

- Voedselkaarten
- Noodhulp
- Tijdelijke ondersteuning

3.3 Stichting Debster

Voor gezinnen met een kleine beurs.

Debster biedt:

- Kleding
- Babypakketten
- Houdbare boodschappen
- Speelgoed
- Persoonlijke verzorging
- Verjaardag pakketten
- Meubilair

Website: **debstersgo.nl**

3.4 Stichting Babyspullen

Voor ouders die babyspullen nodig hebben.

Je kunt aanvragen voor:

- Een **babystartpakket**
- Toegang tot het platform waar ouders onderling spullen kunnen uitwisselen (kinderwagens, bedjes, autostoelen, etc.)

Website: **www.stichtingbabyspullen.nl**

---

4. PRAKTISCHE HULP & REPARATIES

4.1 Repair Café Papendrecht

Vrijwilligers repareren:

- Kleding
- Elektrische apparaten
- Speelgoed
- Meubels

Doel:

- Verspilling tegengaan
- Kosten besparen
- Mensen helpen met kleine reparaties

4.2 Stichting Anders

Stichting Anders koppelt **lokale ondernemers** aan mensen die praktische hulp nodig hebben.

Voorbeelden:

- Kleine reparaties
- Meubels verplaatsen
- Praktische klussen

Aanvragen kan alleen via:

- Een professionele hulpverlener
- De coördinator van Samen Oplopen

4.3 Laptopopvang

Voor inwoners die een laptop nodig hebben tegen een kleine vergoeding.

Website: **www.laptopopvang.nl**

---

5. MEEDOEN: SPORT, CULTUUR & ACTIVITEITEN

5.1 Stichting Leergeld Drechtsteden (4–17 jaar)

Voor kinderen uit gezinnen met weinig geld.

Ondersteuning bij:

- Sport
- Muziekles
- Schoolactiviteiten
- Cultuur

Website: **leergelddrechtsteden.nl**

5.2 Sport- en Cultuurfonds Papendrecht (18+)

Sinds **1 april 2024** ook voor volwassenen met een laag inkomen.

Voor:

- Sport
- Muziek
- Cultuur
- Creatieve activiteiten

Aanvragen via:

- SDD
- Voedselbank
- Sterk Papendrecht

Meer info: **www.leergelddrechtsteden.nl → kopje 18+**

5.3 Stichting Quiet Drechtsteden

Voor mensen met een kleine beurs.

Quiet biedt:

- Knipbeurten
- Massages
- Theaterbezoeken
- Uitjes
- Producten en diensten van lokale ondernemers

Je wordt af en toe uitgenodigd als je bent ingeschreven.

Aanmelden via de coördinator.

5.4 Heppie Tour – Het Vergeten Kind

Voor kwetsbare kinderen die in vakanties weinig om naar uit te kijken hebben.

Heppie Tour organiseert:

- Dagjes uit naar pretparken
- Dierentuinen
- Musea
- Theatervoorstellingen

Doel:

- Ontspanning
- Plezier
- Veerkracht
- Even kind kunnen zijn

---

6. ENERGIE & WONEN

6.1 Voorkomen van afsluiting energie

Let op: sinds **1 april 2023** is de winterregeling aangepast.

Huishoudens kunnen weer worden afgesloten, ook als er contact is met de energieleverancier.

Meer info:
https://aedes.nl/schulden-en-huisuitzettingen/voorkom-afsluiten-van-energie-informeer-huurders

---