



U Centraal

**Loop je vast,
dan helpen we
je op weg**

**Het kan iedereen gebeuren. De problemen
stapelen zich op. Je weet even niet meer hoe
je verder moet. In deze flyer lees je wat
U Centraal voor jou kan doen.**

INHOUDSOPGAVE



Geld & Recht Utrecht

3



Onafhankelijke cliëntondersteuning

5



Informatievoorziening

5



Gratis cursussen

6



Sociaal contact

7



Praktische Hulp

8



Buurtbemiddeling Utrecht

9



Dementie

10



Mantelzorg Utrecht

10



Geld & Recht Utrecht

Vragen over Geld & Recht

*Heb je geldzorgen of zit je in een lastige situatie? Wij helpen je
inzicht te krijgen in regelingen, toeslagen en je rechten.*

Heb je vragen over geld, wetten of regelingen? Dan ben je van harte welkom bij Geld & Recht Utrecht. De Geldzaak maakt inmiddels onderdeel uit van Geld & Recht. Onze hulp is gratis. Bij Geld & Recht Utrecht werken sociaal raadslieden, stagiairs en vrijwilligers. Zij kunnen je helpen bij:

- Sociale zekerheid (uitkeringen en inkomensvoorzieningen)
- Belastingen en toeslagen
- Werk en loon
- Geld, rondkomen
- Vragen over huurrecht
- Vreemdelingenrecht
- Personen- en familierecht
- Vragen over rondkomen als je studeert en studiefinanciering
- Consumentenzaken
- Klacht- en bezwaarprocedures

Je kunt Geld & Recht Utrecht tijdens werkdagen altijd bellen of appen. Op woensdagmiddag kun je ook langskomen tijdens ons inloopspreekuur op de Drift 11. Wil je zeker weten dat je meteen geholpen wordt? Maak dan een afspraak.



www.geldenrechtutrecht.nl

Adres: Drift 11

Telefoon en WhatsApp: 030 236 17 66



Hulp bij de administratie

Je administratie groeit je boven het hoofd. Sommige brieven begrijp je ook gewoon niet.

Vind je het lastig om je geldzaken of administratie bij te houden? Onze financiële vrijwilligers helpen je graag. Samen breng je de administratie weer op orde. De vrijwilliger helpt je om overzicht te krijgen en leert je hoe je je geldzaken zelf goed kunt regelen. We werken samen met de financieel vrijwilligers van Schuldhulpmaatjes, Al Amal, Tussenvoorziening en Humanitas. Wil je hulp van een financieel vrijwilliger? Meld je aan via www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl. Na je aanmelding kijken we wie jou het beste kan helpen.

Bij U Centraal kun je ook de gratis Budgetcursus Omgaan met geld volgen. Je leert dan hoe je je administratie goed kunt bijhouden en weer grip krijgt op je geldzaken.



www.u-centraal.nl/omgaanmetgeld
Mail: financieelvrijwilligers@u-centraal.nl
Tel: 06 10 78 11 54





Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)

Je hebt zorg of ondersteuning nodig en je komt er zelf niet uit.

Bij onze onafhankelijke cliëntondersteuners kun je terecht met vragen over het regelen van zorg of ondersteuning. Bijvoorbeeld als je wilt weten hoe je thuiszorg aanvraagt of als je niet tevreden bent over de begeleiding die je krijgt. De onafhankelijke cliëntondersteuners wijzen je de weg, geven advies en vertellen wat je kunt verwachten. Ook kunnen zij helpen bij het maken van bezwaar tegen afgewezen zorg of ondersteuning. De onafhankelijke cliëntondersteuners werken onafhankelijk van de gemeente Utrecht. Hun hulp is gratis.



www.u-centraal.nl/clientondersteuning

Tel: 030 236 17 60 (ma, di, do en vrij tussen 10.00 - 16.00 uur)

Mail: oco@u-centraal.nl

Informatievoorziening

Je hebt een vraag over zorg of welzijn in Utrecht, maar je weet niet wie jou kan helpen.

Ons team Informatievoorziening wijst inwoners van Utrecht de weg op het gebied van zorg en welzijn. Op de website www.ugids.nl vind je veel informatie. Daarnaast maakt dit team wegwijzers voor specifieke doelgroepen. De Plusgids (voor ouderen, mensen met een beperking, chronisch zieken en hun mantelzorgers) kun je afhalen bij Buurtteams Utrecht, buurthuizen, woonzorgcentra, wijkbureaus, bibliotheken, gezondheidscentra en huisartsen. De Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld kun je afhalen bij Geld & Recht Utrecht op de Drift 11. Kom je er nog niet uit en wil je liever iemand spreken? Je kunt onze medewerkers ook bellen via de Informatielijn.



www.ugids.nl

wegwijzer@u-centraal.nl

Informatielijn: 030 236 17 27 (werkdagen 9.00 - 17.00 uur)



Gratis cursussen

Beter in je vel & sociaal contact

*Door onzekerheid of stress loop je steeds vaker vast in je leven.
Of je voelt je eenzaam en zou graag wat meer willen ondernemen.*

Bij U Centraal bieden we het hele jaar door cursussen en workshops aan op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en sociaal contact. Alle bijeenkomsten zijn gratis. Op verzoek van andere organisaties in de stad ontwikkelen we ook cursussen op maat.



www.u-centraal.nl/cursussen

App, bel of mail Sylvia Woldijk | Tel: 06 22 37 6707

of Jolijn Jurgens | Tel: 06 10 78 59 85

Mail: groepen@u-centraal.nl



Geldcursussen

Je leven verandert, bijvoorbeeld door ontslag, ziekte of omdat je binnenkort 18 jaar wordt of met pensioen gaat. Wat zijn de financiële gevolgen?

Als je leven verandert, denk je misschien niet meteen aan geld. Toch kun je juist dan je geldzaken maar beter op tijd regelen. Bij U Centraal kun je workshops volgen die ervoor zorgen dat je overzicht houdt (of krijgt) in je geldzaken. Zo voorkom je dat je in de problemen komt.



www.geldenrechtutrecht.nl/geldcursussen

App, bel of mail Marnix van der Waals | Tel: 06 23 33 58 93

Mail: geldcursussen@u-centraal.nl



Sociaal contact

Buddy & Bezoek

*Je voelt je eenzaam en komt maar weinig de deur uit.
Of je hebt behoefte aan een buddy omdat je ziek bent.*

Wil je graag meer mensen ontmoeten en een actiever leven? Een maatje van Buddy & Bezoek helpt je om de eerste stap te zetten. Bij Buddy & Bezoek werken ook vrijwilligers speciaal voor mensen die te maken hebben met een lichamelijke ziekte.



www.u-centraal.nl/buddy

App, bel of mail Anna Udo | Tel: 06 22 48 01 55

of Ed Korff de Gids | Tel: 06 46 72 67 87

Mail: buddy@u-centraal.nl

Join Us

*Het lijkt wel alsof al je leeftijdsgenoten een
druk sociaal leven hebben. Behalve jij.*

Join Us is er voor jongeren en jong volwassenen die zich eenzaam voelen en meer leeftijdsgenoten willen leren kennen. We hebben groepen voor 20-25 jaar en groepen van 25-30 jaar. Onze collega's van Jongerenwerk Utrecht (JOU) begeleiden een groep voor jongeren van 16-20 jaar.



www.u-centraal.nl/join-us of www.join-us.nu

App, bel of mail Tessa Bakker | Tel: 06 13 79 83 67

of Mariëlle Vos | Tel: 06 53 50 20 29

Mail: t.bakker@u-centraal.nl | m.vos@u-centraal.nl





Praktische hulp

Klusjes in en om huis

Je hebt een klusje in huis en er is niemand die jou kan helpen.

Bij onze Algemene Hulpdienst werken vrijwilligers die inwoners van Utrecht helpen met kleine klusjes in en om huis. Ze zijn er voor mensen die geen geld hebben voor betaalde hulp en geen hulp kunnen krijgen van iemand in hun omgeving.



www.u-centraal.nl/praktischehulp

Mail: alghulpdienst@u-centraal.nl

Tel: 030 236 17 43 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur)

ANWB AutoMaatje

*Je hebt een afspraak of wilt eropuit.
Een taxi kun je niet betalen.*

Ben je niet meer zo mobiel, maar moet of wil je toch de deur uit? ANWB AutoMaatje Utrecht is een vervoersservice voor en door inwoners van onze stad. We koppelen je aan een vrijwilliger die voor het vervoer zijn of haar eigen auto gebruikt. AutoMaatje is er voor noodzakelijke ritjes, zoals een bezoek aan de dokter, en ook voor uitstapjes. Voor mensen met dementie is er AutoMaatje+. Een AutoMaatje+ vrijwilliger biedt extra begeleiding.



www.u-centraal.nl/automaatje

Mail: automaatje@u-centraal.nl

Tel: 030 236 19 77 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur)



Is Vrijwilligerswerk iets voor jou?

Wil je iets betekenen voor inwoners van Utrecht?
Dat kan op allerlei verschillende manieren.

Op www.u-centraal.nl/wordvrijwilliger zie je
welk vrijwilligerswerk je bij ons kunt doen.
Je vindt hier ook de actuele, open hulpvragen.



Buurtbemiddeling Utrecht

*Je huis is geen thuis meer. Al die overlast... en het helpt
niets als je er wat van zegt.*

Problemen met de burens kunnen allerlei redenen hebben: harde geluiden, pesterijen, overlast van kinderen of rondslingerend vuil. Het is niet altijd gemakkelijk om daar goed met elkaar over te praten. En dan kan zo'n ruzie hoog oplopen. Buurtbemiddeling helpt mensen om de problemen op te lossen. Onze buurtbemiddelaars zijn getrainde vrijwilligers. Ze luisteren naar ieders verhaal. Tijdens deze gesprekken zijn ze neutraal, en ze oordelen niet. Vervolgens helpen ze burens om met elkaar in gesprek te gaan en naar oplossingen te zoeken.



www.u-centraal.nl/buurtbemiddeling
Mail: buurtbemiddeling@u-centraal.nl
Tel: 030 236 17 28



Dementie

*Je hebt dementie of jouw naaste heeft dementie.
Wat nu? En hoe gaat het verder?*

Het team Dementie ondersteunt mensen met dementie en hun naasten. We koppelen geschoolde vrijwilligers als maatje aan mensen met dementie en/of aan hun mantelzorgers. Ook organiseren we gespreksgroepen en lotgenotencontact.



www.u-centraal.nl/dementie

Andrea Lehr | a.lehr@u-centraal.nl | 06 11 58 16 40

Tessa Bakker | t.bakker@u-centraal.nl | 06 137 98 367

Bernard Loose | b.loose@u-centraal.nl | 06 11 39 19 14



Mantelzorg Utrecht

*Jij zorgt dag in dag uit voor je zieke familielid.
Dat is mooi, maar het kan ook zwaar zijn.*

Mantelzorg Utrecht geeft voorlichting over mantelzorg aan beroeps-krachten in onze stad en ondersteunt Utrechtse mantelzorgers. Zorg jij voor een naaste die ziek is? Mantelzorg Utrecht biedt je de mogelijkheid om andere mantelzorgers te ontmoeten, te ontspannen en zorgt dat je de waardering krijgt die je verdient. Daarnaast organiseert dit team ook gespreksgroepen, trainingen en biedt informatie over wet- en regelgeving. Mantelzorg Utrecht heeft een speciaal aanbod voor jonge mantelzorgers en voor mantelzorgers met een migratieachtergrond.



www.mantelzorgutrecht.nl

Mail: info@mantelzorgutrecht.nl

Tel: 030 236 17 40 (maandag t/m vrijdag tussen 10.00 – 12.00 uur)

**Bij U Centraal werken 88 medewerkers
en circa 800 vrijwilligers.**



 **Geld & Recht
Utrecht**

 **Mantelzorg
Utrecht**



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

U Centraal is er voor inwoners van Utrecht

**Samen met jou zorgen we ervoor dat
problemen niet groter worden en iedereen
kan meedoen in onze mooie stad.**

We staan voor je klaar als je:

- Vragen of zorgen hebt over geld, wetten of regelingen
- Je administratie op orde wilt brengen
- Vragen hebt over zorg, welzijn of ondersteuning in Utrecht
- Hulp nodig hebt bij klussen in huis
- Problemen met je burens wilt oplossen
- Als mantelzorger ondersteuning zoekt
- Wilt werken aan meer zelfvertrouwen of balans in je leven
- Actiever wilt leven of nieuwe mensen wilt ontmoeten



U Centraal