

**Groepen- en cursusoverzicht**  
Voorjaar 2022

**Financiën,  
Informatie en  
Advies**

**Financiën bij  
veranderingen in  
uw leven**

**Persoonlijke  
ontwikkeling**

**Multiculturele  
voorlichting**

**Mantelzorg**



**CENTRAAL**

## Groepen in coronatijd

In 2021 konden groepen vanwege de coronamaatregelen soms niet fysiek bij elkaar komen. In dat geval boden we de bijeenkomst indien mogelijk online aan. In 2022 gaan we op dezelfde voet verder. Kan een groep fysiek niet bij elkaar komen? Dan proberen we de bijeenkomst online te organiseren. Kijk voor actuele informatie op [www.u-centraal.nl](http://www.u-centraal.nl) en of neem contact op met het team dat de groep organiseert.

# Weet je het niet?

Ga naar [Ugids.nl](http://Ugids.nl)  
of bel  
030 236 17 27

Wegwijzer voor iedereen die woont, werkt of zorgt in Utrecht

Financiën	Meedoen	Gezondheidszorg	Mantelzorg	Gezin & Relatie	Vrijwilligerswerk
Conflict	Belangenbehartiging	Wonen	Zelfstandig blijven wonen	Werk en Uitleiding	Leven met een beperking

UGids wijst de weg naar informatie en hulp in de stad Utrecht én in jouw eigen wijk

## Colofon

Tekst: U Centraal

Vormgeving: Hanneke Verheijke, [www.avantlaettrre.nl](http://www.avantlaettrre.nl)

Drukwerk: Damen Drukkers

Foto's: U Centraal, iStock, Pixabay, Shutterstock, MantelzorgNL

# Voorjaar 2022

## Overzicht van de groepen en cursussen bij U Centraal

Samen aan een oplossing werken is beter dan alleen! Daarom organiseert U Centraal voorlichtingsbijeenkomsten, cursussen en gespreksgroepen over thema's waar iedereen in het leven mee te maken kan krijgen. Voorbeelden van zulke thema's zijn: persoonlijke ontwikkeling, omgaan met geld en zorgen voor een naaste.

### **Wat kun je verwachten?**

Tijdens de bijeenkomsten deel je ervaringen met anderen en doe je kennis op over een bepaald thema. De bijeenkomsten worden geleid door een deskundige van U Centraal, vaak samen met vrijwilligers en/of een ervaringsdeskundige.

De gespreksgroepen zijn vooral gericht op het delen van ervaringen met mensen die in een soortgelijke situatie zitten als jij. In de voorlichtingsbijeenkomsten en cursussen krijg je informatie en praktische tips waarmee je zelf verder kunt in het leven.

### **Voor wie?**

Het aanbod van U Centraal is bedoeld voor inwoners van de gemeente Utrecht.

### **Kosten?**

Veel bijeenkomsten zijn gratis, voor een aantal bijeenkomsten vragen wij een bijdrage. Heb je een geldige U-pas dan betaal je de helft. Dit gaat niet ten koste van je U-Pas-budget. In de omschrijving van een cursus of groep kun je zien wat deelname kost.

### **Meer weten en aanmelden**

Op onze website [www.u-centraal.nl/onzemogelijkheden](http://www.u-centraal.nl/onzemogelijkheden) vind je meer informatie en kun je je aanmelden voor de bijeenkomsten. Heb je nog vragen? Bel dan ons algemene nummer 030 236 1770 of het nummer dat in dit boekje vermeld staat bij de groep waar je belangstelling voor hebt.

U Centraal is een stedelijke welzijnsorganisatie in Utrecht. Beroepskrachten en vrijwilligers bieden informatie, advies, contact en praktische hulp op het gebied van wonen, zorg, geld, persoonlijke ontwikkeling en sociaal contact. Benieuwd naar onze mogelijkheden? Neem een kijkje op [www.u-centraal.nl](http://www.u-centraal.nl)

## Financiën, Informatie en Advies

6

Grip op financiën	6
Online op orde	7
Voor 't zelfde geld	8

## U Map en Geldwijzer030

9

## Financiën bij veranderingen in je leven

10

Financiën bij ontslag	10
Financiën in de bijstand, slim omgaan met minder geld	11
Financiën na de bijstand, werken vanuit een uitkering	12
Financiën bij arbeidsongeschiktheid	13
Financiën 18 jaar? Word geldwijzer!	13
Financiën en ziek bij de werkgever	14
Financiën rondom pensioen	15

## Persoonlijke ontwikkeling

16

Assertiviteit: opkomen voor jezelf!	16
Herwin je zelfvertrouwen	17
Leuke dingen doen, nu en later	17
In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier	18
Mindfulness	18
Sociale vaardigheden voor volwassenen	19
Join us	20

## U Centraal: ook voor trainingen op andere locaties 21

### Multiculturele voorlichting

23

Opvoedondersteuning voor ouders van kinderen met een beperking	23
Hulp bij de zorg voor een kind met een beperking	23
Wetten, regels en voorzieningen in zorg en welzijn	24
Gezond eten, bewegen en je lichaam kennen	24
Omgaan met psychosomatische klachten, stress en depressie	25
Themabijeenkomst over diabetes	25
Gezondheidscontroledagen	26
Gezondheidscontroledag in Buurthuis de Speler	26
Gezondheidscontroledag in Buurthuis Uithoek	26

### Mantelzorg

27

Waarderingsdagen	27
Training voor mantelzorgers: Vergroot je veerkracht!	27
Gespreksgroep voor naasten van mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)	28
Themagroep voor Mantelzorgers van mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)	29
Omgaan met dementie, cursus voor naasten van iemand met dementie	29
AMWAHT	30
Reizend Alzheimer Theehuis	30
Voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers	30
Jonge mantelzorgers	31
De Drifters (Focusgroep voor jonge mantelzorgers)	31
Landelijke Week van de Jonge Mantelzorger	31

# Financiën, Informatie en Advies

Hoe kun je beter rondkomen van je inkomen? Waar zou je nog op kunnen besparen? Hoe kun je jouw administratie het beste sorteren en opbergen? Wat is er mogelijk aan tegemoetkomingen en toeslagen? Dat leer je in deze cursussen

## Grip op Financiën

Weet je precies hoeveel geld er elke maand binnenkomt en hoeveel je uitgeeft? Als het antwoord 'nee' is, dan ben je niet de enige. Veel mensen weten niet goed waar ze moeten beginnen met alle documenten, bedragen en rekeningen. Als je geen overzicht hebt, dan is het lastig om grip te krijgen op je financiën. Misschien wil je niet steeds aan het eind van de maand krap bij kas zitten of zou je graag geld besparen. Wil je je geldzaken op orde krijgen en zo geldproblemen voorkomen? Dan is deze cursus een goed begin! In vijf lessen leer je op een begrijpelijke manier je administratie bij te houden en krijg je inzicht in je inkomsten en uitgaven. Ook is er aandacht voor bespaartips en financiële tegemoetkomingen.

**Aantal bijeenkomsten:** 5 (als je bij minimaal 4 van de 5 bijeenkomsten aanwezig bent, krijg je een certificaat)

**Locatie:** Drift 11, Utrecht (binnenstad). Bij voldoende aanmeldingen ook op andere locaties in de stad

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** woensdag 26 januari en 2, 9, 16, 23 februari van 19.00 - 21.00 uur  
dinsdag 8, 15, 22, 29 maart en 5 april van 10.00 - 12.00 uur

*We plannen regelmatig extra cursussen in. Houd de website in de gaten voor nieuwe data.*

**Informatie:** bel 06 10 78 11 54 of mail [finan-admin@u-centraal.nl](mailto:finan-admin@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/gripopfinancien](http://www.u-centraal.nl/gripopfinancien)



# Financiën, Informatie en Advies

## Online op orde

Veel bedrijven en instanties sturen informatie en rekeningen naar je e-mailadres. En soms vind je alle gegevens door in te loggen op de website. Met al deze online plekken is het niet gek als je het overzicht kwijtraakt. Wil je af van de chaos in je mail? En eindelijk al die 'mijn-omgevingen' op een rijtje hebben, zoals 'Mijn Belastingdienst' en 'Mijn Overheid'? Dan is de cursus 'Online op Orde' wat voor jou. Je leert om overzicht te krijgen over je digitale administratie.

Voor deelname aan de cursus vragen we minimaal dat je:

- basiskennis hebt van de computer,
- in het bezit bent van een e-mail adres en een DigiD,
- papieren administratie op orde is.

**Aantal bijeenkomsten:** 3

**Locatie:** Drift 11, Utrecht (binnenstad). Bij voldoende aanmeldingen op overige locaties in de stad.

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** vrijdag 14, 28 januari en 11 februari van 10.00 - 12.00 uur

**Informatie:** bel 06 10 78 11 54 of mail [finan-admin@u-centraal.nl](mailto:finan-admin@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/onlineoporde](http://www.u-centraal.nl/onlineoporde)



## Financiën, Informatie en Advies

### Voor 't zelfde geld

Veel mensen vinden het moeilijk om de post en geldzaken op orde te krijgen. Als je moeite hebt met lezen, schrijven en rekenen kan het nog lastiger zijn om de administratie bij te houden. Krijg je weleens brieven die je niet goed begrijpt? Misschien maakt het je onzeker en laat je post te lang liggen. In deze cursus leer je wat je zelf kunt doen om de administratie goed te regelen. We leggen op een begrijpelijke manier uit waar je op moet letten. Zo voorkom je dat je belangrijke berichten mist of geldproblemen krijgt. De cursus is ontwikkeld door Stichting Lezen en Schrijven.

**Aantal bijeenkomsten:** 5

**Locatie:** Drift 11, Utrecht (binnenstad). Bij voldoende aanmeldingen ook op andere locaties in de stad

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** bij voldoende aanmeldingen wordt er een cursus gepland. Houd de website in de gaten voor nieuwe data.

**Informatie:** bel 06 10 78 11 54 of mail [finan-admin@u-centraal.nl](mailto:finan-admin@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/voortzelfdegeld](http://www.u-centraal.nl/voortzelfdegeld)





## Behoeftte aan informatie en overzicht?

### Maak gebruik van de U Map en Geldwijzer 030

In de cursussen en financiële spreekuren maken we gebruik van de **U Map**. In deze map kan iedereen de administratie op een overzichtelijke manier ordenen. Ook staan er tips in over regelingen en manieren om geld te besparen. De U Map is ontwikkeld door meerdere organisaties in Utrecht die allemaal werken aan Schuldienstverlening en hulp bij financiën, informatie en advies.



**GELD  
WIJZER  
030**



Op de website [www.geldwijzer030.nl](http://www.geldwijzer030.nl) vind je eenvoudige uitleg en tips over financiën rondom Levensgebeurtenissen. Waar heb je financieel gezien mee te maken na echtscheiding, ontslag, of als je op jezelf gaat wonen? Waar kun je terecht voor advies en hulp?

## Financiën bij veranderingen in je leven

Heb je te maken met een grote verandering in je leven? Zoals ontslag, arbeidsongeschiktheid of pensioen? Dan kan er veel op je afkomen. Ook je inkomen is misschien veranderd, terwijl je hoofd dan niet naar geldzaken staat.

Geldproblemen ontstaan vaak als je minder geld te besteden hebt. Of doordat je extra kosten moet maken. Hoe zorg je dat je met minder inkomen toch rondkomt? In de gratis bijeenkomsten krijg je informatie over welke regelingen en toeslagen er zijn. Hoe je geld kunt besparen en hoe je een overzicht maakt van je inkomsten en uitgaven. Tijdens de bijeenkomsten ontmoet je ook mensen die hetzelfde hebben meegemaakt.

Bij iedere bijeenkomst is er een deskundige aanwezig die uitleg geeft over de verandering waarmee de deelnemers te maken hebben. Een paar weken na de bijeenkomst belt een medewerker van U Centraal je op om te horen hoe het met je gaat en of je nog vragen hebt. Alle bijeenkomsten zijn gratis. Bel voor meer informatie 06 23 33 58 93 of mail [levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl). Aanmelden voor een bijeenkomst kan via [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen).

### Bijeenkomst 'Financiën bij ontslag'

Heb je te maken met ontslag of het einde van een arbeidscontract? Het verliezen van je baan kan ingrijpend zijn. Ook op financieel gebied. Vaak moeten er zaken worden geregeld en krijg je te maken met een lager inkomen. Veel mensen komen na een ontslag in financiële problemen. Hoe kun je dat voorkomen? Tijdens de bijeenkomst 'Financiën na ontslag' helpen wij je graag bij de voorbereiding op de financiële gevolgen van ontslag. De bijeenkomst wordt gegeven door een medewerker van U Centraal, in samenwerking met een adviseur van het UWV. Je krijgt antwoord op vragen als:

- Wat zijn mijn rechten en plichten in de WW?
- Hoe ziet mijn financiële plaatje er uit na ontslag?
- Op welke posten kan ik geld besparen?
- Zijn er regelingen waarvoor ik in aanmerking kom?

Natuurlijk kun je zelf ook vragen stellen.

**Aantal bijeenkomsten:** 1

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Wanneer:** maandag 17 januari, 14 februari, 14 maart, 11 april, 9 mei, 13 juni en 11 juli

**Tijd:** van 13.00 - 16.15 uur

**Informatie:** bel 06 23 33 58 93 of mail [levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen)

# Financiën bij veranderingen in je leven

## Bijeenkomst 'Financiën in de bijstand, slim omgaan met minder geld'

Je hebt een bijstandsuitkering aangevraagd. Het kan zijn dat je straks een lager inkomen krijgt. Geldproblemen ontstaan vaak als je minder geld te besteden hebt. Hoe zorg je dat je met minder inkomen toch rondkomt? De bijeenkomst 'Financiën in de bijstand, slim omgaan met minder geld' helpt je hierbij. Hier krijg je informatie en tips om grip te houden op je financiën.

Je krijgt antwoord op vragen als:

- Hoe maak ik een overzicht van mijn inkomsten en uitgaven?
- Welke regelingen en toeslagen zijn er voor mij?
- Hoe kan ik geld besparen?
- Wat zijn mijn rechten en plichten als ik werk vind?

**Aantal bijeenkomsten:** 1

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht/online

**Wanneer:** maandag 24 januari van 13.00 - 16.15 uur

maandag 21 maart van 13.00 - 16.15 uur

maandag 23 mei van 13.00 - 16.15 uur

maandag 25 juli van 13.00 - 16.15 uur

**Informatie:** bel 06 23 33 58 93 of mail [levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen)



# Financiën bij veranderingen in je leven

## Bijeenkomst 'Financiën na de bijstand, werken vanuit een uitkering'

Heb je een bijstandsuitkering en ga je aan het werk? Dan heb je ook te maken met enkele financiële veranderingen. In deze bijeenkomst krijg je informatie en tips om grip te houden op je financiën als je aan het werk gaat. De bijeenkomst wordt gegeven door een medewerker van U Centraal en een werkmatcher van de gemeente.

Je krijgt antwoord op vragen als:

- Wat zijn je rechten en plichten als je werk vindt?
- Hoe verandert je financiële plaatje?
- Van welke regelingen kun je gebruikmaken?
- Hoe kun je omgaan met de onzekerheid of je werk vindt?

**Aantal bijeenkomsten:** 1

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Wanneer:** maandag 31 januari van 13.00 - 16.15 uur

dinsdag 8 maart van 13.00 - 16.15 uur

dinsdag 12 april van 13.00 - 16.15 uur

dinsdag 10 mei van 13.00 - 16.15 uur

dinsdag 7 juni van 13.00 - 16.15 uur

dinsdag 12 juli van 13.00 - 16.15 uur

**Informatie:** bel 06 23 33 58 93 of mail [levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen)



# Financiën bij veranderingen in je leven

## Bijeenkomst 'Financiën bij arbeidsongeschiktheid'

Heb je te maken met arbeidsongeschiktheid of ben je langdurig ziek? Dan moeten er veel dingen worden geregeld. Ook financieel, en vaak in een emotionele periode in je leven. Heb je behoefte aan een steuntje in de rug, met name op financieel gebied? Dan kun je een gratis bijeenkomst 'Financiën na arbeidsongeschiktheid' bijwonen.

De bijeenkomst wordt gegeven door een medewerker van U Centraal, in samenwerking met een adviseur van het UWV.

Tijdens deze bijeenkomst krijg je antwoord op vragen als:

- Hoe ziet mijn financiële plaatje eruit?
- Wat zijn mijn rechten en plichten nu ik arbeidsongeschikt ben?
- Wat is het verschil tussen de ziektewet, WIA, WGA, IVA en WW?
- Zijn er regelingen waarvoor ik in aanmerking kom?

Daarnaast is er ruimte om vragen te stellen.

**Aantal bijeenkomsten:** 1

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht/online

**Wanneer:** dinsdag 25 januari, 22 februari, 22 maart, 19 april, 17 mei, 14 juni, 19 juli

**Tijd:** 13.30 - 16.15 uur

**Informatie:** bel 06 23 33 58 93 of mail [levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen)

## Bijeenkomst 'Financiën 18 jaar? Word geldwijzer!'

18 geworden? Gefeliciteerd, je bent volwassen. Nu ben je ook verantwoordelijk voor je eigen geldzaken. Hoe doe je dat? Hoe zorg je ervoor dat je verzekerd bent, je telefoon kan betalen en nog geld overhoudt voor leuke dingen? Je krijgt praktische tips van U Centraal over je rechten en plichten rond geldzaken. Ook vertelt een jongere die daar zelf ervaring mee heeft over wat je meemaakt als je schulden krijgt.

**Aantal bijeenkomsten:** 1

**Locatie:** online

**Wanneer:** dinsdag 15 februari 2022, dinsdag 7 juni 2022

**Tijd:** van 19.00 - 21.30 uur

**Informatie:** bel 06 23 33 58 93 of mail [levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen)

# Financiën bij veranderingen in je leven

## Bijeenkomst 'Financiën en ziek bij de werkgever'

Ben je (langdurig) ziek bij de werkgever? Dan zijn er vaak vragen over je rechten en plichten binnen het re-integratieproces. De mogelijkheid dat je je baan kunt verliezen zal ingrijpend zijn. Ook op financieel gebied. Wellicht heb je nu al te maken met een lager inkomen. Heb je behoefte aan een steuntje in de rug, met name op financieel gebied? Meld je dan aan voor de gratis bijeenkomst 'Financiën ziek bij de werkgever' van U Centraal. De bijeenkomst wordt gegeven door een medewerker van U Centraal, in samenwerking met een advocaat arbeids- en sociaal verzekeringsrecht. Je krijgt antwoord op vragen als:

- Hoe ziet mijn financiële plaatje eruit?
- Wat zijn mijn rechten en plichten als ik ziek ben bij mijn werkgever?
- Hoe werkt het re-integratie proces (wet Poortwachter)?
- Zijn er regelingen waarvoor ik in aanmerking kom?

Daarnaast is er ruimte om vragen te stellen.

**Aantal bijeenkomsten:** 1

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht/online

**Wanneer:** dinsdag 8 februari van 13.00 - 16.15 uur

dinsdag 12 april van 09.30 - 12.45 uur

dinsdag 21 juni van 13.00 - 16.15 uur

**Informatie:** bel 06 23 33 58 93 of mail [levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen)



# Financiën bij veranderingen in je leven

## Bijeenkomst 'Financiën rondom pensioen'

Ga je bijna met pensioen (of krijg je binnenkort AOW)? Dan begint er een nieuwe fase in je leven, waarbij er vaak veel dingen veranderen. Misschien wil je nog wat blijven werken, of zoek je een andere invulling van je tijd. Ook op financieel gebied gaan er dingen veranderen. Wat betekent het pensioen voor jouw inkomsten en uitgaven? Hoeveel geld heb je straks te besteden en wat denk je nodig te hebben? Het is handig om je hierop voor te bereiden. In de gratis bijeenkomst 'Financiën rondom pensioen' helpen wij je hier graag bij. De bijeenkomst wordt gegeven door een medewerker van U Centraal, in samenwerking met een deskundige op het gebied van pensioen.

Je krijgt antwoord op vragen als:

- Hoe ziet mijn financiële plaatje er uit na mijn pensioen?
- Wat moet ik regelen voor mijn pensioen?
- Waar heb ik recht op als ik met pensioen ga?
- Wat kan ik doen na mijn pensioen?

Daarnaast is er ruimte om vragen te stellen.

**Aantal bijeenkomsten:** 1

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht/online

**Wanneer:** woensdag 2 februari, 16 maart, 20 april, 25 mei, 29 juni van 09.30 - 12.30 uur

**Informatie:** bel 06 23 33 58 93 of mail [levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen](http://www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen)



# Persoonlijke ontwikkeling

Hoe kun je je gelukkiger voelen? Hoe vind je balans in je leven? Hoe leer je beter voor jezelf op te komen? Ontdek hoe je meer jezelf kunt zijn, hoe je meer zelfvertrouwen krijgt en daardoor gemakkelijker met andere mensen kunt omgaan. Vergroot je zelfkennis met de cursussen rondom Persoonlijke Ontwikkeling. Alle informatie is ook te vinden op [www.u-centraal.nl/onzemogelijkheden](http://www.u-centraal.nl/onzemogelijkheden)

## Cursus Assertiviteit: Opkomen voor jezelf!

Deze cursus is bedoeld voor mannen en vrouwen die het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen en grenzen te stellen. Signalen die we van deelnemers horen zijn bijvoorbeeld: ja zeggen als je nee bedoelt, het moeilijk vinden om met kritiek om te gaan of kritiek te geven. Ook krijg je meer zicht op eigen kwaliteiten en wie je bent. Tijdens 9 bijeenkomsten gaan we aan de slag met praktische oefeningen. Bij voldoende belangstelling geven we deze cursus ook online (6 bijeenkomsten).

**Aantal bijeenkomsten:** 9

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Kosten:** € 40,00. Als je een U-pas hebt, betaal je € 20,00

**Wanneer:** woensdag 9, 16, 23 februari, 9, 16, 23, 30 maart, 6 en 13 april 2022 van 09.30 - 12.00 uur

Maandag 21, 28 februari, 7, 14, 21, 28 maart en 4, 11, 25 april en 2 mei (reservedatum) 2022 van 18.30 - 21.00 uur

*Online*

**Aantal bijeenkomsten:** 6

**Locatie:** online

**Kosten:** € 20,00. Als je een U-pas hebt, betaal je € 10,00

**Wanneer:** bij voldoende belangstelling plannen we een datum en tijdstip voor de online bijeenkomsten (2 uur)

**Informatie:** bel Jolijn Jurgens, 06 10 78 59 85 of mail [groepen@u-centraal.nl](mailto:groepen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/assertiviteit](http://www.u-centraal.nl/assertiviteit)

*'Als ik niet duidelijk mijn grenzen  
aangeef, kunnen anderen daar ook geen  
rekening mee houden'*



# Persoonlijke ontwikkeling

## Herwin je zelfvertrouwen

*Voor meer zelfvertrouwen en betere zelfkennis.*

Mensen met een gezonde dosis zelfvertrouwen redden zich makkelijker in de maatschappij en in het sociale verkeer. In deze cursus van 4 bijeenkomsten doen we verschillende praktische oefeningen zodat jij jezelf beter leert kennen. Je ontdekt hoe je met meer zelfvertrouwen in het leven kunt staan. Iedereen is anders, daarom is je persoonlijke situatie het uitgangspunt in deze cursus. Na deze cursus zien we dat deelnemers op een meer positieve manier naar zichzelf en hun mogelijkheden kijken. En... meer DURVEN!

**Aantal bijeenkomsten:** 4

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Kosten:** € 20,00. Als je een U-pas hebt, betaal je € 10,00

**Wanneer:** donderdag 31 maart, 14 en 28 april en 19 mei 2022 van 13.30 - 16.00 uur

**Informatie:** bel Sylvia Woldijk, 06 23 37 67 07 of mail [groepen@u-centraal.nl](mailto:groepen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/herwinjezelfvertrouwen](http://www.u-centraal.nl/herwinjezelfvertrouwen)

*‘Deze cursus heeft me veel kracht gegeven.  
Ik mag er zijn!’*

## Workshop Leuke dingen doen, nu en later

Iets leuks doen, het klinkt zo gemakkelijk. Maar juist in deze tijd kan het een uitdaging zijn om iets te bedenken. Wát geeft je eigenlijk een plezierig gevoel? In de workshop ‘Leuke dingen doen’ ontdek je activiteiten die écht bij jou passen. Bovendien krijg je praktische tips. Na een korte introductie ga je aan de slag en na afloop kun meteen verder. Je zult merken dat er zoveel meer mogelijk is dan je dacht! Deze workshop bieden we aan in samenwerking met Centrum Sociaal Vitaal.

**Aantal bijeenkomsten:** 1

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** woensdag 23 februari 2022 van 13.30 - 16.00 uur.

**Informatie:** bel Sylvia Woldijk, 06 23 37 67 07 of mail: [groepen@u-centraal.nl](mailto:groepen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/leukedingendoen](http://www.u-centraal.nl/leukedingendoen)

## Persoonlijke ontwikkeling

### In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier

Als je nieuwe contacten wilt maken of je bestaande contacten wilt verstevigen, kan deze cursus je helpen. Tijdens 6 bijeenkomsten krijg je vanuit 5 invalshoeken informatie over hoe je dit kunt aanpakken. We praten over verschillende soorten vriendschappen en activiteiten, waardoor je meer zicht krijgt op wat voor soort contacten je graag wilt. Ook krijg je tips op het gebied van communicatieve vaardigheden en ga je hier met elkaar mee oefenen.

**Aantal bijeenkomsten:** 6

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Kosten:** € 30,00. Als je een U-pas hebt, betaal je € 15,00

**Wanneer:** 13, 20 april en 4, 11, 18 en 25 mei 2022 van 13.30 - 16.00 uur.

**Informatie:** bel Sylvia Woldijk, 06 23 37 67 07 of mail [groepen@u-centraal.nl](mailto:groepen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/invijfstappen](http://www.u-centraal.nl/invijfstappen)

### Mindfulness

Simpelweg in het hier-en-nu te zijn is niet altijd eenvoudig. Vaak zijn we bezig met straks. Of blijven we hangen in het verleden. Mindfulness is een vaardigheid die ervoor zorgt dat je met meer acceptatie en aandacht kunt omgaan met alles wat zich aandient op een dag. Je wordt je bewust van de gevoelens en gedachten die een rol spelen bij het ontstaan van piekeren en stress en leert om meer ontspannen in het leven te staan. Dus wil jij:

- meer ontspannen en genieten,
- beter omgaan met stress, prikkels en gevoeligheid, angst, sombere gedachten en pijn,
- meer aandacht hebben voor de dingen die je doet,
- en bewuster keuzes maken en daarmee meer grip op je eigen leven krijgen?

Meld je dan voor de wachtlijst voor de cursus Mindfulness. Bij voldoende interesse starten we op de maandagmiddag een cursus. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Er kunnen maximaal 12 deelnemers meedoen.

**Locatie:** nog nader te bepalen.

**Informatie:** bel Jolijn Jurgens, 06 10 78 59 85 of mail [groepen@u-centraal.nl](mailto:groepen@u-centraal.nl)

*'Tijdens de bijeenkomsten leerde ik stap voor stap om beter voor mezelf op te komen'*

## Persoonlijke ontwikkeling

### Sociale vaardigheden voor volwassenen

Deze cursus is voor mensen die het contact met anderen willen verbeteren en daardoor ook beter contacten kunnen leggen. In de cursus van 6 dagdelen van 2 uur oefenen we met elkaar situaties die jij moeilijk vindt. We doen dit serieus en met respect voor elkaar, maar er wordt ook regelmatig gelachen. Na de cursus stap je makkelijker op anderen af en vind je het makkelijker om zaken met anderen te bespreken. Van oud-deelnemers aan deze cursus horen we vaak dat het contact met anderen is verbeterd en makkelijker verloopt. Aan deze cursus kunnen maximaal 8 mensen meedoen.

**Aantal bijeenkomsten:** 6

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Kosten:** € 30,00. Als je een U-pas hebt, betaal je € 15,00

**Wanneer:** 26 mei, 2, 9, 16, 23 en 30 juni 2022 van 09.00 - 12.00 uur

**Informatie:** bel Sylvia Woldijk, 06 23 37 67 07 of mail [groepen@u-centraal.nl](mailto:groepen@u-centraal.nl)

**Aanmelden:** [www.u-centraal.nl/sociale-vaardigheden](http://www.u-centraal.nl/sociale-vaardigheden)



## Persoonlijke ontwikkeling

### Join us

Ben je tussen de 20 en 25 jaar en wil je graag leeftijdsgenoten leren kennen om leuke dingen mee te doen? Maar weet je niet zo goed hoe? Join us helpt je hierbij! Iedere twee weken komt de groep van Join us een avond bij elkaar om leuke dingen te doen. Samen met de anderen bedenk en organiseer je de activiteiten. De groep bepaalt dus zelf hoe de avond eruit ziet. Je kunt hierbij denken aan gamen, spelletjes doen, gourmetten, een film kijken, voetballen, bowlen of andere toffe dingen die jullie zelf verzinnen! Je ontmoet nieuwe mensen, hebt een leuke avond én je leert hoe je iets organiseert. Tijdens de groepsavonden zijn altijd ervaren begeleiders aanwezig om je te ondersteunen. Kom erbij!

**Aantal bijeenkomsten:** doorlopend

**Locatie:** Jongeren centrum de Speler, Thorbeckelaan 18C in Utrecht

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** maandagavond in de even weken

**Informatie:** bel Tim Bakker, 06 13 79 83 67, mail [t.bakker@u-centraal.nl](mailto:t.bakker@u-centraal.nl) of kijk op [www.u-centraal.nl/join-us](http://www.u-centraal.nl/join-us) en [www.join-us.nu](http://www.join-us.nu)

**Aanmelden:** [www.join-us.nu/registreren](http://www.join-us.nu/registreren)



### Ben je benieuwd naar andere cursussen en workshops die wij geven?

Ons volledige aanbod vind je op [www.u-centraal.nl/cursussen](http://www.u-centraal.nl/cursussen). Voor sommige cursussen is nog geen datum bekend. In dat geval plannen we de datum(s) als er voldoende aanmeldingen zijn.

## U Centraal: ook voor trainingen op andere locaties

U Centraal werkt graag samen met andere organisaties in Utrecht. Ook op het gebied van groepsactiviteiten. Heb jij een groep voor wie je graag een training op maat wilt aanbieden? Wij kunnen op verzoek trainingen ontwikkelen en uitvoeren op een andere locatie of bij een andere organisatie. Een groot deel van dit aanbod kunnen we ook online aanbieden.

Dit is een overzicht van mogelijke cursussen of workshops:

- Assertiviteit: opkomen voor jezelf
- Cursus Herwin je zelfvertrouwen
- Cursus Sociale vaardigheden voor volwassenen
- Workshop Leuke dingen doen, nu en later
- Workshop: En nu ik! (samen met buurtteams)
- Workshop: Zingeving
- Cursus: In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier
- Omgaan met stress in het dagelijks leven
- Stress? Ontspannen kun je leren ONLINE (samen met buurtteams)
- Staande blijven in onzekere tijden
- Met meer zelfvertrouwen solliciteren? Het kan!
- Slim omgaan met je tijd
- Cursus of workshop: Baas over je eigen geluk!

Interesse? Bel Jolijn Jurgens 06 10 78 5985 of mail [groepen@u-centraal.nl](mailto:groepen@u-centraal.nl)



## Groepen en cursussen van andere organisaties in Utrecht

Uiteraard bieden andere organisaties in Utrecht ook bijeenkomsten voor groepen aan. Soms ontwikkelen we samen cursussen of workshops.

Met Buurtteam Utrecht heeft U Centraal bijvoorbeeld deze workshops ontwikkeld:

- Workshop: En nu ik!
- Stress? Ontspannen kun je leren



We bieden deze workshops fysiek en online aan. Neem voor meer informatie contact op met Jolijn Jurgens, bel 06 10 78 59 85 of mail [groepen@u-centraal.nl](mailto:groepen@u-centraal.nl)

### Tip!

Kijk ook eens op de websites van Je kunt meer Utrecht, DOCK en (als je vrijwilliger bent) de Vrijwilligers Centrale Utrecht. Daar vind je allerlei cursussen, bijeenkomsten en andere activiteiten, ook voor mensen met een beperking.

[jekuntmeer.nl](http://jekuntmeer.nl)

De kracht van  
wij samen

DOCK

VRIJWILLIGERS  
CENTRALE

U



# Multiculturele voorlichting

U Centraal biedt voorlichting aan mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking of met een chronische ziekte die de Nederlandse taal niet zo goed beheersen. Deze cursussen en workshops bieden we alleen aan in samenwerking met andere organisaties.

Heb je in jouw organisatie veel te maken met cliënten met een multiculturele achtergrond? Dan kun je contact met ons opnemen voor groepsactiviteiten over onder meer deze thema's.

## Opvoedondersteuning voor ouders van kinderen met een beperking

Hoe motiveer je je kind om ondanks zijn beperkingen naar school te blijven gaan?  
Hoe help je je kind om door de puberteit heen te komen?

**Meer informatie en aanmelden:** bel Hacer Gunes 06 - 11 39 19 14 of mail h.gunes@u-centraal.nl

## Hulp bij de zorg voor een kind met een beperking

Als ouders, verzorgers of familie van een kind met een beperking of chronische ziekte, kun je soms wel een steuntje in de rug gebruiken.

In deze cursus krijgen deelnemers allerlei praktische informatie.

Wat is een verstandelijke of lichamelijke beperking of chronische ziekte?

Met wat voor wet- en regelgeving krijg je te maken?

Wat is er de laatste jaren veranderd in zorg en welzijn?

Hoe is het speciaal onderwijs in Nederland georganiseerd?

Wat is er mogelijk op het gebied van dagbesteding, naschoolse opvang en wat zijn de logeermogelijkheden?

Waar lopen ouders en verzorgers tegenaan bij het opvoeden van hun kinderen?

Bij welke organisaties in de buurt kunnen zij terecht voor ondersteuning?

**Voor:** ouders, verzorgers en familieleden van een kind met een beperking of chronische ziekte

**Aantal bijeenkomsten:** 6

**Kosten:** gratis

**Informatie en aanmelden:** Bel Hacer Gunes, 06 11 39 19 14 of mail h.gunes@u-centraal.nl

## Multiculturele voorlichting

### Wetten, regels en voorzieningen in zorg en welzijn

In deze cursus krijgen deelnemers uitleg over de wetten, regels en voorzieningen waarmee je te maken krijgt als je een chronische ziekte of beperking hebt. Wat is er de laatste jaren veranderd in zorg en welzijn? Welke organisaties zijn er bij jou in de buurt? Waar kun je ondersteuning vinden? Wie kan jou daarbij helpen? Wat voor ondersteuning kun je van de gemeente, je zorgverzekeraar en andere instellingen krijgen? Deelnemers gaan ook met elkaar in gesprek en leren van elkaars ervaringen. Ook nodigen we ervaringsdeskundigen en/of specialisten uit de wijk uit om met elkaar kennis te maken.

**Voor:** alle vrouwen met een lichamelijke beperking en/of chronische ziekte

**Aantal bijeenkomsten:** 3

**Kosten:** gratis

**Informatie en aanmelden:** Hacer Gunes, bel 06 11 39 19 14 of mail [h.gunes@u-centraal.nl](mailto:h.gunes@u-centraal.nl)



### Gezond eten, bewegen en je lichaam kennen

De cursus is bedoeld voor mensen met een lichamelijke beperking of een chronische ziekte. In 3 bijeenkomsten krijgen deelnemers uitgebreide voorlichting over gezond eten, gezonde leefstijl en de noodzaak van voldoende bewegen. Ook krijgen ze laagdrempelig informatie over de werking van het lichaam en maken ze kennis met de organisaties in de buurt.

**Voor:** mensen met een lichamelijke beperking of een chronische ziekte

**Aantal bijeenkomsten:** 3

**Kosten:** gratis

**Informatie en aanmelden:** Hacer Gunes, bel 06 11 39 19 14 of mail [h.gunes@u-centraal.nl](mailto:h.gunes@u-centraal.nl)



## Multiculturele voorlichting

### Omgaan met psychosomatische klachten, stress en depressie

Het is niet altijd makkelijk om te leven met een lichamelijke beperking of een chronische ziekte. In deze cursus krijgen deelnemers uitgebreide informatie over psychosomatische klachten, stress en depressie. Wat is het? Hoe kun je de klachten herkennen? Wat kun je zelf aan je situatie verbeteren? Kun je misschien klachten voorkomen? Iedere bijeenkomst starten we met een ontspanningsoefening. Tijdens de cursus gaan deelnemers met elkaar in gesprek en leren ze van elkaars ervaringen. We nodigen ook een ervaringsdeskundige en/of een specialist uit.

**Voor:** mensen met een lichamelijke beperking of chronische ziekte

**Aantal bijeenkomsten:** 3

**Kosten:** gratis

**Informatie en aanmelden:** bel Hacer Gunes, 06 11 39 19 14 of mail [h.gunes@u-centraal.nl](mailto:h.gunes@u-centraal.nl)

### Themabijeenkomst over diabetes

U Centraal organiseert in samenwerking met Diabetes Vereniging Nederland en de gemeente Utrecht voorlichtingsbijeenkomsten in Utrecht voor mensen met een multiculturele achtergrond die diabetes hebben. Hun naasten zijn ook welkom. Voorlichters en gastsprekers geven informatie en advies.

**Voor:** mensen met diabetes en hun naasten

**Aantal bijeenkomsten:** 3

**Kosten:** gratis

**Informatie en aanmelden:** Hacer Gunes, bel 06 11 39 19 14 of mail [h.gunes@u-centraal.nl](mailto:h.gunes@u-centraal.nl)



# Multiculturele voorlichting

## Gezondheidscontroledagen

Naast cursussen en bijeenkomsten organiseert U Centraal ook Gezondheidscontroledagen voor de bewoners van Utrecht. We doen dit in verschillende wijken van Utrecht. Tijdens zo'n Gezondheidscontroledag kunnen bezoekers hun bloeddruk, gewicht en bloedsuikergehalte laten controleren en krijgen ze adviezen over een gezonde leefstijl.

Wil jij samen met ons ook een Gezondheidscontroledag organiseren?

Bel Hacer Gunes, 06 11 39 19 14 of mail [h.gunes@u-centraal.nl](mailto:h.gunes@u-centraal.nl)

### Gezondheidscontroledag in Buurthuis de Speler

**Voor:** iedereen die voorlichting wil over gezonder leven

**Kosten:** gratis

**Locatie:** Buurthuis de Speler, Thorbeckelaan 18, Utrecht

**Wanneer:** dinsdag 1 februari 2022 van 09.30 - 13.00 uur

### Gezondheidscontroledag in Buurthuis Uithoek

**Voor:** alle bewoners

**Kosten:** gratis

**Locatie:** Buurthuis Uithoek, 2e Daalsedijk 2b Utrecht

**Wanneer:** maandag 14 februari 2022 van 09.30 - 13.00 uur



# Mantelzorg

Utrecht telt minimaal 25.000 mantelzorgers die langer dan acht uur per week of langer dan drie maanden voor een zieke naaste zorgen. Steunpunt Mantelzorg Utrecht organiseert regelmatig contactgroepen. In deze groepen kunnen mantelzorgers ervaringen uitwisselen met mantelzorgers in een soortgelijke situatie. Sommige groepen starten twee keer per jaar. Steunpunt Mantelzorg Utrecht organiseert ook groepen op maat. Dat wil zeggen: over een bepaald thema of voor een bepaalde doelgroep. Wil je graag met mantelzorgers praten die in een soortgelijke situatie zitten als jij? Neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Utrecht. Bel 030 236 1740 of mail [mantelzorg@u-centraal.nl](mailto:mantelzorg@u-centraal.nl).

## Waarderingsdagen

Als je altijd voor een ander klaarstaat, is het goed om ook aandacht aan jezelf besteden. Daarom organiseert Steunpunt Mantelzorg Utrecht regelmatig waarderingsdagen voor mantelzorgers. Je gaat dan met een groep een dagje uit. Tijdens zo'n waarderingsdag kun je even bijtanken en ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. In 2022 staat er weer een aantal waarderingsdagen op het programma. Dat data worden later bekendgemaakt. Je kunt dit jaar in ieder geval aan maximaal één dag meedoen.

**Voor:** Utrechtse mantelzorgers

**Kosten:** gratis

**Informatie:** bel 030 236 17 40 of mail [mantelzorg@u-centraal.nl](mailto:mantelzorg@u-centraal.nl) (contactpersonen: Ans van den Berg en Yasmina Karroum).

**Aanmelden:** via [www.u-centraal.nl/waarderingsdagen](http://www.u-centraal.nl/waarderingsdagen). Heb je geen internet? Neem dan tijdens kantooruren contact op Yasmina Karroum via bovenstaand telefoonnummer of mailadres.

## Training voor mantelzorgers: Vergroot je veerkracht!

*Op zoek gaan naar waar je wél invloed op hebt*

Je bent mantelzorgers. Het zorgen voor een ander heeft een grote plaats in je leven. Goed zorgen voor jezelf is juist nu heel belangrijk. Zo voorkom je dat je overbelast raakt. Maar ja... hóe doe je dat dan? Hoe kun je goed voor jezelf zorgen en zonder schuldgevoel tijd voor jezelf vrijmaken? Hoe kun je grenzen stellen? Hoe kun je je ontspannen? Hoe kun je beter leren communiceren zodat er thuis minder spanningen ontstaan? Oftewel: waar heb je misschien wél invloed op en hoe kun je je invloed optimaal gebruiken? Samen met andere mantelzorgers ga je hiermee aan de 

# Mantelzorg

slag in de training Vergroot je veerkracht. Je zult veel herkennen én krijgt praktische tips die je meteen kunt toepassen. In 2022 geven we deze training zowel fysiek als online. Houd [www.u-centraal.nl/mantelzorg](http://www.u-centraal.nl/mantelzorg) in de gaten voor de nieuwe startdata. Nu al bekend:

**Aantal bijeenkomsten:** 4 en 1 terugkombijeenkomst

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** 24 maart, 7 april, 21 april, 12 mei, 30 juni van 13.30 - 16.00 uur

**Informatie en aanmelden:** Pia Putman, bel 06 10 78 00 19 of mail [p.putman@u-centraal.nl](mailto:p.putman@u-centraal.nl)

## Gespreksgroep voor naasten van mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)

Zorg je voor iemand met NAH? Dan is het dagelijks leven vermoedelijk vaak pittig. In deze lotgenotengroep ontmoet je mensen die in dezelfde situatie zitten. Je kunt ervaringen en tips uitwisselen. De huidige groep draait met een gespreksleider en wil graag uitbreiden. De sfeer is open, respectvol en informeel.

**Voor:** mensen die zorgen voor iemand met NAH

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** vanaf 6 januari 2022 elke eerste donderdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur

**Informatie en aanmelden:** Pia Putman, bel 06 10 78 00 19 of mail [p.putman@u-centraal.nl](mailto:p.putman@u-centraal.nl)



# Mantelzorg

## Themagroep voor Mantelzorgers van mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Zorg je voor iemand met NAH? Dan komt er vast heel wat op je af. In de themagroep voor mantelzorgers van mensen met NAH krijg je informatie en advies en ontmoet je mensen die in dezelfde situatie zitten. Thema's zijn:

- Hoe gaat het nu met jou?
- De betekenis van NAH voor het dagelijks leven
- NAH en communicatie
- Emoties; verdriet en schuldgevoel
- Hulp vragen en je netwerk inzetten, zorgen voor jezelf

**Voor:** mensen die zorgen voor iemand met NAH

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** bij voldoende belangstelling start er in het voorjaar 2022 een nieuwe groep.

**Informatie en aanmelden:** Pia Putman, bel 06 10 78 00 19 of mail [p.putman@u-centraal.nl](mailto:p.putman@u-centraal.nl)

## Omgaan met dementie, cursus voor naasten van iemand met dementie

Zorg je voor iemand met dementie? Dan kom je vast allerlei vragen tegen. Wat is dementie nu precies? Doe ik het wel goed? Hoe doen anderen het? Wat staat me te wachten? Waar kan ik meer ondersteuning vinden? Ik word soms zo boos of verdrietig, hebben anderen dat nou ook? Tijdens 5 bijeenkomsten wissel je ervaringen uit, hoor je meer over het ziekteverloop en hoe je ermee om kunt gaan. Het zijn bijeenkomsten met een lach en traan in een heel ontspannen sfeer. Deelnemers zijn vrouwen en mannen (van alle leeftijden) die een partner, kind, broer/zus, vriend(in) zijn van iemand met dementie. Het maakt niet uit of deze naaste thuis woont of is opgenomen. Sommige groepen blijven na afloop bij elkaar komen. De gespreksgroep vindt plaats in voor- en najaar. Er kunnen maximaal 8 mensen aan meedoen. Heb je interesse of wil je meer weten, neem dan vrijblijvend contact op met Andrea Lehr!

**Voor:** naasten van iemand met dementie

**Aantal bijeenkomsten:** 5

**Locatie:** Pieterskerkhof 16, Utrecht

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** maandag 21 en 28 maart, 4, 11 en 25 april 2022 van 13.15 - 15.30 uur

**Informatie en aanmelden:** Andrea Lehr, bel 06 11 58 16 40 of mail [hulpbijdementie@u-centraal.nl](mailto:hulpbijdementie@u-centraal.nl)

# Mantelzorg

## AMWAHT

AMWAHT betekent: Alle Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst. Het zijn bijeenkomsten voor vrouwelijke mantelzorgers met een multiculturele achtergrond. Ze komen wekelijks bij elkaar en praten dan over de volgende onderwerpen:

- taboe op mantelzorg en ziektes,
- leren om nee te zeggen en grenzen te stellen,
- wat is dementie,
- informatie over regelingen, instanties en hulp,
- en alle andere onderwerpen waar deelnemers graag over willen praten.

In juli organiseren we (als de coronamaatregelen dat toelaten) een gezellig uitje.



**Bijeenkomsten:** wekelijks

**Locatie:** verschillende wijken in Utrecht

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** door het hele jaar heen, behalve in schoolvakanties

**Informatie en aanmelden:** Steunpunt Mantelzorg Utrecht, bel 030 236 17 40 of mail [mantelzorg@u-centraal.nl](mailto:mantelzorg@u-centraal.nl). Contactpersoon: Ans van den Berg.

## Reizend Alzheimer Theehuis

Reizend Alzheimer Theehuis zijn bijeenkomsten voor mensen met een Marokkaanse of Turkse achtergrond die te maken hebben met Alzheimer. Er zijn bijeenkomsten voor mensen van Marokkaanse afkomst en bijeenkomsten voor mensen van Turkse afkomst. Bezoekers krijgen in de Turkse of Marokkaanse taal informatie over dementie en Alzheimer. Alzheimer Theehuis wordt georganiseerd in samenwerking met Al-Amal en Alzheimer Nederland.

**Aantal bijeenkomsten:** 4 (meer mogelijk)

**Locatie:** in verschillende wijken van Utrecht

**Kosten:** gratis

**Wanneer:** dit wordt bekendgemaakt op [www.u-centraal.nl](http://www.u-centraal.nl)

**Informatie en aanmelden:** Habiba Chrifi, bel 06 10 37 11 55 of mail [h.chrifi@u-centraal.nl](mailto:h.chrifi@u-centraal.nl)

# Mantelzorg

## Voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers

In 2022 organiseren we weer diverse interessante voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers en hun naasten.

*In maart: belastingaangifte en mantelzorg*

Mantelzorgers maken vaak kosten in verband met de zorg voor hun naaste. Misschien is een deel van deze kosten aftrekbaar van de belasting. Datzelfde geldt voor zorgkosten die iemand voor zichzelf maakt. Tijdens deze bijeenkomst hoor je welke zorgkosten je wel en niet kunt aftrekken.

**Informatie en aanmelden:** bel 030 236 17 40 of mail [mantelzorg@u-centraal.nl](mailto:mantelzorg@u-centraal.nl)

**Onderwerpen die tijdens volgende voorlichtingsbijeenkomsten mogelijk ter sprake komen:** Wmo, respijtoorzieningen, zorgverzekering en mantelzorg.

**Wanneer:** de data en locaties van de voorlichtingsbijeenkomsten staan nog niet vast. Houd hiervoor onze website in de gaten: [www.u-centraal.nl](http://www.u-centraal.nl).

## Jonge mantelzorgers

Steuropunt Mantelzorg Utrecht zet zich ook in voor jonge mantelzorgers (8 t/m 24 jaar). Jonge mantelzorgers groeien op met een gezins- of familielid met een ziekte, beperking of verslaving. Hiertoe behoren ook jongeren die geen praktische (zorg)taken uitvoeren en jongeren die zich zorgen maken over de situatie. Speciaal voor jonge mantelzorgers organiseren we waarderingdagen. De eerste week van juni is het de Week van de Jonge Mantelzorger. In het kader van deze week vragen wij extra aandacht voor deze doelgroep. In deze week zullen er verschillende activiteiten plaatsvinden voor de jongeren. Houd de website [www.u-centraal.nl](http://www.u-centraal.nl) in de gaten voor meer informatie.

*De Drifters*

In 2020 is er een focusgroep gestart: De Drifters. Hier kan iedere jonge mantelzorger vanaf 12 jaar aan deelnemen.

**Voor:** jonge mantelzorgers vanaf 12 jaar

**Aantal bijeenkomsten:** 10

**Kosten:** gratis

**Locatie:** online of fysiek op Drift 11 in Utrecht

**Wanneer:** dinsdag 11 januari, 15 februari, 15 maart, 12 april, 10 mei, 14 juni, 13 september, 11 oktober, 15 november, 13 december tussen 16.00 - 18.00 uur.

**Informatie en aanmelden:** Yasmina Karroum, bel 06 23 31 41 17 of mail [y.karroum@u-centraal.nl](mailto:y.karroum@u-centraal.nl)

## **Financiën, Informatie en Advies**

finan-admin@u-centraal.nl

06 10 78 11 54

## **Financiën bij veranderingen in je leven**

levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

06 23 33 58 93

## **Persoonlijke ontwikkeling**

groepen@u-centraal.nl

030 236 1770

## **Multiculturele voorlichting**

groepen@u-centraal.nl

030 236 17 70

## **Mantelzorg**

mantelzorg@u-centraal.nl

030 236 17 40