



Ondersteuning op financieel gebied

Of je nu wel of niet een uitdaging hebt om maandelijks rond te komen: een kritische blik op je financiën kan nooit kwaad. Volg daarom de training: [Goed met geld \(goodhabitz.com\)](https://www.goodhabitz.com) via GoodHabitZ. Als medewerker van Quadraam kun je hier kosteloos gebruik van maken.

Geldzorgen?

Heb je even geen overzicht in je geldzaken, loop je achter met betalingen of lig je wakker van geldzorgen? Het kan iedereen overkomen, vooral nu. Kom op tijd in actie!

Je kunt hulp vragen bij verschillende instanties en organisaties. Hieronder een aantal instanties die jou zeker kunnen ondersteunen:

NIBUD (Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting)

Het NIBUD is een onafhankelijk kennis- en adviescentrum op het gebied van huishoudfinanciën. Het NIBUD geeft je informatie over de volgende onderwerpen:

- Rondkomen
- Sparen
- Uitgaven
- Geldproblemen
- Inkomensondersteuning
- Kinderen en jongeren
- Wonen
- Pensioen
- Uit elkaar
- Werken

Het NIBUD biedt een gratis online training: Aan de slag met je geldzaken. Via deze link kom je terecht bij deze training: [Online training Aan de slag met je geldzaken - Nibud](#). Deze training wordt gratis aangeboden t/m maart 2023.

Naast informatie biedt het NIBUD ook veel rekentools ter ondersteuning aan jouw persoonlijke financiële situatie. Deze rekentools vind je via deze link: [Tools & Tests - Nibud](#).

Gemeente en wijkteams

Naast het landelijke hulpaanbod heeft een gemeente ook eigen regelingen en voorzieningen. Kijk op de website van je eigen gemeente voor de regelingen en voorzieningen die geboden worden en aangesloten partnerorganisaties.

In de gemeente Arnhem zijn de wijkteams er voor alle inwoners. Jong of oud, met of zonder beperking. Zij helpen iedereen die het zelf even niet redt, ook niet met hulp van familie. Zo helpen de wijkteams niet alleen bij werk en onderwijs, of opvoeden en opgroeien, maar ook met geldzaken. Kom in contact met je wijkteam via: [Wijkteams zijn er voor jou - Wijkteams Arnhem](#).

Directe link naar vragen over geldzaken aan het wijkteam: [Geldzaken - Wijkteams Arnhem](#).

Medewerkers in de gemeente Overbetuwe kunnen terecht bij het Sociaal Team Overbetuwe via: [Sociaal Team Overbetuwe - Gemeente Overbetuwe](#).

Het sociaal team Overbetuwe kun je telefonisch bereiken tussen 8.30 en 13.00 via telefoonnummer: 410481 of door een email te sturen naar sociaalteam@overbetuwe.nl.

Daarnaast kun je ook terecht op het spreekuur in Elst, Herveld en Zetten. Wanneer de spreekuren zijn vind je via bovenstaande link, scrollen naar beneden tot je het tabje spreekuren tegenkomt.

Medewerkers uit de Liemers kunnen terecht bij de gemeente Zevenaar via deze website: [Gebiedsteams | Zevenaar](#). Daar noemen ze de wijkteams gebiedsteams.

Bij de gemeente Duiven heet het Het Sociaal Team. Je kunt hen via deze website [Sociaal Team | Duiven](#). Je kunt het sociaal loket bereiken via telefoon 0316-279111 op werkdagen tussen 8.30-12.30 of via email: sociaaloket@duiven.nl.

Voor collega's uit de gemeente Westervoort kunnen terecht bij het sociaal team via deze website: [Sociaal team | Westervoort](#). Je kunt het sociaal loket van de gemeente Westervoort bereiken via 026-3179911 op werkdagen tussen 8.30 en 12.30 of via email sociaaloket@westervoort.nl.

Voor alle collega's woonachtig buiten deze gemeenten, neem een kijkje op de website van je eigen gemeente voor de juiste ingangen.

Oprécht: Special voor jongerentussen de 18 en 27 jaar met geldproblemen

Meer weten over Oprécht? Kijk op www.wijzijnoprecht.nl of app met 06-49140283.

Banken

Neem contact op met je eigen bank. De meeste banken hebben wel een eigen 'helpdesk' waar je terecht kunt met vragen en jouw zorgen.

Liever anonieme hulp bij geldzorgen?

Via geldfit.nl kun je veel tips en informatie over geld vinden. Je krijgt passend advies of ze brengen je in contact met iemand die met je meedenkt. Geldfit wordt gemaakt door Stichting NSR (Stichting Nederlandse Schuldhulproute). De NSR is een publiek-private samenwerking van bedrijven, gemeenten, (hulp)interventies en andere samenwerkingspartners.

Leerlingen

De toegenomen geldstress en armoede in de samenleving komt ook de school in: het zorgt ervoor dat een (steeds) grotere groep leerlingen minder goed in hun vel zitten en lastiger de benodigde schoolspullen kan kopen. De vraag is welke rol scholen kunnen spelen om leerlingen te helpen bij het omgaan met armoede en geldzorgen. De VO-raad heeft een handreiking 'Omgaan met armoede' opgesteld. Deze handreiking is via onderstaande link te downloaden.

[Armoede en geldzorgen: wat kan de school betekenen? - VO-raad](#)

20 Tips om te besparen op je energieverbruik

1. Radiatoren regelmatig ontluchten. Als er teveel lucht in de leidingen zit, werkt de verwarming niet optimaal. Dit kost extra energie.
2. Tweede koelkast of vriezer wegdoen, of uitzetten wanneer je deze voor langere tijd niet gebruikt.
3. Minder kamers verwarmen in je huis.
4. Kies de juiste vlam en doe de deksel op de pan tijdens koken.
5. Gebruik je waterkoker slim. Maak een keuze tussen water verwarmen op gas of via je waterkoker en bepaal de juiste hoeveelheid.
6. Korter douchen.
7. Apparaten uitzetten ipv op stand-by.
8. Zorg voor goede luchtcirculatie. Schone lucht verwarmt sneller.
9. Verwarming een graadje lager.
10. De cv-ketel instellen. De meeste ketels staan afgesteld op 90 graden verwarmen, maar 70 of 80 graden is vaak ook warm genoeg.
11. Zet de verwarming lager als je weggaat of stel een rooster in voor je verwarming.
12. Gebruik een ventilator ipv een airco.
13. Hang je was wat vaker op ipv de droger gebruiken.
14. Plaats tochtstrips.
15. Plaats deurdrangers.
16. Koop energiezuinige apparaten.
17. Plaats radiatorfolie. Dan ontsnapt er minder warmte naar buiten via de muur.
18. Was vaker en waar mogelijk op 30 graden.
19. Vervang gloeilampen door ledlampen.
20. Veel apparaten hebben een eco-stand. Gebruik deze stand vaker.