

aanvraag kwijtschelding BghU en aanvraag energietoeslag. Voor informatie en ondersteuning bij ingewikkelde casuïstiek kunnen Sociaal Raadslieden en vrijwilligers terecht bij het Stadsteam Informatie en Advies.

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

Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)

Onafhankelijke cliëntondersteuners helpen inwoners van Utrecht die vragen hebben over het regelen van zorg of ondersteuning. Ze zijn zelf geen hulpverleners, maar kunnen mensen wel helpen voor, tijdens en na het aanvragen van de zorg of ondersteuning. Als het nodig is, kan een onafhankelijk cliëntondersteuner ook meegaan naar gesprekken met het buurtteam of de gemeente en helpt desgewenst bij het maken van een bezwaar. De hulp van OCO is gratis.

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

Mantelzorg Utrecht

Iemand die onbetaald, langdurig en intensief voor een naaste zorgt, is een mantelzorger. Het team '**Mantelzorg Utrecht**' ondersteunt Utrechtse mantelzorgers en geeft trainingen en voorlichting over mantelzorg aan beroepskrachten in onze stad. Mantelzorgers krijgen de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten, te ontspannen en ze krijgen waardering voor alles wat ze doen. Daarnaast organiseert Mantelzorg Utrecht gespreksgroepen en biedt informatie over wet- en regelgeving. Jonge mantelzorgers in de regio kunnen terecht op het jongerenplatform JMZ030.

www.mantelzorgutrecht.nl | www.jmz030.nl
030 236 17 40 (dagelijks telefonisch spreekuur tussen 10.00 en 12.00 uur)
mantelzorg@u-centraal.nl



2023

Bij U Centraal werken ruim 90 medewerkers en 800 vrijwilligers.

U Centraal

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



U Centraal is een welzijnsorganisatie in de stad Utrecht. Inwoners kunnen bij ons terecht met vragen en zorgen over geld, wonen, (mantel)zorg, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact. Onze medewerkers en vrijwilligers denken mee en bieden praktische hulp, informatie, sociaaljuridisch advies, activiteiten en cursussen. Daarbij werken we nauw samen met andere organisaties in de stad.



De teams van U Centraal

Hulp bij geldzaken

Vrijwilligersprojecten

Persoonlijke Ontwikkeling

Buurtbemiddeling

Aanpak extreme woonoverlast

Informatie & Advies (I&A)
Sociaal Raadslieden

Mantelzorg Utrecht

Hulp bij geldzaken

Ons team '**Financiën en Administraties (FIA)**' helpt inwoners bij het regelen van hun geldzaken of administratie. Getrainde vrijwilligers van FIA komen bij mensen thuis en houden financiële spreekuren bij de buurtteams en de voedselbank. Daarnaast organiseert team FIA cursussen over geldzaken in het algemeen en over geldzaken bij veranderingen in je leven. Denk hierbij aan ontslag, pensioen, arbeidsongeschiktheid of als je 18 jaar wordt. Ook geven ze jaarlijks de U Map uit, waarmee inwoners van Utrecht hun administratie overzichtelijk kunnen opbergen.

www.u-centraal.nl/onzemogelijkheden > zoek op thema 'geldzaken' of 'regelingen en voorzieningen' | www.ugids.nl/umap

06 10 78 11 54

finan-admin@u-centraal.nl | levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

Vrijwilligersprojecten

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

- DomstadPlusbus: samen leuke uitstapjes maken en boodschappen doen | www.u-centraal.nl/bus
- Join Us: leeftijdsgenoten leren kennen (16-20 jaar en 20-25 jaar) | www.u-centraal.nl/join-us
- Algemene Hulpdienst: hulp bij kleine klussen in en rond huis | www.u-centraal.nl/praktischehulp
- Hulp bij Dementie: ondersteuning thuis voor mensen met dementie en hun mantelzorgers | www.u-centraal.nl/hulpbijdementie
- ANWB AutoMaatje: vervoersservice voor en door inwoners | www.u-centraal.nl/ANWB-AutoMaatje-Utrecht
- Buddyzorg: begeleiding bij vermindering van gezondheid | www.u-centraal.nl/buddyzorg
- Sociale ondersteuning: gezelligheidsbezoek, meer mensen leren kennen of actiever worden | www.u-centraal.nl/socialeondersteuning
- Home-Start: opvoed- en gezinsondersteuning bij alledaagse, lichte opvoedvragen | www.u-centraal.nl/homestart of www.home-start.nl

We zijn altijd op zoek naar mensen die een stadsgenoot willen helpen. Benieuwd naar onze vrijwilligersvacatures? Kijk op www.u-centraal.nl/openhulpvragen

www.u-centraal.nl

030 236 17 70

info@u-centraal.nl

Persoonlijke Ontwikkeling

Ons team '**Groepen Persoonlijke Ontwikkeling**' organiseert cursussen en bijeenkomsten op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en gezondheid. Denk hierbij aan leren opkomen voor jezelf, omgaan met stress en gezonde voeding. Alle inwoners van Utrecht die op zoek zijn naar een praktische cursus zijn welkom. Deelname is gratis. Op verzoek van andere organisaties in de stad ontwikkelen wij ook cursussen op maat.

www.u-centraal.nl/onzemogelijkheden > zoek op thema 'persoonlijke ontwikkeling'

groepen@u-centraal.nl

06 107 859 85 (Jolijn Jurgens)

Buurtbemiddeling

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

www.u-centraal.nl/buurtbemiddeling

buurtbemiddeling@u-centraal.nl

030 236 17 28

06 10 79 04 52 (Rianne Staats)

06 82 11 91 05 (Ariadne Berk)

Aanpak extreme woonoverlast

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

www.u-centraal.nl/woonoverlast

Stadsteam Informatie & Advies (I&A)

Informatievoorziening

De 'informatiepoet' van ons team I&A geeft informatie over geldzaken, welzijn, (mantel)zorg, wonen en vrijwillige inzet. Dit doen ze online op www.ugids.nl en www.degeldzaak.nl. Team I&A geeft ook boekjes uit: ieder jaar verschijnt er een actuele editie van de Plusgids, de U wijzer en de Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld. Daarnaast kunnen inwoners van Utrecht de informatielijn bellen, appen of mailen.

www.ugids.nl | www.ugids.nl/plusgids | www.ugids.nl/uwijzer | www.degeldzaak.nl > wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld

030 236 17 27

info-advies@u-centraal.nl

ugids@u-centraal.nl

Wijk informatie

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

www.u-centraal.nl/wijk informatie

wijkinfo@u-centraal.nl

De Geldzaak

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

www.degeldzaak.nl

030 236 17 66 (bellen en whatsappen)

info@degeldzaak.nl

Sociaal raadslieden

Sociaal Raadslieden zijn in dienst bij U Centraal, maar werken in de Buurtteams. Daar bieden ze laagdrempelige, eerstelijns rechtshulp op het gebied van onder meer uitkeringen, toeslagen, belastingrecht, vreemdelingenrecht, arbeidsrecht, huisvesting en consumentenrecht. Sociaal Raadslieden werken nauw samen met buurtteammedewerkers en vrijwilligers. Op diverse plekken organiseren ze spreekuren over financiën en administratie, hulp bij de belastingaangifte,