

buurtteammedewerkers en vrijwilligers. Op diverse plekken organiseren we spreekuren over financiën en administratie, hulp bij de belastingaangifte, aanvraag kwijtschelding BghU en aanvraag energietoeslag.

www.u-centraal.nl/sociaalraadslieden
www.buurtteamsutrecht.nl

Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)

Onafhankelijke cliëntondersteuners helpen inwoners van Utrecht die vragen hebben over het regelen van zorg of ondersteuning. We zijn zelf niet de hulpverleners, maar helpen voor, tijdens en na het aanvragen van de zorg of ondersteuning. Als het nodig is, gaan we ook mee naar gesprekken met het buurtteam of de gemeente en helpen desgewenst bij het maken van een bezwaar. De hulp van OCO is gratis.

www.u-centraal.nl/clientondersteuning
clientondersteuning@u-centraal.nl
030 236 17 60

Maaltijdservice Utrecht

De Maaltijdservice bezorgt betaalbare, koelverse maaltijden aan huis bij mensen die door leeftijd, ziekte of een beperking niet zelf kunnen koken. Om gebruik te maken van de service moeten mensen minimaal 2 maaltijden per week bestellen. Ze kunnen kiezen uit diverse maaltijden. Doordat onze chauffeurs geregeld aan de deur komen, kunnen ze meteen een oogje in het zeil houden. Maaltijden met aandacht!

www.u-centraal.nl/maaltijdservice
030 236 17 91
maaltijden@u-centraal.nl



2022

Bij U Centraal werken bijna 90 medewerkers en 800 vrijwilligers.

U Centraal

www.u-centraal.nl
info@u-centraal.nl
030 236 17 70



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. Onze 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.

De teams van U Centraal

Financiën en administraties (FIA)

Vrijwillige Inzet

Groepen Persoonlijke Ontwikkeling

Buurtbemiddeling

Aanpak extreme woonoverlast

Informatie & Advies (I&A)

Maaltijdservice Utrecht

Financiën en administraties (FIA)

Ons team FIA helpt inwoners bij het regelen van hun geldzaken of administratie. Vrijwilligers van FIA komen bij mensen thuis en houden financiële spreekuren bij de buurtteams en de voedselbank. We organiseren ook cursussen over geldzaken in het algemeen en over geldzaken bij veranderingen in je leven. Denk hierbij aan ontslag, pensioen, arbeidsongeschiktheid, bijstand of als je 18 jaar wordt.

www.u-centraal.nl/onzemoegelijkheden > zoek op thema 'geld en inkomen'
06 10 78 11 54
finan-admin@u-centraal.nl | levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

Vrijwillige Inzet

Vrijwilligers kunnen bij U Centraal op allerlei manieren iets betekenen voor een ander. Een deel van onze vrijwilligersprojecten zijn ondergebracht bij het team 'Vrijwillige inzet'. Dit zijn onder meer:

- DomstadPlusbus: samen leuke uitstapjes maken en boodschappen doen | www.u-centraal.nl/bus
- Join Us: leeftijdsgenoten leren kennen (18-25 jaar) | www.u-centraal.nl/join-us
- Algemene Hulpdienst: hulp bij kleine klussen in en rond huis | www.u-centraal.nl/praktischehulp
- Hulp bij Dementie: ondersteuning thuis voor mensen met dementie en hun mantelzorgers | www.u-centraal.nl/hulpbijdementie
- ANWB AutoMaatje: vervoersservice voor en door inwoners | www.u-centraal.nl/ANWB-AutoMaatje-Utrecht
- Buddyzorg: begeleiding bij vermindering van gezondheid | www.u-centraal.nl/buddyzorg
- Sociale ondersteuning: meer mensen leren kennen of actiever worden | www.u-centraal.nl/socialeondersteuning

Actuele vrijwilligersvacatures: we zijn altijd op zoek naar mensen die een stadsgenoot willen helpen | www.u-centraal.nl/klussenlijst

www.u-centraal.nl
030 236 17 70
info@u-centraal.nl

Groepen Persoonlijke Ontwikkeling

Ons team 'Groepen' organiseert cursussen, workshops en bijeenkomsten op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en gezondheid. Denk hierbij aan leren opkomen voor jezelf, omgaan met stress en het herwinnen van zelfvertrouwen. We zijn er voor alle inwoners van Utrecht die op zoek zijn naar een praktische cursus. Deelname is gratis. Op verzoek van andere organisaties in de stad ontwikkelen wij ook cursussen op maat.

www.u-centraal.nl/onzemoegelijkheden > zoek op thema 'persoonlijke ontwikkeling'
groepen@u-centraal.nl
06 107 859 85 (Jolijn Jurgens)

Buurtbemiddeling

Buurtbemiddeling biedt eerste hulp bij ruzies tussen burens. Wij helpen mensen om weer met elkaar in gesprek te gaan en samen tot een oplossing te komen. Daarbij zijn we neutraal en zorgen we ervoor dat iedereen zijn kant van het verhaal kan vertellen. Onze buurtbemiddelaars zijn vrijwilligers die goed zijn getraind om te bemiddelen bij burenruzies.

www.u-centraal.nl/buurtbemiddeling
buurtbemiddeling@u-centraal.nl
030 236 17 28
06 10 79 04 52 (Rianne Staats) | 06 82 11 91 05 (Ariadne Berk)

Aanpak extreme woonoverlast

Soms is de woonoverlast zo ernstig dat burens er samen niet meer uitkomen. Als hulp van buitenaf ook niet leidt tot een oplossing wordt het woonoverlastnetwerk ingeschakeld. U Centraal levert hierin een onafhankelijke casemanager. Onze casemanagers werken nauw samen met verschillende instanties zoals politie, woningcorporatie en hulpverlening. Bewoners kunnen het woonoverlastnetwerk niet zelf inschakelen. Dit loopt via instanties, zoals woningcorporaties, buurtteams, de politie of het wijkbureau.

www.u-centraal.nl/woonoverlast

Informatie & Advies (I&A)

Informatievoorziening

De 'informatiepoot' van ons team I&A geeft informatie over geldzaken, welzijn, (mantel)zorg, wonen en vrijwillige inzet. Dit doen we online op www.ugids.nl en www.degeldzaak.nl. We brengen jaarlijks ook boekjes uit: de Plusgids, de U wijzer, de U Map en de Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld. Daarnaast kunnen inwoners van Utrecht de informatielijn bellen, appen of mailen.

www.ugids.nl | www.ugids.nl/plusgids | www.ugids.nl/uwijzer | www.ugids.nl/umap | www.degeldzaak.nl/wegwijzer
030 236 17 27
info-advies@u-centraal.nl
ugids@u-centraal.nl

Wijkinformatie

In Utrecht kunnen inwoners zelf informatievoorziening in hun wijk organiseren. Zo helpen wijkbewoners elkaar om dicht bij huis informatie te vinden. U Centraal ondersteunt nieuwe en bestaande informatiepunten in de wijk. We bieden praktische ondersteuning in de opstartfase, geven training op maat, helpen bij de werving van vrijwilligers en stellen stedelijke informatie beschikbaar voor de wijk.

www.u-centraal.nl/wijkinformatie
info-advies@u-centraal.nl

De Geldzaak

Inwoners van Utrecht met vragen of zorgen over geldzaken kunnen voor informatie en advies terecht bij de Geldzaak. Mensen kunnen de doordeweeks bij ons binnenlopen op de Steenweg 20 en tijdens de spreekuren op diverse plekken in de stad. Een afspraak maken kan ook, evenals bellen, mailen of appen. De hulp van de Geldzaak is gratis en desgewenst anoniem.

www.degeldzaak.nl
030 236 17 66 (bellen en whatsappen)
info@degeldzaak.nl

Sociaal raadslieden

Sociaal raadslieden zijn in dienst bij U Centraal, maar werken in de Buurtteams. Daar bieden we laagdrempelige, eerstelijns rechtshulp op het gebied van onder meer uitkeringen, toeslagen, belastingrecht, vreemdelingenrecht, arbeidsrecht, huisvesting en consumentenrecht. We werken nauw samen met