



GEMEENTE TILBURG

Hulp bij laag inkomen

2026



Hulp bij laag inkomen

Rondkomen met een laag inkomen kan moeilijk zijn. Daarom heeft de gemeente een boekje gemaakt. In dit boekje leggen we uit welke hulp er is. Bij de hulp staat ook waar je meer informatie kunt vinden of vragen kunt stellen. Of je nu hulp nodig hebt voor jezelf, je kinderen, of als je andere geldzorgen hebt, dit boekje helpt je op weg.

1 Extra geld/inkomen

Heb jij een laag inkomen? Ontdek welke regelingen van de gemeente er voor jou zijn. Denk aan een toeslag of andere financiële hulp. In dit boekje staat ook waar en hoe je deze hulp kunt aanvragen.

2 Hulp voor kinderen

Er zijn speciale regelingen die jou en je kind kunnen helpen. Zoals een vergoeding voor schoolkosten of sport.

3 Boodschappen en spullen

Naast financiële hulp kun je ook boodschappen, spullen of kleding krijgen.

4 Andere hulp

Heb je nog andere hulp nodig, zoals schuldhulpverlening of budgetcoaching? Ook daarbij kan de gemeente Tilburg, of een van de organisaties waarmee we samenwerken, je helpen.

Overzicht regelingen en hulp

Extra geld/inkomen	6
Bijstandsuitkering	7
Bijzondere bijstand	8
Individuele inkomenstoeslag	9
Kwijtschelding gemeentebelasting	10
Meedoenregeling	11
Zorgverzekering	12
Tilburgs Ondersteuningsfonds	13
Hulp voor kinderen	14
Stichting Leergeld	15
Vergoeding kosten kinderopvang	16
Reparatie of onderhoud fiets	17
Boodschappen en spullen	18
Voedselbank	19
Stichting Broodnodig	20

Stichting Poels	21
La Poubelle	22
Goederenbank La Poubelle	23

■ Andere hulp	24
Rechtswinkel	25
Smeetskring	26
Belastingdienst	27
Bereken uw recht	28
Budgetcursus	29
Budgetbeheer	30
Hulp bij geldzorgen	31
Thuisadministratie	32
SchuldenVrijMaatje	33
Inloopsprekuur Adviespunt ContourdeTwern	34
Jongerenpunt	35
Broodje Aap en Linke Soep	36
Mens Dier Nood	37
Quiet	38



1

Extra geld/inkomen

Wanneer je een laag inkomen hebt, kun je bij de gemeente Tilburg verschillende regelingen of uitkeringen aanvragen.

Een laag inkomen wil zeggen dat je inkomen op, of net boven het sociaal minimum ligt. Meer weten? Ga naar www.tilburg.nl/watiseenlaaginkomen

6



Bijstandsuitkering

Heb je niet genoeg geld om van te leven of geen werk en weinig spaargeld? Dan kun je bijstand aanvragen. Aan de uitkering zijn voorwaarden verbonden. Vraag een uitkering aan via werk.nl. Lukt dit niet? Kom dan langs bij de balie van Werk & Inkomen in de Stadswinkel Centrum (Koningsplein 10). Andere soorten bijstand zijn:

- BBZ - voor ondernemers.
Aanvragen via ondernemersadvies.
- IOAZ - voor 55+'ers die met hun eigen bedrijf willen stoppen. Aanvragen via ondernemersadvies
- IOAW - voor werklozen geboren voor 1 januari 1965.
Aanvragen via werk.nl



Meer informatie

- 🌐 werk.nl | werkeninkomentilburg.nl (bijstandsuitkering/IOAW)
tilburg.nl/ondernemersadvies (voor BBZ en IOAZ)
- ☎ 013 - 542 89 79

Bijzondere bijstand

Bijzondere bijstand is geld van de gemeente voor kosten die je zelf niet kunt betalen, zoals een bewindvoerder of rechtsbijstand. Ook voor mensen met een laag inkomen, zonder uitkering. Je kunt dit online aanvragen met DigiD. Lukt dat niet?

Kom dan naar de balie van Werk & Inkomen in de Stadswinkel Centrum (Koningsplein 10). Neem in ieder geval je loonstrook, bankafschriften en prijsopgave mee.



Meer informatie

 tilburg.nl/bijzonderebijstand
 013 - 542 89 79

Individuele inkomenstoeslag

Heb je 5 jaar of langer een laag inkomen en geen of weinig spaargeld? Dan is er de individuele inkomenstoeslag. Dat is een extra geldbedrag van de gemeente. Je krijgt dit bedrag ieder jaar zolang je er recht op hebt. Het inkomen van je partner telt ook mee.

De toeslag aanvragen kan online met DigiD. Of kom langs bij de balie van Werk & Inkomen in de Stadswinkel Centrum (Koningsplein 10). Vergeet niet de documenten mee te nemen die nodig zijn voor de aanvraag (staat op de website).



Meer informatie

 tilburg.nl/inkomenstoeslag

 013 - 542 89 79

Heb je een bijstandsuitkering? Bel dan je contactpersoon.

Kwijtschelding

gemeentelijke belasting

Heb je een laag inkomen? Dan hoef je sommige gemeentebelastingen niet te betalen.

Bel team kwijtschelding om te horen of dit voor jou geldt. De voorwaarden staan op de website. Heb je van de gemeente geen aanslag ontvangen? Dan krijg je automatisch kwijtschelding.



Meer informatie

 tilburg.nl/kwijtschelding

 013 - 542 99 09

Meedoenregeling

Met de Meedoenregeling kun je meedoen aan allerlei leuke of handige activiteiten.

Op tilburg.nl/meedoenregeling staan de voorwaarden en kun je de regeling aanvragen met DigiD.

Kom je er online niet uit? Kom dan langs bij de balie van Werk & Inkomen in de Stadswinkel Centrum (Koningsplein 10).



Meer informatie

- 🌐 tilburg.nl/meedoenregeling
(voorwaarden en aanvragen)
- t-helpt.nl/meedoenregeling (wat je kunt doen)
- ☎ [013 - 542 89 79](tel:013-5428979)

Heb je een uitkering? Bel dan je contactpersoon.

Zorgverzekering

Voor iedereen met een laag inkomen is er een collectieve zorgverzekering van CZ of VGZ. De gemeente betaalt mee aan de premie. Vraag de zorgverzekering aan via gezondverzekerd.nl.

Dit kan elk jaar vanaf half november tot en met 31 december. Je kunt hierbij hulp krijgen van de vrijwilligers van de Thuisadministratie. Ben je al verzekerd bij CZ of VGZ? Dan kun je het hele jaar door overstappen.



Meer informatie

-  tilburg.nl/zorgverzekering | gezondverzekerd.nl (aanvragen)
-  013 - 542 89 79 (Werk & Inkomen)
- 013 - 549 86 46 (Thuisadministratie)
- 088 - 555 77 77 (CZ) | 0800 - 401 01 05 (VGZ)

Tilburgs Ondersteuningsfonds

Het Tilburgs Ondersteuningsfonds (TOF) helpt als je niet genoeg geld hebt om sommige rekeningen te betalen.

Dat kan voor een bezoek aan de tandarts zijn, maar ook voor de energierekening. Je kunt TOF om hulp vragen via jouw hulpverlener. Heb je die niet, bel dan met TOF.



Meer informatie

 ondersteuningsfondstilburg.nl

 013 - 549 86 46

Hulp voor kinderen

Sommige regelingen van de gemeente Tilburg zijn speciaal voor gezinnen met een laag inkomen. Heb jij één of meerdere kinderen? Lees verder welke regelingen er zijn.

Stichting Leergeld

Stichting Leergeld helpt ouders die sommige dingen voor hun kinderen niet kunnen betalen, zoals een laptop voor school, zwemles of een lidmaatschap van een sportclub.

De stichting heeft ook spreekuren in wijkgebouwen. Kijk op de website voor de spreekuren. Mailen of bellen kan natuurlijk ook.



Meer informatie

- 🌐 leergeldtilburg.nl
- ☎ 013 - 580 12 11
- ✉ info@leergeldtilburg.nl

Vergoeding kosten kinderopvang

Krijg je geen kinderopvangtoeslag van de Belastingdienst? En zijn er sociale of medische redenen waarom kinderopvang nodig is? Dan kun je de gemeente vragen om een deel van de kosten te betalen. Vraag naar de voorwaarden bij Toegang Tilburg.

Hulp nodig bij de aanvraag? De Thuisadministratie of het personeel van het kinderdagverblijf helpen je verder.



Meer informatie

-  tilburg.nl/kinderopvang
-  013 - 206 16 40 (Toegang Tilburg)
- 013 - 549 86 46 (Thuisadministratie)

Reparatie of onderhoud fiets

Is je (kinder)fiets kapot? Laat de fiets maken door vrijwilligers van BeterStokhasselt of de Bike Repair Shop van Beter3West. Je betaalt alleen de materiaalkosten en een kleine vergoeding voor de vrijwilligers. Ze kunnen niet alles repareren, dus bel even van tevoren.

- BeterStokhasselt, Correlistraat 281
- Bike Repair Shop, Le Bourgetstraat 27 (gebouw WijWest)

Meer informatie

- ☎ 06 - 23 14 05 36 (BeterStokhasselt)
- ✉ beterstokhasselt@contourdetwern.nl
- ☎ 06 - 12 04 11 50 (Beter3West)
- ✉ beter3west@contourdetwern.nl

Boodschappen en spullen

Heb je weinig geld en kun je boodschappen, kleding of spullen goed gebruiken? Lees verder waar je hulp kunt krijgen.

Voedselbank

De Tilburgse voedselbank helpt als je niet genoeg geld hebt voor boodschappen. Je kunt je aanmelden via de website of kom naar de balie in de winkel.

Langskomen kan op dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 12.00 en 15.00 uur (Kapitein Hatterasstraat 48).



Meer informatie

 tilburgsevoedselbank.nl

 013 - 455 10 00

Stichting Broodnodig Tilburg

Stichting Broodnodig helpt als je niet genoeg geld hebt voor boodschappen. Je kunt een voedselpakket ophalen bij De Pollepel aan de Stedekestraat 7. Je bent ook welkom voor een praatje.

De Pollepel is open van maandag tot en met zaterdag tussen 15.30 en 16.30 uur.

Meer informatie

☎ 06 - 44 84 57 99

✉ stichtingbroodnodig@outlook.com

Stichting Poels

Stichting Broodpater Gerrit Poels kookt voor dak- en thuislozen en mensen met weinig geld.

Warme maaltijd

Iedereen is welkom om langs te komen voor een warme maaltijd. Dat kan op dinsdag en donderdag tussen 16.00 uur en 18.00 uur in Poels Hofje, Lambert de Wijsstraat 13.

Voedselpakket ophalen

Op donderdag tussen 10.00 en 11.00 uur kun je een voedselpakket ophalen in wijkcentrum De Ypelaer (Corellistraat 10).



Meer informatie

 gerritpoels.nl
 06 - 389 36 402

La Poubelle

La Poubelle is een kringloopwinkel waar je goedkoop tweedehands kleding, meubels, speelgoed en apparatuur kunt kopen. Heb je spullen over? Dan kun je die bij La Poubelle afgeven.

Lukt brengen niet, dan kan La Poubelle ze ook ophalen. La Poubelle zit aan de Hoevenseweg 3.



Meer informatie

 kringlooplapoubelle.nl

 013 - 543 92 22

Goederenbank La Poubelle

Heb je niet genoeg geld voor noodzakelijke spullen zoals een wasmachine of koelkast? Dan is er de goederenbank. Voor meer informatie neem je contact op met La Poubelle of ga je langs bij het spreekuur.

Dat is op maandag tussen 9.00 en 11.30 uur aan de Havendijk 20 (Ingang goederenbank en goederen afgeven aan de kanaalkant).

Meer informatie

☎ 013 - 543 92 22

✉ goederenbanktilburg@poubelle.nl

Andere hulp

Heb je nog andere hulp nodig? Ook dan kun je bij de gemeente, of een van de organisaties terecht waarmee we samenwerken. Lees verder wat er nog meer in Tilburg beschikbaar is.

Rechtswinkel

Heb je juridische hulp nodig? Bijvoorbeeld bij een meningsverschil met je werkgever, problemen met een overheidsinstantie of een verkeersboete waar je het niet mee eens bent. De Rechtswinkel Tilburg helpt je graag.

- Bel of mail voor een afspraak.
- Of kom langs zonder afspraak op maandag, dinsdag en donderdag tussen 14.00 en 17.00 uur. De Rechtswinkel zit aan Ringbaan West 96.



Meer informatie

🌐 rechtswinkeltilburg.nl

☎ 013 - 535 31 35 (op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur)

✉ contact@rechtswinkeltilburg.nl

Smeetskring

Heb je moeite met het invullen van de belasting-aangifte? Wil je toeslagen aanvragen of veranderen? Of wil je bezwaar maken tegen een beslissing van de Belastingdienst? De Smeetskring helpt je graag.

Bel voor een afspraak om langs te komen.



Meer informatie

 smeetskring.nl

 013 - 467 77 97 (op werkdagen van 10.00 tot 16.00 uur)

Toeslagen Belastingdienst

Toeslagen zijn een bijdrage van de Belastingdienst.
Met DigiD kun je deze toeslagen online aanvragen:

- Zorgtoeslag
- Huurtoeslag
- Kinderopvangtoeslag
- Kindgebonden budget

Hulp nodig? Bij het steunpunt Belastingdienst in de Stadswinkel Centrum (Koningsplein 10) kun je terecht met al je vragen over belastingen. Ook voor de jaarlijkse belastingaangifte in maart en april. Maak een afspraak via afspraken.belastingdienst.nl. De Thuisadministratie helpt ook met het aanvragen van toeslagen (niet de belastingaangifte).



Meer informatie

- 🌐 belastingdienst.nl
- ☎ 0800 - 0543 (Belastingdienst)
- ☎ 013 - 549 86 46 (Thuisadministratie)

Bereken uw recht

Op berekenuwrechtplus.nl (kies Tilburg) kun je nakijken of je recht hebt op bepaalde toeslagen en regelingen.



Meer informatie

 berekenuwrechtplus.nl/tilburg

Budgetcursus

Wil je tips over hoe je beter met geld kunt omgaan?
Dan is er de gratis budgetcursus van vier weken.

Tijdens de cursus krijg je ook informatie over
regelingen waar je misschien voor in aanmerking
komt. Er is ook een cursus voor mensen met een eigen
bedrijf.



Meer informatie

🌐 tilburg.nl/budgetcursus (ook voor aanmelden)

☎ 013 - 583 32 50 (op werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur)

Budgetbeheer

Heb je moeite met het betalen van rekeningen of andere geldproblemen? Dan is er budgetbeheer. Bij budgetbeheer wordt je inkomen op een aparte rekening gestort, de beheerrekening. Een budgetbeheerder betaalt van deze rekening de vaste lasten. Je krijgt zelf een bedrag om elke maand van rond te komen, het leefgeld.

Een organisatie of begeleider die je helpt met je geld-zaken kan budgetbeheer voor je aanvragen. Heb je nog geen begeleiding? Bel dan met Toegang Tilburg of met Schuldhulpverlening.



Meer informatie

-  imwregiotilburg.nl/budgetbeheer
-  013 - 206 16 40 (Toegang Tilburg)
- 013 - 583 32 50 (Schuldhulpverlening)

Hulp bij geldzorgen

Kun je de rekeningen niet betalen? Of heb je vragen over geld of schulden? Kom zonder afspraak langs bij Schuldhulpverlening in de Stadswinkel Centrum (Koningsplein 10). Je bent welkom van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 17.30 uur. Bellen of een e-mail sturen kan ook.

De hulp is gratis.

Meer informatie

☎ 013 - 583 32 50 (op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur)

✉ schuldhulpverlening@tilburg.nl

Thuisadministratie

De Thuisadministratie kan helpen met het invullen van verschillende aanvraagformulieren. Kijk op de website wanneer het spreekuur is en kom langs in een van de wijkcentra. De hulp is gratis. Neem mee:

- Alle papieren die nodig zijn
- Je DigiD
- Je identiteitsbewijs en
- Je mobiele telefoon

Lukt het niet om langs te komen bij een wijkcentrum?
Dan komt de Thuisadministratie thuis bij je langs.



Meer informatie

 thuisadministratie.info/gemeente-tilburg
 013 - 549 86 46

SchuldenVrijMaatje

Zit je in een schuldhulpverleningstraject of ben je net klaar daarmee? Dan is een maatje van project SchuldenVrijmaatje misschien iets voor jou.

Een maatje helpt als je met vragen zit en om te voorkomen dat je niet verder in de problemen komt. Wil je hulp van een maatje? Bel dan voor informatie.



Meer informatie

 de-vonk.nu
 013 - 464 76 00

Inloopspreekuur

Adviespunt ContourdeTwern

Het AdviesPunt van ContourdeTwern is er voor al je vragen! Red je het thuis niet? Heb je hulp nodig bij je administratie of zoek je een luisterend oor?

Medewerkers van het AdviesPunt beantwoorden je vraag of zoeken uit wie je verder kan helpen. Je kunt het AdviesPunt bellen of mailen.



Meer informatie

🌐 contourdetwern.nl

☎ 013 - 549 86 46 (op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur)

✉ adviespunt@contourdetwern.nl

Jongerenpunt

Ben je tussen de 16 en 26 jaar? Heb je vragen over werk, school of geldzaken? Neem dan contact op met het Jongerenpunt, voor gratis hulp die past bij jou.



Meer informatie

- 🌐 jongerenpuntmiddenbrabant.nl
- ☎ 06 - 213 41 041
- ✉ aanmelden@jpmb.nl

Broodje Aap en Linke Soep

Broodje Aap en Linke Soep is een ontmoetingsplek in Tilburg-West voor nieuwkomers, mensen met een migratieachtergrond, Tilburgers en vrijwilligers.

Wil je meekoken?

Bel of kom langs aan de Reinevaarstraat 55 van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 14.00 uur.

Wil je lekker komen lunchen?

Je bent welkom van dinsdag tot en met vrijdag om 12.30 uur. Reserveer wel even via de website, liefst een dag van tevoren.



Meer informatie

🌐 broodjeaaplinkesoep.nl

☎ 06 - 42 70 35 96

✉ info@broodjeaaplinkesoep.nl

Stichting Mens Dier Nood

Heb je een hond, kat, konijn, knaagdier of vogel en kun je de dierenarts niet betalen? Ga dan naar de website van Stichting Mens Dier Nood. Misschien kunnen zij helpen met het betalen van de rekening.



Meer informatie

🌐 stichtingmensdiernood.nl
✉ info@stichtingmensdiernood.nl

Quiet

Quiet is een organisatie die helpt als je niet veel geld hebt. Bijvoorbeeld met gratis producten of uitjes. Ben je lid van Quiet? Dan krijg je 8 tot 10 keer per jaar gratis een aanbieding die bij jou past. Quiet helpt ook met vragen over financiën, regelingen en toeslagen.

Wil je lid worden? Meld je dan aan via een van de partners van Quiet:

- De Voedselbank
- Stichting Leergeld
- Feniks
- IMW / Toegang
- Siem



Meer informatie

- 🌐 quiet.nl/tilburg
- 📞 013 - 782 01 02
- ✉ info@quiettilburg.nl

2026 VERSIE 3

