

**Gratis cursussen
en bijeenkomsten**

**Financiën,
Informatie en
Advies**

**Financiën bij
veranderingen in
je leven**

**Persoonlijke
ontwikkeling**

**Multiculturele
voorlichting**

Mantelzorg



Voorjaar 2024



U Centraal is een welzijnsorganisatie in de stad Utrecht. Inwoners kunnen bij ons terecht met vragen en zorgen over geld, wonen, (mantel)zorg, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact. Medewerkers en vrijwilligers denken mee en bieden praktische hulp, informatie, (sociaaljuridisch) advies, activiteiten en cursussen. Daarbij werken we nauw samen met andere organisaties in de stad. Benieuwd naar onze mogelijkheden? Neem een kijkje op www.u-centraal.nl.

Colofon

Tekst: U Centraal

Vormgeving: Hanneke Verheijke, www.avantlaettere.nl

Drukwerk: Drukwerkdeal

Foto's: Sylvia Woldijk, U Centraal, iStock, Pixabay, Shutterstock

Voorjaar 2024

Cursussen en bijeenkomsten bij U Centraal

U Centraal organiseert 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?

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

De gespreksgroepen zijn vooral gericht op het delen van ervaringen met mensen die in een soortgelijke situatie zitten als jij. Tijdens 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?

Alle bijeenkomsten zijn GRATIS.

Meer weten en aanmelden

Op onze website 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 17 70 of het nummer dat in dit boekje vermeld staat bij de groep waar je belangstelling voor hebt.

Financiën, Informatie en Advies 6

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

De Geldzaak 9

Financiën bij veranderingen in je leven 10

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

Persoonlijke ontwikkeling 15

Assertiviteit: opkomen voor jezelf!	15
Herwin je zelfvertrouwen	16
Leuke dingen doen, nu en later	17
In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier	17
Goedkoop en gezond eten	18
Sociale vaardigheden voor volwassenen	19
Sociale vaardigheid voor volwassenen: gesprekken voeren	20
Omgaan met stress in het dagelijks leven	21
Minder piekeren	22
Join us	23

U Centraal: ook voor cursussen op locatie 24

Multiculturele voorlichting 26

Opvoedondersteuning voor ouders van kinderen met een beperking	26
Hulp bij de zorg voor een kind met een beperking	26
Wetten, regels en voorzieningen in zorg en welzijn	27
Gezond eten, bewegen en je lichaam kennen	27
Omgaan met psychosomatische klachten, stress en depressie	28
Themabijeenkomst over diabetes	28
Gezondheidscontroledagen	29

Mantelzorg 30

Waarderingsdagen	30
Dag van de Mantelzorg	30
Training voor mantelzorgers: Vergroot je veerkracht!	31
Gespreksgroep voor naasten van mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH)	32
Omgaan met dementie, cursus voor naasten van iemand met dementie	33
AMWAHT	34
Reizend Alzheimer Theehuis	34
Voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers	35
JMZ030 voor jonge mantelzorgers	35
Bijeenkomsten voor jonge mantelzorgers	36
Netwerk JMZ	36
Bijeenkomsten voor beroepskrachten	37
Mantelzorgpanel	38

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. Deelname is gratis.

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 4 van de 5 bijeenkomsten aanwezig bent, krijg je een certificaat)

Locatie: Drift 11. Bij voldoende aanmeldingen ook op andere locaties in de stad

Wanneer: dinsdag 16, 23, 30 januari, 6 en 13 februari van 19.00 - 21.00 uur
donderdag 7, 14, 21, 28 maart en 4 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

Aanmelden: 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. Bij voldoende aanmeldingen op andere locaties in de stad.

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

Aanmelden: 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. Bij voldoende aanmeldingen ook op andere locaties in de stad.

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

Aanmelden: www.u-centraal.nl/voortzelfdegeld



Vragen of zorgen over geldzaken?

Kom langs bij de Geldzaak!

Energie, wonen en gewone boodschappen: alles is duurder geworden. Veel mensen vragen zich af: hoe moet ik dat allemaal betalen? Heb ik recht energietoeslag of op extra zorg- of huurtoeslag? En hoe vraag je zoiets eigenlijk aan? Gelukkig hoef je in Utrecht niet alles zelf uit te zoeken. Inwoners van onze stad kunnen terecht bij de Geldzaak. Van jong tot oud: iedereen is welkom voor advies en informatie over geldzaken. Gratis en desgewenst anoniem. De Geldzaak registreert geen persoonlijke gegevens!

Hoe werkt het?

Je kunt de Geldzaak bellen, mailen, whatsappen en – met of zonder afspraak – langskomen op een van onze locaties. Op de Steenweg 20 in de binnenstad kun je binnenlopen op maandag en donderdag van 13.00 uur tot 17.00 uur en op dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur. Daarnaast houdt de Geldzaak op allerlei plekken in de stad spreekuren. Op de www.degeldzaak.nl kun je zien waar en wanneer deze spreekuren zijn.

Op deze website vind je ook eenvoudige uitleg en tips over financiën rondom levensgebeurtenissen zoals echtscheiding, ontslag of als je gaat studeren.

De Geldzaak is een initiatief van stichting U Centraal

www.degeldzaak.nl
030 236 1766
info@degeldzaak.nl



In Utrecht is er veel hulp voor gezinnen met weinig geld. Ook landelijk zijn er fondsen en voorzieningen. Een overzicht van de mogelijkheden vind je in deze (gratis) **Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld**. Je kunt de Wegwijzer ophalen bij de Geldzaak.

Zie voor adressen en openingstijden: www.degeldzaak.nl.
Lukt het niet om langs te komen?

Stuur dan een mailtje naar info@degeldzaak.nl

Financiën bij veranderingen in je leven

Heb je te maken met een grote verandering in je leven? Zoals ziekte, arbeidsongeschiktheid of pensioen? Dan kan er veel op je afkomen. Ook je inkomen is misschien veranderd, terwijl je hoofd juist 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. Je leert 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. Aanmelden voor een bijeenkomst kan via www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen.

Bijeenkomst 'Financiën bij arbeidsongeschiktheid'

Heb je te maken met arbeidsongeschiktheid of ben je langdurig ziek? Dan moet er veel 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 (hybride)

Wanneer: dinsdag 30 januari, dinsdag 27 februari, dinsdag 26 maart, dinsdag 30 april, dinsdag 4 juni, dinsdag 2 juli, dinsdag 30 juli

Informatie: bel 06 23 33 58 93 of mail levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

Aanmelden: 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 (hybride)

Wanneer: dinsdag 6 februari, dinsdag 23 april, dinsdag 25 juni

Tijd: 13.30 - 16.15 uur

Informatie: bel 06 23 33 58 93 of mail levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen



Financiën bij veranderingen in je leven

Bijeenkomst '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 12 maart, dinsdag 14 mei, dinsdag 25 juni

Tijd: 19.00 - 21.00 uur

Informatie: bel 06 23 33 58 93 of mail levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen

Bijeenkomst 'Financiën rondom pensioen'

Ga je bijna met pensioen (of ontvang 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 (hybride)

Wanneer: woensdag 20 maart, woensdag 1 mei, woensdag 12 juni, woensdag 24 juli

Tijd: van 9.45 - 12.45 uur

Informatie: bel 06 23 33 58 93 of mail levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

Aanmelden: 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. Je krijgt informatie en tips om grip te houden op je financiën.

Ook geven we 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 (hybride)

Wanneer: maandag 29 januari, maandag 8 april, maandag 17 juni

Tijd: 13.00 - 15.00 uur

Informatie: bel 06 23 33 58 93 of mail levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

Aanmelden: 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 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 gebruik maken?
- Hoe kun je omgaan met de onzekerheid of je werk vindt?

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Pieterskerkhof 16

Wanneer: dinsdag 23 januari, dinsdag 5 maart, dinsdag 16 april, dinsdag 28 mei, dinsdag 9 juli

Tijd: 13.00 - 16.15 uur

Informatie: bel 06 23 33 58 93 of mail levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

Aanmelden: 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 onze (gratis) cursussen rondom Persoonlijke Ontwikkeling. Alle informatie is ook te vinden op www.u-centraal.nl/onzemogelijkheden

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. Spreekt dit jou aan? Meld je dan aan voor de maandagavondcursus of de cursus overdag. De cursus gaat door bij voldoende deelnemers. Er kunnen maximaal 8 mensen meedoen.

Cursus donderdagochtend

Aantal bijeenkomsten: 9

Wanneer: 29 februari, 7, 14, 21, 28 maart, 4, 11, 18, 25 april

Locatie: Drift 11

Tijd: van 9.30 - 12.00 uur

Informatie: bel Jolijn Jurgens, 06 10 78 59 85 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/assertiviteit

Cursus maandagavond

Aantal bijeenkomsten: 9

Locatie: Drift 11

Wanneer: 6, 13, 27 mei, 3, 10, 17, 24 juni en 1, 8 juli

Tijd: 18.30 - 21.00 uur

Informatie: bel Jolijn Jurgens, 06 10 78 59 85 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/assertiviteit



Persoonlijke ontwikkeling

Herwin je zelfvertrouwen

Krijg 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: Drift 11

Wanneer: woensdag 7, 14, 28 februari en 6 maart

Tijd: 9.30 - 12.00 uur

Informatie: bel Sylvia Woldijk, 06 22 37 67 07 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/herwinjezelfvertrouwen



Persoonlijke ontwikkeling

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 je 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: Drift 11

Wanneer: dinsdag 6 februari

Tijd: 9.30 - 12.00 uur

Informatie: bel Sylvia Woldijk, 06 22 37 67 07 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/leukedingendoen

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

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 hiermee met elkaar oefenen.

Aantal bijeenkomsten: 6

Locatie: Drift 11

Wanneer: dinsdag 5, 12, 19 maart, 2, 9 en 16 april

Tijd: 9.30 - 12.00 uur

Informatie: bel Sylvia Woldijk, 06 22 37 67 07 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/invijfstappen

Persoonlijke ontwikkeling

Goedkoop en gezond eten

Gezonde voeding hoeft niet duur te zijn. Tijdens twee bijeenkomsten leer je hoe je gezond kunt eten, ook als je op de kleintjes moet letten. Je ontdekt onder andere:

- Hoe doe ik goedkoop boodschappen?
- Hoe eet ik gezonder?
- Wat heb ik elke dag nodig?
- Welke trucs gebruikt de supermarkt?
- Smaken goedkope producten net zo lekker?
- Wat staat er op een etiket?

Met alle praktische informatie maak je een persoonlijk actieplan. Handig én waardevol, zeker in een tijd waarin alles duurder wordt. Alle informatie is eenvoudig en goed te gebruiken in de praktijk, ook voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven. De training Goedkoop en gezond eten wordt gegeven door Herma te Have, diëtist en leefstijlcoach bij Careyn.

Aantal bijeenkomsten: 2

Locatie: Pieterskerkhof 16

Wanneer: vrijdag 1 en 15 maart

Tijd: van 9.30 - 11.30 uur

Informatie: bel Jolijn Jurgens, 06 10 78 59 85 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/gezondeten



Persoonlijke ontwikkeling

Sociale vaardigheden voor volwassenen

Deze cursus is voor mensen die het contact met anderen willen verbeteren en willen leren om gemakkelijker contact met anderen te leggen. In de cursus van 6 dagdelen van 2 uur oefenen we met elkaar situaties die jij moeilijk vindt. Na de cursus stap je makkelijker op anderen af en kost het je minder moeite om zaken met anderen te bespreken. Van oud-deelnemers aan deze cursus horen we vaak dat hun contact met anderen is verbeterd.

Spreekt dit jou aan?

Meld je dan aan voor de wachtlijst voor deze cursus. Bij voldoende aanmeldingen, ontvang je een voorstel voor data en tijden. Er kunnen maximaal 8 deelnemers meedoen.

Aantal bijeenkomsten: 6

Locatie: Drift 11

Wanneer: je kunt je aanmelden voor de wachtlijst. Bij voldoende belangstelling plannen we data voor de cursus

Informatie: bel Sylvia Woldijk, 06 22 37 67 07 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/socialevaardigheden



Persoonlijke ontwikkeling

Sociale vaardigheid voor volwassenen: gesprekken voeren

Zie jij op tegen feestdagen, sociale bijeenkomsten of andere gelegenheden waarbij je mensen gaat ontmoeten omdat je dan een praatje moet maken? En vind je sociale situaties soms ingewikkeld? Bijvoorbeeld omdat mensen niet altijd begrijpen wat je bedoelt of omdat je het lastig vindt om contact te leggen en mensen aan te spreken? Wat het ook is, deze sociale vaardigheden kun je trainen! De cursus 'Sociale vaardigheid voor volwassenen – gesprekken voeren' bestaat uit 3 bijeenkomsten van 2,5 uur. Zie voor meer informatie de cursus sociale vaardigheden. Bij deze cursus richten we ons met name op:

- een praatje maken
- goed luisteren naar een ander
- voor je mening uitkomen
- een verzoek uiten.

Aantal bijeenkomsten: 3

Locatie: Drift 11

Wanneer: maandag 25 maart, 8 en 22 april

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

Informatie: bel Sylvia Woldijk, 06 22 37 67 07 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/gesprekkenvoeren



Persoonlijke ontwikkeling

Omgaan met stress in het dagelijks leven

Stress hoort bij het leven. Iedereen heeft wel momenten of periodes van spanning. Als het niet goed lukt om hiermee om te gaan, dan kun je het gevoel hebben dat stress je overspoelt. Dit kan ervoor zorgen dat je angstig bent, een benauwd gevoel hebt of je niet goed kunt concentreren. Hier kun je veel last van hebben en een onzeker gevoel van krijgen. Het is mogelijk om meer invloed te hebben op gevoelens van stress. Wil je je rustiger en sterker voelen in stressvolle situaties? Doe dan mee met deze cursus!

Aantal bijeenkomsten: 3

Wanneer: maandag 27 mei, 3 en 10 juni

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

Informatie: bel Jolijn Jurgens, 06 10 78 59 85 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/stress



Persoonlijke ontwikkeling

Minder piekeren

Hoe kan ik dit betalen? Wie kan ik om hulp vragen? Wat moet ik doen om deze situatie op te lossen? Misschien herken je het wel: je maakt je ergens druk om en kunt niet meer stoppen met erover na te denken. 's Nachts houden de terugkerende gedachten je uit je slaap. Je voelt je als een hondje dat de hele tijd achter zijn eigen staart aan rent, zonder hem te pakken te krijgen. Piekeren: het is vermoeiend en soms zelfs slopend. In deze cursus reiken wij je een methode aan die helpt het piekeren te verminderen. Met behulp van korte oefeningen leer je je beter ontspannen.

Aantal bijeenkomsten: 3

Locatie: Drift 11

Wanneer: woensdag 29 mei, 12 en 26 juni

Tijd: 9.30 - 12.00 uur

Informatie: bel Sylvia Woldijk, 06 22 37 67 07 of mail groepen@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/piekeren



Persoonlijke ontwikkeling

Join us

Ben je tussen de 16 en 30 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 bedenken en organiseren 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

Wanneer en waar:

- 16-20 jaar, maandagavond in de oneven weken van 18.30 - 21.30 uur in Jongeren-centrum de Speler, Thorbeckelaan 18C in Utrecht (Noordwest)
- 20-25 jaar, maandagavond in de even weken van 18.30 - 21.30 uur in Jongeren-centrum de Speler, Thorbeckelaan 18C in Utrecht (Noordwest)
- 20-25 jaar, donderdagavond in de even weken van 19.00 - 22.00 uur in het Jongeren-cultuurhuis, Peltlaan 172 in Utrecht (Kanaleneiland)
- 25-30 jaar, start in februari 2024, locatie en dag nog onbekend

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

Aanmelden: www.join-us.nu/nl/locatie/utrecht



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

Ons volledige aanbod vind je op 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 cursussen op maat

U Centraal werkt graag samen met andere organisaties in Utrecht. Op verzoek geven wij onze cursussen ook op locatie bij andere organisaties en/of ontwikkelen wij cursussen op maat.

Een greep uit ons aanbod:

- Cursus 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 (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



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



Neem voor meer informatie contact op met Jolijn Jurgens, bel 06 10 78 59 85 of mail groepen@u-centraal.nl

Tip!

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

jekuntmeer.nl

De kracht van
wij samen **DOCK**

vcutrecht
PARTNER: EEN VERVALGDE WEEF



Multiculturele voorlichting

U Centraal biedt voorlichting aan mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking of met een chronische ziekte die de Nederlandse taal nog niet zo goed beheersen.

Deze cursussen en workshops bieden we alleen aan in samenwerking met andere organisaties. Alle bijeenkomsten zijn gratis.

Heb je in je 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 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?

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

Informatie en aanmelden: Hacer Gunes, bel 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 gaan en leren van elkaars ervaringen. Ook nodigen we ervaringsdeskundigen en/of specialisten uit de wijk uit om met elkaar kennis te maken.

Voor: iedereen die uitleg en informatie wil over de wetten, regels en voorzieningen en voor iedereen met een lichamelijke beperking en/of chronische ziekte

Aantal bijeenkomsten: 3

Informatie en aanmelden: Hacer Gunes, bel 06 11 39 19 14 of mail 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 voorlichting over gezond eten, gezonde leefstijl en de noodzaak van voldoende bewegen. Ook krijgen ze informatie over de werking van het lichaam en maken ze kennis met de organisaties in de buurt.

Voor: iedereen die voorlichting wil over gezond eten, een gezonde leefstijl en de noodzaak van voldoende bewegen. En voor mensen met een lichamelijke beperking of een chronische ziekte

Aantal bijeenkomsten: 3

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

Multiculturele voorlichting

Omggaan 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 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: iedereen die uitgebreide informatie over psychosomatische klachten, stress en depressie wil en voor mensen met een lichamelijke beperking of chronische ziekte

Aantal bijeenkomsten: 3

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



Multiculturele voorlichting

Themabijeenkomst over diabetes

U Centraal organiseert ook themabijeenkomsten over Diabetes. In deze bijeenkomsten krijgen deelnemers voorlichting, informatie en advies over diabetes. Wat is het? Wat zijn de klachten en hoe kun je de klachten herkennen? Wat kun je zelf doen? Deze themabijeenkomsten worden in Utrecht georganiseerd en zijn voor mensen met een Multiculturele achtergrond die diabetes hebben. Hun naasten zijn ook welkom. Tijdens de cursus gaan deelnemers met elkaar in gesprek en leren ze van elkaars ervaringen. We nodigen ook ervaringsdeskundigen en specialisten uit van Diabetes Vereniging Nederland.

Voor: mensen met diabetes en hun naasten

Aantal bijeenkomsten: 3

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

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 **gratis** hun bloeddruk, gewicht en bloedsuikergehalte laten controleren. Zij krijgen adviezen over een gezonde leefstijl. Houd onze website in de gaten voor nieuwe de Gezondheidscontrole/Fitdagen bij u in de buurt.

Wil jij samen met ons een Gezondheidscontroledag organiseren?
Bel Hacer Gunes, 06 11 39 19 14 of mail h.gunes@u-centraal.nl



Mantelzorg

Eén op de drie mensen is mantelzorger. 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. 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 Mantelzorg Utrecht.

Bel 030 236 1740 of mail info@mantelzorgutrecht.nl.

Waardering voor mantelzorgers

Als je altijd klaarstaat voor een ander is het goed om ook aandacht aan jezelf besteden. Daarom organiseert Mantelzorg Utrecht al jaren 'Waarderingsdagen' voor mantelzorgers. Tijdens deze gezellige uitstapjes kun je even bijtanken en ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers.

Dit voorjaar staan op het programma: zingen, dansen met lunch of diner (april), een bezoek aan een boomgaard met lunch (juli) een high tea (september) en bowlen met diner (oktober).

Op veler verzoek hebben we daarnaast ook het 'Waarderingsgeschenk' geïntroduceerd. Mantelzorgers die ingeschreven staan bij Mantelzorg Utrecht kunnen nu kiezen: een dagje uit óf een presentje.

Op www.mantelzorgutrecht.nl/waarderingspagina vind je meer informatie.

Dag van de Mantelzorg

Mantelzorgers doen belangrijk en waardevol werk. Omdat dit vaak onopvallend achter de voordeur plaatsvindt, worden mantelzorgers ieder jaar op 10 november in het hele land in het zonnetje gezet.

Ook in Utrecht organiseren dit jaar weer een grote, gemeenschappelijke activiteit. Waardering, ontmoeting en gezelligheid staan op deze dag centraal. Iedereen die ingeschreven staat bij Mantelzorg Utrecht kan de activiteit gratis bijwonen.

Sta je nog niet ingeschreven?

Doe dat dan via: www.mantelzorgutrecht.nl/aanmelden.

Ben je zelf geen mantelzorger, maar ken je een mantelzorger? Geef het door!

Mantelzorg

Training voor mantelzorgers: Vergroot je veerkracht!

Op zoek gaan naar waar je wél invloed op hebt

Je bent mantelzorger. 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?

In de training Vergroot je veerkracht ga je hiermee samen met andere mantelzorgers aan de slag. Je zult veel herkennen én krijgt praktische tips die je meteen kunt toepassen. Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst. Deelname is gratis.

Middagtraining in Kanaleneiland

Wanneer: maandag 29 januari, maandag 12 februari, maandag 26 februari, maandag 11 maart 11, terugkombijeenkomst op 13 mei

Tijd: 13.30 - 16.00 uur, inloop met koffie en thee om 13.15 uur

Locatie: Hart van Noord, Hoefnix, Trumanlaan 60

Trainers: Sylvia Woldijk en Sammia Harraz

Informatie en aanmelden: Sylvia Woldijk, tel. 06 22 37 67 07, mail s.woldijk@u-centraal.nl

Je kunt ook contact opnemen met het Buurteam in jouw wijk, zie voor contactgegevens www.buurteamsutrecht.nl

Avondtraining in Utrecht-Noordoost

Wanneer: donderdag 28 maart, 4 april, 25 april, dinsdag 7 mei, terugkombijeenkomst op donderdag 20 juni

Tijd: 19.30 - 22.00 uur, 19.15 inloop met koffie en thee

Locatie: Buurteam Noordoost, Samuel van Houtenstraat 1

Trainers: Gonny van der Genugten en Pia Putman

Informatie en aanmelden: Pia Putman, tel. 06 10 78 00 19,

mail p.putman@mantelzorgutrecht.nl of Gonny van der Genugten, tel. 06 10 61 83 40, mail g.vandergenugten@sociaal.buurteamsutrecht.nl

Mantelzorg



Gespreksgroep voor naasten van mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Zorg je voor iemand met NAH? Dan is het dagelijks leven vaak pittig. In deze lotgenotengroep ontmoet je mensen die in dezelfde situatie zitten. Je kunt ervaringen en tips uitwisselen. De sfeer is open, respectvol en informeel. In 2024 start naast de bestaande lotgenotengroep misschien een nieuwe lotgenotengroep. Neem vooral contact op met ons als je interesse hebt!

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

Locatie: Pieterskerkhof 16

Wanneer: elke eerste donderdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur

Informatie en aanmelden: Housnia el Mimouni, tel. 06 10 78 00 19, mail h.mimouni@mantelzorgutrecht.nl

Mantelzorg

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. Deelname is gratis en er kunnen maximaal 8 mensen aan meedoen. Heb je interesse of wil je meer weten, neem dan vrijblijvend contact op met Tim Bakker.

Voor: naasten van iemand met dementie

Aantal bijeenkomsten: 5

Locatie: Buurthuis Bij de Buren, Eerste Oosterparklaan 76, Utrecht

Wanneer: donderdag 8, 15, 29 februari, 7 en 14 maart 2024 van 13.15 - 15.30 uur.

De volgende groep staat gepland voor april/mei 2024.

Informatie en aanmelden: Tim Bakker, bel 06 13 79 83 67 of mail hulpbijdementie@u-centraal.nl



Mantelzorg

AMWAHT

AMWAHT betekent: Alle Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst. Het zijn (gratis) bijeenkomsten voor vrouwelijke mantelzorgers met een multiculturele achtergrond. Sinds vorig jaar is er ook een groep speciaal voor mannen. 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.



Bijeenkomsten: wekelijks

Locatie: verschillende wijken in Utrecht

Wanneer: door het hele jaar heen, behalve in schoolvakanties

Informatie en aanmelden: Mantelzorg Utrecht, bel 030 236 17 40 of mail info@mantelzorgutrecht.nl.



Reizend Alzheimer Theehuis

Reizend Alzheimer Theehuis zijn (gratis) bijeenkomsten voor mensen met een Marokkaanse of Turkse achtergrond die te maken heeft 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

Wanneer: dit wordt bekendgemaakt op www.u-centraal.nl

Informatie en aanmelden: Habiba Chrifi, bel 06 10 37 11 55 of mail h.chrifi@mantelzorgutrecht.nl

Mantelzorg

Voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers

In 2024 organiseert Mantelzorg Utrecht weer diverse interessante voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers en hun naasten over regelingen die met zorg- en welzijn te maken hebben. Onder meer over de belastingaangifte en de zorgverzekering.

Wanneer: de data en locaties van de voorlichtingsbijeenkomsten staan nog niet vast. Houd hiervoor onze website in de gaten: www.mantelzorgutrecht.nl

Op verzoek geven wij ook op locatie voorlichtingsbijeenkomsten op maat. Interesse? Bel 030 236 17 40 of mail info@mantelzorgutrecht.nl



JMZ030 voor jonge mantelzorgers

Maar liefst één op de vier jongeren groeit op met een familielid dat ziek is of zorg nodig heeft. Vaak hebben deze jongeren extra taken thuis en maken zich zorgen. Hierdoor komt hun eigen leven nogal eens in de knel. Speciaal voor jonge mantelzorgers is het online platform www.jmz030.nl gelanceerd. Jonge mantelzorgers uit de regio Utrecht kunnen hier terecht voor informatie en contact met leeftijdsgenoten in dezelfde situatie. Mantelzorg Utrecht organiseert ook waarderingdagen speciaal voor jonge mantelzorgers (8 t/m 24 jaar). Hiertoe behoren ook jongeren die geen praktische (zorg)taken uitvoeren en jongeren die zich zorgen maken over de situatie.



Mantelzorg

Bijeenkomsten voor jonge mantelzorgers

Mantelzorg Utrecht organiseert om de twee weken een chillmiddag of chillavond. Hier kom je in contact met jongeren die ook iemand in de familie hebben die langdurig lichamelijk of psychisch ziek is of een beperking heeft. Bijvoorbeeld iemand met het syndroom van Down, MS, depressie of een verslaving. Tijdens de chillmiddag of -avond hoef en moet je niks, het gaat om ontmoeting en ontspanning. Het programma varieert. Denk bijvoorbeeld aan: wat kun jij doen (of laten) om minder zorgen en stress te hebben? Daarnaast gaan we ook gewoon lekker een spelletje doen, een film kijken en bijkletsen. Neem vooral een vriend of vriendin mee!

Voor meer informatie en aanmelden: Esma Saccal, tel. 06 20 91 87 81, mail e.saccal@mantelzorgutrecht.nl of Pia Putman, tel. 06 10 78 0019, mail p.putman@mantelzorgutrecht.nl

Netwerk JMZ

Ben jij een professional en werk jij met jongeren/kinderen onder de 25 of zorgbehoevende ouders die kinderen hebben? Samen met jonge mantelzorgers en beroepskrachten in de stad (en regionaal) organiseren wij bijeenkomsten voor en met de jongeren.

Wil jij aansluiten? Neem contact op met Esma Saccal, tel. 06 20 91 87 81, mail e.saccal@mantelzorgutrecht.nl.



Mantelzorg

Bijeenkomsten voor beroepskrachten (zoals medewerkers buurtteams sociaal en thuiszorg)

Mantelzorg Utrecht biedt voor beroepskrachten een basistraining en verdiepende sessies. Deze scholing helpt bij het herkennen en ondersteunen van mantelzorgers. De trainingen zijn gratis.

Basistraining mantelzorg

Deze training bestaat uit 3 onderdelen:

- Als voorbereiding op de training krijgen deelnemers toegang tot een e-learning. De e-learning bestaat uit informatie, oefenmateriaal en literatuur die helpen bij de trainingsdag en daarna.
- Tijdens online instructievideo's leer je hoe je mantelzorgers beter in beeld krijgt en wat je kunt doen om hen te ondersteunen. De volgende onderwerpen komen tijdens de trainingsdag aan bod:
 - o De vier V's: vinden, versterken, verlichten, verbinden
 - o Respijtmogelijkheden
 - o De rollen van de mantelzorger en het SOFA model
- Tot slot oefenen we het geleerde met een trainingsacteur

Wanneer: 29 februari van 14.00 - 16.00 uur (onderdeel trainingsacteur op locatie) en 4 juni van 10.00 - 12.00 uur (onderdeel trainingsacteur op locatie)

Locatie: volgt nog (zie www.mantelzorgutrecht.nl)

De verdiepende sessies worden op maat afgesproken met teams. Heeft jouw team interesse in bijvoorbeeld een training over mantelzorgers met een migratieachtergrond of over overbelaste mantelzorg? Neem dan contact met ons op!

Informatie en aanmelden: Margriet Tiemersma, bel 06 22 99 86 70 of mail m.tiemersma@mantelzorgutrecht.nl.



Mantelzorg

Mantelzorgpanel

Wil je meedenken over hoe de ondersteuning aan mantelzorgers in Utrecht wordt georganiseerd? Misschien is deelname aan het Mantelzorgpanel dan iets voor jou. Samen met de Gemeente Utrecht, Mantelzorg Utrecht en andere mantelzorgers word je betrokken bij diverse vraagstukken rondom mantelzorg. Het panel komt een paar keer per jaar bijeen. Vanuit het panel ontstaan mooie nieuwe initiatieven, zoals het MantelzorgCentrum: een inloop- en activiteitenlocatie voor en door mantelzorgers.

Meer weten? Neem contact op met Margriet Tiemersma, tel. 06 22 99 86 70, mail m.tiemersma@mantelzorgutrecht.nl of met Housnia el Mimouni, tel. 06 10 78 26 91, mail h.elmimouni@mantelzorgutrecht.nl



Weet je het niet?

Ga naar Ugids.nl of bel 030 236 17 27

Wegwijzer voor iedereen die woont, werkt of zorgt in Utrecht

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

PLUS GIDS Utrecht 2024

ACTIVITEITEN EN VOORZIENINGEN
VOOR OUDEREN • CHRONISCH
ZIEKEN • MENSEN MET EEN
BEPERKING • MANTELZORGERS

De Plusgids is een papieren wegwijzer voor inwoners van Utrecht die door leeftijd, ziekte of een beperking op zoek zijn naar zorg, regelingen, activiteiten en voorzieningen. Het boekje is gratis.

Meer informatie:
www.ugids.nl/plusgids of mail ugids@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

info@mantelzorgutrecht.nl

030 236 17 40