



## Budgettips Winter 2011

### Amersfoort Budgettips



#### Goedkope beweging in de winter

€ Mooi winterweer? Maak een winterwandeling, bijvoorbeeld naar Soesterduinen, Landgoed Schothorst of naar de gratis stadsboerderij 'De Vosheuvel' (Heiligenbergerweg 187).

€ Een fitnessabonnement is goedkoop bij Your Health (Hogeweg 35a). Minder discipline? Fitness samen. Gezellig en motiverend.

€ Bezoek met kinderen speeltuin Rivierenwijk (Dollardstraat 119).

€ Gratis wandelroutes bij de VVV (Stationsplein 9-11. ma-vr 9-17.30u en za 10-14u).



#### Gratis en goedkope meubelen en spullen

€ Bezoek de Weggeefwinkel (Keerkring 118. wo en za 13-17u)

€ Bezoek het Kringloopcentrum en geef spullen een tweede leven (Zwaaikom 21. open ma 13-18u, di-vr 10-18u, za 10-17u).

€ De (N)iets Nieuws Shop verkoopt ook gebruikte spullen (Winkelpromenade Amicitia. Stadsring 190-194. wo-za 10-17u).

€ Internet: Kijk op [www.marktplaats.nl](http://www.marktplaats.nl) en gebruik zoekwoord 'gratis'.

€ Internet: Kijk op [www.gratisaftehalen.nl](http://www.gratisaftehalen.nl) en zoek op postcode.



#### Kids & Money

€ Spelenderwijs leren over geldgebruik? De vrienden van SpangaS helpen graag. Link op [www.schooltv.nl/project/2885748](http://www.schooltv.nl/project/2885748).

€ Koop videogames tweedehands bij de gamewinkels NedGame (Arnhemsestraat 7a) en Next-Level (Zuidsingel 59 en De Beurs 24).

€ Het Geldmuseum: leuk en leerzaam. Voor kinderen tot 18 jaar gratis (Leidseweg 90, Utrecht. di-vr 10-17u. za en zo 12-17u).

€ Altijd strijd om hoogte zakgeld? Kijk op [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl) wat de rest van Nederland krijgt.



#### Budgetkalender en -uitstapjes

€ **65+ reist gratis:** Ook in 2011 reizen 65-plussers gratis met de bus in Amersfoort. Gratis abonnement bij seniorenwegwijzers en Informatiewinkel De Observant (Stadhuisplein 7. ma-vr 9-16u).

€ **Goedkoop en gemoedelijk uit eten:** Resto Van Harte (maximaal €6,-). (Weberstraat 2. ma en wo 18.00u. Reserveren, bel gratis: 0800-0151).

€ **Warme truiendag:** Vr 4 februari. Draag trui en bespaar stookkosten.

€ **Snuffelmarkt:** Za 5 februari. Lieve Vrouwekerkhof. Maandelijkse Markt met tweedehands spullen.

€ **Carnavalsoptocht:** Zo 6 maart. Carnaval. Binnenstad. Bezoek de gratis optocht.

€ **Gratis treinreizen:** Zo 20 maart. Gratis reizen met NS door heel Nederland met boekenweekgeschenk.

### Over Stadsring51

Stadsring51 helpt met informatie, advies en begeleiding op het gebied van wonen, werk en inkomen. Kernfuncties zijn sociaal juridische dienstverlening, schuldhulpverlening en preventie.

### Tips? Hulp nodig? Vragen? Laat het ons weten:

- ☎ 033 4 600 600
- ✉ [info@stadsring51.nl](mailto:info@stadsring51.nl)
- 🌐 [www.stadsring51.nl](http://www.stadsring51.nl)
- ✉ Stadsring 51, 3811 HN, Amersfoort

*Lees op de achterzijde het verhaal van Jan en hoe hij door zijn verslaving in de schulden kwam.*



## Interview Winter 2011

### Amersfoort Vertelt

Jan (50) heeft door zijn verslaving lange tijd in de schulden gezeten. Hij is nu van zijn verslaving en schulden af. Maar hij wordt nog steeds dagelijks herinnerd aan die moeilijke periode.

“Het was in de jaren '70. Ik ontmoette via een kennis iemand die mij introduceerde in de drugswereld. Ik raakte verslaafd aan drugs en drank. Zo raakte ik snel in de schulden. Ik stal om aan wat geld te komen. Mensen vertelde me wat ze wilde hebben. Dat stal ik uit warenhuizen en dan verkocht ik het goedkoper aan hen door. Van dat geld kocht ik weer drank en drugs. Ik had schulden bij helers, dealers en cafés. In totaal meer dan 20.000,- gulden. Voor mijn verslaving bleef ik stelen en mijn lichaam takelde langzaam af. Het was een keihard leven.



Mijn zus, maar ook mijn ouders stonden altijd voor mij klaar als ik eten of een slaappleaats nodig had. Ik heb geluk gehad dat ik altijd kon terugvallen op mijn familie. Toen ik erg verzwakt was, bracht mijn zus mij naar de dokter. Ik werd wakker geschud tijdens dat bezoek. Ik woog minder dan 40 kilo. Als ik zo doorging, zou ik binnen enkele weken dood zijn. Na het gesprek liet ik mij direct opnemen in een kliniek.

Je moet openstaan voor hulp, want alleen lukt het niet om uit dat dal te klimmen. Heel veel mensen zijn te trots om hulp te vragen. Maar hulp is wel een vereiste. Het motiveert. Als je er zowel lichamelijk als geestelijk voor openstaat, dan maak je een redelijke kans. Ik had een groot schuldgevoel naar mijn familie toe, ze stonden altijd voor me klaar en ik had hen vaak teleurgesteld. Dat schuldgevoel heeft me uiteindelijk geholpen van mijn verslaving en schulden af te komen. Ik had hen al vaak teleurgesteld en wilde dat niet nog eens doen.

Het ging langzaam beter met me. Ik ben toen als kelner gaan werken. Ik ging voorzichtig aan de slag, want de gevaren lagen op de loer. Ik moest geestelijk sterk blijven om niet terug te vallen in oude patronen. Elke maand legde ik wat geld opzij. Zo kon ik mijn schuld langzaam afbetalen. Ik had nog contact met de kroegbazen waar ik rekeningen had openstaan. Ik ben zelf langsgegaan om die schulden af te lossen. Dat heeft mij geholpen mijn zelfvertrouwen terug te krijgen.

Door mijn wilde verleden, ben ik fysiek niet erg sterk meer. Ik ben daarom afgekeurd. Tegenwoordig leef ik van een minimuminkomen. Wel doe ik parttime vrijwilligerswerk in de zorg. Zo houd ik toch regelmatig in mijn leven en blijf ik onder de mensen. Ik geniet tegenwoordig dan ook weer van de dingetjes in het leven. Ook met een beperkt budget. (Om privacyredenen is de naam van de geïnterviewde veranderd)