



CURSUSSEN EN BIJEENKOMSTEN

Gratis voor iedereen die in Utrecht woont

Hulp bij administratie

Geld & Recht

Ontmoeten & Ontwikkelen

Dementie

Mantelzorg

Najaar 2025



Loop je vast, dan helpen we je op weg

**Het kan iedereen gebeuren.
Soms stapelen problemen zich op. Je weet
even niet meer hoe je verder moet.**

U Centraal helpt inwoners van Utrecht met vragen over geld, recht, wonen, (mantel)zorg of als je je eenzaam voelt. Onze medewerkers en vrijwilligers denken met je mee en helpen je op weg. Ze geven informatie, advies en organiseren activiteiten en cursussen. We werken samen met andere organisaties in de stad.

Meer weten? Neem een kijkje op www.u-centraal.nl.



COLOFON

Tekst en vormgeving: U Centraal

Drukwerk: Drukwerkdeal

Foto's en grafische elementen: Canva, U Centraal, Alzheimer Nederland, MantelzorgNL, Mirjam Roest (quasi grafisch)

Cursussen en bijeenkomsten bij U Centraal – Najaar 2025

Ook dit najaar kun je bij U Centraal meedoen aan cursussen, workshops en gespreksgroepen. De bijeenkomsten gaan over onderwerpen die veel mensen herkennen. Bijvoorbeeld: zorgen voor iemand die ziek is, weinig zelfvertrouwen hebben of je alleen voelen. Ook geven we cursussen over geldzaken, administratie bijhouden en wat je rechten zijn in bepaalde situaties.

Wat kun je verwachten?

Elke bijeenkomst wordt begeleid door iemand van U Centraal. Soms is er ook een expert, vrijwilliger of iemand die zelf ervaring heeft met het onderwerp. Je zit in een groep met mensen die met vergelijkbare dingen te maken hebben. Je kunt je verhaal delen, maar dat hoeft niet. Je krijgt informatie en tips waar je meteen iets aan hebt.

Voor wie?

Voor iedereen die in de gemeente Utrecht woont.

Wat kost het?

Je kunt gratis meedoen aan alle cursussen, workshops en bijeenkomsten.

Meer weten of aanmelden?

Kijk op www.u-centraal.nl voor meer informatie of om je aan te melden. Heb je vragen? Bel ons op 030 236 17 70. Of gebruik de contactgegevens die bij de bijeenkomst in dit boekje staan.

INHOUDSOPGAVE

Geld & Recht

6

Hulp bij administratie

- Budgetcursus: omgaan met geld 6

Geld en recht bij veranderingen in je leven

- Financiën bij arbeidsongeschiktheid 7
- Financiën en ziek bij de werkgever 8
- 18 jaar? Word geldwijzer! 9
- Financiën rondom pensioen 10
- Financiën na de bijstand, werken vanuit een uitkering 11

De Geldzaak

12

Vragen over geld? De Geldzaak helpt je op weg!

Ontmoeten & Ontwikkelen

13

- Assertiviteit: opkomen voor jezelf! 13
- Herwin je zelfvertrouwen 14
- Leuke dingen doen, nu en later 15
- In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier 15
- Beter voor jezelf zorgen 16
- Sociale vaardigheden voor volwassenen 16

- Sociale vaardigheid voor volwassenen: gesprekken voeren 17
- Omgaan met tegenslag 18
- Minder piekeren 19
- Stress te lijf (18-28 jaar) 19
- Join us (16-30 jaar) 20

Meer cursussen en samenwerken in Utrecht 21

Dementie 22

- Omgaan met dementie, cursus voor naasten van iemand met dementie 23
- Alzheimercafé Utrecht Stad 24
- Reizend Alzheimer Theehuis 25

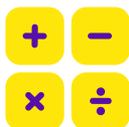
Mantelzorg Utrecht 26

- Training: Vergroot je veerkracht! 27
- Gespreksgroep voor mantelzorgers van iemand met (NAH) 28
- Voorlichting over zorg en ondersteuning 29
- MantelzorgHuis 30
- Mantelzorgers met een migratieachtergrond 31
- Waardering voor mantelzorgers 32
- Mantelzorgpanel 32
- Jonge mantelzorgers 33
- Netwerk jonge mantelzorgers (JMZ) voor professionals 34
- Training voor professionals 35

Geld & Recht

Hulp bij administratie

Heb je moeite met rondkomen? Wil je minder geld uitgeven? Wil je hulp bij het ordenen van je papieren, ook op de computer? Of wil je weten welke toeslagen of vergoedingen je kunt krijgen? In deze cursus leer je hoe je dat aanpakt.



Budgetcursus: omgaan met geld

Weet je niet precies wat je binnenkrijgt en waaraan je je geld uitgeeft? Je bent niet de enige. Veel mensen raken het overzicht kwijt door alle rekeningen en papieren. In deze cursus leer je in vijf lessen hoe je je papieren goed kunt ordenen. Je krijgt duidelijk overzicht over je geldzaken. Ook krijg je tips om te besparen. Zo voorkom je geldproblemen en houd je meer controle over je geld.

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:

- 7, 14, 21, 28 oktober en 4 november van 19.00 - 21.00 uur
- 13, 20, 27 november en 4, 11 december van 10.00 - 12.00 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/omgaanmetgeld
hulpbijadministratie@u-centraal.nl
06 107 81 154



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

Geld & recht bij veranderingen in je leven

Verandert er iets in je leven, zoals ziekte, pensioen of dat je niet meer kunt werken? Dan verandert vaak ook je inkomen. Juist op zulke momenten is het soms lastig om je geldzaken goed te regelen.

In deze bijeenkomsten leer je hoe je overzicht houdt, welke toeslagen of hulp je kunt krijgen en hoe je geld kunt besparen.

Ook leer je wat je rechten en plichten zijn bij veranderingen in je werk of inkomen.



Financiën bij arbeidsongeschiktheid

Ben je arbeidsongeschikt of langdurig ziek en kun je niet meer werken? Dan komt er veel op je af, ook financieel. Dit is vaak een lastige en emotionele periode. Heb je behoefte aan hulp, uitleg en ruimte om vragen te stellen? Kom dan naar deze bijeenkomst. Een medewerker van U Centraal en een adviseur van het UWV leggen uit:

- Hoe je financiële situatie eruitziet
- Wat je rechten en plichten zijn bij arbeidsongeschiktheid
- Wat de verschillen zijn tussen Ziektewet, WIA, WGA, IVA en WW
- Welke regelingen en hulp je kunt krijgen

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11 (hybride - je kunt erbij zijn op locatie of online meedoen)

Wanneer:

- 2 september
- 14 oktober
- 9 december

Tijd: 13.30 - 16.15 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen
levensgebeurtenissen@u-centraal.nl
06 233 35 893





Financiën en ziek bij de werkgever

Ben je (langdurig) ziek en in dienst bij je werkgever? Heb je vragen over je rechten, het terugkeerproces of wat er financieel kan gebeuren als je je baan verliest? Tijdens deze bijeenkomst geeft een medewerker van U Centraal, samen met een advocaat arbeids- en sociaal verzekeringsrecht, duidelijke uitleg en advies. Je krijgt uitleg over:

- Hoe je financiële situatie eruitziet
- Wat je rechten en plichten zijn bij ziekte
- Hoe het terugkeerproces (re-integratie volgens de Wet Poortwachter) werkt
- Welke regelingen en hulp je kunt krijgen

Natuurlijk is er ook tijd om vragen te stellen.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11. (hybride - je kunt erbij zijn op locatie of online meedoen)

Wanneer:

- 16 september
- 25 november

Tijd: 13.30 - 16.15 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen
levensgebeurtenissen@u-centraal.nl
06 233 35 893



18 jaar? Word geldwijzer!

Ben je net 18? Dan moet je veel dingen zelf regelen – ook je geldzaken. Hoe zorg je dat je verzekerd bent? Hoe betaal je je telefoon én houd je geld over voor leuke dingen? Bij U Centraal krijg je gratis tips over geld, rechten en verplichtingen. Een jongere met ervaring vertelt hoe het is om geldproblemen te hebben en wat je beter wél of juist niet kunt doen.

Aantal info-avonden: 1

Locatie: online

Wanneer:

- 23 september
- 2 december

Tijd: 19.00 - 21.00 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen
levensgebeurtenissen@u-centraal.nl
06 233 35 893



**Je bent nu
volwassen**

**Tijd om je
geldzaken
te fixen!**

Financiën rondom pensioen

Ga je bijna met pensioen of krijg je binnenkort AOW? Dan verandert er veel. Misschien wil je blijven werken of ben je juist blij met meer vrije tijd. Ook je geldzaken veranderen. Hoeveel geld heb je straks? En wat heb je nodig? Het is slim om dit op tijd uit te zoeken. Tijdens deze bijeenkomst geven een medewerker van U Centraal en een pensioendeskundige uitleg.

Zij beantwoorden vragen zoals:

- Hoe ziet mijn inkomen eruit na mijn pensioen?
- Kan ik mijn pensioen eerder laten ingaan of juist later?
- Welke keuzes kan ik maken met mijn pensioen (zoals uitruilen)?
- Wat moet ik nu regelen?
- Waar heb ik recht op?

Natuurlijk is er ook tijd om vragen te stellen.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11 (hybride - je kunt erbij zijn op locatie of online meedoen)

Wanneer:

- 10 september
- 29 oktober
- 17 december

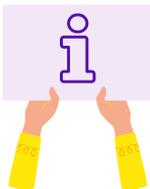
Tijd: 9.45 - 12.45 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen
levensgebeurtenissen@u-centraal.nl
06 233 35 893





Financiën na de bijstand: werken vanuit een uitkering

Ga je (weer) aan het werk vanuit de bijstand? Dan verandert er veel in je geldzaken. Tijdens deze bijeenkomst krijg je tips en uitleg om alles goed te regelen. Een medewerker van U Centraal en een werkmatcher van de gemeente geven antwoord op vragen zoals:

- Wat zijn mijn rechten en plichten als ik werk vind?
- Wat verandert er in mijn inkomsten en uitgaven?
- Welke regelingen en hulp zijn er?
- Hoe ga ik om met onzekerheid over werk?

Natuurlijk is er ook tijd om vragen te stellen.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11

Wanneer:

- 23 september
- 18 november

Tijd: 9.45 - 12.15 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen

levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

06 233 35 893



De Geldzaak

Vragen over geld? De Geldzaak helpt je op weg!

Energie, wonen en boodschappen: alles wordt duurder. Misschien vraag jij je af: hoe moet ik dat allemaal betalen? Heb ik recht op toeslagen? En hoe regel je dat eigenlijk? Gelukkig hoef je in Utrecht niet alles zelf uit te zoeken. De Geldzaak helpt je op weg. Van jong tot oud: iedereen is welkom. Gratis en anoniem. Je persoonlijke gegevens worden niet opgeslagen.

Hoe werkt het?

Je kunt bellen, mailen, whatsappen of gewoon binnenlopen op de Drift 11 (Utrecht centrum). Langskomen kan met en zonder afspraak.

De Geldzaak houdt ook spreekuren in de wijken. Kijk op www.degeldzaak.nl voor de locaties en tijden. Op de website vind je informatie en tips over geldzaken, bijvoorbeeld bij scheiding, ontslag of als je gaat studeren.

Informatie en afspraak maken



www.degeldzaak.nl
info@degeldzaak.nl
Drift 11
030 236 17 66



Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld

In Utrecht is er veel hulp voor gezinnen die weinig geld hebben. Ook landelijk zijn er fondsen en voorzieningen. In deze Wegwijzer vind je een overzicht van de mogelijkheden. Je kunt het boekje gratis ophalen bij de Geldzaak. Kijk voor adressen en openingstijden op www.degeldzaak.nl. Lukt het niet om langs te komen? Stuur dan een mailtje naar info@degeldzaak.nl.

Ontmoeten & Ontwikkelen

Wat wil jij leren of beter kunnen?

Hoe kun je beter voor jezelf opkomen? Hoe krijg je meer zelfvertrouwen? Hoe zorg je dat je minder piekert? Hoe ga je makkelijker met mensen om? En hoe leer je meer mensen kennen?

Bij U Centraal kun je cursussen volgen die je leven leuker en lichter maken.



Assertiviteit: Opkomen voor jezelf!

Vind je het moeilijk om je grenzen aan te geven? Zeg je vaak ja, terwijl je eigenlijk nee bedoelt? Vind je het lastig om kritiek te geven of te krijgen? Met handige oefeningen leer je meer zelfvertrouwen te krijgen en jezelf beter te begrijpen.

De twee assertiviteitscursussen die we in het najaar van 2025 geven, zijn al vol. Toen we dit boekje maakten, was nog niet bekend of er een extra cursus komt. Houd hiervoor onze website in de gaten.

Informatie en nieuws



www.u-centraal.nl/assertiviteit

App, bel of mail Sylvia Woldijk

06 223 76 707 | groepen@u-centraal.nl

Herwin je zelfvertrouwen

Twijfel je vaak aan jezelf? Vind je het moeilijk om positief over jezelf te denken? Wil je sterker in het leven staan en meer zelfvertrouwen voelen? In deze cursus doe je praktische oefeningen. Je leert jezelf beter kennen en ontdekt wat jij nodig hebt om je zekerder te voelen. We kijken naar jouw persoonlijke situatie, want iedereen is anders. Na de cursus voelen veel mensen zich sterker, positiever en... ze durven meer!

Aantal bijeenkomsten: 4

Locatie: Drift 11

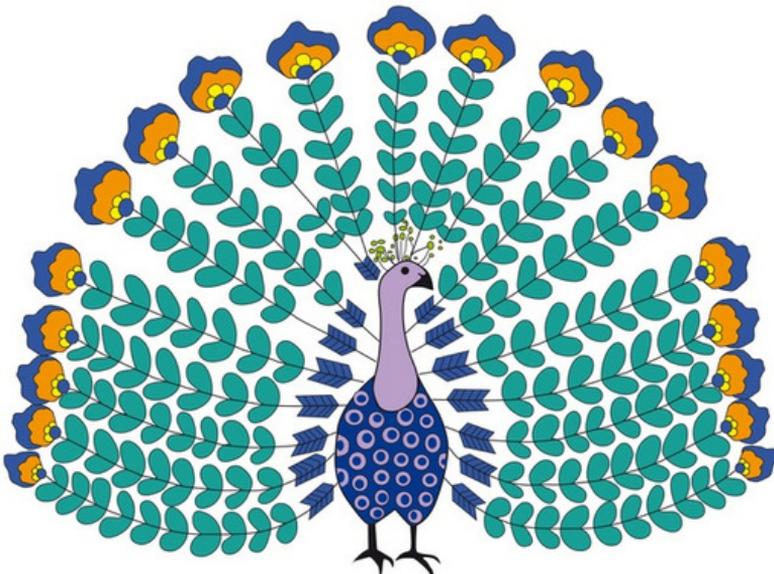
Wanneer: 25 september, 2, 16 en 23 oktober

Tijd: 9.30 - 12.00 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/herwinjezelfvertrouwen
App, bel of mail Sylvia Woldijk
06 223 76 707 | groepen@u-centraal.nl



Workshop Leuke dingen doen, nu en later

Wil je leuke dingen doen, maar weet je niet waar je moet beginnen? Of heb je geen inspiratie om de eerste stap te zetten? In deze workshop ontdek je wat jou echt plezier geeft. We helpen je op weg met ideeën en praktische tips. Na een korte uitleg ga je zelf aan de slag. Je zult merken: er is meer mogelijk dan je denkt!

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11

Wanneer: 30 september

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/leukedingendoen
App, bel of mail Jolijn Jurgens
06 107 85 985 | groepen@u-centraal.nl



* Deze workshop bieden we aan in samenwerking met Centrum Sociaal Vitaal.

In 5 stappen naar meer contact en plezier

Wil je meer mensen leren kennen? Of wil je beter contact met de mensen die je al kent? Maar weet je niet goed hoe je dat aanpakt? In deze cursus kijken we samen wat jij zoekt in contact met anderen. Welke vriendschappen passen bij jou? Wat wil je doen? En hoe vertel je dat op een duidelijke manier? Je krijgt praktische tips en oefent met elkaar. In 6 bijeenkomsten werk je stap voor stap aan meer contact én meer plezier.

Aantal bijeenkomsten: 6

Locatie: Drift 11

Wanneer: 22, 29 oktober, 5, 12, 19 en 26 november

Tijd: 9.30 - 12.00 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/invijfstappen
App, bel of mail Jolijn Jurgens
06 107 85 985 | groepen@u-centraal.nl



Beter voor jezelf zorgen

Goed voor jezelf zorgen is soms lastig. Vooral als je veel stress hebt en het gevoel hebt dat je geleefd wordt. In deze cursus leer je beter luisteren naar jezelf. Wat heb jij nodig? Wat is belangrijk voor jou? En hoe maak je keuzes die bij jou passen? Je krijgt praktische tips en opdrachten. We werken in kleine groepjes en ook individueel. Er is ruimte om ervaringen en ideeën met elkaar te delen. Zo krijg je meer rust in je hoofd, minder stress en meer balans in je leven.

Aantal bijeenkomsten: 5

Locatie: Drift 11

Wanneer: 3, 10, 17, 24 november en 1 december

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/betervoorjezelfzorgen

App, bel of mail Jolijn Jurgens

06 107 85 985 | groepen@u-centraal.nl



Sociale vaardigheden voor volwassenen

Vind je het moeilijk om contact te maken met anderen? Of om te praten over wat je bezighoudt? In deze cursus oefen je in een kleine groep met situaties die jij spannend vindt. Bijvoorbeeld: op iemand afstappen, iets zeggen wat je lastig vindt of een gesprek voeren. We oefenen samen, stap voor stap. Zo krijg je meer zelfvertrouwen en wordt contact maken makkelijker.

Aantal bijeenkomsten: 6

Aantal deelnemers: maximaal 8

Locatie: Drift 11

Wanneer: bij voldoende aanmeldingen plannen we een cursus. Houd de website in de gaten voor nieuwe data of schrijf je in op de wachtlijst dan ontvang je automatisch een uitnodiging.

Informatie en aanmelden wachtlijst



www.u-centraal.nl/socialevaardigheden

App, bel of mail Sylvia Woldijk

06 223 76 707 | groepen@u-centraal.nl



Ik weet soms niet wat ik moet zeggen.....

Geeft niks, dat kun je hier oefenen!

Sociale vaardigheid voor volwassenen: gesprekken voeren

Vind je feestdagen en andere sociale momenten soms spannend? Weet je niet altijd wat je moet zeggen? Of vind je het lastig om een gesprekje te beginnen of je mening te geven? In deze cursus leer je hoe je op een rustige manier een praatje maakt, goed luistert en duidelijk zegt wat je bedoelt. Je oefent met voorbeelden uit jouw eigen leven. Zo wordt het makkelijker om met anderen te praten.

Aantal bijeenkomsten: 3

Aantal deelnemers: maximaal 8

Locatie: Drift 11

Wanneer: bij voldoende aanmeldingen plannen we een cursus. Houd de website in de gaten voor nieuwe data of schrijf je in op de wachtlijst dan ontvang je automatisch een uitnodiging.

Informatie en aanmelden wachtlijst



www.u-centraal.nl/gesprekkenvoeren
App, bel of mail Sylvia Woldijk
06 223 76 707 | groepen@u-centraal.nl



Workshop Omgaan met tegenslag

Iedereen krijgt weleens te maken met moeilijke momenten. Hoe ga je hiermee om? Kun je sterker worden door deze momenten? In deze workshop praten we over 6 onderwerpen:

1. Dankbaar zijn
2. Leven in het hier en nu
3. Aardig zijn voor jezelf
4. Durven kwetsbaar te zijn en om hulp vragen
5. Leren van moeilijke momenten
6. Positief denken

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11

Wanneer: 29 September

Tijd: 13.30 tot 16.00 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/omgaanmettegenslag

App, bel of mail Jolijn Jurgens

06 107 85 985 | groepen@u-centraal.nl



Minder piekeren

Maakt je hoofd soms overuren? Denk je steeds aan wat er kan gebeuren of wat je moet doen? In deze cursus leer je hoe je deze piekergedachten herkent en hoe je ze minder laat worden. We doen ook ontspannings-oefeningen en gebruiken een methode die echt helpt. Zo krijg je weer rust in je hoofd en in je leven.

Aantal bijeenkomsten: 3

Locatie: Drift 11

Wanneer: 16, 23 en 29 September

Tijd: 13.30 tot 16.00 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/piekeren

App, bel of mail Sylvia Woldijk

06 223 76 707 | groepen@u-centraal.nl



Stress te lijf voor jong volwassenen

18 t/m 28 jaar

Ben jij tussen de 18 en 28 jaar? Sta je midden in het leven? Pak je graag nieuwe kansen en uitdagingen aan? Wil je jezelf blijven ontwikkelen? Dan merk je misschien dat het soms ook veel stress geeft om alles goed te doen. In deze workshop leer je hoe je stress op tijd herkent en er beter mee omgaat. Zo voorkom je dat het te veel wordt.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11

Wanneer: 6 november

Tijd: 13.30 tot 16.00 uur



Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/stresstelijf

App, bel of mail Jolijn Jurgens

06 107 85 985 | groepen@u-centraal.nl



Join Us

Voel je je alleen? Je bent niet de enige! (16-30 jaar)

Wil jij graag meer mensen van jouw leeftijd leren kennen, maar weet je niet goed hoe? Join Us is er voor jongeren tussen 16 en 30 jaar die samen leuke dingen willen doen. Met de groep bepaal je wat jullie gaan doen.

Bijvoorbeeld gamen, koken, een film kijken of bowlen. Je leert niet alleen nieuwe mensen kennen, maar ook hoe je zelf iets kunt organiseren. Er zijn altijd begeleiders die je helpen als dat nodig is.

Aantal bijeenkomsten: doorlopend

Wanneer en waar:

- 16-20 jaar, maandagavond in de oneven weken van 18.30 - 21.30 uur op de Marco Pololaan 10 (Zuidwest)
- 20-25 jaar, maandagavond in de even weken van 18.30 - 21.30 uur in Jongerencentrum de Speler, Thorbeckelaan 18C (Noordwest)
- 20-25 jaar, donderdagavond in de even weken van 19.00 - 22.00 uur in het Jongerencultuurhuis, Peltlaan 172 (Kanaleneiland)
- 25-30 jaar, woensdagavond in de oneven weken van 19.00 - 22.00 uur in jongerencentrum Zuilen, Prins Bernhardlaan 2 (Zuilen)

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/join-us | www.join-us.nu
App, bel of mail Tim Bakker
06 223 76 707 | t.bakker@u-centraal.nl



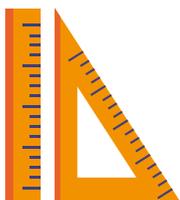
Join Us helpt jongeren overal in Nederland

Join Us helpt jongeren van 12 tot 30 jaar die zich soms alleen voelen. Ze zorgen ervoor dat je makkelijker contact maakt met anderen en beter leert omgaan met mensen. Samen met scholen en gemeenten zorgen ze voor veilige plek waar je jezelf kunt zijn en sterker wordt. Join Us werkt door heel Nederland, dus je kunt overal meedoen.



Meer cursussen en samenwerken in Utrecht

- Een overzicht van al onze cursussen en bijeenkomsten staat op www.u-centraal.nl/cursussen. Voor sommige cursussen is nog geen datum bekend. We plannen die zodra er genoeg mensen zich aanmelden.
- Bij het geven van cursussen werkt U Centraal geregeld samen met andere organisaties, zoals met Buurtteam Utrecht, DOCK, Al Amal en GGZ Utrecht.
- Ook andere organisaties bieden cursussen, trainingen en bijeenkomsten aan. Kijk voor meer informatie op:
 - www.buurtteamsutrecht.nl
 - www.doemeeinutrecht.nl
 - www.dock.nl/utrecht
 - www.voarutrecht.nl (voor vrijwilligers)
- Op verzoek geven wij onze cursussen ook op locatie, bijvoorbeeld bij jouw organisatie. Of we maken samen een cursus op maat. Interesse? Bel Jolijn Jurgens, 06 107 85 985 of mail groepen@u-centraal.nl.

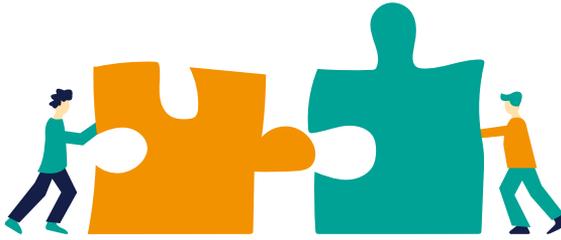


Dementie

Leven met dementie, samen verder

Dementie is een ziekte die invloed heeft op je geheugen, hoe je denkt en je gedrag. Mensen met dementie vergeten soms dingen of hebben moeite met praten, plannen of begrijpen. De ziekte wordt langzaam erger. De bekendste vorm van dementie is Alzheimer. Dementie is moeilijk voor degene die het heeft, maar ook voor de naasten: de partner, kinderen, familie en vrienden die zorgen. Daarom is het belangrijk om samen te praten en steun te krijgen. Kennis van dementie en contact met anderen die hetzelfde meemaken kan helpen.





Omgaan met dementie

Zorg jij voor iemand met dementie? Dan heb je misschien veel vragen. Wat is dementie precies? Doe ik het goed? Wat staat me nog te wachten? Hoe doen anderen het? Ben ik de enige die zich soms zo boos en verdrietig voelt? In deze gespreksgroep praat je hierover met anderen. Je leert over het ziekteverloop van dementie en hoe je ermee omgaat. De sfeer is ontspannen, er is ruimte om te lachen en voor verdriet. Iedereen is welkom, of je nu zorgt voor je partner, ouder, kind, vriend(in) of broer/zus. Het maakt niet uit of die persoon thuis woont of in een verzorgingshuis. Sommige groepen blijven elkaar na afloop zien. We organiseren 4 groepen per jaar.

Voor: mensen die zorgen voor iemand met dementie

Aantal bijeenkomsten: 6

Maximum aantal deelnemers: 8

Locatie: U Centraal, Pieterskerkhof 16

Wanneer: 29 september, 6, 13, 27 oktober, 3 en 10 november

Tijd: 13.15 tot 15.30 uur

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/hulpbijdementie

www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie

Bel of mail Andrea Lehr

06 115 81 640 | hulpbijdementie@u-centraal.nl



De volgende groep staat gepland voor januari 2026. De locatie en exacte datums zijn nog niet bekend. Je kunt je voorlopig aanmelden via hulpbijdementie@u-centraal.nl. Dan ontvang je per mail informatie zodra er meer bekend is.

Alzheimercafé Utrecht Stad

Zorg je voor iemand met dementie? Of heb je zelf dementie? Dan ben je welkom in het Alzheimercafé. Dit is een fijne en veilige plek om andere mensen te ontmoeten die hetzelfde meemaken. Elke keer is er een ander onderwerp. Er zijn deskundige sprekers en je kunt met elkaar praten. Het is een gezellige avond met herkenning en contact. Niets moet, alles mag. Alleen luisteren is ook goed. Je hoeft je niet aan te melden.

Locatie: Podium Oost, Oudwijkerdwarstraat 148

Wanneer:

- 10 september, thema: wat is dementie? Gastspreker Dick Verburg, specialist ouderengeneeskunde
- 19 november, thema: hoe zorg ik goed voor mezelf als naaste van iemand met dementie? Gastspreker Pia Putman, mantelzorgconsulent U Centraal

Tijd: 19.30 - 21.00 uur (inloop vanaf 19.15 uur)

Meer informatie



Bel of mail Andrea Lehr
06 115 81 640 | a.lehr@u-centraal.nl



Ook een Alzheimer Café bij jou in de buurt?

In Nederland zijn op meer dan 280 plekken Alzheimer Cafés en Trefpunten. Ook in andere wijken van Utrecht. Hier kun je mensen ontmoeten die net als jij te maken hebben met dementie. Elke bijeenkomst heeft een thema, met een deskundige spreker. Je kunt luisteren, vragen stellen en ervaringen delen. Wil je weten of er een Alzheimer Café dichterbij jou in de buurt is?

Kijk dan op de website van Alzheimer Nederland:
www.alzheimer-nederland.nl/alzheimercafe.



Het Reizend Alzheimer Theehuis

Het Reizend Alzheimer Theehuis is voor mensen met een Marokkaanse of Turkse achtergrond die zelf of in de familie te maken hebben met dementie of Alzheimer. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je betrouwbare informatie in je eigen taal (Marokkaans of Turks). Er is ruimte voor vragen, herkenning en contact met anderen. De bijeenkomsten worden georganiseerd samen met Alzheimer Nederland en vrijwilligers uit Marokkaanse en Turkse gemeenschappen. We sluiten aan bij bestaande groepen om uitleg en informatie te geven.

Aantal bijeenkomsten: meerdere keren per jaar

Locatie: in verschillende wijken van Utrecht

Wanneer: dit wordt bekendgemaakt op www.mantelzorgutrecht.nl en www.u-centraal.nl/alzheimertheehuis

Informatie en aanmelden



www.u-centraal.nl/alzheimertheehuis

www.mantelzorgutrecht.nl

Bel of mail Habiba Chrifi

06 103 71 155 | h.chrifi@mantelzorgutrecht.nl



Mantelzorg

Je staat er niet alleen voor

Eén op de drie mensen zorgt voor een familielid of andere naaste die ziek is of extra hulp nodig heeft. Dat heet mantelzorg. Mantelzorg Utrecht organiseert regelmatig ontmoetingsgroepen. In zo'n groep kun je praten met anderen die hetzelfde meemaken als jij. Er zijn ook groepen over een speciaal onderwerp of voor bepaalde mensen, zoals jonge mantelzorgers of mantelzorgers met een migratieachtergrond. Daarnaast organiseert Mantelzorg Utrecht ook trainingen voor beroepskrachten die in hun werk te maken hebben met mantelzorgers.

Informatie en contact opnemen



www.mantelzorgutrecht.nl
info@mantelzorgutrecht.nl
06 103 71 155

Mantelzorg
Utrecht



Training: Vergroot je veerkracht!

Je bent mantelzorger. De zorg voor een ander neemt een groot deel van je tijd in beslag. Toch is het juist dan belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen. Zo voorkom je dat je overbelast raakt. In deze training leer je:

- goed voor jezelf te zorgen
- je grenzen aan te geven
- duidelijk te communiceren

Ook leer je waar je wél invloed op hebt, en hoe je die invloed goed kunt gebruiken. Samen met andere mantelzorgers krijg je praktische tips die je meteen kunt toepassen. Na je aanmelding hebben we eerst een kort telefoongesprek. Daarna is je aanmelding definitief.

• Avondtraining in Utrecht Noordoost

Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst

Locatie: Buurthuis de Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1

Wanneer: 2, 16 en 30 oktober, 13 november, terugkomavond op 15 januari

Tijd: 19.00 - 21.30 uur (inloop 18.45 uur)

Trainers: Gonny van Genugten-Gerritsma en Pia Putman

Informatie en aanmelden



Bel of mail Pia Putman

06 107 80 019 | p.putman@mantelzorgutrecht.nl



• Middagtraining in Kanaleneiland

Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst

Locatie: nog niet bekend (kijk op www.mantelzorgutrecht.nl voor actuele informatie)

Wanneer: 27 oktober, 10, 24 november, 8 december, terugkomdag 2 februari '26

Tijd: 13.30 - 16.00 uur (inloop 13.15 inloop)

Trainers: Anna Udo en Pia Putman

Informatie en aanmelden



Bel of mail Pia Putman

06 107 80 019 | p.putman@mantelzorgutrecht.nl



- **Ochtendtraining in Leidsche Rijn**

Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst

Locatie: Buurtcentrum het Zand, Pauwoogvlinder 20 (ruimte Limes)

Wanneer: 30 oktober, 13, 27 november, 11 december, terugkomdag 5 februari

Tijd: 10.00 - 12.30 uur (inloop 9.45 uur)

Trainers: Joyce Laisina en Ella Lawalata

Informatie en aanmelden



Joice Laisina | 06 104 22 449 | j.laisina@sociaal.buurtteamsutrecht.nl

Ella Lawalata | 06 233 31 935 | e.lawalata@sociaal.buurtteamsutrecht.nl

Gespreksgroep voor mantelzorgers van iemand met NAH

Zorg jij voor iemand met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)? In deze groep ontmoet je andere mantelzorgers die in een vergelijkbare situatie zitten. Je kunt ervaringen delen, tips uitwisselen en elkaar steunen.

We praten bijvoorbeeld over omgaan met emoties, beter communiceren en hoe je ook goed voor jezelf kunt zorgen. De sfeer in de groep is open en respectvol.

Aantal bijeenkomsten: doorlopend

Locatie: Pieterskerkhof 16

Wanneer: elke eerste donderdag van de maand

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Informatie en aanmelden



Bel of mail Housnia el Mimouni

06 107 80 019 | h.elmimouni@mantelzorgutrecht.nl



Voorlichting over zorg en ondersteuning

Mantelzorg Utrecht organiseert in 2025 verschillende bijeenkomsten over regelingen rondom zorg en welzijn. Actuele informatie over deze bijeenkomsten vind je op www.mantelzorgutrecht.nl/ons-aanbod en in de nieuwsbrief van Mantelzorg Utrecht.

- **Webinar over zorgverzekeringen**
(in samenwerking met MantelzorgNL)

Wanneer: najaar 2025, de datum wordt bekendgemaakt via www.mantelzorgutrecht.nl en in de nieuwsbrief van Mantelzorg Utrecht.

Informatie en aanmelden



www.mantelzorgutrecht.nl/ons-aanbod

Bel of mail Ella Lawalata

06 233 31 935 | e.lawalata@mantelzorgutrecht.nl



MantelzorgHuis

Wist je dat er in Utrecht een plek is speciaal voor mantelzorgers? In het MantelzorgHuis kun je terecht voor koffie, een praatje, een activiteit of juist rust. Er zijn gastvrouwen en gastheren die zelf mantelzorgers zijn (geweest). Zij begrijpen jouw situatie, helpen je graag met praktische vragen en verwijzen je door als dat nodig is. Je kunt gewoon binnenlopen, ook samen met iemand anders.

- **Mantelzorghuis Hoograven**

Wanneer: iedere maandag- en vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Adres: Stormdijklaan 10

Wil je meer informatie?



www.mantelzorgutrecht.nl/mantelzorghuis

Bel of mail Elke Reisch

06 230 82 612 | e.reisch@mantelzorgutrecht.nl

- **Mantelzorghuis Overvecht**

Wanneer: iedere dinsdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur

Adres: Ankaradreef 4

Wil je meer informatie?



www.mantelzorgutrecht.nl/mantelzorghuis

info@mantelzorgutrecht.nl

030 236 17 40



Mantelzorgers met een migratieachtergrond

- **AMWAHT - Alle Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst**

AMWAHT organiseert bijeenkomsten voor mantelzorgers met een migratieachtergrond. We komen elke week bij elkaar. Dan praten we over dingen die niet altijd makkelijk zijn om te bespreken. Bijvoorbeeld over hoe je grenzen kunt aangeven en over dementie en andere ziektes. Ook krijg je informatie over regelingen. Er zijn aparte groepen voor mannen en vrouwen. Deelnemers delen ervaringen en mogen ook zelf onderwerpen kiezen om te bespreken.

Bijeenkomsten: wekelijks

Locatie: verschillende wijken in Utrecht

Wanneer: het hele jaar door, behalve in schoolvakanties

Informatie en aanmelden



Bel of mail Housnia el Mimouni

06 107 80 019 | h.elmimouni@mantelzorgutrecht.nl



- **Dagactiviteiten voor Marokkaans sprekende 55-plus vrouwen**
(geen indicatie nodig)

Aantal bijeenkomsten: 10

Aantal deelnemers: maximaal 15

Locatie: hartje van Kanaleneiland, Marshallaan 14

Wanneer: iedere dinsdag en donderdag van 10.00 - 14.30 uur



Informatie en aanmelden



Bel of mail Housnia el Mimouni

06 107 80 019 | h.elmimouni@mantelzorgutrecht.nl



- **Dagactiviteiten voor Turks sprekende 55-plus vrouwen**
(geen indicatie nodig)



Aantal bijeenkomsten: 10

Aantal deelnemers: maximaal 15

Locatie: Maetsuykerstraat 1 (Lombok)

Wanneer: wekelijks op verschillende dagdelen

Informatie en aanmelden



Bel of mail Habiba Chrifi

06 103 71 155 | h.chrifi@mantelzorgutrecht.nl



Waardering voor mantelzorgers

Als mantelzorger zorg je veel voor een ander. Het is dan extra belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen. Daarom organiseert Mantelzorg Utrecht elk jaar Waarderingsdagen. Je kunt mee met gezellige uitjes, zoals een high tea, chi chi (golfen) of een bezoek aan een kersenboomgaard. Voor jonge mantelzorgers zijn er speciale activiteiten. Wil je liever niet op stap? Dan kun je ook een cadeau kiezen.

Meer informatie en aanmelden



www.mantelzorgutrecht.nl/waardering

waardering@mantelzorgutrecht.nl

030 236 17 40



Mantelzorgpanel

Wil je meedenken over de ondersteuning voor mantelzorgers in Utrecht? Misschien is het Mantelzorgpanel dan iets voor jou. Samen met de gemeente, Mantelzorg Utrecht en andere mantelzorgers denk je mee over allerlei onderwerpen die te maken hebben met mantelzorg. Het panel komt een paar keer per jaar bij elkaar. Vanuit het panel ontstaan vaak mooie nieuwe ideeën en activiteiten.

Meer weten?



Bel of mail Melissa Stolte

06 107 81 145 | m.stolte@mantelzorgutrecht.nl



Zorg jij voor
iemand thuis?

Ik dacht dat ik de
enige was...

Jonge mantelzorgers

8 t/m 24 jaar

Eén op de vier jongeren groeit op met iemand in huis die ziek is of extra zorg nodig heeft. Ben jij dat? Dan ben jij een jonge mantelzorger. Voor jou is er het online platform www.jmz030.nl. Hier vind je info, tips én verhalen van andere jonge mantelzorgers.

- **Groep voor jonge mantelzorgers – ontmoet, chill en deel**

Mantelzorg Utrecht organiseert regelmatig een gezellige middag of avond voor jongeren die thuis zorgen voor iemand die ziek is of extra hulp nodig heeft. In deze groep ontmoet je andere jonge mantelzorgers, kun je ervaringen delen en lekker ontspannen. We doen leuke dingen zoals spelletjes, film kijken en kletsen. Neem gerust een vriend of vriendin mee!

- **Speciale uitjes voor jonge mantelzorgers**
(Waarderingsdagen)

Mantelzorg Utrecht organiseert ook leuke waarderingsdagen speciaal voor jonge mantelzorgers. Deze dagen zijn er om jou in het zonnetje te zetten en te laten ontspannen. Je kunt dan meedoen aan gezellige uitjes, zoals virtual reality play, (mini)golfen of een bezoek aan een speelparadijs. Meer weten? Kijk op www.mantelzorgutrecht.nl/waardering.

Meer weten of meedoen?



App, bel of mail Esma Saccal

06 209 18 781 | e.saccal@mantelzorgutrecht.nl





Netwerk Jonge Mantelzorgers (JMZ) voor professionals

JMZ – Jonge MantelZorger

Werk je met jongeren tot 25 jaar of met ouders die zorg nodig hebben? Samen met jonge mantelzorgers en andere professionals organiseren we bijeenkomsten. We delen ervaring en kennis met elkaar en bedenken samen hoe we jonge mantelzorgers beter kunnen ondersteunen.

Meer weten of wil je meedoen?



App, bel of mail Esma Saccal
06 209 18 781 | e.saccal@mantelzorgutrecht.nl



Training voor professionals

bijvoorbeeld van Buurtteams sociaal, thuiszorg e.a.

Mantelzorg Utrecht biedt gratis trainingen aan voor mensen die werken met mantelzorgers. In de training leer je mantelzorgers beter herkennen, ondersteunen en – als dat nodig is – door te verwijzen naar extra hulp.

- **Basistraining mantelzorg**

De training bestaat uit drie onderdelen:

1. E-learning

Je doet een e-learning met theorie, oefeningen en leestips.

2. Instructievideo's

Je kijkt video's over hoe je mantelzorgers herkent en goed kunt helpen.

3. Trainingsdag op locatie

Je leert meer over:

- De vier V's: vinden, versterken, verlichten en verbinden
- Respijtzorg (tijdelijke vervanging van de mantelzorger) en mantelzorgrollen (SOFA-model)
- Oefenen met een acteur in praktijksituaties

Wanneer:

Data trainingsdag op locatie (met acteur)

- 30 september
- 27 november

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

Locatie: wordt later bekend. Kijk voor actuele informatie op www.mantelzorgutrecht.nl/basistraining



Informatie en aanmelden



Bel of mail Esmā Saccal

06 209 18 781 | e.saccal@mantelzorgutrecht.nl



- **Verdiepende sessies op maat**

Wil je meer weten over een specifiek onderwerp, zoals mantelzorgers met een migratieachtergrond of overbelasting? Dan kunnen we een sessie op maat aanbieden. Neem gerust contact op met Esmā Saccal.



• Basistraining Jonge Mantelzorgers bij jouw organisatie

Voor gezinswerkers en andere professionals die werken met kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een familielid dat ziek is of zorg nodig heeft.

In de training leer je:

- Hoe je jonge mantelzorgers herkent en wat zij meemaken
- Werken met hulpmiddelen zoals de routekaart, de signalenkaart, het balansmodel en 'Opgroeien met zorg'
- Gesprekken voeren met jongeren én hun ouders
- Jongeren doorverwijzen naar passende hulp

*Deze training is goedgekeurd voor SKJ-accreditatie (7,25 punten).

Is deze training ook interessant voor jouw organisatie?

Informatie en aanmelden



Bel of mail Esma Saccal

06 209 18 781 | e.saccal@mantelzorgutrecht.nl





Routekaart Jonge Mantelzorgers

Stap 1 >
Oog voor kinderen

Heeft jouw cliënt of patiënt een gezin?
Vraag dan ook hoe het met de kinderen gaat.
Zij zijn jonge mantelzorgers.

Analyseer hoe het gesteld is met verhouding draagkracht en draaglast bij de jonge mantelzorg(er)(s). Is dit in balans?

< Stap 2
Balans

Stap 3 >
Casuïstiek

Signaleer je dat de situatie voor de jonge mantelzorg(er) uit balans is of dreigt te raken? Of heb je vragen?
Neem dan contact op met Mantelzorg Utrecht voor een casuïstiek bespreking.

Het is belangrijk om jonge mantelzorgers niet uit het oog te verliezen. Breng ze in contact met Mantelzorg Utrecht zodat ze in beeld blijven.

< Stap 4
Doorverwijzen

Tip
Gebruik vaak de term 'jonge mantelzorg(er)'. Zo creëer je bewustzijn voor de omstandigheden van deze kinderen en jongeren.

Aanbod Mantelzorg Utrecht:

- Casuïstiek bespreken
- Een op een coaching
- Mantelzorghuis
- Platform JMZ 030
- Waarderingsdagen en waarderingsgeschenken voor jonge mantelzorgers
- Ontmoetingsgroepen voor jonge mantelzorgers

Mantelzorg Utrecht

Kijk voor meer informatie op www.mantelzorgutrecht.nl of www.jmz030.nl

Tip
Gebruik vaak de term 'jonge mantelzorg(er)'. Zo creëer je bewustzijn voor de omstandigheden van deze kinderen en jongeren.



Plusgids 2025

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. Je kunt het boekje gratis ophalen bij buurtteams, buurthuizen, wijkbureaus, woonzorgcentra, bibliotheken, gezondheidscentra, huisartsen en natuurlijk bij U Centraal.

Meer informatie



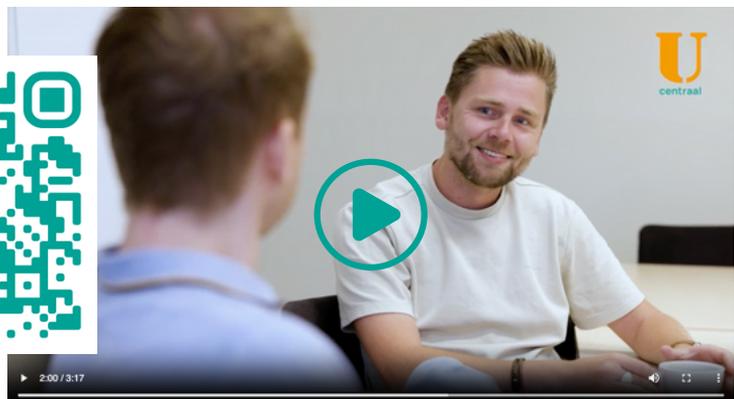
www.ugids.nl/plusgids
ugids@u-centraal.nl

Waarom zou je
meedoen aan een
cursus bij U Centraal?

Ik liep vast in
mijn leven.
Nu kan ik weer verder!

Barbara, Fleur, Lukas en Bas deden mee aan de cursus Assertiviteit van U Centraal. Waarom kozen ze daarvoor? Hoe vonden ze het? En wat hebben ze eraan gehad?

Scan de QR-code en bekijk het filmpje!



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

Hulp bij administratie

financieelvrijwilligers@u-centraal.nl
06 10 78 11 54

Geld & Recht

levensgebeurtenissen@u-centraal.nl
06 23 33 58 93

Ontmoeten & Ontwikkelen

groepen@u-centraal.nl
030 236 17 70

Dementie

hulpbijdementie@u-centraal.nl
030 236 17 42

Mantelzorg

info@mantelzorgutrecht.nl
030 236 17 40



U Centraal
Drift 11 | 3512 BR Utrecht
www.u-centaal.nl
info@u-centraal.nl
030 236 17 70