



# Je bent welkom als je het zelf even niet redt

Soms lukt het mensen niet om rond te komen. Er is dan te weinig geld om eten te kopen. Dat kan iedereen overkomen. Ook mensen die dat nooit hadden verwacht. Wij staan voor iedereen klaar. Bij de Voedselbank ben je welkom!

## Voor wie is de voedselbank?

Wij zijn er voor iedereen die niet genoeg geld heeft voor eten. Het maakt niet uit wie je bent. Het maakt ook niet uit hoe jong of oud je bent. Of waarom je hulp nodig hebt. We zijn er om jou een handje te helpen. Tot je het zelf weer kunt redden.

## Wat krijg je van de voedselbank?

Elke week krijg je van ons goede en gezonde voeding. Daar hoef je niets voor te betalen. Deze gratis boodschappen kun je bij ons ophalen of uitkiezen. Meestal kun je er 2 of 3 dagen van eten. Hoeveel je precies krijgt, dat hangt van jouw situatie af. Ben je bijvoorbeeld een gezin met kinderen? Dan krijg je meer eten dan iemand die alleen woont.

## Wij helpen jou met:

- ✓ goed en gezond eten
- ✓ elke week gratis boodschappen
- ✓ voor jarige kinderen tot 18 jaar een doos met verrassingen en een kado
- ✓ meedenken over andere hulp



**VOEDSELBANKEN.NL**  
Utrecht

# Je bent niet de enige

**De Voedselbank is er voor iedereen die niet voldoende geld overhoudt voor het kopen van voedsel. Wij helpen je (tijdelijk) met gratis voedsel voor jou en je huisgenoten.**

'Ik schaam me niet dat ik om hulp heb gevraagd. Ik ben juist blij dat ik elke week extra boodschappen krijg. Dat is een hele zorg minder!'

- Carina, klant van de Voedselbank

## **Meer informatie**

Wil je weten wat de voedselbank voor jou kan doen? Of ken je iemand die voedselhulp kan gebruiken? Laat het ons weten. In heel Nederland zijn er 177 voedselbanken. Er is dus altijd hulp bij jou in de buurt.

## **Aanmelden**

Blijft er van je inkomsten niet genoeg geld over voor eten? Meld je dan aan bij de voedselbank. Dat kun je zelf doen. Of misschien kan iemand je daarbij helpen. Een vriendin of kennis bijvoorbeeld. Of iemand van de gemeente, school, kerk of moskee. Je krijgt van de Voedselbank direct hulp, daarna gaan we samen met jou kijken of je voldoet aan de criteria.

## **Zo kun je ons bereiken:**

Kijk op onze website voor het telefoonnummer in jouw wijk:

[www.voedselbankutrecht.nl](http://www.voedselbankutrecht.nl)



**VOEDSELBANKEN.NL**  
*Utrecht*