



Informatieblad

Geldzaken en verzekeringen



Inburgeren

Immigranten of vluchtelingen die voor langere tijd of definitief naar Nederland komen moeten mee kunnen doen in de samenleving. De overheid vindt het daarom belangrijk dat zij dingen over de Nederlandse maatschappij weten, en dat ze bijvoorbeeld de taal leren spreken. Dit heet inburgeren.

Kosten inburgering

Inburgeren kost geld. U moet de cursus en het examen zelf betalen. Vaak kunt u ook geld lenen bij de Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO). Dit kan alleen voor goedgekeurde scholen.

De inburgeringscursus kost niet bij elke school evenveel geld. Als u de cursus niet binnen een bepaalde tijd haalt, moet u het geleende geld terug betalen. Vraag bij de school hoeveel de cursus kost en of u de lening van DUO terug moet betalen.

www.duo.nl/particulier

www.zoekinburgerschool.nl

www.inburgeren.nl/inburgeren-betalen



Dienst Uitvoering Onderwijs
Ministerie van Onderwijs, Cultuur en
Wetenschap

050 599 77 55

Belastingen

Belastingdienst

Belastingen betaalt u aan de Belastingdienst. Soms krijgt u geld terug. Bijvoorbeeld als u aftrekposten hebt.

Inkomstenbelasting

U moet inkomstenbelasting betalen over uw loon of uitkering. Via de jaarlijkse digitale aangifte Inkomstenbelasting ziet u of u nog moet betalen of dat u misschien geld terugkrijgt.

Soms bent u verplicht om aangifte Inkomstenbelasting te doen, maar soms niet. Als u bericht van de Belastingdienst krijgt, moet u aangifte doen. Als u geen bericht krijgt, is het verstandig om te laten controleren of u geld terug krijgt.

Vraag altijd om hulp bij het invullen van uw aangifte, zie pagina 4.

De Belastingdienst helpt u als u niet weet hoe u uw belastingpapieren moet invullen. U moet wel al uw gegevens hebben. Want sommige gegevens hebben zij niet, bijvoorbeeld uw ziektekosten. Ook zijn er lokale organisaties die u kunnen helpen, zie bladzijde 3.

www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/belastingaangifte/content/moet_ik_aangifte_doen



Belastingdienst

0800 0543



Informatieblad

Geldzaken en verzekeringen



Motorrijtuigenbelasting

Als u een auto of motor koopt, moet u motorrijtuigenbelasting betalen. Na aankoop van uw auto of motor krijgt u automatisch een rekening toegestuurd. Daarop staat het bedrag dat u moet betalen. Het maakt niet uit of u de auto of motor gebruikt of dat hij stilstaat.

[https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/auto en vervoer/belastingen op auto en motor/motorrijtuig enbelasting/](https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/auto+en+vervoer/belastingen+op+auto+en+motor/motorrijtuig+enbelasting/)



Afvalstoffenheffing en rioolheffing

De gemeente Alkmaar haalt minimaal 1 keer per week het afval op. Daarvoor moet u belasting betalen: de afvalstoffenheffing. Voor het afvoer van het vieze water uit uw woning moet u rioolheffing betalen. Als u niet genoeg geld heeft om de afvalstoffenheffing en de rioolheffing te betalen, dan bekijkt de gemeente of u het niet hoeft te betalen. U moet deze kwijtschelding wel zelf aanvragen bij de gemeente.

<https://alkmaar.cocensus.nl/betalen-en-kwijtschelden/19-kwijtschelding-van-gemeentelijke-belastingen>
www.alkmaar.cocensus.nl/faq/19-rioolheffing



Waterschapsbelasting

In Nederland kunt u water uit de kraan drinken. De overheid zorgt voor schoon water en beschermt het land tegen wateroverlast en watertekort. Daarvoor moet u belasting betalen: waterschapsbelasting. Als u niet genoeg geld heeft om waterschapsbelasting te betalen, dan bekijkt de overheid of u het niet hoeft te betalen. U moet deze kwijtschelding wel zelf aanvragen bij het Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier.

www.hhnk.nl/kwijtschelding

Toeslagen

Toeslagen zijn bijdragen (geld) die u van de overheid krijgt om bepaalde dingen te betalen. Hoeveel u krijgt, is afhankelijk van uw inkomen. De Belastingdienst schat in hoeveel inkomen u dat jaar heeft. Als het jaar erop blijkt dat uw inkomen lager was, krijgt u nog extra geld. Als het inkomen hoger was, moet u een deel van het geld terugbetalen.

U moet het aan de Belastingdienst doorgeven als u gaat trouwen, samenwonen of scheiden. Of als u meer of minder gaat verdienen. Want dit heeft invloed op uw toeslagen. Vraag op tijd hulp bij het aanvragen van toeslagen, zie pagina 4.



Informatieblad

Geldzaken en verzekeringen



Huurtoeslag

Soms kunt u een bijdrage (geld) krijgen voor het betalen van uw huur: de huurtoeslag. Om dat te krijgen, mag u niet te veel verdienen. Ook mag de huur niet te hoog, maar ook niet te laag zijn.

www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslagen/content/kan-ik-huurtoeslag-krijgen

Zorgtoeslag

Een verzekering voor ziektekosten is verplicht. Maar die is duur. Misschien kunt u zorgtoeslag krijgen. Dan krijgt u een bijdrage van de overheid om de verzekering te betalen. Om recht op zorgtoeslag te hebben, moet u een Nederlandse zorgverzekering hebben. Ook mag u niet te veel verdienen.

www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslagen/content/kan-ik-zorgtoeslag-krijgen

Kinderopvangtoeslag

Kinderopvang is niet goedkoop. U kunt misschien kinderopvangtoeslag krijgen. Dan krijgt u een bijdrage van de overheid in de kosten van de kinderopvang.

www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/kinderopvangtoeslag/content/kan-ik-kinderopvangtoeslag-krijgen

Kindgebonden Budget

Ouders krijgen voor hun kinderen kinderbijslag van de overheid. Soms kunt u ook een extra bijdrage krijgen: het Kindgebonden Budget. Dat is een bijdrage in de kosten voor uw kinderen tot 18 jaar. Als u een andere toeslag krijgt, dan krijgt u vanzelf ook Kindgebonden Budget (als u daar recht op hebt). Krijgt u geen Kindgebonden Budget en denkt u dat u er wel recht op hebt? Dan kunt u het zelf aanvragen.

www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslagen/content/kan-ik-kindgebonden-budget-krijgen

Inkomen

Bijstandsuitkering

Heeft u niet genoeg geld om van te leven? Halte Werk helpt bij het zoeken naar werk. Zij zoeken met u naar werk dat u aankunt. Als dat niet lukt, dan kunt u misschien een bijstandsuitkering aanvragen. De hoogte van de uitkering hangt af van uw woon- en leefsituatie.

www.haltewerk.nl/bijstandsuitkering-aanvragen



Informatieblad

Geldzaken en verzekeringen



Bijzondere Bijstand

Soms heeft u onverwachts extra kosten. Bijvoorbeeld als u een nieuwe woning krijgt en spullen moet kopen. Of als uw kind in het ziekenhuis ligt en u daar naartoe moet. U kunt hiervoor soms geld krijgen via Bijzondere Bijstand. U moet dit geld van tevoren aanvragen. Let op: soms moet u het bedrag terugbetalen. Of wordt het maandelijks verrekend met uw uitkering.

www.haltewerk.nl/bijzondere-bijstand

Kinderbijslag

Tot uw kind of kinderen 18 jaar worden, krijgt u per kind een bedrag van de overheid: kinderbijslag. Daarmee kunt u een deel van de kosten voor uw kind betalen. U ontvangt 4 keer per jaar kinderbijslag van de Sociale Verzekeringsbank.

www.svb.nl/nl/kinderbijslag/kinderbijslag-in-het-kort

Algemene Ouderdomswet (AOW)

AOW is het basispensioen van de overheid. U krijgt AOW van de Sociale Verzekeringsbank als u de AOW-leeftijd bereikt. Die hangt af van uw geboortedatum. Omdat u niet altijd in Nederland heeft gewoond, krijgt u minder AOW. U kunt misschien een aanvulling (AIO) krijgen.

www.svb.nl/nl/aow/storyline-aow-in-het-kort

www.svb.nl/nl/aio/storyline-aio-in-het-kort

Hulp bij geldzaken

Wijkcentra/buurthuizen

Een wijkcentrum of buurthuis is een gebouw in uw buurt waar buurtgenoten samenkomen. Op sommige dagen zijn er vrijwilligers of sociaal werkers aanwezig om u te helpen met allerlei dingen. Bijvoorbeeld Belastingpapieren invullen, hulp bij de computer of advies over activiteiten.

<https://www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wijk-en-buurtcentra/>

Formulierenpunt

Sommige formulieren zijn ingewikkeld. Het Formulierenpunt helpt u bij het invullen van (online) formulieren. Ook helpen zij u om alle gegevens te verzamelen. En ze bekijken of u recht heeft op gemeentelijke vergoedingen, bijzondere bijstand of een goedkopere zorgverzekering. Deze hulp is gratis.

www.haltewerk.nl/formulierenpunt





Informatieblad

Geldzaken en verzekeringen



Budgetwinkel

De Budgetwinkel helpt u met het omgaan met geld. Ze helpen met het ordenen van uw rekeningen. Of ze maken een overzicht van maandelijkse inkomsten en uitgaven. Als er bedrijven zijn waar u schulden heeft, dan helpen ze u met afspraken over het terugbetalen. Deze hulp is gratis.

www.haltewerk.nl/ik-heb-geldzorgen

Schuldhulpverlening

Als u schulden heeft en hulp nodig heeft, kan het team Schuldhulpverlening van de gemeente u helpen. U kunt praten met een medewerker van Schuldhulpverlening. Samen met u bekijken ze wat de mogelijkheden zijn om uw situatie op te lossen. Deze hulp is gratis.

www.haltewerk.nl/ik-heb-schulden-en-wil-hulp

humanitas

072 540 18 00

Humanitas Thuisadministratie

Humanitas helpt u bij het ordenen van uw rekeningen en geld. Het is soms lastig formulieren of brieven te begrijpen. Een vrijwilliger kan met u meekijken. Deze hulp is gratis.

www.humanitas.nl/afdeling/noordkennemerland/activiteiten/thuisadministratie/



06 12674312

Raad en Daad Balie

Het Leger des Heils heeft een Raad en Daad Balie. Op het Sociaal Spreekuur van de Raad en Daad Balie helpen vrijwilligers u de weg te vinden in alle wetten en regels. Ook bemiddelen ze voor u bij instanties. Deze hulp is gratis.

<https://www.legendesheils.nl/locatie/buurthuiskameralkmaar>



088 00 75 000

Sociaal-juridische dienstverlening

Wetten en regels zijn vaak ingewikkeld. MEE & de Wering kan uw vragen beantwoorden over de regels voor belastingen, zorg en sociale voorzieningen. Ook helpen zij bij het invullen van formulieren en het aanvragen van toeslagen. Zij weten veel over instellingen en de overheid. Deze hulp is gratis.

www.meewering.nl



0900 80 20

Het Juridisch Loket

Het Juridisch Loket geeft gratis juridisch advies aan mensen met een laag inkomen en weinig vermogen. Via de website helpen ze u met informatie, tips en voorbeeldbrieven. Ze kunnen ook persoonlijk advies geven.

Op de website staat informatie over:

- Wonen & Buren
- Werk & Inkomen
- Familie & Relatie
- Politie & Justitie



Informatieblad

Geldzaken en verzekeringen



- Aankopen & Garantie
- Schulden & Incasso

Het Juridisch Loket is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00-17.00 uur.

www.juridischloket.nl/

Fondsen

Er zijn organisaties die zich inzetten voor bepaalde groep mensen. Zij geven soms ook geld aan mensen. Dat heet dan een fonds. Er zijn verschillende fondsen. Sommige fondsen helpen bij het aanschaffen van dingen die mensen nodig hebben. Andere fondsen helpen kinderen die niet naar sport of cultuuractiviteiten kunnen gaan. Sociaal werkers weten welke fondsen er zijn en helpen met het aanvragen.

Sociaal werk



088 00 75 000

Soms lukt het even niet zo goed alleen. U kunt in de knoop raken. Bijvoorbeeld met uw werk, geld, gezondheid of huis. Een sociaal werker (ook wel maatschappelijk werker genoemd) kan u dan helpen. Hij of zij luistert naar u. Ze helpen met het ordenen van wat er allemaal gebeurt. Hij of zij weet wat er mogelijk is om uw probleem op te lossen. U kunt ook praktische hulp krijgen. Bijvoorbeeld bij het invullen van een formulier, begeleiding bij gesprekken met de gemeente of een zorginstelling.

www.meewering.nl

Verzekeringen

In Nederland **moet** u zich voor sommige dingen verzekeren, bijvoorbeeld ziektekosten (zorg) en aansprakelijkheid. U **kunt** zich ook nog verzekeren voor andere zaken, bijvoorbeeld brand of diefstal. Of om een advocaat te betalen als u juridische hulp nodig heeft. Hieronder staan enkele belangrijke verzekeringen.

Zorgverzekering (verplicht)

Een verzekering voor ziektekosten is verplicht. Als u niet zo veel verdient en weinig eigen geld heeft, kunt u misschien een speciale verzekering krijgen: de Collectieve Zorgverzekering Minima (CZM). Deze wordt in Alkmaar door Univé aangeboden. U betaalt dan minder geld, want de gemeente betaalt mee aan uw verzekering.

www.gezondverzekerd.nl/

www.haltewerk.nl/16-czm





Informatieblad

Geldzaken en verzekeringen



Aansprakelijkheidsverzekering (verplicht)

Als iemand anders gewond raakt of schade aan zijn spullen oploopt door iets wat u of iemand uit uw gezin heeft gedaan, bent u aansprakelijk. U moet dan een schadevergoeding aan die persoon betalen. Een aansprakelijkheidsverzekering betaalt deze kosten. Meestal betaalt een aansprakelijkheidsverzekering alle letselschade en schade aan spullen van een ander die door u of iemand uit uw gezin veroorzaakt heeft.

Inboedelverzekering

Een inboedelverzekering dekt de schade aan spullen in en aan uw huis. Bijvoorbeeld door inbraak, storm of brand. Deze verzekering moet u zelf afsluiten.

Reisverzekering

Een reisverzekering betaalt schade die wordt opgelopen tijdens reizen aan u terug. Doorgaans dekt een reisverzekering alleen vakanties. Bijvoorbeeld als u een reis heeft geboekt, maar door onvoorziene omstandigheden niet kunt gaan.

Uitvaartverzekering

Als iemand die een uitvaartverzekering heeft, overlijdt, dan betaalt de verzekering een geldbedrag aan de nabestaanden waarmee zij de uitvaart kunnen bekostigen.

Rechtsbijstandverzekering

Hulp, advies of bijstand van een jurist of een advocaat is duur. U kunt een rechtsbijstandverzekering afsluiten. Daarmee krijgt u juridische bijstand als u problemen met iemand of met een organisatie heeft.



Informatieblad

Geldzaken en verzekeringen



Gezond in Nederland

Op de website GezondinNederland.info vindt u informatie in het Arabisch en Tigrinya over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over verzekeringen, schulden, medicijnen, de huisarts, veilig deelnemen in het verkeer. Ze geven informatie voor iedereen, er staat ook heel veel informatie op over zorg voor en hulp aan kinderen.

www.gezondinnederland.info

AlkmaarPas



De AlkmaarPas is een pasje waarmee u in Alkmaar leuke dingen kunt doen. Op bepaalde plekken krijgt u korting. Bijvoorbeeld bij winkels, restaurants en musea en op uw bibliotheekabonnement.

www.AlkmaarPas.nl

Voor jongeren



☎ 06 46 36 77 92

Jongerenpunt Check-in

Ben je tussen de 16 en 27 jaar oud? Vind je het moeilijk om naar school gaan of werk te vinden? Heb je geen plek om te wonen? Dan ben je welkom bij het Jongerenpunt Check-in. Samen met jou kijken ze wat jij kunt doen om aan je toekomst te werken.

www.check-in.nl

humanitas

☎ 072 540 18 00

Get a grip

Als je 18 wordt, heb je opeens verplichtingen. Je moet een zorgverzekering hebben en een telefoonabonnement. Of geld aanvragen om naar school te kunnen gaan. Hoe houd je dan overzicht over je geldzaken? Humanitas Get a Grip helpt jongeren tussen 16 en 24 jaar om goed met geld om te gaan.

www.humanitas.nl/programmas/get-a-grip



Informatieblad

Sociaal-culturele activiteiten



Wijkcentra/buurthuizen



Een wijkcentrum of buurthuis is een gebouw in uw buurt waar buurtgenoten samenkomen. U kunt er mensen ontmoeten of deelnemen aan activiteiten. U kunt er koken, sporten, kaarten of biljarten. Op sommige dagen zijn er vrijwilligers of sociaal werkers aanwezig om u te helpen met allerlei dingen. Bijvoorbeeld papieren invullen, hulp bij de computer of advies over activiteiten. Ook kunt u er een ruimte huren voor uw eigen activiteit. De activiteiten die aangeboden worden, verschillen per wijkcentrum of buurthuis. U kunt langsgaan bij het wijkcentrum in uw buurt om te zien welke activiteiten zij hebben.

 THUIS IN WIJK CENTRUM OVERDIE Overdie Wijkcentrum Overdie www.thuisinoverdie.nl 072 540 2499	 Huiswaard De Rekere www.derekere2.nl 072 - 750 45 36
 DE OEVER Oudorp De Oever www.de-oever.nl 072-511 7311	 De Eenhoorn Centrum Wijkcentrum De Eenhoorn www.wijkcentrumdeeenhoorn.nl 072 511 75 78
 Wijkcentrum Daalmeer midden in de wijk Daalmeer Wijkcentrum Daalmeer www.wijkcentrumdaalmeer.nl 072 561 7618	De Alkenhorst De Hoef Wijkcentrum de Alkenhorst www.dealkenhorst.nl 072 303 0090
 Mare Nostrum wijk centrum Bewonersonderneming De Mare Mare Nostrum www.wijkcentrummarenostrum.nl 072 562 2100	



Informatieblad

Sociaal-culturele activiteiten



Bibliotheek



In een bibliotheek kunt u boeken, cd's en dvd's bekijken en lenen. Bibliotheken hebben ook tijdschriften, cd's met luisterboeken en hoorspelen, cd-roms met computerprogramma's, dvd's met films. Met een pasje kunt u deze ook lenen. Dit is vaak gratis voor jongeren tot 16 of 18 jaar. Ook zijn er vaak computers die u mag gebruiken.

De bibliotheek organiseert ook allerlei leuke en leerzame activiteiten. U kunt er cursussen doen en lezingen bijwonen. Ze bieden ook hulp op het gebied van taal, computers en persoonlijke ontwikkeling. Ook hebben ze vrijwilligers die in de thuis komen voorlezen. En ze helpen bij het lezen en invullen van brieven en belastingformulieren.

www.bibliotheekkennemerwaard.nl

Taalhuis

Het Taalhuis is een plek in de bibliotheek. Wilt u beter leren lezen en schrijven? Wilt u beter spreken of luisteren? Ze kunnen u op allerlei manieren helpen om de taal beter te leren. Bijvoorbeeld in een leercentrum of met cursussen. U kunt bijvoorbeeld meedoen met Taalcafé of de Taalkring. U kunt er ook boeken en een makkelijke krant vinden. U vindt er ook heel veel programma's om zelf, of met een taalmaatje, op de computer te oefenen. U hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek.

www.bibliotheekkennemerwaard.nl

Vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is werk waar u niet voor wordt betaald. Maar u kunt er wel actief zijn, mensen leren kennen en werkervaring opdoen.

Team Vrijwillig

In Alkmaar vindt u vrijwilligerswerk bij Team Vrijwillig. Ze helpen u bij het vinden van vrijwilligerswerk. U kunt zelf zoeken op de website. Er is vrijwilligerswerk in de zorg en welzijn. Of bij het wijkcentrum, bij een cultureel evenement en bij sportclubs. U kunt af en toe een klusje doen. Of wekelijks op vaste tijden. Als u niet gelijk iets kunt vinden, helpen ze u. Ze zoeken dan samen met u naar iets leuks. Dat doen ze gratis. Ook hebben ze cursussen en workshops over vrijwilligerswerk.

www.teamvrijwillig.nl





Informatieblad

Sociaal-culturele activiteiten



Stichting Present

Present brengt mensen bij elkaar die iets hebben te bieden en mensen die daarmee geholpen kunnen worden. U kunt er vrijwillige hulp krijgen en hulp bieden. Bijvoorbeeld aan mensen die weinig geld hebben, een slechte gezondheid hebben of eenzaam zijn. Voor 1 dagdeel of voor langere tijd.

<https://stichtingpresent.nl/alkmaar/hoe-werkt-present/>

AlkmaarPas



De AlkmaarPas is een pasje waarmee u in Alkmaar leuke dingen kunt doen. Op bepaalde plekken krijgt u korting. Bijvoorbeeld bij sporten, ouderbijdragen en op uw bibliotheek-abonnement.

www.AlkmaarPas.nl

Fondsen

Er zijn organisaties die zich inzetten voor bepaalde groep mensen. Zij geven soms ook geld aan mensen. Dat heet dan een fonds. Er zijn verschillende fondsen.

Sommige fondsen helpen bij het aanschaffen van dingen die mensen nodig hebben. Andere fondsen helpen kinderen die niet naar sport of cultuuractiviteiten kunnen gaan. Sociaal werkers weten welke fondsen er zijn en helpen met het aanvragen.



088 00 75 000

Sociaal werk

Soms lukt het even niet zo goed alleen. U kunt in de knoop raken. Bijvoorbeeld met uw werk, geld, gezondheid of huis. Een sociaal werker (ook wel maatschappelijk werker genoemd) kan u dan helpen. Hij of zij luistert naar u. Ze helpen met het ordenen van wat er allemaal gebeurt. Hij of zij weet wat er mogelijk is om uw probleem op te lossen. U kunt ook praktische hulp krijgen. Bijvoorbeeld bij het invullen van een formulier, begeleiding bij gesprekken met de gemeente of een zorginstelling. Of ze helpen u op weg bij een nieuwe activiteit.

Ze kunnen ook geld voor u aanvragen bij een fonds als uw kind (tot 18 jaar) wil sporten.

www.meewering.nl



Informatieblad Sport en gezond leven



Sport en gezond leven

Er zijn in Alkmaar heel veel sportclubs. Bijna altijd kunt u het sporten en het lidmaatschap van de club met het tegoed op de AlkmaarPas betalen. Kinderen die willen sporten, kunnen soms een bijdrage krijgen uit het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Er zijn mensen die kunnen helpen deze bijdrage aan te vragen. Deze mensen noemen we een sportregisseur.

Sportregisseur

Een sportregisseur kan helpen als u niet weet waar u kunt sporten. Sportregisseurs helpen ook om te kijken welke sport bij u past. En als uw kinderen willen sporten, helpen ze bij het aanvragen van een bijdrage uit een fonds.

Alkmaar Zuid:

Sportregisseur Nikita – 06-430 409 90
n.rutte@alkmaarsport.nl

Alkmaar Noord & Buitengebieden:

Sportregisseur Yuri – 06-341 641 17
y.cornelisse@alkmaarsport.nl

Alkmaar West en Alkmaar Oost:

Sportregisseur Younes – 06-144 185 27
y.abrari@alkmaarsport.nl

Sportpaspoort

Het Sportpaspoort is uw eigen pasje. Met het pasje krijgt u korting bij de ijsbaan en bij zwembaden. Het sportpaspoort kost € 46,00 en voor kinderen tot 18 jaar € 27,00. U moet hem wel zelf kopen. Hij is 12 maanden geldig. Als u een laag inkomen hebt, kunt u korting krijgen op het Sportpaspoort. U kunt ook kaartjes voor 10 keer kopen (meerrittenkaarten). Dit is goedkoper dan 10 losse kaartjes.

<https://www.alkmaarsport.nl/over-ons/sportpas/>

Alkmaar Sport

Alkmaar Sport organiseert regelmatig sportactiviteiten in Alkmaar. Daarnaast heeft Alkmaar Sport activiteiten voor mensen die ouder zijn dan 50 jaar. Volwassenen en kinderen kunnen zwemles krijgen. Met een AlkmaarPas kunt u met korting schaatsen en zwemmen of een Sportpas aanschaffen.

www.alkmaarsport.nl



Informatieblad Sport en gezond leven



AlkmaarPas



De AlkmaarPas is een pasje waarmee u in Alkmaar leuke dingen kunt doen. Op bepaalde plekken krijgt u korting. Bijvoorbeeld bij sporten, ouderbijdragen en op uw bibliotheekabonnement.

www.AlkmaarPas.nl

Wijkcentra



In de wijken van Alkmaar staan wijkcentra. Wijkcentra organiseren activiteiten voor buurtbewoners. Bijvoorbeeld kookworkshops, kaart-avonden of biljarten. Maar ook hebben zij vaak activiteiten om in beweging te blijven. Zoals yoga of gymnastiek.

www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wijk-en-buurtcentra/

Programma's gezond leven

Om gezonder te leven, kunt u begeleiding krijgen. Er zijn in Alkmaar diverse programma's. Meestal kunt u (bijna) gratis meedoen. Uw huisarts kan u doorverwijzen.

SportWerkt!

Heeft u een Bijstandsuitkering en wilt u uw levensstijl verbeteren? Bij SportWerkt! werkt u drie dagdelen per week met anderen aan een gezondere en actievere levensstijl. En kijken ze of u (betaald) werk of een opleiding kunt vinden.

www.meewering.nl



088 00 75 000

Fondsen

Er zijn organisaties die zich inzetten voor bepaalde groep mensen. Zij geven soms ook geld aan mensen. Dat heet dan een fonds. Er zijn verschillende fondsen.

Sommige fondsen helpen bij het aanschaffen van dingen die mensen nodig hebben. Andere fondsen helpen kinderen die niet naar sport of cultuuractiviteiten kunnen gaan. De sportregisseur in uw wijk of een sociaal werker geldt aanvragen als uw kind (tot 18 jaar) wil sporten.



Informatieblad Sport en gezond leven



Gezond in Nederland

Op de website GezondinNederland.info vindt u informatie in het Arabisch en Tigrinya over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over verzekeringen, schulden, medicijnen, de huisarts, veilig deelnemen in het verkeer. Ze geven informatie voor iedereen, er staat ook heel veel informatie op over zorg voor en hulp aan kinderen.

<https://www.gezondinnederland.info>



088 00 75 000

Sociaal werk

Soms lukt het even niet zo goed alleen. U kunt in de knoop raken. Bijvoorbeeld met uw werk, geld, gezondheid of huis. Een sociaal werker (ook wel maatschappelijk werker genoemd) kan u dan helpen. Hij of zij luistert naar u. Ze helpen met het ordenen van wat er allemaal gebeurt. Hij of zij weet wat er mogelijk is om uw probleem op te lossen. U kunt ook praktische hulp krijgen. Bijvoorbeeld bij het invullen van een formulier, begeleiding bij gesprekken met de gemeente of een zorginstelling. Of ze helpen u op weg bij een nieuwe activiteit. Ze kunnen ook geld voor u aanvragen bij een fonds als uw kind (tot 18 jaar) wil sporten.

www.meewering.nl



Informatieblad

Welzijn en geestelijke zorg



Welzijn



088 00 75 000

Sociaal werk

Soms lukt het even niet zo goed alleen. U kunt in de knoop raken. Bijvoorbeeld met uw werk, geld, gezondheid of huis. Een sociaal werker kan u dan helpen. Hij of zij luistert naar u. Ze helpen met het ordenen van wat er allemaal gebeurt. Hij of zij weet wat er mogelijk is om uw probleem op te lossen. U kunt ook praktische hulp krijgen. Bijvoorbeeld bij het invullen van een formulier, begeleiding bij gesprekken met de gemeente of een zorginstelling. Of ze helpen u op weg bij een nieuwe activiteit.

www.meewering.nl



MANTELZORG
CENTRUM

072 562 76 18

Mantelzorgcentrum

Mantelzorgers zijn mensen die voor hun naasten zorgen. Zij verzorgen ze, gaan mee naar het ziekenhuis, of gaan vaak langs om te kijken of het goed gaat. Dat is zwaar werk. Mantelzorgers kunnen zelf ook steun krijgen. Zodat zij het gevoel hebben dat zij niet alles alleen hoeven te doen. Er zijn bijvoorbeeld activiteiten voor mantelzorgers. Of iemand anders zorgt af en toe voor de naaste.

www.mantelzorgcentrum.nl/voor-mantelzorgers

Jonge mantelzorgers

Bij mensen die niet goed Nederlands spreken en/of die lichamelijk of geestelijk ziek zijn, nemen de kinderen vaak taken op zich. Ze helpen bijvoorbeeld bij geldzaken, formulieren of gaan met hun ouders mee naar het ziekenhuis. Deze kinderen zijn ook mantelzorgers voor hun ouders. Zij kunnen ook ondersteuning krijgen.

www.mantelzorgcentrum.nl/jmz



0800 2000

Veilig Thuis

Als u te maken krijgt met huiselijk geweld of kindermishandeling, kunt u contact opnemen met Veilig Thuis. Dit is een organisatie waar slachtoffers, daders en omstanders terecht kunnen voor deskundige hulp en advies. U kunt er vragen stellen of vertellen wat u heeft meegemaakt. Of bij iemand anders heeft gezien. De hulpverlener van Veilig Thuis luistert, beantwoordt uw vragen en geeft advies. Ook kijkt de hulpverlener welke professionele hulp er nodig is. Als u wilt, kunt u anoniem blijven.

www.veiligthuis.nl/huiselijk-geweld-en-mishandeling/



Informatieblad

Welzijn en geestelijke zorg



088 00 75 000

Veilige Haven Alkmaar

LHBTI (lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender of intersekse) zijn, is in veel culturen niet geaccepteerd. Het is niet zo gek dat u in de knoop kunt raken over wie en wat u bent. Als uw omgeving niet tolerant is naar LHBTI, kunt u terecht bij Veilige Haven Alkmaar. Zij helpen en begeleiden u bijvoorbeeld bij gesprekken met uw familie of vrienden.

www.Veiligehavenalkmaar.nl



COC Noord-Holland-Noord

COC Nederland komt op voor de belangen van lesbiennes, homoseksuelen, biseksuelen, trans- en intersekse personen (LHBTI-ers). Hun Maatjesproject brengt LHBTI-asielzoekers in contact met Nederlandse LHBTI-ers. Zij organiseren activiteiten en verminderen het isolement waarin veel LHBT-asielzoekers zich bevinden als ze naar Nederland komen.

www.cocnoordhollandnoord.nl/activiteiten-2/informatie-over-het-maatjesproject/



072 540 18 00

Maatjes

Als u zich eenzaam voelt, kunt u via Humanitas een 'maatje' krijgen. Een maatje komt bijvoorbeeld een keer per week bij u langs. Of gaat met u wandelen. Soms heeft u vragen of zit u ergens mee, maar meestal is het gewoon gezellig.

www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/humanitas-maatjes---nkl/

Home-Start

Als gezin zijn er wel eens periodes waarin het niet zo goed gaat. Dat kan komen door ziekte, moeilijkheden met de kinderen, of spanning met de partner. Of u heeft weinig contact met familie en vrienden, problemen op het werk of gebrek aan geld. Dan kan het prettig zijn als iemand tijd heeft om te luisteren of een handje helpt bij het goed regelen van praktische zaken. Home-Start biedt ondersteuning, praktische hulp en vriendschap aan ouders met ten minste één kind tot en met 18 jaar.

www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/home-start-nkl/



Stichting Present

Present brengt mensen bij elkaar die iets hebben te bieden en mensen die daarmee geholpen kunnen worden. U kunt er vrijwillige hulp krijgen en hulp bieden. Bijvoorbeeld aan mensen die weinig geld hebben, een slechte gezondheid hebben of eenzaam zijn. Voor 1 dagdeel of voor langere tijd.

<https://stichtingpresent.nl/alkmaar/hoe-werkt-present/>



Informatieblad

Welzijn en geestelijke zorg



14 072

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De overheid moet er voor zorgen dat u zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunt wonen en meedoen met de maatschappij. Als u daar hulp bij nodig heeft, kunt u maatschappelijke ondersteuning aanvragen. Maatschappelijke ondersteuning vraagt u aan bij het Wmo-loket van de gemeente.

www.zorgwijzer.nl/faq/wmo

<https://www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/aanvraag-wmo/>



088 00 75 000

Cliëntondersteuning

Als u een lichamelijk of geestelijke beperking heeft, kunt u gratis hulp krijgen. U kunt dan een cliëntondersteuner krijgen. Een cliëntondersteuner begeleidt u bij vragen over zorg, onderwijs, wonen, werk en geld. Hij of zij helpt u ook bij gesprekken met en klachten over bedrijven en organisaties. U kunt bij de gemeente of in wijkcentra vragen naar een cliëntondersteuner.

www.meewering.nl



Gezond in Nederland

Op de website GezondinNederland.info vindt u informatie in het Arabisch en Tigrinya over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over verzekeringen, schulden, medicijnen, de huisarts, veilig deelnemen in het verkeer. Ze geven informatie voor iedereen, er staat ook heel veel informatie op over zorg voor en hulp aan kinderen.

<https://www.gezondinnederland.info>

Voor kinderen

Voorleesexpres

Een Voorleesvrijwilliger komt thuis Nederlandse boekjes voorlezen. Leuk én leerzaam, ook voor u zelf. Is uw kind tussen de 2 en 8 jaar en kunt u zelf nog niet zo goed Nederlands? Meld u dan aan voor het Voorlezen! Een Voorleesvrijwilliger komt 1x per week 1 uur thuis langs.

www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/voorleesproject-alkmaar/

humanitas

072 540 18 00



Informatieblad

Welzijn en geestelijke zorg



Schoolwijs

Hoe werkt de school en wat wordt er van mij verwacht als ouder? Wat is een 10-minutengesprek? Wat kan ik de juf of meester vragen? Wat staat er in het rapport? En wat staat er in de nieuwsbrief? Een vrijwilliger van Schoolwijs komt als maatje 20 keer langs om vragen rondom school te beantwoorden en u te helpen.

www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/steun-aan-ouders-schoolwijs/

Geestelijke gezondheidszorg



GGZ Noord-Holland-Noord

GGZ Noord-Holland-Noord helpt u bij geestelijke problemen. Bijvoorbeeld depressie, angst, psychose of een geestelijke beperking, zoals autisme of ADHD. Ze komen bij u thuis of begeleiden u in activiteitencentra of beschermde wooncentra. De psychologen van de GGZ zijn ook aanwezig bij de huisarts of in verzorgingshuizen.

www.ggz-nhn.nl/site/Overggznhn/Kennismaken-met-GGZ-NHN



I-psy

Als u met uw gezin uit een ander land komt, is het leven in Nederland soms moeilijk voor uw kinderen. Dit kan spanningen geven thuis of in de klas. I-psy begeleidt mensen uit een andere cultuur. Ze hebben er kennis van cultuur en migratie. En ze houden rekening met uw geloofsovertuiging en hoe u leeft.

www.i-psy.nl

www.i-psy.nl/english-your-problem

www.i-psy.nl/turkce-sizin-sorunlariniz

www.i-psy.nl/arabisch



Informatieblad Wonen



Huren

In Nederland kun je op meerdere manieren huren:

- in de 'sociale sector': bij een woningcorporatie;
- in de 'vrije sector': bij een woningcorporatie, een bedrijf of een particulier;
- via antikraak: wonen in een gebouw dat leeg staat;
- via leegstandbeheer: huurwoningen voor korte tijd.



Belastingdienst

0800 0543

Huurtoeslag

Soms kunt u geld terugkrijgen voor het betalen van uw huur: de huurtoeslag. Om dat te krijgen, mag u niet te veel verdienen. Ook mag de huur niet te hoog, maar ook niet te laag zijn.

www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslagen/content/kan-ik-huurtoeslag-krijgen

Bijzondere Bijstand

Om uw huis in te richten, kunt u Bijzondere Bijstand van de gemeente vragen. Of als u onverwachte kosten heeft, bijvoorbeeld als uw wasmachine kapot is en u een nieuwe moet kopen. Bijvoorbeeld als u een nieuwe wasmachine moet kopen. Meestal moet u dit geld later (maandelijks) terug betalen.

www.haltewerk.nl/bijzondere-bijstand



14 072

Sociale sector

Woningcorporaties

Een woningcorporatie heet ook woningbouwcorporatie of wooncorporatie. Het is een organisatie die huizen bouwt, beheert en verhuurt. De woningen in de sociale sector hebben een betaalbare huur en zijn bedoeld voor mensen met een lager inkomen.

Woningcorporaties die sociale huurwoningen in Alkmaar en/of gemeentes dicht bij Alkmaar verhuren:

- Woonwaard
www.woonwaard.nl
072 527 6527
- KennemerWonen
www.kennemerwonen.nl
072 822 2888
- Van Alckmaer
www.vanalckmaer.nl
072 541 0340



Informatieblad Wonen



SVNK

De Sociale Verhuurders Noord-Kennemerland (SVNK) zijn alle woningcorporaties in de regio Noord-Kennemerland. Noord-Kennemerland bestaat uit de gemeenten Alkmaar, Bergen, Castricum, Heerhugowaard, Heiloo, Langedijk en Uitgeest.

Op de website staan alle vrijkomende sociale huurwoningen met een huurprijs tot en met € 752,33 per maand (prijsspeil 2021). Als u wilt reageren op een woning van de website, moet u ingeschreven staan bij SVNK. Inschrijven kost € 25,-.

In veel gemeentes moet u lang ingeschreven staan, voordat u een woning krijgt aangeboden. In Alkmaar is dat ongeveer 6 tot 7 jaar. In Alkmaar is er sinds kort ook loting. Dan maakt het niet uit hoe lang u staat ingeschreven.
www.svnk.nl/informatie-en-contact/vraag-en-antwoord/#/node/1085
www.svnk.nl/informatie-contact/informatie-en-contact



Voorrang bij woningtoewijzing (woonurgentie)

Als er een noodgeval is, heeft u snel een woning nodig. U kunt dan misschien een urgentieverklaring krijgen van de gemeente. Met een urgentieverklaring heeft u voorrang op andere woningzoekenden. U krijgt alleen een urgentieverklaring in bijzondere situaties.

In deze situaties krijgen mensen voorrang in de regio Alkmaar:

- **Huiselijk geweld**
U verblijft in een tijdelijke opvang vanwege geweld in de relatie en u wilt weer zelfstandig wonen.
- **Mantelzorg**
U zorgt voor iemand of iemand zorgt voor u, en daarvoor moet u bij die andere persoon te gaan wonen.
- **Medische en/of sociale indicatie**
U heeft medische en/of sociale problemen waarvoor verhuizing naar een andere woning nodig is.
Let op: u heeft een verklaring van uw zorgprofessional nodig.
- **Lichamelijke en psychische problemen door woonsituatie**
Uw woonsituatie is zo verstoord dat er zwaar geestelijke, emotionele en/of lichamelijke belasting is. Let op: U heeft een schriftelijke verklaring van uw zorgprofessional nodig.
- **Onbewoonbare woning**
U kunt de woning niet meer gebruiken omdat de woning zo slecht is dat die onbewoonbaar is.



Informatieblad Wonen



- Calamiteit

Uw woning is niet meer bewoonbaar door een ongeval (brand, ontploffing, overstroming).

www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/voorrang-bij-woningtoewijzing-woonurgentie

Vrije/particuliere sector

Woningcorporaties die woningen uit de vrije sector verhuren, hebben hun eigen regels. U hoeft niet ingeschreven te staan bij de woningcorporatie als u wilt reageren op zo'n woning.

Er zijn ook veel woningen die niet door een woningcorporatie worden verhuurd, maar door een particulier of een makelaar. Deze woningen zijn vaak duur. Omdat ze duur zijn, kunt u meestal geen huurtoeslag krijgen.

Er zijn websites waar u zich kunt inschrijven en kunt reageren op woningen. Meestal zijn hier maandelijkse kosten aan verbonden.

Antikraak

Als gebouwen verbouwd of gesloopt gaan worden, staan ze vaak een tijdje leeg. In de tijd dat ze leeg staan, worden ze soms verhuurd. Er worden dan eenvoudige woonruimtes in gemaakt. Dit heet 'antikraak'. Ze hebben niet altijd een privé-douche. Soms moet u de keuken delen. De kamers kunnen klein of groot zijn. En u moet soms heel snel verhuizen, als de bouw of sloop begint. Het voordeel is dat de woningen heel goedkoop zijn.

www.flexwonennh.nl/locaties
www.interveste.nl/woonruimte/antikraak
www.adhocbeheer.nl/woonruimte/antikraak-wonen

Leegstandbeheer

Er zijn ook woningen van woningcorporaties die voor ongeveer 6 maanden tot 2 jaar worden verhuurd. Dit wordt 'leegstandbeheer' genoemd. Als u weer uit de woning moet, heeft u geen voorrang op andere huurders. Sommige leegstandbeheerders vragen inschrijfkosten.

Interveste
www.interveste.nl/leegstandbeheer
088-1188000



Informatieblad Wonen



Ad Hoc Beheer

www.adhocbeheer.nl/leegstandbeheer

020 - 676 04 54

Camelot Europe

<https://nl.cameloteurope.com>

088 226 3568

Daklozen en mensen zonder adres



dnoDoen helpt mensen die dakloos zijn of dreigen te worden. Zij helpen met begeleiding en opvang. Ze hebben ook speciale gebouwen waar daklozen tijdelijk kunnen wonen. Die krijgen dan een postadres, zodat ze toch een verzekering kunnen afsluiten.

www.dnodoen.nl



088 00 75 000

Sociaal werk

Soms lukt het even niet zo goed alleen. U kunt in de knoop raken. Bijvoorbeeld met uw werk, geld, gezondheid of huis. Een sociaal werker (ook wel maatschappelijk werker genoemd) kan u dan helpen. Hij of zij luistert naar u en helpt met het ordenen van wat er allemaal gebeurt. Hij of zij weet wat er mogelijk is om uw probleem op te lossen. U kunt ook praktische hulp krijgen. Deze hulp is gratis.

www.meewering.nl



06 12674312

Het Leger des Heils heeft in Alkmaar een Raad en Daad Balie. Op het Sociaal Spreekuur van de Raad en Daad Balie helpen vrijwilligers u de weg te vinden in alle wetten en regels. Ook bemiddelen ze voor u bij instanties. Deze hulp is gratis.

<https://www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskameralkmaar>