



CURSUSSEN EN BIJEEENKOMSTEN

Gratis voor iedereen die in Utrecht woont



Geld & Recht



Sociaal contact



Beter in je vel



Dementie

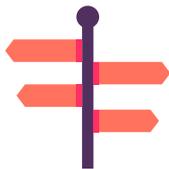


Mantelzorg

Voorjaar 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 - Voorjaar 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 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 6
- Arbeidsongeschikt. Wat betekent dat voor jou en je inkomen? 7
- Langdurig ziek op je werk. Wat betekent dat voor jou en je inkomen? 8
- 18 jaar? Fix je geldzaken! 9
- Pensioen. Je kunt het maar beter op tijd regelen 10
- Aan het werk na een uitkering? Regel op tijd je geldzaken 11

Geld & Recht Utrecht

12

Beter in je vel

13

- Assertiviteit: opkomen voor jezelf! 13
- Herwin je zelfvertrouwen 14
- Beter voor jezelf zorgen 15
- Stress te lijf (18-28 jaar) 15
- Workshop Omgaan met tegenslag 16
- Goedkoop en gezond eten 17
- Stress? Ontspannen kun je leren! 18
- Vergroot je weerbaarheid 19

Sociaal contact

20

- In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier 20
- Sociale vaardigheden voor volwassenen 21
- De VrijdagmiddagVonk 22
- Join Us (16-30 jaar) 23

Meer cursussen en samenwerken in Utrecht

24

Dementie

25

- Omgaan met dementie, cursus voor naasten van iemand met dementie 26
- Alzheimercafé Utrecht Stad 27
- Reizend Alzheimer Theehuis 28

Mantelzorg



29

- Training: Vergroot je veerkracht! 30
- Gespreksgroep voor mantelzorgers van iemand met NAH 31
- Voorlichting over zorg en ondersteuning 32
- MantelzorgHuis 33
- Mantelzorgers met een migratieachtergrond 34
- Waardering voor mantelzorgers 35
- Jonge mantelzorgers 36
- Training voor beroepskrachten 37

Geld & Recht



Informatie over geldzaken en je rechten
Geldzaken regelen is niet altijd makkelijk, zeker als er iets verandert in je leven. In onze cursussen helpen we je om overzicht te krijgen in je administratie, te ontdekken welke toeslagen of vergoedingen je kunt krijgen en om slimmer met je geld om te gaan. Ook leer je wat je rechten en plichten zijn bij veranderingen in werk of inkomen.



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 Buurteams Utrecht.*

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:

- 13, 20, 27 januari en 3, 10 februari van 19.00 – 21.00 uur
- 26 februari en 5, 12, 19, 26 maart van 14.00 – 16.00 uur
- 25 maart en 1, 8, 15, 22 april van 10.00 – 12.00 uur
- 12, 19, 26 mei en 2, 9 juni van 19.00 – 21.00 uur
- 17, 24 juni en 1, 8, 15 juli van 10.00 – 12.00 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/omgaanmetgeld

Mail: financieelvrijwilligers@u-centraal.nl

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

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:

- 10 februari
- 24 maart
- 19 mei
- 23 juni

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:

- 24 februari
- 21 april
- 16 juni

Tijd: 13.30 - 16.15 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: • 3 maart
• 2 juni

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:

- 11 februari
- 1 april
- 20 mei
- 15 juli

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 de bijstand? 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:

- 3 februari
- 17 maart
- 12 mei
- 7 juli

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 over jouw rechten en plichten? 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?

Je kunt Geld & Recht Utrecht bellen en whatsappen. Langskomen kan ook, met en zonder afspraak. Geld & Recht Utrecht is open op maandag, woensdag en donderdag van 13.00 tot 17.00 uur. Je kunt ook naar spreekuren in de wijken. Kijk op www.geldenrechtutrecht.nl voor de locaties en tijden.



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.



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 9 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 op dinsdagochtend. De cursus gaat door bij voldoende deelnemers. Er kunnen maximaal 8 mensen meedoen.

Aantal bijeenkomsten: 6

Locatie: Drift 11

Wanneer: 3, 10, 17, 24 februari en 3, 10, 17, 24 en 31 maart

Tijd: 9.30 - 12.00 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/assertiviteit

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

Mail: groepen@u-centraal.nl

De assertiviteitscursus die we dit voorjaar op een maandagavond geven, is al vol. Toen we dit boekje maakten, was nog niet bekend of er nog een extra cursus komt. Houd hiervoor onze website in de gaten: www.u-centraal.nl/assertiviteit

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: 23 februari, 2, 16 en 23 maart

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

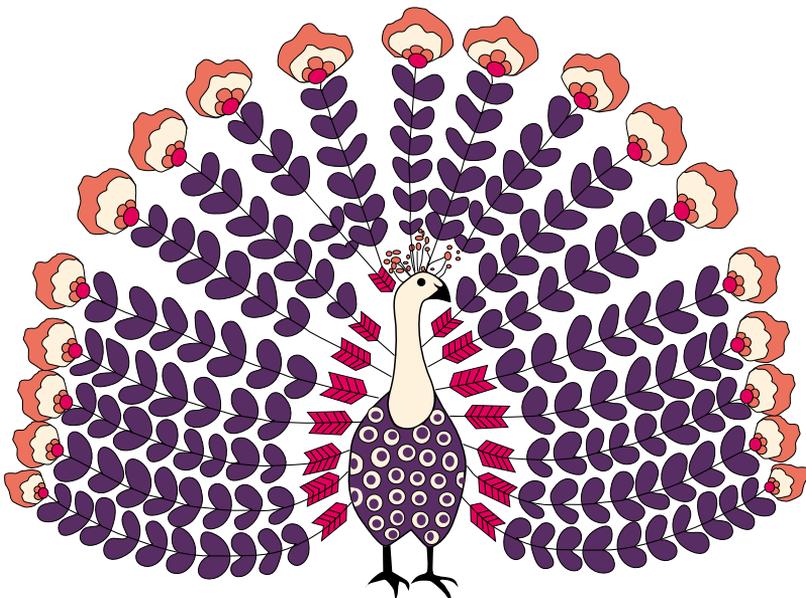


Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/herwinjezelfvertrouwen

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

Mail: groepen@u-centraal.nl



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: 9, 16, 23 februari en 2, 9 maart

Tijd: 13.30 - 16.00 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/betervoorjezelfzorgen

App, bel of mail Jolijn Jurgens | Tel: 06 10 78 59 85

Mail: groepen@u-centraal.nl

Stress te lijf voor jong volwassenen 18 t/m 28 jaar

Ben jij tussen de 18 en 28 jaar en sta je volop in het leven? Grijp je graag kansen, ga je nieuwe uitdagingen aan en wil je blijven groeien? Dan herken je misschien ook dat het soms best stress oplevert om alle ballen in de lucht te houden. In deze workshop leer je hoe je jouw stress in een vroeg stadium herkent en er beter mee omgaat. Zo voorkom je dat het je allemaal te veel wordt.

Aantal bijeenkomsten: 1

Locatie: Drift 11

Wanneer: 19 maart

Tijd: 13.30 tot 16.00 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/stresstelijf

App, bel of mail Jolijn Jurgens | Tel: 06 10 78 59 85

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

Trainer: Geert Joosten

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



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/omgaanmettegenslag

App, bel of mail Jolijn Jurgens | Tel: 06 10 78 59 85

Mail: groepen@u-centraal.nl



Goedkoop en gezond eten

Gezonde voeding hoeft niet duur te zijn. Tijdens twee 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: Pieterskerkhof 16

Wanneer: 27 februari en 13 maart

Tijd: 13.30 tot 16.00 uur

Trainer: Herma ten Have



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/gezondeten

App, bel of mail Jolijn Jurgens | Tel: 06 10 78 59 85

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 vier 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: Buurtcentrum, Laurierweg 104, Leidsche Rijn

Wanneer: 12, 19 en 26 maart en 2 april

Tijd: 10.00 – 12.30 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.



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.

Aantal bijeenkomsten: 3

Locatie: Buurtcentrum Hoge Weide, Laurierweg 104, Leidsche Rijn

Wanneer: 2, 9 en 16 februari

Tijd: 13.30 tot 16.00 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/weerbaarheid

App, bel of mail Jolijn Jurgens | Tel: 06 10 78 59 85

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 Jolijn Jurgens

Tel: 06 10 78 59 85

Mail: groepen@u-centraal.nl

Sociale vaardigheden voor volwassenen

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

Aantal deelnemers: maximaal 8

Locatie: Drift 11

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



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/socialevaardigheden

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

Mail: groepen@u-centraal.nl

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

Geeft niks, dat kun
je hier oefenen!

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: 10

Aantal deelnemers: maximaal 10

Locatie: Pieterskerkhof 16, Utrecht

Wanneer: 9, 16, 23, 30 januari en 6, 13, 20, 27 februari en 6, 13 maart.

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 Jongeren centrum de Speler, Thorbeckelaan 18C in Utrecht (Noordwest)
- 20-25 jaar, donderdagavond in de even 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 jongeren centrum 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.



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 Buurtteam Utrecht, DOCK, Al Amal en GGZ Utrecht.
- Ook andere organisaties bieden cursussen, trainingen en bijeenkomsten aan. Kijk voor meer informatie op:
 - www.buurtteamsutrecht.nl
 - www.doemeeinutrecht.nl
 - www.dock.nl/utrecht
 - www.voarutrecht.nl (voor vrijwilligers)

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?

Bel of mail Jolijn Jurgens | Tel: 06 10 78 59 85

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 1 (januari, februari, maart)

Locatie: U Centraal, Drift 11

Wanneer: 21, 28 januari, 4, 18, 25 februari en 4 maart

Tijd: 13.15 tot 15.30 uur

Groep 2 (maart, april, mei)

Locatie: Odensehuis (boven Podium Oost), Oudwijkerdwarsstraat 148

Wanneer: 16, 23, 30 maart, 13, 20 april, 4 mei

Tijd: 13.15 tot 15.30 uur



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie

App, bel of mail

Groep 1: Bernard Loose | Tel: 06 11 39 19 14

Groep 2: Andrea Lehr | Tel: 06 11 58 16 40

Mail: hulpbijdementie@u-centraal.nl

Volgende groep

In het voor- en najaar van 2026 zijn er nog 3 groepen. De locaties en datums zijn nog niet bekend. Je kunt je voorlopig aanmelden via hulpbijdementie@u-centraal.nl. Dan ontvang je per mail informatie zodra er meer bekend is.

Alzheimercafé Utrecht Stad

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

Locatie: Podium Oost, Oudwijkerdwarstraat 148

Wanneer:

- 11 februari, thema: hoort dit erbij? Gastspreker is een psycholoog van Careyn
- 8 april, thema: tussen hoofd en hart. Samen praten over moeilijke keuzes
- 10 juni, thema: Verbinding en intimiteit

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



Meer informatie

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 andere wijken van Utrecht. Hier kun je mensen ontmoeten die net als jij te maken hebben met dementie. Elke bijeenkomst heeft een thema, met een deskundige spreker. Je kunt luisteren, vragen stellen en ervaringen delen. Wil je weten of er een Alzheimer Café dichterbij jou in de buurt is? Kijk dan op de website van Alzheimer Nederland: www.alzheimer-nederland.nl/alzheimercafe.





Het Reizend Alzheimer Theehuis

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

Aantal bijeenkomsten: meerdere keren per jaar

Locatie: in verschillende wijken van Utrecht

Wanneer: dit wordt bekendgemaakt op www.mantelzorgutrecht.nl. 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 bepaalde mensen, zoals jonge mantelzorgers of mantelzorgers met een migratieachtergrond. Daarnaast organiseert Mantelzorg Utrecht ook trainingen voor beroepskrachten die in hun werk te maken hebben met mantelzorgers.



Informatie en contact opnemen

www.mantelzorgutrecht.nl

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 mantelzorgster. 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 mantelzorgsters krijg je praktische tips die je meteen kunt toepassen. Na je aanmelding hebben we eerst een kort telefoongesprek. Daarna is je aanmelding definitief.

• Middagtraining in Utrecht Lunetten

Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst

Locatie: Buurteam Lunetten, Hondsrug 17, Utrecht

Wanneer: 17 februari, 3, 17, 31 maart, terugkommiddag op 26 mei 2026

Tijd: 13.30 -16.00 uur (inloop 13.15 uur)

Trainers: Marieke Mulder Witzier 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



• Middagtraining in Utrecht West

Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst

Locatie: Buurtcentrum Rosa, Malakkastraat 6, Utrecht

Wanneer: 18 mei, 1, 15 en 29 juni, terugkomdag 14 september 2026

Tijd: 13.30 - 16.00 uur (inloop 13.15 uur)

Trainers: Sylvia Woldijk en Anna Udo



Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/veerkracht

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

Mail: s.woldijk@mantelzorgutrecht.nl

Gespreksgroep voor mantelzorgers van iemand met NAH

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

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

Aantal bijeenkomsten: doorlopend

Locatie: Pieterskerkhof 16, Utrecht

Wanneer: elke eerste donderdag van de maand

Tijd: 14.00 - 16.00 uur



Informatie en aanmelden

App, bel of mail Elena Milletari

Tel: 06 10 78 21 41

Mail: e.milletari@mantelzorgutrecht.nl



Voorlichting over zorg en ondersteuning

Mantelzorg Utrecht organiseert in 2026 verschillende bijeenkomsten over regelingen rondom zorg en welzijn. Actuele informatie over deze bijeenkomsten vind je op www.mantelzorgutrecht.nl en in de Nieuwsflits van Mantelzorg Utrecht.

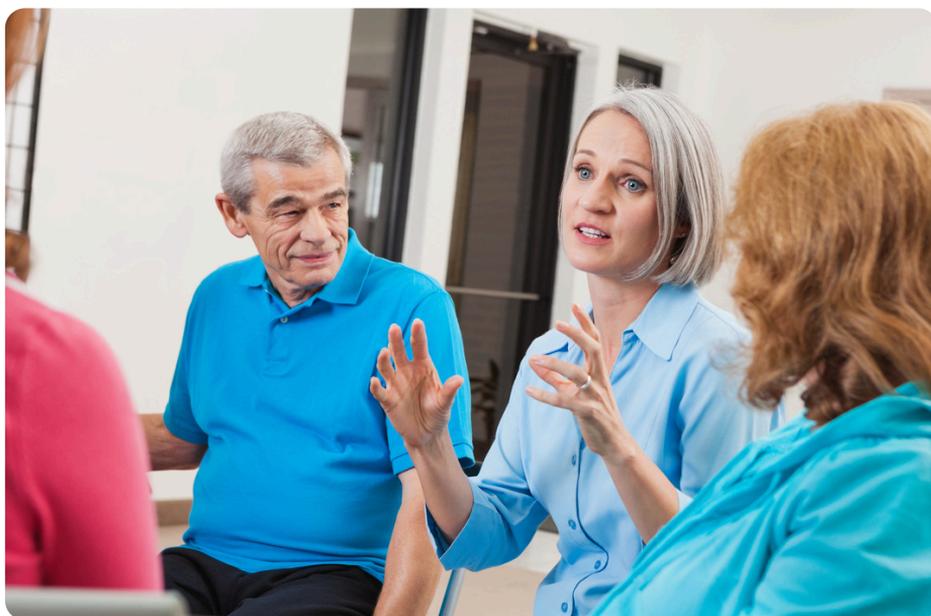


Informatie en aanmelden

www.mantelzorgutrecht.nl

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

Mail: e.lawalata@mantelzorgutrecht.nl



MantelzorgHuis

Wist je dat er in Utrecht een plek is speciaal voor mantelzorgers? In het MantelzorgHuis kun je terecht voor koffie, een praatje, een activiteit of 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! Er zijn ook ontmoetings- en lotgenotengroepen op de locaties. Wil je daar meer over weten, neem dan contact op met een van de onderstaande consulenten.

- **Mantelzorghuis Hoograven**

Wanneer: iedere maandag van 10.00 tot 12.00 uur

Adres: Stormdijklaan 10



Meer informatie

App, bel of mail Elke Reisch

Tel: 06 23 08 26 12

Mail: e.reisch@mantelzorgutrecht.nl

- **Mantelzorghuis Overvecht**

Wanneer: iedere maandagavond van 18.30 tot 20.30 uur

Adres: Schooneggendreef 27C



Meer informatie

App, bel of mail Elena Milletari

Tel: 06 10 78 21 41

Mail: e.milletari@mantelzorgutrecht.nl



**Mantelzorg
Huis**



Mantelzorgers met een migratieachtergrond

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

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

Bijeenkomsten: wekelijks

Locatie: verschillende wijken in Utrecht

Wanneer: het hele jaar door, behalve in schoolvakanties



Informatie en aanmelden

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

Waardering voor mantelzorgers

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



Informatie en aanmelden

www.mantelzorgutrecht.nl/waardering

Tel: 030 236 17 40

Mail: waardering@mantelzorgutrecht.nl





**Zorg jij voor
iemand thuis?**



**Ik dacht dat ik de
enige was...**

Jonge mantelzorgers 8 t/m 24 jaar

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

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 Esmá 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.



Training voor beroepskrachten bijvoorbeeld van Buurteams 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:

voorjaar 2026

- Dinsdag 10 maart (onderdeel trainingsdag op locatie)
- Donderdag 21 mei (onderdeel trainingsdag op locatie)

najaar 2026

- Dinsdag 22 september (onderdeel trainingsdag op locatie)
- Donderdag 26 november (onderdeel trainingsdag op locatie)

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 'junge mantelzorgers'. Zo creëer je bewustzijn voor de omstandigheden van deze kinderen en jongeren.

Aanbod Mantelzorg Utrecht:

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

Mantelzorg Utrecht

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

Tip
Gebruik vaak de term 'junge mantelzorgers'. 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.



Geld & Recht

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

Mail: info@mantelzorgutrecht.nl

Tel: 030 236 17 40



U Centraal

U Centraal

Drift 11, 3512 BR Utrecht

www.u-centaal.nl

Mail: info@u-centraal.nl

Tel: 030 236 17 70