

**Gratis cursussen en
bijeenkomsten**

**Hulp bij
administratie**

**Geldzaken, recht en
regelingen bij
veranderingen in je leven**

Ontmoet & ontwikkel

Dementie

Mantelzorg



Voorjaar 2025



U Centraal is een welzijnsorganisatie in de stad Utrecht. Inwoners kunnen bij ons terecht met vragen en zorgen over geld en recht, 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, Alzheimer Nederland, MantelzorgNL

Voorjaar 2025

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: onzeker zijn, veel piekeren, omgaan met geld en zorgen voor een naaste.

Wat kun je verwachten?

De cursussen en voorlichtingsbijeenkomsten worden geleid door een medewerker van U Centraal, vaak samen met een vrijwilliger of ervaringsdeskundige. Je krijgt informatie en praktische tips. Als je dat wilt, kun je ook ervaringen delen met de andere deelnemers.

In de gespreksgroepen kun je ervaringen delen met mensen die in een soortgelijke situatie zitten als jij. Je krijgt ook tips en informatie die je meteen kunt toepassen in het dagelijks 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 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.

Hulp bij administratie 6

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

Geldzaken, recht en regelingen bij veranderingen in je leven 9

Financiën bij arbeidsongeschiktheid	9
Financiën en ziek bij de werkgever	10
18 jaar? Word geldwijzer!	11
Financiën rondom pensioen	11
Financiën na de bijstand, werken vanuit een uitkering	12

De Geldzaak 13

Ontmoet & ontwikkel 14

Assertiviteit: opkomen voor jezelf!	14
Herwin je zelfvertrouwen	15
Leuke dingen doen, nu en later	16
In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier	16
Goedkoop en gezond eten	17
Sociale vaardigheden voor volwassenen	18
Sociale vaardigheid voor volwassenen: gesprekken voeren	19
Omgaan met tegenslag	20
Minder piekeren	21
Join us	22

U Centraal: ook voor cursussen op locatie 23

Dementie 24

Omgaan met dementie, cursus voor naasten van iemand met dementie	24
Reizend Alzheimer Theehuis	25
Alzheimercafé Utrecht Stad	26

Mantelzorg 27

Waardering voor mantelzorgers	27
Training voor mantelzorgers: Vergroot je veerkracht!	28
Gespreksgroep voor naasten van mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH)	29
AMWAHT	30
Ablas groepen voor 55-plus vrouwen met een migratieachtergrond	31
Voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers	32
JMZ030 voor jonge mantelzorgers	32
Bijeenkomsten voor jonge mantelzorgers	33
Netwerk JMZ	34
Bijeenkomsten voor beroepskrachten	34
Mantelzorgpanel	36

Overzicht in geldzaken en administratie

Hoe kun je beter rondkomen van je inkomen? Waar kun je nog op 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:

- 14, 21, 28 januari en 4, 11 februari van 19.00 - 21.00 uur
- 6, 13, 20, 27 maart en 3 april van 19.00 - 21.00 uur
- 6, 13, 20, 27 mei en 3 juni van 19.00 - 21.00 uur
- 4, 11, 18, 25 juni en 2 juli van 19.00 - 21.00 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 hulpbijadministratie@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/gripopfinancien



Overzicht in geldzaken en administratie

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 hulpbijadministratie@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/onlineoporde



Overzicht in geldzaken en administratie

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 hulpbijadministratie@u-centraal.nl

Aanmelden: www.u-centraal.nl/voortzelfdegeld



Geldzaken, recht en regelingen 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 meegeemaakt. Bij iedere bijeenkomst is er een deskundige aanwezig die uitleg geeft over de verandering waarmee de deelnemers te maken hebben.

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:

- 28 januari
- 18 maart
- 6 mei
- 17 juni
- 29 juli

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

Geldzaken, recht en regelingen bij veranderingen in je leven

Bijeenkomst 'Financiën en ziek bij de werkgever'

Ben je (langdurig) ziek bij de werkgever? En heb je vragen over je rechten en plichten binnen het re-integratieproces? Of over de financiële gevolgen als je je baan verliest? Als je behoefte hebt aan een steuntje in je rug en antwoord op vragen over geldzaken, meld je dan voor deze bijeenkomst. Je krijgt informatie en advies van een medewerker van U Centraal, die samenwerkt 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 jouw eigen vragen te stellen.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Pieterskerkhof 16 (hybride)

Wanneer: 11 februari, 8 april, 3 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



Geldzaken, recht en regelingen bij veranderingen in je leven

Bijeenkomst '18 jaar? Word geldwijzer!'

18 geworden? Gefeliciteerd! Vanaf nu ben je verantwoordelijk voor je eigen geldzaken. Hoe zorg je ervoor dat je verzekerd bent, je telefoon kunt 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: 18 februari, 13 mei

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.

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 eruit 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: 5 februari, 2 april, 27 mei, 16 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

Geldzaken, recht en regelingen 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 geldzaken 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?

Daarnaast is er ruimte om vragen te stellen.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Pieterskerkhof 16

Wanneer: 21 januari, 25 maart, 20 mei, 8 juli

Tijd: 9.45 - 12.15 uur

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

Aanmelden: www.u-centraal.nl/levensgebeurtenissen



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. Tot 1 juli 2025 ben je van maandag t/m vrijdag tussen 13.00 uur en 17.00 uur welkom op de Steenweg 20. Daarna verhuist de Geldzaak naar de Drift 11.

Naast deze vaste locatie 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

Ontmoet & ontwikkel

Hoe kun je beter voor jezelf opkomen? Hoe krijg je meer zelfvertrouwen? Hoe zorg je dat je minder piekert over dingen? Hoe kun je gemakkelijker met mensen omgaan? En hoe leer je meer mensen kennen? Bij U Centraal kun je allerlei gratis cursussen volgen die je leven lichter en leuker maken.

Assertiviteit: Opkomen voor jezelf!

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die het moeilijk vindt 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 maandagavond

Aantal bijeenkomsten: 9

Locatie: Drift 11

Wanneer: 12, 19, 26 mei en 2, 16, 23, 30 juni en 7 en 14 juli

Tijd: van 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

Cursus overdag

Aantal bijeenkomsten: 9

Locatie: Drift 11

Wanneer: 2, 9, 16, 23 en 30 april, 14, 21, 28 mei en 4 juni

Tijd: van 9.30 - 12.00 uur

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

Aanmelden wachtlijst: www.u-centraal.nl/assertiviteit

Extra cursus

Aantal bijeenkomsten: 9

Locatie: Drift 11

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

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

Aanmelden wachtlijst: www.u-centraal.nl/assertiviteit

Ontmoet & ontwikkel

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: 4, 11 en 25 maart en 1 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/herwinjezelfvertrouwen



Ontmoet & ontwikkel

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: 13 maart

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/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: 10, 17, 24 april en 1, 8, 22 mei

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/invijfstappen

Ontmoet & ontwikkel

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: 7 en 21 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



Ontmoet & ontwikkel

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.

Spreek 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: bij voldoende aanmeldingen wordt er een cursus gepland. Houd de website in de gaten voor nieuwe data of schrijf je in op de wachtlijst dan ontvang je automatisch een uitnodiging

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

Aanmelden: www.u-centraal.nl/socialevaardigheden



Ontmoet & ontwikkel

Sociale vaardigheid voor volwassen: 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: 12 juni, 26 juni en 10 juli

Tijd: 13.30 tot 16.00 uur

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

Aanmelden wachtlijst: www.u-centraal.nl/gesprekkenvoeren



Ontmoet & ontwikkel

Workshop Omgaan met tegenslag

Iedereen krijgt in het leven weleens te maken met tegenslag. Hoe ga je daarmee om? Kun je groeien van tegenslag? In deze workshop gaan we daar dieper op in. Dat doen we aan de hand van 6 thema's: de kracht van dankbaarheid, leven in het hier en nu, zelfcompassie, de kracht van kwetsbaarheid en hulp vragen, leren van tegenslag en positieve mindset.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Pieterskerkhof 16

Wanneer: 18 februari

Tijd: 13.30 uur tot 16.00 uur

Trainers: Geert Joosten en Sylvia Woldijk

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

Aanmelden: www.u-centraal.nl/omgaanmettegenslag



Ontmoet & ontwikkel

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: 27 januari, 10 en 24 februari

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

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

Aanmelden wachtlijst: www.u-centraal.nl/piekeren



Ontmoet & ontwikkel

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 jullie 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 op de Marco Pololaan 10 in Utrecht (Zuidwest)
- 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, woensdagavond in de oneven weken van 19.00 - 22.00 uur in jongeren-centrum Zuilen, Prins Bernhardlaan 2 in Utrecht (Zuilen)

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: Aanmelden: www.join-us.nu



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: samenwerken & cursussen op maat

U Centraal werkt graag samen met andere organisaties in Utrecht, zoals met Buurtteam Utrecht, DOCK, Al Amal en GGZ Utrecht.

En: op verzoek geven wij onze cursussen ook op locatie bij andere organisaties en/of ontwikkelen wij cursussen op maat. Interesse? Bel Jolijn Jurgens 06 10 78 59 85 of mail groepen@u-centraal.nl

Tip!

Kijk voor cursussen en andere activiteiten ook eens op:

- www.buurtteamsutrecht.nl
- www.doemeeintutrecht.nl
- www.jekuntmeer.nl
- www.dock.nl/utrecht
- www.voarutrecht.nl (voor vrijwilligers)



Dementie

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 6 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 4 keer per jaar 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: 6

Locatie: buurtcentrum Bij de Buren, Eerste Oosterparklaan 76, Leidsche Rijn

Wanneer: 7, 14 en 21 februari en 7, 14 en 21 maart

Tijd: van 10.30 tot 13.00 uur

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

De volgende groep staat gepland voor april/mei 2025. 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.



Dementie

Alzheimercafé Utrecht Stad

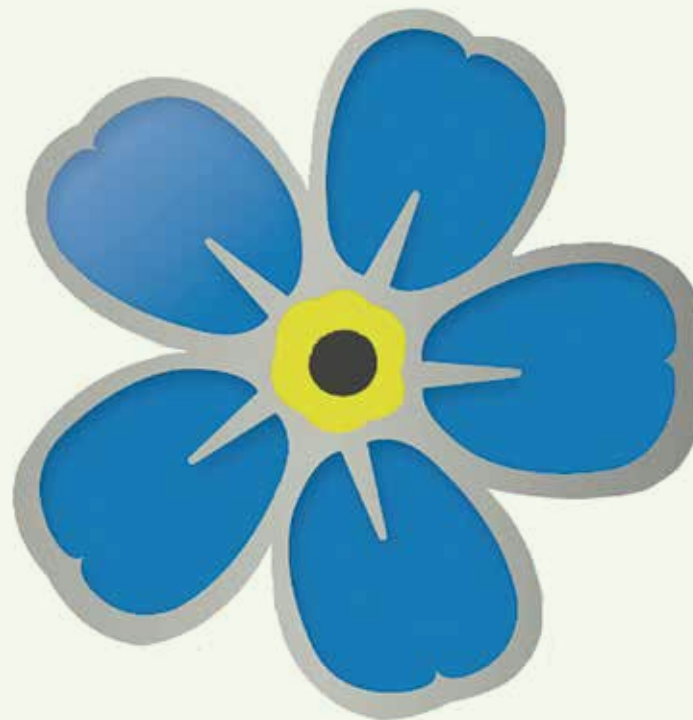
Een Alzheimercafé is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met dementie en hun naasten. Elke bijeenkomst staat er een ander thema centraal. Je kunt rekenen op deskundige sprekers, boeiende uitwisselingen én gezelligheid. Doordat iedereen min of meer hetzelfde meemaakt, ontmoet je (als je dat wilt) gemakkelijk anderen. Aanmelden is niet nodig.

Locatie: Podium Oost, Oudwijkerdwarstraat 148, Utrecht

- 9 april, thema: in gesprek met een notaris
- 11 juni, thema: de veranderende relatie
- 10 september, thema: wat is dementie?
- 19 november: hoe zorg ik goed voor mezelf als naaste van iemand met dementie?

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

Meer informatie: Andrea Lehr, bel 06 11 58 16 40 of mail a.lehr@u-centraal.nl



Dementie

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 Alzheimer Nederland en vrijwilligers van migrantengroepen. We sluiten aan bij bestaande groepen om voorlichting te geven.

Aantal bijeenkomsten: meerdere keren per jaar

Locatie: in verschillende wijken van Utrecht

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

Informatie en aanmelden: Habiba Chrifi, bel 06 10 37 11 55 of mail h.chrifi@mantelzorgutrecht.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 17 40 of mail info@mantelzorgutrecht.nl.



Waardering voor mantelzorgers

Als je altijd klaarstaat voor een ander is het goed om ook aandacht aan jezelf te 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: een high tea voor mantelzorgers en degene voor wie ze zorgen, Chi chi (golven) en een bezoek aan een kersenboomgaard. Ook worden er in juni speciaal voor jonge mantelzorgers activiteiten georganiseerd.

Op veler verzoek hebben we naast de waarderingsdagen 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 over data en aanmeldmogelijkheden.



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, hōe 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.

Na aanmelding volgt een telefonisch kennismakingsgesprek. Na dit gesprek is je deelname definitief. De training is gratis.

Ochtendtraining in Ondiep/Pijlsweerd

Wanneer: 13, 27 februari en 13, 27 maart en 22 mei (terugkomdag)

Tijd: 9.30 - 12.00 uur, inloop met koffie en thee om 9.15 uur

Locatie: Buurtteam Ondiep Pijlsweerd, Balkstraat 31, 3513 XL, Utrecht

Trainer: Anja van Belkum, buurtteammedewerker en Pia Putman, consulent mantelzorg

Informatie en aanmelden: Pia Putman, p.putman@mantelzorgutrecht.nl
tel. 06 10 78 00 19

Training in Hoograven, Lunetten, Dichterswijk of Rivierenwijk

De exacte locatie en datums van deze training Vergroot je veerkracht zijn nog niet bekend. Je vindt deze informatie binnenkort op www.mantelzorgutrecht.nl en www.u-centraal.nl/veerkracht.

Wil je meer weten over de training of je vast aanmelden? Dan kan bij Pia Putman, p.putman@mantelzorgutrecht.nl tel. 06 10 78 00 19

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 2025 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

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: Ella Lawalata, bel. 06 23 33 19 35 of mail e.lawalata@mantelzorgutrecht.nl



Mantelzorg

Ablas groepen - Samen tegen Eenzaamheid voor 55-plus vrouwen

In een Ablas groep krijgen 55-plus vrouwen met een migratieachtergrond een stem. Samen ondernemen ze dingen die ze leuk vinden, zoals knutselen, zingen en koken. Tijdens de bijeenkomsten krijgen de vrouwen ook informatie over belangrijke thema's rondom gezondheid (diabetes, dementie). Doel van de Ablas groepen: het versterken van de onderlinge verbondenheid en de verbondenheid met de omgeving. We sluiten de Ablas groepen af met een uitje of een weekendje weg.

Groep voor Marokkaans sprekende 55-plus vrouwen

Aantal bijeenkomsten: 10

Locatie: in Overvecht, plaats nog onbekend

Wanneer: nog onbekend

Deelnemers: maximaal 15

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

Groep voor Turks sprekende 55-plus vrouwen

Aantal bijeenkomsten: 10

Locatie: in Lombok, plaats nog onbekend

Wanneer: nog onbekend

Deelnemers: maximaal 15

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



Mantelzorg

Voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers

In 2025 organiseert Mantelzorg Utrecht weer diverse interessante voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers en hun naasten over regelingen die met zorg- en welzijn te maken hebben.

Voorlichtingsbijeenkomst over Mantelzorg en Belastingaangifte

Wanneer: maart 2025, exacte datum en locatie worden bekendgemaakt via www.mantelzorgutrecht.nl

Je kunt je wel al aanmelden voor deze bijeenkomst. Bel of mail voor meer informatie: Ella Lawalata, bel 06 23 33 19 35 of mail e.lawalata@mantelzorgutrecht.nl

Webinar over zorgverzekeringen (i.s.m. MantelzorgNL)

Wanneer: najaar 2025, datum wordt bekendgemaakt via www.mantelzorgutrecht.nl

Informatie en aanmelden kan wel al: Ella Lawalata, bel 06 23 33 19 35 of mail e.lawalata@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 waarderingsdagen 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. Maar informatie via www.mantelzorgutrecht.nl



Mantelzorg

Ontmoetingsgroepen 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 hoeft 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.



Mantelzorg

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.

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: 11 maart van 14.00 - 16.30 uur (onderdeel trainingsacteur op locatie) en 22 mei van 14.00 - 16.30 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: Esma Saccal, bel 06 20 91 87 81 of mail e.saccal@mantelzorgutrecht.nl.

Mantelzorg

Basistraining jonge mantelzorgers (incompany)

Training voor gezinswerkers en andere professionals met als doel uitval van jonge mantelzorgers te voorkomen. De training bestaat voor een deel uit bewustwording. Wat maken jonge mantelzorgers allemaal mee? Waar lopen ze tegenaan en waar hebben ze behoefte aan? Deelnemers krijgen uitleg over het gebruik van de signalenkaart, het balansmodel en de opvolgingsmogelijkheden van 'Opgroeien met zorg'. Deze instrumenten kunnen een hulpmiddel zijn in het contact met jonge mantelzorgers. Daarnaast besteden we aandacht aan het voeren van gesprekken met jonge mantelzorgers en met hun ouders. Tot slot krijgen de deelnemers handvatten om jongeren, indien nodig, door te verwijzen. Voor deze training is SKJ-accreditatie toegekend (7,25 punten)

De eerstvolgende basistraining jonge mantelzorgers is uitsluitend voor professionals van Lokalis (buurtteam Jeugd & Gezin) en staat gepland op:

- 3 februari van 9.00 uur tot 12.30 uur
- 5 februari van 13.00 uur tot 16.30 uur

Locatie: Joseph Haydnlaan 2A Utrecht (incompany)

Is deze training ook interessant voor jouw organisatie?

Neem dan voor meer informatie contact op met Esma Saccal, bel 06 20 91 87 81 of mail s.saccal@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 MantelzorgHuis: een inloop- en activiteitenlocatie voor en door mantelzorgers in Hoograven.

Meer weten? Neem contact op met Housnia el Mimouni, tel. 06 10 78 26 91, mail h.elmimouni@mantelzorgutrecht.nl



Een cursus volgen bij U Centraal?

Waarom zou je dat doen?

Barbara: 'Ik liep vast in mijn leven. Vooral grenzen aangeven vond ik heel lastig. Ik wilde leren om 'nee' te zeggen zonder dat ik me daar enorm schuldig over voel...'



Fleur: 'Ik heb veel meegemaakt de afgelopen 10 jaar waardoor ik mezelf heel vaak weg moest cijferen. Wat ik wilde leren, is mezelf weer wat meer op de voorgrond zetten...'



Bas: 'Ik zat mezelf heel erg in de weg. In gezelschap was ik alleen maar bezig hoe ik overkwam op anderen...'



Barbara, Fleur, Lukas en Bas deden bij ons de cursus Assertiviteit. Benieuwd hoe dat was? En hoe het nu met ze is? Bekijk het filmpje op www.u-centraal.nl/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

PLUS GIDS Utrecht 2025

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

Hulp bij administratie

hulpbijadministratie@u-centraal.nl

06 10 78 11 54

Geldzaken, recht en regelingen bij veranderingen in je leven

levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

06 23 33 58 93

Ontwikkel & Ontmoet

groepen@u-centraal.nl

030 236 1770

Dementie

hulpbijdementie@u-centraal.nl

030 236 17 42

Mantelzorg

info@mantelzorgutrecht.nl

030 236 17 40