

VOOR HETZELFDE GELD

Tips voor gratis en goedkoop in Gouda



Wat kun je allemaal vinden in dit boekje?

Eten en drinken

Spullen

Diensten

Sport/Vrije tijd

Vervoer

Wonen

INHOUD/INLEIDING

In dit boekje staan de contactgegevens van organisaties en activiteiten in Gouda die handig, goedkoop of gratis zijn. Voor iedereen die voor weinig geld moet of wil rondkomen.

Soms is goedkoop niet alleen goed voor onze portemonnee, maar ook voor onze leefwereld. Als we bijvoorbeeld spullen opnieuw gebruiken in plaats van weggooien, is er minder afval.

In 2015 kwam de eerste editie van deze gids uit. Inmiddels zijn er veel nieuwe initiatieven en hebben we een update gemaakt. Er was destijds veel belangstelling voor het boekje; daarom hebben we besloten om deze editie huis aan huis te verspreiden.

We danken de gemeente Gouda, de Voedselbank Gouda e.o. en de Protestantse Diaconie Gouda voor het mogelijk maken van dit boekje.

Veel plezier bij het gebruik van deze gids!

Joyce Schoon en Miranda van Elswijk

E-mail: diaconaalconsulent@pkngouda.nl
www.protestantsekerkgouda.nl/wie-zijn-wij/diaconie/
www.voedselbankgouda.nl

Colofon

Samenstelling: Miranda van Elswijk en Joyce Schoon
Vormgeving: Mascha Boot ([My Story Design & Fotografie](#))

April, 2019



Voedselbank Gouda en omstreken

Als je van weinig geld moet rondkomen, kun je een voedselpakket van de Voedselbank Gouda en omstreken krijgen. Een aanvraag hiervoor gaat via één van de sociale teams of een andere hulpverlenende instantie. Op de website vind je een lijst van zulke instanties. Ook kun je er lezen welke inkomensvoorwaarden er verbonden zijn aan het ontvangen van een voedselpakket.



www.voedselbankgouda.nl
06-18824905 / voedselbank.gouda@gmail.com

Inloophuis Domino

Inloophuis Domino is een grote gezellige huiskamer. Je kunt er lekker zitten, maar ook een praatje maken, een spelletje doen, samen eten of er gewoon 'zijn'.

Een warme maaltijd eten kan op maandag tot en met donderdag om 17.30 uur. Een maaltijd kost € 3,70. Je moet je vóór 16.00 uur opgeven via telefoon of email.

Op dinsdag is er tussen de middag een seniorenmaaltijd; het inloophuis is daarvoor open tussen 11.30 uur en 13.30 uur.

Openingstijden:

- Maandag van 15.00 uur - 22.00 uur
- Dinsdag van 11.30 uur tot 13.30 uur en van 15.00 uur tot 22.00 uur
- Woensdag van 15.00 uur tot 22.00 uur
- Donderdag van 15.00 uur tot 22.00 uur
- Vrijdag van 10.00 uur tot 12.30 uur



www.inloophuisdomino.nl
0182-515706 / info@inloophuisdomino.nl
Oosthaven 31-c 2801 PD Gouda

Korps Leger des Heils

Bij het korps van het Leger des Heils in Gouda kun je een aantal keer per week eten:

- Op woensdag van 12.00 uur tot 13.15 uur kun je voor € 3,50 een maaltijd kopen die bestaat uit soep, aardappelen, groente, vlees en een dessert.
- Op donderdag kun je tussen 12.30 uur en 13.15 uur soep en een tosti eten.

In de oneven weken is er tussen 17.30 uur en 18.15 uur een diner; je kunt hiervoor een vrijwillige bijdrage geven.

ETEN EN DRINKEN

- Iedere laatste zaterdag van de maand tussen 17.00 uur en 18.00 uur kun je voor € 3,50 dineren.
- Op dinsdag en donderdag van 10.00 uur en 12.00 uur kun je bij het Leger des Heils terecht voor koffie en thee.

www.legerdesheils.nl/korpsgouda/samen-eten
0182-687732 / korps.gouda@legerdesheils.nl
Noorderzon, Johan de Wittlaan 31 2805 CM Gouda

SamSam: Eetcafé (Plus)

Op maandag tot en met donderdag om 18.00 uur verzorgen deelnemers van SamSam en vrijwilligers een tweegangenmenu. Mensen met een lichte verstandelijke beperking en wijkbewoners zijn welkom. Een diner (inclusief koffie) kost € 5,00.

Eens per maand kan iedereen op vrijdag vanaf 18.30 uur terecht bij SamSam serveert. Belangstellenden kunnen komen eten, terwijl de deelnemers van SamSam en begeleiders in de keuken aan het werk zijn. Om 19.00 uur wordt de maaltijd opgediend. Een tweegangenmenu kost € 10,00. Ook op zondag wordt er voor dit bedrag een maaltijd geserveerd vanaf 16.30 uur.

www.deklupgouda.nl
0182-524634
Bleulandweg 1c 2803 HG Gouda

Ontbijten in de Hemelvaartkerk

In de O.L.V.-Hemelvaartkerk aan de Krugervlaan 110 zijn er ontbijtbijeenkomsten voor mensen uit de buurt die het fijn vinden om samen te ontbijten. Deze bijeenkomsten zijn iedere laatste vrijdag van de maand van 9.00 tot 10.00 uur. Je hoeft je niet van tevoren op te geven.

www.sintjandd.nl
Krugervlaan 110 2806 EL Gouda



Prinsenhof

Elke woensdagavond wordt er van 17.30 tot 20.30 uur onder het motto 'Gouda eet samen' een complete maaltijd voor € 10,75 geserveerd in brasserie Gewaeght bij Zorgcentrum Prinsenhof, waarbij zowel de bewoners van de Prinsenhof als buurtbewoners welkom zijn. Graag uiterlijk de maandag van tevoren reserveren.

www.zorgpartners.nl

0182-595000

Anna van Meertenstraat 10, 2804 TL Gouda

Activiteitscentrum de Rotonde

De Rotonde is niet alleen een maatwerkvoorziening voor mensen met een lichamelijke beperking en niet-aangeboren hersenletsel, maar ook een algemene voorziening voor kwetsbare wijkbewoners in Gouda Noord. Drie dagen per week kun je er van 12.00 uur tot 13.00 uur een warme maaltijd eten. Kosten voor een hoofdgerecht en voor- of nagerecht zijn € 5,00.

www.gemiva-svg.nl/rotonde

0182-555100 / rotonde@gemiva-svg.nl

Zuidhoef 138, 2804 TE Gouda

Buurtpunt Zoutman

Buurtpunt Zoutman is een plek in de wijk Kort Haarlem in Gouda Oost, waar buurtbewoners terecht kunnen voor een kop koffie of thee, een maaltijd of activiteit. Op de maandag en vrijdag kun je tussen de middag een warme maaltijd eten. Op woensdag en donderdag kun je terecht voor een koude lunch. Op dinsdag is er in de oneven weken tussen 10.00 uur en 12.00 uur een brei- en haakcafé.

www.buurtpuntzoutman.nl

Zoutmanplein 6a, 2806 WP Gouda

0182-711363 / buurtpuntzoutman@hotmail.com



ETEN EN DRINKEN



Wijkeethuizen

Je kunt een aantal dagen per week terecht in Ontmoetingscentrum West 'De Walvis' voor een maaltijd. De maaltijden kosten tussen de € 3,50 - € 5,00. Op maandag wordt er Antilliaans of Afrikaans gekookt. Na de maaltijd is er muziek.

Aanmelden kan via 06-82851011 / 06 41911586 / jerryson91@hotmail.com.

Op dinsdag tussen 13.00 uur en 14.00 uur kun je soep en brood komen eten. Zowel soep als brood kost € 1,00.

Aanmelden kan via 06-25583666 / helmademooy@hotmail.com.

Iedere dinsdagavond verzorgt SamSam en in samenwerking met de buurt een maaltijd.

Aanmelden kan via 0182-527566 / info@deklupgouda.nl.

Iedere vrijdag koken vrouwen uit de buurt gerechten uit alle windstreken.

Aanmelden kan via 06-82851011 / 06 41911586 / jerryson91@hotmail.com.

In alle even weken is er op zaterdag een tapasavond, in combinatie met een activiteit.

Aanmelden kan via 06-41911586 / 06-19977964 / ericweultjes@gmail.com.

Elke tweede zondag van de maand organiseert de buurt in samenwerking met de Westerkerk een diner. Het gezinstarief is € 10,00 (ouders met kinderen).

Aanmelden kan via 06-42967954 / westerkoks@gmail.com.

Wijkeethuiscoördinator is Anjo de Nood, bereikbaar op maandag, woensdag en donderdag via 0182-524634.

Walvisstraat 1 2802 SB Gouda

Ook in het Nelson Mandela Centrum wordt door verschillende groepen gekookt.

Op maandag verzorgt de buurt in samenwerking met De Klup een warme lunch. Vanaf 11.00 uur ben je welkom voor koffie en thee. De maaltijd is van 12.30 uur tot 13.30 uur en kost € 5,00. Aanmelden kan tot een dag van tevoren via 0182-527566.

Op woensdag verzorgt de buurt in samenwerking met De Klup van 18.00 uur tot 19.30 uur een warme maaltijd. Deze kost € 5,00. Aanmelden kan tot een dag van tevoren via 0182-527566.

Op donderdag verzorgt de buurt in samenwerking met Het Bruisnest van 17.45 uur tot 18.45 uur een diner. Aanmelden kan tot uiterlijk donderdag 11.00 uur via 0182-522435 / info@hetbruisnest.nl. Een maaltijd kost € 5,00.

www.wijkteamoost.nl

wijkteamoost@gmail.com

Bernadottelaan 79 2806 JM Gouda

Restaurant mboRijnland

Van de producten die tijdens de lessen van mboRijnland worden gekookt en gebakken, kun je gebruikmaken tegen relatief lage kosten. Zo kun je op dinsdag, woensdag en donderdag terecht in het restaurant aan de Groen van Prinsterersingel 52 voor een lunch of een diner.

web.mborijnland.nl/restaurant-meesters

bakkerij@mborijnland.nl

Groen van Prinsterersingel 52 2805 TE Gouda

Boerderijwinkel Ouders vrucht

Boerderij Gouda is een kleinschalige zorgboerderij voor cliënten met een verstandelijke beperking. De boerderij bestaat uit woningen en dagbesteding. Op het terrein is een boerderijwinkel, die producten uit de boerderij verkoopt zoals boerenkaas, karnemelk, boter en groente, aangevuld met boerderij-gerelateerde cadeauartikelen. De boerderijwinkel is van maandag t/m donderdag open van 9.00 uur tot 12.30 uur en op vrijdag en zaterdag van 9.00 uur tot 12.30 uur en van 13.00 uur tot 16.00 uur.

www.gemiva-svg.nl/boerderijgouda

0182-555090 / boerderijgouda@gemiva-svg.nl

Bloemendaalseweg 50 2804 AB Gouda



ETEN EN DRINKEN

Moestuin

Je kunt ook goedkoop uit zijn door zelf je groenten te verbouwen in een moestuin. Meer informatie staat op de sites van de volkstuinverenigingen in Gouda: www.vtvgroenakker.nl en www.volkstuinnieuwleven.nl.

Koken

Zelf koken blijft vaak het goedkoopst, afhankelijk van wat je kookt en waar je de boodschappen doet. Kook bijvoorbeeld enkele malen per week vegetarisch en je bent al snel goedkoper en duurzamer uit. Kijk naar de onderste schappen in supermarkten; hier liggen vaak de goedkopere producten die niet minder lekker zijn. De volgende sites hebben veel tips over zuinig koken:

www.budgetkoken.be

www.bijstandsgerechten.nl

Handige websites

www.thuisafgehaald.nl is een website waar buurtgenoten aangeven of ze extra hebben gekookt en wat ze graag willen delen met hun burens voor een mooie prijs. Je kunt via de website je eigen eten verkopen aan buurtgenoten of het eten van je burens kopen.

Als je uit eten wilt maar ook wilt letten op je geld, is het verstandig om een goedkoop restaurant te zoeken op een site als www.etenvooreentientje.nl.



Op rommelmarkten en in kringloopwinkels kun je van alles kopen voor veel minder geld dan in een gewone winkel. Denk aan meubels, kleding, apparatuur, keukengerei en spelletjes. Je bespaart niet alleen flink, maar je hergebruikt ook spullen van een ander en dat is goed voor het milieu.

Kringloopwinkels en andere winkels met tweedehands artikelen

Kringloopwinkel Noppes Gouda

www.noppeskringloopwinkel.nl

0182-231600 / planninggouda@noppesmail.nl

Burgemeester van Reenensingel 131 2803 PA Gouda

Stichting Kringloop Gouda

www.kringloop-gouda.nl

0182-751859 / info@kringloop-gouda.nl

Joubertstraat 34 2806 GE Gouda

Fluwelensingel 85 2806 CE Gouda

Stichting De Kring Gouda

www.stichtingdekringgouda.nl

0182-604851 / info@stichtingdekringgouda.nl

Bosweg 67 2802 NR Gouda

De Goudse Snuffelhoek

www.degoudsesnuffelhoek.nl

06-59305066 / info@degoudsesnuffelhoek.nl

Bosweg 22 2802 NT Gouda

Terre des Hommes Gouda

www.terredeshommes.nl/winkels/gouda

0182-441002 / winkel.gouda@tdh.nl

Lange Groenendaal 55 2801 LR Gouda

Stichting Emmaus Gouda

www.emmausgouda.nl

0182-528529 / info@emmausgouda.nl

Vest 61 2801 VC Gouda



SPULLEN

Used Products Gouda

www.usedproductsgouda.nl

0182-785931 / gouda@usedproducts.nl

Lange Tiendeweg 73 2801 KG Gouda

Rommelmarkt Koningsdag

Verkoop je eigen spullen of koop goedkoop tweedehands spullen van een stadsgenoot.

Een keer per jaar, op Koningsdag op de Raam en Bogen in de binnenstad.

Wees op tijd, want de goede spullen zijn snel weg!

www.oranjeboulevard.nl

info@oranjeboulevard.nl

Rommelmarkt Gereformeerde Gemeente

Ieder jaar in april organiseert de zendingscommissie van de Gereformeerde Gemeente een zendingsmarkt.

www.zendingsmarkt-gouda.nl

IJsselmarkt / Josephmarkt

Ieder jaar op Tweede Pinksterdag is er een markt aan de IJssellaan en de Sint Josephstraat.

www.ijsselmarkt.nl

Wekelijkse warenmarkt

Kijk voor een overzicht van de wekelijkse warenmarkten in Gouda op

www.marktvangouda.nl.

Non-foodbank Gouda

De Non-foodbank Gouda en Omstreken bestaat uit een kledingbank en een meubelbank. De organisatie doet zijn uiterste best om een 'thuisgevoel' te creëren voor wie daar om wat voor reden dan ook (tijdelijk) geen of onvoldoende financiële middelen voor heeft. Op de website staat wat de voorwaarden zijn om voor spullen van de Non-foodbank in aanmerking te komen.

www.nonfoodbankgouda.nl

06-18527296 voor meubels/huisraad en 06-29187699 voor kleding

info@nonfoodbankgouda.nl

Johan den Haenstraat 9 2806 WV Gouda

Korps Leger des Heils

Iedere dinsdag van 10.00 uur tot 13.00 uur en iedere donderdag van 14.00 uur tot 16.00 uur kun je terecht bij de kledingwinkel van het Goudse korps van het Leger des Heils.

Elke donderdag van 14.00 uur tot 16.00 uur kun je er je eigen kleding maken of verstellen. Deskundige hulp en naaimachines zijn aanwezig. De kosten zijn € 2,00.

www.legerdesheils.nl/korpsgouda/kledingwinkel

0182-687732 / korps.gouda@legerdesheils.nl

Johan de Wittlaan 31 2805 CM Gouda

Weggeefwinkel

Gooi niet weg waar je een ander nog blij mee kunt maken! Heb je nog kleding, schoenen, speelgoed, ander textiel, huishoudelijke artikelen, decoratie...? Je kunt dit inleveren bij de weggeefwinkel. Of wat moois komen uitkiezen bij Buurthuis De Bühne. Iedere maandag en woensdag van 13.00 uur en 15.00 uur is de Weggeefwinkel open.

www.facebook.com/weggeefwinkelgouda

06-49833236 / weggeefwinkelgouda@gmail.com

Tristanstraat 18 2805 VC Gouda

Facebook

Via Facebook kun je gratis of goedkoop aan spullen komen in Gouda en omstreken.

Zoek op 'rommelhoek Gouda' of 'weggeefgroep Gouda' of 'ruilen Gouda' of 'tweedehands Gouda' of 'kinderspullen Gouda' (e.a.).

Zo kom je bij verschillende groepen die spullen goedkoop verkopen, ruilen of weggeven.



(Straat)bibliotheek

Op diverse plekken in Gouda staat een kastje met gratis boeken.

Zoek op www.goudabruist.nl of zoek op www.facebook.com naar

Straatbieb Gouda en je vindt onder andere een kaartje met alle Goudse straatbiebs.

SPULLEN

Bibliotheek

Voor €52,50 koop je misschien drie boeken, maar voor hetzelfde geld leen je er tientallen bij de bibliotheek. Kinderen tot 18 jaar kunnen gratis lid worden van de Bibliotheek Gouda.

Je kunt een abonnement afsluiten voor het gebruik van computers (internet en tekstverwerkingsprogramma's) voor €20,- per jaar. Ook kun je hier terecht met vragen over het gebruik van de computer.

www.bibliotheekgouda.nl

0182-590101 / info@bibliotheekgouda.nl

Klein Amerika 20 2806 CA Gouda

In het Taalhuis in de Bibliotheek Gouda kunnen alle Gouwenars terecht voor advies en ondersteuning bij het leren spreken, lezen en begrijpen van de Nederlandse taal.

www.bibliotheekgouda.nl/leren/taalhuis.html

0182-590147 / taalhuis@gouda.org

Speeltoeek

Bij de speeltoeek kun je allerlei speelgoed lenen. Zo hoef je weinig of geen speelgoed te kopen voor je kinderen en kun je dus flink besparen. Sommige speeltoeken stellen wel eisen aan degenen die willen lenen, dus bel of mail even om te vragen wat de voorwaarden zijn.

Zie ook www.speelgoedlenen.nl voor een overzicht van speeltoeken.

Speeltoeek Midden Holland

www.gemiva-svg.nl/spelespel

0182-575907 / spele-spel@gemiva-svg.nl

Magalhaeslaan 27 2803 XA Gouda

Speelgoedbank Gouda

www.speelgoedbank-gouda.nl

speelgoedbankgouda@gmail.com

Rijkestraat 32 (ingang aan de achterzijde) 2806 JM Gouda

Speeltoeek De Speeltoren

Openingstijden: de eerste woensdag van de maand van 14:30 uur tot 16:30 uur en iedere donderdag van 14:30 uur tot 16:30 uur.

Tijdens schoolvakanties gesloten.

0182-743435

Bernadottelaan 77c (Nelson Mandela Centrum) 2806 JM Gouda

Speeltheek Piggelme

Openingsdagen: dinsdag van 9.00 uur tot 11.00 uur, eerste donderdag van de maand van 14.00 uur tot 16.30 uur en de eerste zaterdag van de maand van 10.00 tot 11.00 uur. Tijdens schoolvakanties gesloten. 0182-743436
Gildenburg 1 2804 WJ Gouda

Speeltheek t Bulderbeest

Openingsdagen: dinsdag en vrijdag van 9.30 uur tot 11.00 uur. Tijdens schoolvakanties gesloten.
0182-743437
Lethmaetstraat 47 2802 KB Gouda

Handige sites

Handige sites om goedkoop aan spullen te komen, om te ruilen of om te lenen
www.genoeg.nl: Genoeg is een onafhankelijk tijdschrift en internetplatform voor iedereen die meer wil doen met minder.
www.gratisaftehalen.nl: online marktplaats waar alleen gratis spullen worden aangeboden
www.2ehands.nl: website met tweedehands producten
www.geldloos.nl: voor verhalen, inspiratie en tips
www.peerby.com: om spullen te lenen aan of van je burens
www.ruilen.nl: om spullen en diensten te ruilen
www.allesvoorniks.nl: let wel goed op want er zit soms een addertje onder het gras
www.gratis.nl: let wel goed op want er zit soms een addertje onder het gras
www.marktplaats.nl
www.ruilhandelmarkt.nl



SPULLEN/DIENSTEN

Gemeente Gouda

Via de gemeente kun je hulp krijgen met het aanvragen van uitkering, schuldhulpverlening en meer. Ook heeft de gemeente een groot aantal regelingen die het rondkomen wat makkelijker kunnen maken. Dit zijn regelingen die helpen om mensen met een minimuminkomen zo goed mogelijk deel te laten nemen aan de samenleving.

www.gouda.nl/inwoners/Werk_inkomen/Inkomensondersteuning
Gouda is partner van het Startpunt Geldzaken. Op www.startpuntgeldzaken.nl/gouda staan geldplannen die je helpen om je geldzaken op orde te krijgen. Op www.bsgr.nl/kwijtschelding staat informatie over kwijtschelding van lokale heffingen. Afval besparen is ook besparen op kosten voor reinigingsbelasting. Op www.gouda.nl/inwoners/Afval_en_milieu lees je hier meer over.

140182

Burgemeester Jamesplein 1 2803 PG Gouda

Sociaal Team Gouda

Het Sociaal Team helpt je op weg met vragen op het gebied van inkomsten, werk, wonen, zorg, gezondheid, mantelzorg, dagbesteding, gezin, opvoedingsondersteuning, opgroei, of relatie. In het Sociaal Team werken mensen van verschillende organisaties samen. Het Sociaal Team Gouda is er voor iedere inwoner van 0 tot 100+ jaar. Ze hebben contact met andere organisaties en professionals, zoals huisartsen, zorgorganisaties, wijkteams, verenigingen en gemeentelijke diensten. Er is een nauwe samenwerking met de wijkverpleegkundigen het CJG/Sociaal Team Jeugd. Je kunt binnenlopen op de drie locaties op maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 uur tot 12.00 uur en op dinsdag en donderdag van 13.00 uur tot 16.00 uur.

Op www.facebook.com/sociaalteamgouda staan aankondigingen van (gratis) activiteiten in Gouda.

Sociaal Team Gouda – Noord

(voor postcode 2803 / 2804 / 2805)
Büchnerweg 7
2803 GR Gouda
info@sociaalteamgouda.nl / 088-9004321

Sociaal Team Gouda – Oost

(voor postcode 2806 / 2807 / 2808)
Nelson Mandela Centrum
Bernadottelaan 79
2806 JM Gouda
info@sociaalteamgouda.nl / 088-9004321



Sociaal Team Gouda – West
(voor postcode 2801 / 2802 / 2809)
Ontmoetingscentrum De Walvis
Walvisstraat 1
2802 SB Gouda
info@sociaalteamgouda.nl / 088-9004321

Papierwinkel

De Papierwinkel is een initiatief van Taalhuis, Schuldhulpmaatje, Humanitas en Sociaal Team Gouda. Heb je vragen over geld, regelingen of schulden? Wil je hulp bij het ordenen van je administratie? Heb je een brief die je niet begrijpt? Op verschillende plaatsen in de stad kun je terecht bij de Papierwinkel, zonder afspraak. Meer informatie staat op www.sociaalteamgouda.nl/papierwinkel

Schuldhulpmaatje

SchuldhulpMaatje is een onderdeel van 't Swanenburghshofje. SchuldhulpMaatje geeft géén geld, want dat helpt niet als je schulden hebt. Wat de vrijwilligers wel doen: zij komen langs en helpen iemand om weer orde op zaken te stellen. En minstens zo belangrijk, zij leren hoe iemand ook in de toekomst zijn financiële huishouding gezond kan houden. Hun onafhankelijkheid en tijd voor persoonlijke aandacht geeft vertrouwen en helpt mensen om hun problemen aan te pakken.

www.swanenburghshofje.nl
0182-525925 / info@swanenburghshofje.nl
Groeneweg 42 (Hofje 7) 2801 ZD Gouda



Burennetwerk Gouda

Burennetwerk Gouda koppelt mensen aan elkaar om te helpen met eenvoudige en flexibele hulp, zoals hulp bij de computer, een heg snoeien of samen een wandeling maken. Burennetwerk Gouda is een initiatief van een aantal Goudse kerken en werkt met en voor alle Gouwenaren. Plaats een hulpvraag via het formulier op de website of bel een van de Matchmakers. Je kunt je ook aanmelden als hulpbieder om anderen te helpen.
www.burennetwerkouda.nl
0182-235082 (op werkdagen van 9.00 uur tot 12.00 uur)
info@burennetwerkouda.nl

DIENSTEN

Diaconie Protestantse Kerk Nederland te Gouda

De diaconie zet zich in voor een barmhartige en rechtvaardige samenleving. Door middel van projecten en activiteiten met en voor vluchtelingen, ouderen, mensen met financiële problemen en werkzoekenden en op het vlak van duurzaamheid. Daarnaast geeft ze financiële ondersteuning aan diaconale projecten dichtbij en ver weg.

www.protestantsekerkgouda.nl/wie-zijn-wij/diaconie / 0182-537122 / diaconaalconsulent@pkngouda.nl



PCI Gouda

De Parochiële Caritas Instelling (PCI) biedt financiële ondersteuning aan mensen in schrijnende situaties.

www.pci-gouda.nl
06-47173821 / secretariaat@pci-gouda.nl

Vincentius

De Vincentiusvereniging Gouda bekommert zich om iedereen in nood, ongeacht oorzaak, achtergrond of geloof. De organisatie kan mensen die dat nodig hebben, een financieel zetje in de rug geven.

www.vincentiusgouda.nl

Vrijwillige thuishulp van de NPV

De vrijwilligers van NPV-Thuishulp bieden praktische hulp in de thuissituatie aan mensen met een ziekte of mensen die een zieke of gehandicapte naaste verzorgen.

www.npvzorg.nl/thuishulp
0182-744006

Stichting De Kring

Stichting De Kring Gouda is een Goudse vrijwilligersorganisatie die praktische hulp verleent aan die inwoners van Gouda en omstreken die dat kunnen gebruiken.

www.stichtingdekringgouda.nl
0182-604851 / info@stichtingdekringgouda.nl
Bosweg 67 2802 NR Gouda

Kwadraad maatschappelijk werk

Biedt hulp op het gebied van onder andere gezin & opvoeding, verlies & rouw en geld & werk. Met een (online) cursus helpt de organisatie je bijvoorbeeld antwoorden vinden op je vragen. Ook kan een van de maatschappelijk werkers je helpen in een persoonlijk gesprek. Je kiest zelf welke methode het best past bij jouw situatie. Maatschappelijk werkers van Kwadraad zijn werkzaam in het Sociaal Team (voor locaties en andere informatie zie het begin van dit hoofdstuk).

www.kwadraad.nl
088-9004000

Humanitas Midden-Holland

Humanitas biedt allerlei diensten aan. Zo zijn er vrijwilligers die langsgaan bij iedereen die z'n gedachten, ervaringen en verhalen met iemand wil delen. Humanitas Thuisadministratie helpt je je financiën en administratie op orde te brengen en te houden.

www.humanitas.nl/afdeling/midden-holland
midden-holland@humanitas.nl
Magalhaeslaan 7 2803 XA Gouda

Stichting KernKracht

KernKracht komt op voor de belangen van mensen die te maken hebben met een psychische kwetsbaarheid, verslavingszorg en de maatschappelijke opvang en dak- en thuislozen binnen de regio Midden-Holland. Daarnaast zet KernKracht zich in om de positie van deze doelgroep te versterken. Binnen KernKracht werken professionals, ervaringsdeskundigen en vrijwilligers. De stichting geeft onder andere cursussen en verzorgt onafhankelijke cliëntondersteuning als je vragen hebt als gevolg van psychische problemen.

Een van de projecten binnen KernKracht is de onafhankelijke cliëntondersteuning (STIP). Je kunt hier terecht met alle vragen waar je mee te maken krijgt als gevolg van psychische problemen. Meer informatie kun je krijgen via

018-254 98 13 of stip@kernkracht.nl
www.kernkracht.nl
0182-519060 / info@kernkracht.nl
Tielweg 3 2803 PK Gouda

DIENSTEN

Kwintes

Kwintes is er voor mensen met psychosociale problemen en/of psychiatrische kwetsbaarheid. Vaak in combinatie met een acute, tijdelijke of blijvende huisvestingsvraag. Het gaat om mensen die zonder begeleiding niet zelfstandig kunnen leven en wonen. Kwintes biedt onder andere crisisopvang, beschermd en begeleid wonen, gespecialiseerde begeleiding en participatie door dagbesteding, activering en werken.

www.kwintes.nl
085-4010088 / AanmeldingenGouda@Kwintes.nl
Lekkenburg 2-11 2804 XC Gouda

Gouda Bruist

Gouda Bruist is een ontmoetingsplek voor iedereen die wil bijdragen aan meer plezier, creativiteit en verbondenheid in Gouda. Hier kom je regelmatig ideeën of evenementen tegen die je weinig of niets kosten. Zelf deel gaan uitmaken van het netwerk zal veel contacten opleveren. Er zijn regelmatig bijeenkomsten (Bruispunten genoemd), maar je kunt ook online op de hoogte worden gehouden door een profiel aan te maken op www.goudabruist.nl.

Goud voor elkaar

Op deze online marktplaats komen vraag en aanbod van vrijwilligers, vrijwilligerswerk en professionele hulp in Gouda bij elkaar. Zowel inwoners als (vrijwilligers)organisaties kunnen hier een vraag of aanbod plaatsen. Je kunt voor vragen hierover terecht bij het VIP (Vrijwilliger Informatie Punt).

vip@gouda.nl / 0182-588295.
www.goudvoorelkaar.nl

Stichting Present

Stichting Present biedt hulp met klussen aan mensen die over onvoldoende financiële middelen beschikken. Informeer of je in aanmerking komt voor een groep vrijwilligers die je komen helpen.

www.stichtingpresent.nl/gouda
06-44256510 / info@presentgouda.nl

Open Coffee Gouda

Iedere eerste vrijdag van de maand is de Open Coffee Gouda, een gratis informele netwerkbijeenkomst voor ondernemende mensen.

www.opencoffeegouda.nl

Social media werkoctend

Loes Vork organiseert iedere tweede woensdagochtend van de maand in de bibliotheek een social media werkoctend die gratis bezocht kan worden door ondernemers en andere ondernemende mensen die kennis willen opdoen en delen.

www.vorkcommunicatie.nl

GouweStartCafé

Bij het GouweStartCafé kun je als (startend) ondernemer terecht voor laagdrempelig advies en korte interactieve trainingen.

www.gouwestart.nl

Ontslagcafé

Een aantal professionele dienstverleners op het gebied van arbeidsrecht, ontslag en solliciteren hebben hun expertise gebundeld in het Ontslagcafé. Een keer per maand organiseren zij een bijeenkomst waar iedereen die bedreigd wordt door ontslag of al ontslagen is en werk zoekt, vrijblijvend binnen kan lopen.

www.hetkantoorvannu.nl/ontslagcafe/

De Broekriem

De Broekriem is een platform voor werkzoekenden dat workshops en events organiseert.

www.debroekriem.nl/regio/gouda

DIENTEN/SPORT/VRUJE TIJD

Huiswerkbegeleiding Brede School

Brede School Gouda en Stichting Leren voor de Toekomst zijn op 6 januari 2019 gestart met laagdrempelige huiswerkbegeleiding vanaf groep 6 basisschool tot 6 VWO: De Toekomst! Door subsidie van de gemeente Gouda is deelname tegen een lage ouderbijdrage mogelijk. De huiswerkvoorziening/begeleiding vindt plaats op zondagen in de 1e E.J. Potgieterstraat 21 te Gouda.

www.bsgouda.nl

Stadspas / Kindpakket

Met een Stadspas kun je meer dan 750 leuke dingen doen, gratis of met korting. Gouda heeft als stadspas gekozen voor de Rotterdamspas. Hiermee kun je ook allerlei leuke dingen buiten Gouda doen, bijvoorbeeld in Rotterdam, Delft of Den Haag. Inwoners met een laag inkomen betalen € 5,00 in plaats van € 60,00 voor de pas.

Het is belangrijk dat iedereen mee kan doen in de samenleving. En dat geldt nog sterker voor kinderen. Daarom is er het Kindpakket voor kinderen uit gezinnen met een laag inkomen. Een deel van het Kindpakket wordt op de Rotterdamspas geplaatst. Het pakket vergoedt bijvoorbeeld de kosten van de peuterspeelzaal, het lidmaatschap van sportverenigingen of de kosten voor muziek- of zwemlessen. Ook biedt het geld voor de aanschaf van schoolspullen of een bijdrage aan bepaalde schoolkosten. Meer informatie over de Stadspas en het Kindpakket staat op www.gouda.nl/inwoners/Sport_en_Cultuur/Rotterdamspas.

Brede school Kinderfonds

Verder bestaat het Brede School Kinderfonds, een vangnet om materiële ondersteuning te bieden aan kinderen uit gezinnen met minimale financiële middelen. Hiermee wordt participatie aan maatschappelijke, sociale en culturele activiteiten gestimuleerd en sociale uitsluiting voorkomen. De doelgroep van het Kinderfonds is jeugd tot 18 jaar. Meer informatie staat op www.bsgouda.nl/bericht/brede-school-kinderfonds.

Mantelzorgpas

Mantelzorgers zijn onmisbaar in de samenleving. Daarom wil de gemeente Gouda alle mantelzorgers in het zonnetje zetten die langdurig en intensief zorgen voor een goede vriend, buur of familielid. Ben je mantelzorger en woon je in Gouda of woont degene waar je voor zorgt in Gouda, dan krijg je een Rotterdamspas en kun je gratis gebruikmaken van het Vierstroom Ledenservice aanbod.



Wijkteams Gouda

Diverse wijkteams in Gouda hebben een site met informatie over de activiteiten en het vrijwilligerswerk dat georganiseerd wordt in hun wijk. www.gouda.nl/wijkteams

Kapberg

De Kapberg is een ontmoetingsplek voor de wijk Bloemendaal/Plaswijck. Op maandag en vrijdag is er dagbesteding voor mensen met een beperking, maar ook buurtgenoten kunnen dan meedoen. Iedere eerste vrijdag van de maand kun je voor € 5,00 bowlen. Iedere tweede vrijdag van de maand kun je mee met een wandeling en iedere derde vrijdag zijn er activiteiten (zoals een bingo of een workshop). Iedere vierde vrijdag van de maand is er een fietstocht.

Op dinsdag en donderdag zijn de activiteiten op de wijk gericht. Om de week is er op dinsdag van 13.30 uur tot 16.00 uur een gratis creatieve inloop; op de andere dinsdagen betaal je € 5,00 voor een creatieve workshop. Op donderdag kun je tussen 14.00 uur en 16.00 uur bij de Kapberg terecht voor een spelletje, zoals klaverjassen. Op www.deklupgouda.nl/de-kapbergen staat een overzicht van alle activiteiten.

0182-527566 / jokeoostveen@deklupgouda.nl
Bloemendaalsweg 68 2804 AB Gouda

Bruisnest

Het Bruisnest is er voor en door mensen met een psychosociale kwetsbaarheid. Cliëntvrijwilligers zetten hun ervaringsdeskundigheid in om andere mensen met een kwetsbaarheid te ondersteunen. Iedereen is welkom voor een gratis kopje koffie of thee. Daarnaast kun je er lunchen. Verder is er een PC-Hulp (waar je terecht kunt met computerproblemen), een wekelijks Repair Café en een klussendienst. Daarnaast organiseert het Bruisnest cursussen, workshops en activiteiten.

www.hetbruisnest.nl
0182-522435 / info@hetbruisnest.nl
Blekerssingel 78 2806 AD Gouda

Activiteitscentrum de Rotonde

De Rotonde is niet alleen een maatwerkvoorziening voor mensen met een lichamelijke beperking en niet-angeboren hersenletsel, maar ook een algemene voorziening voor kwetsbare wijkbewoners in Gouda Noord. Zo kun je in het Creatief Café aan de slag met je haak- of breiwerk. Ook is er een

PC-vragenuurtje. Alle activiteiten staan op www.gemiva-svg.nl/rotonde.
0182-555100 / rotonde@gemiva-svg.nl
Zuidhoef 138 2804 TE Gouda

Ontmoetingscentrum West 'De Walvis'

Er zijn allerlei activiteiten in De Walvis. Zo kun je er elke donderdag tussen 9.00 uur en 11.00 uur gratis je haar laten knippen. Ook kun je tegen een kleine vergoeding je nagels laten lakken. Verder is er elke woensdag van 10.00 uur tot 12.00 uur een PC-Hulp Café. Alle activiteiten staan op www.facebook.com/ontmoetingscentrumdewalvis.
Walvisstraat 1 2802 SB Gouda

Nelson Mandela Centrum

Ook in het Nelson Mandela Centrum worden allerlei activiteiten georganiseerd. Deze staan op www.wijkteamoost.nl/activiteiten.
Bernadottelaan 79 2806 JM Gouda

Brede School Gouda

Een Brede School is een samenwerkingsverband tussen allerlei organisaties, waaronder scholen. De Brede School Gouda organiseert activiteiten voor kinderen, zoals kooklessen, dammen en buurtsport. Deze activiteiten kosten weinig geld.

www.bredeschoolgouda.nl
0182-527101 / administratie@bsgouda.nl

De Speelwinkel

De Speelwinkel organiseert allerlei activiteiten voor buurtbewoners en stadsgenoten.

www.despeelwinkel.nl
0182-526925 / buurthuis@despeelwinkel.nl
Raam 60-62 2801 VM Gouda

Gratis concerten

Jaarlijks worden er van april t/m oktober op zaterdagmiddag concerten gehouden in de Sint-Janskerk. Aanvang is 16:00 uur en toegang is gratis. Meer informatie staat op www.sintjan.com. Tien zondagmiddagen per jaar worden er concerten gegeven in het Houtmansplantsoen. Meer informatie staat op www.houtmansplantsoenconcerten.nl. Ook in Gouda Studio's aan de Oosthaven 12, bij SoWhat aan de Vest 30 en in De Gonz aan de Turfsingel 36 zijn er regelmatig gratis concerten.

Gouda bij Kaarslicht

Jaarlijks kun je een middag en avond in de binnenstad de gezellige kerstsfeer ervaren. Op de markt en op straat is veel te zien en te beleven. Een zeer goedkope en sfeervolle middag en avond.

www.goudabijkaarslicht.nl

Sporten

De prijsverschillen van sportscholen zijn groot, dus het kan geen kwaad om je goed te oriënteren als je een sportschoolabonnement wilt afsluiten. Ook is het goed om te zoeken naar speciale initiatieven, zoals SaSaFit. Deze stichting helpt mensen met verschillende culturele achtergronden op een positieve manier deel te nemen aan de samenleving. Zij doet dit onder andere door middel van laagdrempelige (wijk)initiatieven op het gebied van bewegen.

Kinderen met een Kindpakket en een Rotterdampas kunnen gratis sporten door het inleveren van tegoedbonnen op de pas. Met de Rotterdampas vergoedt de gemeente de kosten voor het lidmaatschap van sportverenigingen of kosten voor zwemlessen van kinderen van 4 tot en met 17 jaar. Daarvoor worden twee bonnen van ieder zes maanden contributie op de pas geplaatst. De Rotterdampas kun je gebruiken bij de organisaties die op www.rotterdampas.nl/acties staan (zoek op 'Gouda').

Wil je fitter worden en gezondheid en gezelligheid combineren? Sluit je dan aan bij 'Stap Mee' in Korte Akkeren. De organisatie is in handen van Gezondheidscentrum Korte Akkeren en Sportpunt Gouda. Er zijn twee groepen; de ene loopt op dinsdag van 19.00 uur tot 20.00 uur en de andere op donderdag van 10.00 uur tot 11.00 uur. Verzamelen bij de achteruitgang van Gezondheidscentrum Korte Akkeren (aan de Jacob van Lennepkade). Je betaalt eenmalig € 5,-.

Meer informatie staat op www.korteakkeren.com/stapmee.

Vakanties

Met vakantie gaan is duur. Gelukkig zijn er initiatieven die (financieel) helpen. Zo hebben PCI Gouda en Vincentius Gouda een vakantieproject opgezet in Gouda en directe omgeving. Zo biedt stichting Blijdesteyn alleenstaande vrouwen tussen de 18 en 40 jaar een vakantiebeurs. Meer informatie staat op www.stichtingblijdesteyn.nl.

Ieder jaar is er in Gouda een VakantieBijbelWeek, met allerlei activiteiten voor kinderen. Meer informatie staat op www.vbwgouda.nl.

De Kadebuurt organiseert ieder jaar de Goudse kindervakantieweek.



Informatie hierover staat op www.kadebuurt.nl.

Verder zijn er op verschillende plekken in Gouda huttenbouwweken, zoals in de Raambuurt en het Groenhovenpark.



VERVOERSPUNTGouda
VERVOER OP MAAT IN VOOR EN NA DE WERK

Vervoerspunt Gouda

VervoersPuntGouda biedt goed en betaalbaar vervoer, op tijdsafpraak, van-deur-tot-deur, waarbij hulpvaardigheid voorop staat, in Gouda en omliggende plaatsen. Het is bedoeld voor senior bewoners uit Gouda die (met een beetje hulp) zelfstandig kunnen in- en uitstappen. VervoersPuntGouda is ook voor korte ritten zoals familiebezoek, een afspraak bij de huisarts of kapper, of gewoon om boodschappen te doen. VervoersPuntGouda rijdt elke werkdag van 9.00 tot 17.00 uur in heel Gouda. Het tarief is € 3 per rit per persoon. Je betaalt elke keer als je instapt. Je kunt ook een 10-strippenkaart kopen voor € 25; elke rit kost een strip. Een rit bestellen kan (bij voorkeur ruim van tevoren) via 06-51433031, elke werkdag bereikbaar van 9 tot 17 uur.

www.vervoerspuntgouda.nl

Deel een auto

Via de volgende websites kun je een auto huren van een buurt- of stadgenoot.

www.mywheels.nl

www.snappcar.nl

www.blablacar.nl

VERVOER/WONEN

Goedkope brandstof

Benzineprijzen zijn per pomp verschillend. Sommige pompen hebben actiedagen waarop de brandstof goedkoper is. Als je wilt besparen op brandstof, moet je in ieder geval niet tanken langs de snelweg. Een site die kan helpen met het vinden van goedkope brandstof:

www.brandstof-zoeker.nl/Zuid-Holland/Gouda.

Fiets aanschaffen via werk voor je werk

Via het fietsenplan kun je een fiets aanschaffen, waarbij de Belastingdienst de helft betaalt. Als je bijvoorbeeld een elektrische fiets aanschafft waarmee je met gemak zokt naar je werk fietst, dan heb je de investering er binnen een jaar uit.

Ga naar www.nationalefietsplan.nl of informeer bij je werkgever.

OV-fiets

De OV-fiets is een makkelijke huurfiets vanaf de meeste stations in heel Nederland. Een manier om net zo makkelijk op je bestemming te komen als met de auto, maar dan duurzamer.

www.ov-fiets.nl



Mozaïek Wonen

Mozaïek Wonen is een middelgrote woningcorporatie in het Groene Hart, zie vooral sociale huurwoningen verhuurt. Als je huurt bij Mozaïek Wonen kun je maximaal 2 x per jaar gratis grond of zand laten bezorgen. Kijk voor meer informatie op www.mozaiekwonen.nl, onder 'Ik ben huurder'.

Isoleren

Door je huis goed te isoleren, kun je op de lange termijn geld besparen. Let op! Isoleren is een investering; de besparing volgt pas na een aantal jaar. Op internet zijn veel sites met informatie over isoleren, bijvoorbeeld www.milieuciaal.nl/energie-besparen/energiezuinig-huis/isoleren-en-besparen.

Besparen op vaste lasten

Websites over de mogelijkheden om te besparen op vaste lasten:

<http://dubbeltje.rtl.nl>
www.101bespaartips.blogspot.nl

Antikraakwonen

Panden die lange tijd leeg staan, worden bewoond door tijdelijke bewoners, ook wel antikraakbewoners genoemd. De bewoners betalen een lage huurprijs. Voordeel is dat je soms in grote of historische panden terecht kunt. Nadeel is dat het tijdelijk is. Je kunt geen rechten ontlenen aan het huren. Er zijn verschillende sites waarop je antikraakwoningen kunt vinden, zoals nl.cameloteurope.com en www.adhocbeheer.nl.

Repair Café Gouda

Spullen in je huis kapot? Gooi ze niet weg, maar laat ze gratis repareren in het Repair Café Gouda in de Buurtstee. Iedere eerste zaterdag van de maand van 10:00 tot 14:00 uur.

www.facebook.com/repaircafegouda
Gildeburg 1 2804 VJ Gouda



