

CURSUSSEN EN BIJEENKOMSTEN

Gratis voor iedereen die in Utrecht woont



Geld & Recht



Sociaal contact



Beter in je vel



Dementie



Mantelzorg

Najaar 2026



U Centraal



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.



U Centraal

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 2026

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 in een vergelijkbare situatie zitten. 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?

Al onze cursussen, workshops en bijeenkomsten zijn gratis.

Meer weten of aanmelden?

Kijk op www.u-centraal.nl/cursussen 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

- Budgetcursus: omgaan met geld 7
- Arbeidsongeschikt. Wat betekent dat voor jou en je inkomen? 8
- Langdurig ziek op je werk. Wat betekent dat voor jou en je inkomen? 9
- 18 jaar? Fix je geldzaken! 10
- Pensioen. Je kunt het maar beter op tijd regelen 11
- Aan het werk na een uitkering? Regel op tijd je geldzaken 12

Over Geld & Recht Utrecht

13

Beter in je vel

14

- Herwin je zelfvertrouwen 15
- Assertiviteit: opkomen voor jezelf! 16
- Minder piekeren 17
- Beter voor jezelf zorgen 17
- Workshop Leuke dingen doen, nu en later 18
- Goedkoop en gezond eten 19
- Workshop Omgaan met tegenslag 20
- Stress? Ontspannen kun je leren! 21
- Vergroot je weerbaarheid 22

Sociaal contact

23

- In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier 23
- De VrijdagmiddagVonk 24
- Join Us (16-30 jaar) 25
- Join Us Sprint (18-25 jaar) 26

Meer cursussen en samenwerken in Utrecht

27

Dementie

28

- Omgaan met dementie, cursus voor naasten van iemand met dementie 29
- Moeder & dochter: ons verhaal 30
- Bijeenkomsten wachtlijst casemanager dementie 31
- Alzheimercafé Utrecht Stad 32
- Reizend Alzheimer Theehuis 33

Mantelzorg



34

- Training: Vergroot je veerkracht! 35
- Voorlichting zorgverzekering & mantelzorg 37
- MantelzorgHuis 38
- Mantelzorgers met een migratieachtergrond 40
- Gespreksgroep voor mantelzorgers van iemand met NAH 42
- Waardering voor mantelzorgers 43
- Jonge mantelzorgers 44
- Training voor beroepskrachten 45

Geld & Recht

Informatie over geldzaken en je rechten

Geldzaken regelen is niet altijd makkelijk, zeker als er iets verandert in je leven. De cursussen van Geld & Recht Utrecht helpen je om overzicht te krijgen in je administratie, te ontdekken welke toeslagen of vergoedingen je kunt krijgen en slimmer met je geld om te gaan. Ook leer je wat je rechten en plichten zijn als je werk of inkomen verandert.



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. Tijdens deze cursus leer je in vijf lessen hoe je je papieren goed kunt ordenen. Ook krijg je tips om te besparen. Zo voorkom je geldproblemen en houd je meer controle over je geld.

**Deze cursus bieden we aan in samenwerking met Buurtteams Utrecht.*

Aantal bijeenkomsten: 4

Ben je bij alle bijeenkomsten aanwezig? Dan ontvang je een certificaat.

Wanneer en locatie:

- 1, 8, 15, 22 september van 19.00 – 21.00 uur op de Drift 11
- 30 september en 7, 14, 28 oktober van 10.00 – 12.00 uur op de Drift 11
- 5, 12, 19, 26 november van 14.00 – 16.00 uur in Buurtteam Overvecht, Kaap Hoordreef 38 – 50
- 23, 30 november en 7, 14 december van 19.00 – 21.00 uur op de Drift 11



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/budgetcursus

Mail: geldcursussen@u-centraal.nl

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

>> U Map

De U Map is een handige ordner met tabbladen. Hiermee kunnen mensen hun administratie overzichtelijk bewaren en makkelijk op orde houden. Inwoners van Utrecht kunnen gratis een U Map ophalen bij een buurtteam bij hen in de buurt.

Werk je bij een organisatie en wil je één of meerdere U Mappen aanvragen voor jouw cliënten of deelnemers? Ook dat kan gratis via www.geldenrechtutrecht.nl/u-map



Arbeidsongeschikt.

Wat betekent dat voor jou en je inkomen?

Ben je arbeidsongeschikt? Dan komt er veel op je af. Ook financieel, en dat in een periode die vaak lastig en emotioneel is. Heb je behoefte aan een steuntje in de rug? Kom dan naar deze bijeenkomst. Een medewerker van U Centraal en een UWV-adviseur geven uitleg over:

- 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

Er is ook tijd om je vragen te stellen.

Aantal bijeenkomsten: 1

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

Wanneer:

- 8 september
- 27 oktober
- 15 december

Tijd: 13.30 - 16.15 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/arbeidsongeschiktheid

App, bel of mail Marnix van der Waals

Tel: 06 23 33 58 93

Mail: geldcursussen@u-centraal.nl





Langdurig ziek op je werk. Wat betekent dat voor jou en je inkomen?

Ben je (langdurig) ziek en in dienst bij een werkgever? En heb je vragen over je rechten, re-integratie of de financiële gevolgen als je je baan verliest? Kom dan naar deze bijeenkomst. Een medewerker van U Centraal en een advocaat arbeids- en sociaal verzekeringsrecht geven 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

Er is ook tijd om je vragen te stellen.

Aantal bijeenkomsten: 1

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

Wanneer: • 22 september
• 24 november

Tijd: 9.45 - 12.30 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/ziekbijdewerkgever

App, bel of mail Marnix van der Waals

Tel: 06 23 33 58 93

Mail: geldcursussen@u-centraal.nl

18 jaar? Fix je geldzaken!

Ben je net 18? Dan moet je ineens veel dingen zelf regelen. 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: • 29 september
• 1 december

Tijd: 19.00 – 21.00 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/18jaar

App, bel of mail Marnix van der Waals

Tel: 06 23 33 58 93

Mail: geldcursussen@u-centraal.nl



Je bent nu
volwassen

Tijd om je
geldzaken
te fixen!



Pensioen!

Je kunt het maar beter op tijd regelen

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?

Er is ook tijd om je vragen te stellen.

Aantal bijeenkomsten: 1

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

Wanneer:

- 16 september
- 4 november
- 16 december

Tijd: 9.45 - 12.45 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/pensioen

App, bel of mail Marnix van der Waals

Tel: 06 23 33 58 93

Mail: geldcursussen@u-centraal.nl





Aan het werk na een uitkering? Regel op tijd je geldzaken

Ga je (weer) aan het werk vanuit een uitkering? Tijdens deze workshop 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?

Er is ook tijd om je vragen te stellen.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11

Wanneer:

- 15 september
- 27 oktober
- 8 december

Tijd: 9.45 - 12.15 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/nadebijstand

App, bel of mail Marnix van der Waals

Tel: 06 23 33 58 93

Mail: geldcursussen@u-centraal.nl



Geld & Recht Utrecht

Vragen over geld of recht? Wij helpen je op weg!

Woon je in Utrecht en heb je vragen over geldzaken of wil je weten wat jouw rechten zijn? Of lukt het niet om je administratie op orde te houden? Blijf er niet mee zitten. Samen zoeken we naar een oplossing. Onze hulp is gratis.

Hoe werkt het?

Op www.geldenrechtutrecht.nl zie je waar we jou allemaal bij kunnen helpen. Je kunt je op deze website direct aanmelden voor hulp en de locaties en tijden vinden van de spreekuren in de wijken.



Informatie en afspraak maken

www.geldenrechtutrecht.nl

Adres: Drift 11

Telefoon en WhatsApp: 030 236 17 66



Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld

In Utrecht is veel hulp voor gezinnen met weinig geld. Ook landelijk zijn er organisaties die helpen. In deze Wegwijzer lees je welke hulp er is. Je kunt het boekje gratis ophalen bij Geld & Recht Utrecht. Kijk voor het adres en openingstijden op www.geldenrechtutrecht.nl. Lukt het niet om langs te komen? Stuur dan een mailtje naar wegwijzer@u-centraal.nl



Beter in je vel

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 kun je beter omgaan met tegenslag? Bij U Centraal kun je cursussen volgen die je leven leuker en lichter maken.



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: datums worden bekendgemaakt op www.u-centraal.nl/herwinjezelfvertrouwen



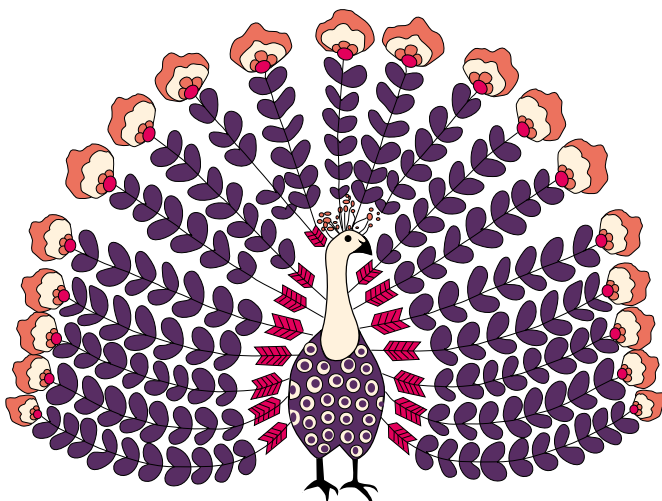
Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/herwinjezelfvertrouwen

App, bel of mail Sylvia Woldijk

Tel: 06 22 37 67 07

Mail: groepen@u-centraal.nl





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? Tijdens de 6 bijeenkomsten doen we veel praktische oefeningen. Je leert om jezelf beter te begrijpen en krijgt meer zelfvertrouwen.

Spreekt dit jou aan?

Meld je dan aan voor de cursus Assertiviteit. De cursus gaat door bij voldoende deelnemers. Er kunnen maximaal 8 mensen meedoen.

Aantal bijeenkomsten: 6

Locatie: Drift 11

Wanneer: 16, 23, 30 september en 7, 14, 21 oktober

Tijd: 9.30 - 12.00 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/assertiviteit

App, bel of mail Sylvia Woldijk

Tel: 06 22 37 67 07

Mail: groepen@u-centraal.nl

Minder piekeren

Maakt je hoofd soms overuren? Blijf je maar nadenken over wat er kan gebeuren of wat je moet doen? In deze cursus leer je hoe je piekergedachten herkent én hoe je ze kunt verminderen. We doen ontspanningsoefeningen en werken met een methode die echt helpt. Zo krijg je weer wat meer rust in je hoofd en in je leven.

Aantal bijeenkomsten: 3

Locatie: Drift 11

Wanneer: 6, 13 en 20 oktober

Tijd: 13.30 - 16.00 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/piekeren

App, bel of mail Sylvia Woldijk | Tel: 06 22 37 67 07

Mail: 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 Sylvia Woldijk | Tel: 06 22 37 67 07

Mail: 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: 29 september 2026

Tijd: 13.30 - 16.00 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/leukedingendoen

App, bel of mail Sylvia Woldijk

Tel: 06 22 37 67 07

Mail: groepen@u-centraal.nl

Wil jij graag ontdekken
waar je echt blij van
wordt? Dat kan!



Goedkoop en gezond eten

Gezonde voeding hoeft niet duur te zijn. Tijdens 2 bijeenkomsten leer je hoe je gezond kunt eten, ook als je niet veel geld hebt. 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. De 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: De Nieuw Jutter, Amerhof 66

Wanneer: 1 en 8 september

Tijd: 15.00 tot 17.00 uur

Trainer: Herma ten Have



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/gezondeten

App, bel of mail Sylvia Woldijk | Tel: 06 22 37 67 07

Mail: groepen@u-centraal.nl





Workshop Omgaan met tegenslag

Iedereen krijgt in het leven weleens te maken met tegenslag. Hoe ga je daarmee om? Kun je sterker worden van tegenslag? In deze workshop praten we over 6 onderwerpen:

1. De kracht van dankbaarheid
2. Leven in het hier en nu
3. Aardig zijn voor jezelf
4. Durven kwetsbaar te zijn en om hulp te vragen
5. Leren van tegenslag
6. Positief denken

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11

Wanneer: 27 oktober

Tijd: 13.30 tot 16.30 uur

Trainer: Geert Joosten



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/omgaanmettegenslag

App, bel of mail Sylvia Woldijk | Tel: 06 22 37 67 07

Mail: groepen@u-centraal.nl



Stress? Ontspannen kun je leren!

Ervaar je vaak stress en wil je meer rust in je leven? Meld je dan aan voor de cursus 'Stress? Ontspannen kun je leren!'. Tijdens deze cursus maak je kennis met verschillende manieren om te ontspannen. In 4 bijeenkomsten van 2,5 uur krijg je uitleg over stress en leer je stress-signalen herkennen. Samen doen we praktische ontspanningsoefeningen, zodat je kunt ontdekken wat jou helpt om beter met stress om te gaan. Ook maak je een eenvoudig plan voor de toekomst, waarin je opschrijft wat jij nodig hebt om beter met stress om te gaan. Deze cursus van Buurtteams Utrecht wordt gegeven in samenwerking met U Centraal.

Aantal bijeenkomsten: 4

Locatie: Buurtteam Zuilen, St. Ludgerusstraat 251 (werkspoorzaal)

Wanneer: 18, 25 september en 2, 9 oktober

Tijd: 9.30 – 12.00 uur



Meer informatie

App, bel of mail Sylvia Woldijk | Tel: 06 22 37 67 07

Aanmelden via mail:

groepen@sociaal.buurtteamsutrecht.nl

Deze cursus wordt meerdere keren per jaar aangeboden in verschillende wijken. Je kunt je via de bovenstaande link ook inschrijven voor de wachtlijst. Je krijgt dan automatisch bericht zodra er een nieuwe cursus start.



U Centraal

Vergroot je weerbaarheid

Wil je steviger in je schoenen staan en meer invloed uitoefenen op je leven? In deze cursus leer je hoe je krachtiger kunt opkomen voor je grenzen, wensen en behoeften zonder die van anderen uit het oog te verliezen. Je ontdekt hoe je meer energie krijgt en minder energie verspilt. Welke gedachten belemmeren je en hoe doorbreek je dat? Bij wie kun je hulp vragen en hoe doe je dat op een effectieve manier? De cursus geven we in samenwerking met een collega van Buurtteam Utrecht.

Overvecht

Aantal bijeenkomsten: 3

Locatie: Teun de Jagerdreef 1

Wanneer: 14, 21 en 28 september

Tijd: 14 en 21 sept: 13.30 tot 16.00 uur en 28 sept: 14.00 tot 16.30 uur

Overvecht Spoorzoom

Aantal bijeenkomsten: 3

Locatie: Kaap Hoordreef 38 (4^e etage)

Wanneer: 28 oktober en 4, 11 november

Tijd: 9.30 tot 12.00 uur



Binnenstad en Utrecht Oost

Aantal bijeenkomsten: 3

Locatie: Buurtteam Binnenstad & Oost, Biltstraat 333

Wanneer: 30 november en 7, 14 december

Tijd: 10.00 tot 12.30 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/weerbaarheid

App, bel of mail Sylvia Woldijk

Tel: 06 22 37 67 07

Mail: groepen@u-centraal.nl

Deze cursus wordt meerdere keren per jaar aangeboden in verschillende wijken. Je kunt je via de bovenstaande link ook inschrijven voor de wachtlijst. Je krijgt dan automatisch bericht zodra er een nieuwe cursus start.



Sociaal contact

Op weg naar (meer) fijn contact

Veel mensen voelen zich wel eens eenzaam. Wil je graag nieuwe mensen leren kennen, maar weet je niet goed hoe? Of vind je het moeilijk om contact te onderhouden of om jezelf te blijven bij andere mensen? Bij U Centraal kun je cursussen volgen die je hierbij helpen. Je leert hoe je makkelijker contact legt en op een fijne manier met anderen omgaat.



In 5 stappen naar meer sociale contacten 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: datums en tijden worden bekendgemaakt via de website



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/invijfstappen

App, bel of mail Sylvia Woldijk

Tel: 06 22 37 67 07

Mail: groepen@u-centraal.nl

De VrijdagmiddagVonk

Elke dag ontmoet je allerlei mensen. Soms is dat leuk of inspirerend, maar het kan ook spannend zijn. Wil jij sterker worden in de omgang met anderen? Meld je aan voor De VrijdagmiddagVonk. Je leert spelenderwijs hoe je stevig en ontspannen in contact kunt zijn. In een vaste, veilige oefengroep oefen je met situaties uit het dagelijks leven, zoals:

- een praatje maken met iemand die je niet kent
- weten wat te doen als je even niet weet wat je moet zeggen
- bij jezelf blijven in een lastig gesprek

Aantal bijeenkomsten: 6

Aantal deelnemers: maximaal 10

Locatie: Pieterskerkhof 16, Utrecht

Wanneer: 2, 16, 23 oktober en 6, 13, 20 november

Je kunt tussentijds instappen. Graag eerst even Ed bellen als je dat wilt.

Tijd: 14.00 – 16.00 uur (vanaf 13.30 uur inloop met koffie en thee)



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/vrijdagmiddagvonk

App, bel of mail Ed Korff de Gidts

Tel: 06 46 72 67 87

Mail: e.korffdegidts@u-centraal.nl

De VrijdagmiddagVonk



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

Informatie en aanmelden

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

App, bel of mail Tessa Bakker

Tel: 06 13 79 83 67

Mail: t.bakker@u-centraal.nl



Join Us: voor jongeren overal in Nederland

Join Us helpt jongeren van 12 tot 30 jaar die zich soms alleen voelen. Bij Join Us kun je makkelijker contact maken met anderen en beter leren omgaan met mensen. Samen met scholen en gemeenten zorgt Join Us voor veilige plek waar je jezelf kunt zijn en sterker wordt. Join Us werkt door heel Nederland, dus je kunt overal meedoen.

Nieuw: Join Us Sprint (18-25 jaar)

In 9 bijeenkomsten werk je samen met anderen aan je sociale gezondheid. Met leuke opdrachten en oefeningen leer je bijvoorbeeld beter contact maken met anderen. Ook ontdek je hoe je negatieve gedachten kunt herkennen en ombuigen naar helpende gedachten. We sluiten de bijeenkomsten af met een gezellige avond uit. De groep start in het najaar. Je kunt je nu al aanmelden bij Tessa Bakker.

Aantal bijeenkomsten: 9

Wanneer en waar: in het najaar, exacte datums zijn nog niet bekend

Locatie: Drift 11



Informatie en aanmelden

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

App, bel of mail Tessa Bakker

Tel: 06 13 79 83 67

Mail: t.bakker@u-centraal.nl





U Centraal

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 Buurtteams Utrecht, DOCK, WIJ 3.0, 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)

U Centraal: ook voor cursussen op maat



U Centraal werkt graag samen met andere organisaties in Utrecht. Op verzoek verzorgen wij onze cursussen ook op locatie. Daarnaast ontwikkelen we cursussen op maat. Een greep uit ons aanbod:

- Cursus assertiviteit: opkomen voor jezelf
- Cursus Herwin je zelfvertrouwen
- Workshop Leuke dingen doen, nu en later
- Cursus: In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier
- Cursus: Stress? Ontspannen kun je leren (samen met buurtteams)
- Workshop omgaan met tegenslag



Interesse?

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 cursus voor naasten van iemand 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: naasten van iemand met dementie

Aantal bijeenkomsten: 6

Maximum aantal deelnemers: 8

Groep najaar 2026

Locatie: Buurtcentrum Bij de Buren (Leidsche Rijn)

Wanneer: 19, 26 oktober en 2, 16, 23, 30 november

Tijd: 13.15 tot 15.30 uur

Gespreksleider: Andrea Lehr



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie

App, bel of mail Andrea Lehr

Tel: 06 11 58 16 40

Mail: hulpbijdementie@u-centraal.nl

Volgende groep

De locatie en data van volgende groepen zijn nog niet bekend. Je kunt je voorlopig aanmelden via www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie of een mailtje sturen naar hulpbijdementie@u-centraal.nl. Dan ontvang je per mail informatie zodra er meer bekend is.

Moeder & dochter: ons verhaal

In deze cursus kun je als moeder en dochter samen de tijd nemen om herinneringen op te halen, verhalen te delen en stil te staan bij wat belangrijk is. Tijdens 4 bijeenkomsten gaan jullie praten en schrijven. Zo creëren jullie een persoonlijk verhaal vol herinneringen en bijzondere momenten.

Voor: dochters van wie de moeder dementie heeft. Moeders die kunnen deelnemen aan een rustige groepsbijeenkomst.

Aantal bijeenkomsten: 4

Maximum aantal deelnemers: 10 (5 koppels)

Locatie: Pieterskerkhof 16

Wanneer: 5, 12, 19 en 26 oktober

Tijd: 13.30 tot 16.00 uur

Gespreksleider: Mirjam Warta



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/dementie

App of bel Mirjam Warta

Tel: 06 24 27 24 82

Mail: hulpbijdementie@u-centraal.nl

Moeder & dochter: ons verhaal



Een gratis cursus voor dochters en
hun moeder met dementie





Bijeenkomsten voor mensen die op de wachtlijst staan voor een casemanager dementie

Wacht je op begeleiding van een casemanager? Dan heb je misschien nu al vragen over zorg en ondersteuning. Daarom organiseren we twee bijeenkomsten. Eén bijeenkomst is speciaal voor naasten van mensen met dementie. De andere is voor mensen met dementie en hun naasten. Jullie krijgen informatie, kunnen je vragen stellen en ontmoeten mensen die in een vergelijkbare situatie zitten.

Bijeenkomst 1 – voor naasten van iemand met dementie

Locatie: Pieterskerkhof 16

Wanneer: 7 september

Tijd: 14.30 tot 16.00 uur

Gespreksleider: Andrea Lehr

Bijeenkomst 2 – voor mensen met dementie en hun naasten

Locatie: Pieterskerkhof 16

Wanneer: 9 september

Tijd: 14.30 tot 16.00 uur

Gespreksleider: Tessa Bakker



Informatie en aanmelden

App, bel of mail

Andrea Lehr | Tel: 06 11 58 16 40

Tessa Bakker | Tel: 06 13 79 83 67

Mail: hulpbijdementie@u-centraal.nl



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. Alzheimercafé Utrecht Stad wordt georganiseerd in samenwerking met U Centraal.

Locatie: Podium Oost, Oudwijkdwardsstraat 148

Wanneer: • 9 september, thema: Als thuis wonen niet meer gaat
• 11 november, thema: Verschillende vormen van dementie

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



Meer informatie

www.u-centraal.nl/alzheimercafé

App, bel of mail Andrea Lehr

Tel: 06 11 58 16 40

Mail: 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 Utrecht zijn meerdere Alzheimer Cafés. 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. Kijk voor meer activiteiten voor mantelzorgers met een migratieachtergrond op www.u-centraal.nl/dementie.



Informatie en aanmelden

App, bel of mail Habiba Chrifi

Tel: 06 10 37 11 55

Mail: 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 een bepaalde doelgroep, zoals jonge mantelzorgers of mantelzorgers met een migratieachtergrond.

Daarnaast organiseert Mantelzorg Utrecht trainingen voor beroepskrachten die in hun werk te maken hebben met mantelzorgers.



Informatie en contact opnemen

www.mantelzorgutrecht.nl

Mail: info@mantelzorgutrecht.nl

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





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.

• Ochtendtraining in Utrecht Leidsche Rijn

Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst

Locatie: Buurtcentrum Hoge Weide, Laurierweg 104, Utrecht

Wanneer: 21 september, 5 en 19 oktober, 2 november, terugkomdag op 14 december

Tijd: 10.00 - 12.30 uur, inloop met koffie en thee om 9.45 uur

Trainers: Ella Lawalata en Joyce Laisina

Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/veerkracht



App, bel of mail Ella Lawalata | Tel: 06 23 33 19 35

Mail: e.lawalata@mantelzorgutrecht.nl

Joyce Laisina | Tel. 06 10 42 24 49

Mail: j.laisina@sociaal.buurtteamsutrecht.nl

- **Avondtraining Binnenstad en Utrecht Oost**

Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst

Locatie: Pieterskerkhof 16, Utrecht

Wanneer: 24 september, 8 en 22 oktober, 5 november, terugkomdag op 7 januari 2027

Tijd: 19.00 – 21.30 uur, inloop met koffie en thee om 18.45 uur

Trainers: Pia Putman en Gonny van der Genugten

Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/veerkracht



App, bel of mail Pia Putman | Tel: 06 10 78 00 19

Mail: p.putman@mantelzorgutrecht.nl

Gonny van der Genugten | Tel: 06 10 61 83 40

Mail: j.vandergenugten@sociaal.buurtteamsutrecht.nl

- **Ochtendtraining Utrecht West**

Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst

Locatie: Buurtcentrum Rosa, Malakkastraat 6, Utrecht

Wanneer: 13 en 27 oktober, 10 en 24 november, terugkomdag op 5 januari 2027

Tijd: 10.00 – 12.30 uur, inloop met koffie en thee om 9.45 uur

Trainers: Elke Reich en Pia Putman

Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/veerkracht



App, bel of mail Pia Putman

Tel: 06 10 78 00 19

Mail: p.putman@mantelzorgutrecht.nl





Voorlichting zorgverzekering & mantelzorg

Vóór 1 januari 2027 kun je overstappen naar een andere zorgverzekering. Dit is een goed moment om te kijken of je huidige verzekering nog bij je past.

Sommige zorgverzekeringen vergoeden extra ondersteuning voor mantelzorgers. Denk bijvoorbeeld aan:

- Respijtzorg (de zorg tijdelijk overdragen)
- Cursussen en trainingen
- Praktische hulp thuis

Tijdens deze bijeenkomst vertellen we welke vergoedingen er zijn. Je krijgt antwoord op vragen zoals:

- Waar heb je recht op?
- Wat vergoedt de basisverzekering?
- Welke extra ondersteuning kun je krijgen via een aanvullende verzekering?

Je kunt ook vragen stellen. Zo ontdek je welke ondersteuning er is en hoe je goed voor jezelf én voor je naaste kunt blijven zorgen.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Hart van Hoograven, 't Goylaan 77

Wanneer: 23 november

Tijd: 19.00 – 21.00 uur



Informatie en aanmelden

www.mantelzorgutrecht.nl/aanbod

App, bel of mail naar Ella Lawalata | Tel: 06 23 33 19 35

Nienke Boom | Tel: 06 53 50 01 40

Mail: mantelzorgmakelaar@mantelzorgutrecht.nl



Mantelzorg Huis

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 als je juist even rust wilt. De gastvrouwen en gastheren in het MantelzorgHuis zijn zelf mantelzorger (geweest). Zij begrijpen jouw situatie, helpen je graag met praktische vragen en verwijzen je door als dat nodig is. Je kunt gewoon binnenlopen. Neem gerust iemand mee! In de MantelzorgHuizen zijn ook ontmoetings- en lotgenotengroepen.

Wil je daar meer over weten of wil je zelf een ontmoetingsgroep starten? Neem dan contact op met een van de consultants op de volgende pagina.



- **MantelzorgHuis Hoograven**

Buurtkamer Hoograven

Adres: Stormdijklaan 10

Wanneer: geen inloop, wel beschikbaar voor groepen

Hart van Hoograven

Adres: 't Goylaan 77

Wanneer: maandag 14.00 – 16.00 uur (spreekuur en open inloop)

- **MantelzorgHuis Overvecht**

Buurtkamer Overvecht

Adres: Ankaradreef 4

Wanneer: geen inloop, wel beschikbaar voor groepen

Ontmoetingscentrum NOA

Adres: Moldaudreef 1

Wanneer: elke eerste donderdag van de maand 13.00 – 15.00 uur (spreekuur en open inloop)

Nieuwe groepen

In de MantelzorgHuizen is ruimte voor nieuwe ontmoetings- en lotgenotengroepen. Hier ontmoet je andere mantelzorgers, wissel je ervaringen uit en steun je elkaar.

Wil je zelf een groep starten of wil je meer informatie? Bel of mail ons.

Contactgegevens



Overvecht Elena Milletari | Tel: 06 10 78 21 41

Hoograven Elke Reisch | Tel: 06 23 08 26 12

Algemene informatie Nienke Boom | Tel 06 53 50 01 40

Mail: mantelzorghuis@mantelzorgutrecht.nl



**Mantelzorg
Huis**



Mantelzorgers met een migratieachtergrond

- **AMWAHT – Alle Mensen Werken Aan Hun Toekomst**

AMWAHT organiseert bijeenkomsten voor mensen met een migratieachtergrond. Vaak zijn dit mensen die zorgen voor een naaste. We komen elke week bij elkaar. Dan praten we over dingen die niet altijd gemakkelijk zijn om te bespreken. Bijvoorbeeld over hoe je grenzen kunt aangeven, 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

www.mantelzorgutrecht.nl/ontmoetingsgroep-amwaht



App, bel of mail Housnia el Mimouni

Tel: 06 10 78 26 91

Mail: h.elmimouni@mantelzorgutrecht.nl

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



Aantal bijeenkomsten: 10

Aantal deelnemers: maximaal 15

Locatie: Marshallaan 14 (Hartje van Kanaleneiland)

Wanneer: iedere dinsdag en donderdag van 10.00 – 14.30 uur



Informatie en aanmelden

App, bel of mail Housnia el Mimouni

Tel: 06 10 78 26 91

Mail: 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

App, bel of mail Habiba Chrifi

Tel: 06 10 37 11 55

Mail: h.chrifi@mantelzorgutrecht.nl

Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers van iemand met NAH

Zorg jij voor iemand met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)? In deze gespreksgroep ontmoet je 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.

Vanwege de grote belangstelling zijn er op dit moment twee NAH-groepen. Komen deze momenten niet uit of zitten de groepen vol? Of heb je behoefte aan een andere ontmoetingsgroep, bijvoorbeeld voor mantelzorgers van iemand met ggz-problematiek? Neem dan contact met ons op: wij kunnen ons aanbod hierop aanpassen.

Ochtendgroep: er is nog ruimte om aan te sluiten

Aantal bijeenkomsten: doorlopend

Locatie: Buurtkamer Hoograven, Stormdijklaan 10

Wanneer: elke eerste vrijdag van de maand

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Middaggroep: deze groep is vol

Aantal bijeenkomsten: doorlopend

Locatie: Drift 11

Wanneer: elke eerste vrijdag van de maand

Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Informatie en aanmelden

www.mantelzorgutrecht.nl/ontmoetingsgroep-nah

App, bel of mail Elena Milletari

Tel: 06 10 78 21 41

Mail: e.milletari@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 voor mantelzorgers die ingeschreven staan bij Mantelzorg Utrecht. We maken gezellige uitjes, zoals een high tea, chi chi (golfen) of een bezoek aan een kersenboomgaard. Voor jonge mantelzorgers zijn er speciale activiteiten. Mantelzorgers die liever niet op stap gaan, kunnen ook een cadeau kiezen.



Informatie en aanmelden

www.mantelzorgutrecht.nl/waardering

Tel: 030 236 17 40

Mail: waardering@mantelzorgutrecht.nl





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. Op www.jmz030.nl en op www.mantelzorgutrecht.nl vind je info, tips én verhalen van andere jonge mantelzorgers.

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.



Informatie en aanmelden

App, bel of mail Esma Saccal

Tel: 06 20 91 87 81

Mail: e.saccal@mantelzorgutrecht.nl

>> Oproep

Zorg jij thuis voor iemand die ziek is of extra hulp nodig heeft? Dan ben je een jonge mantelzorger. Je staat er niet alleen voor. Speciaal voor jongeren zoals jij organiseert Mantelzorg Utrecht regelmatig leuke middagen en avonden. Je ontmoet andere jonge mantelzorgers en kunt ervaringen delen (hoeft niet, mag wel). Kom je liever niet alleen? Neem dan gerust iemand mee. Bij voldoende interesse organiseren we weer een bijeenkomst. Wil je meer weten? Neem contact op met Esma.

Training voor beroepskrachten

bijvoorbeeld van Buurtteams Utrecht, 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)
- Met een trainingsacteur oefen je praktijksituaties

Wanneer:

- Dinsdag 22 september: onderdeel trainingsdag op locatie (vol)
- Dinsdag 20 oktober: onderdeel trainingsdag op locatie
- Donderdag 26 november: onderdeel trainingsdag op locatie (vol)

Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Locatie: Pieterskerkhof 16, Utrecht



Informatie en aanmelden

App, bel of mail Esma Saccal

Tel: 06 20 91 87 81

Mail: 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 Esma Saccal.

• Basistraining Jonge Mantelzorgers bij jouw organisatie

Voor gezinswerkers en andere beroepskrachten 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

App, bel of mail Esma Saccal

Tel: 06 20 91 87 81

Mail: 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
mantelzorgers(s). Is dit in balans?

< Stap 2 Balans

Stap 3 > Casuïstiek

Signaleer je dat de situatie voor de jonge mantelzorgers(s)
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 mantelzorger'. 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 waarde-
ringsgeschenken voor jonge
mantelzorgers
- Ontmoetingsgroepen voor
jonge mantelzorgers



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

Tip

**Gebruik vaak de term
'jonge mantelzorger'.
Zo creëer je bewustzijn voor
de omstandigheden van deze
kinderen en jongeren.**



Doe mee!

Ontdek al onze gratis cursussen, bijeenkomsten en workshops op één plek. Scan de QR-code of ga naar www.u-centraal.nl/cursussen voor een volledig overzicht.





U Centraal



Geld & Recht Utrecht

Mail: geldcursussen@u-centraal.nl

Tel: 06 23 33 58 93



Beter in je vel

Mail: groepen@u-centraal.nl

Tel: 030 236 17 70



Sociaal contact

Mail: groepen@u-centraal.nl

Tel: 030 236 17 70



Dementie

Mail: hulpbijdementie@u-centraal.nl

Tel: 030 236 17 42



Mantelzorg Utrecht

Mail: info@mantelzorgutrecht.nl

Tel: 030 236 17 40



U Centraal

Drift 11, 3512 BR Utrecht

www.u-centaal.nl

Mail: info@u-centraal.nl

Tel: 030 236 17 70

