



Loop je vast, dan helpen wij je op weg

**Het kan iedereen gebeuren.
De problemen stapelen zich op.
Je weet even niet meer
hoe je verder moet.**

U Centraal is er voor Utrechters met vragen
of zorgen over geld, recht, wonen,
(mantel)zorg, persoonlijke ontwikkeling
of sociale contacten.



INHOUDSOPGAVE

Hulp bij Geld en Recht 3

- Team financieel vrijwilligers
- De Geldzaak
- Sociaal Raadslieden
- Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)

Informatievoorziening 5

Ontmoet & Ontwikkel 6

- Cursussen en workshops
- Buddy & Bezoek
- Join Us

Praktische Hulp 7

- Algemene Hulpdienst
- ANWB AutoMaatje

Wonen 9

- Buurtbemiddeling
- Aanpak Extreme Woonoverlast

Dementie 10

Mantelzorg Utrecht 10

Hulp bij Geld en Recht

Team financieel vrijwilligers

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

Het team Financieel vrijwilligers helpt bij het regelen van geldzaken of administratie. Getrainde vrijwilligers komen bij mensen thuis en houden financiële spreekuren bij de buurtteams en de voedselbank. Ook geeft dit team jaarlijks de U Map uit, waarmee je jouw administratie overzichtelijk kunt opbergen.



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



www.ugids.nl/umap

www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl

financieelvrijwilligers@u-centraal.nl



aanmelding@financieelvrijwilliger.nl

06 107 81 154

De Geldzaak

*Het lukt je niet meer om rond te komen.
Zijn er voor jou voor regelingen of toeslagen?*

Met al je vragen of zorgen over geldzaken kun je naar de Geldzaak. Je kunt tot 1 juni doordeweeks tussen 13.00 en 17.00 uur binnenlopen op de Steenweg 20. Na 1 juni 2025 verhuist de Geldzaak naar de Drift 11. Daarnaast houdt de Geldzaak spreekuren op verschillende plekken in de stad. Een afspraak maken kan ook, evenals bellen, mailen of appen. De hulp van de Geldzaak is gratis en anoniem: je gegevens worden niet geregistreerd.



www.degeldzaak.nl

info@degeldzaak.nl

030 236 17 66 (bellen en whatsappen)

Sociaal Raadslieden

*Je zit in een vervelende situatie.
Wat zijn je rechten?*

Sociaal Raadslieden zijn in dienst bij U Centraal, maar werken vanuit de Buurtteams. Daar kunnen ze je helpen als je vragen of zorgen hebt over onder meer uitkeringen, toeslagen, belastingrecht, vreemdelingenrecht, arbeidsrecht, huisvesting en consumentenrecht. Sociaal Raadslieden werken nauw samen met buurtteammedewerkers en vrijwilligers. Daarnaast organiseren ze op allerlei plekken in de stad spreekuren over geldzaken en administratie. Ook bieden ze hulp bij de belastingaangifte.



www.u-centraal.nl/sociaalraadslieden

www.buurtteamsutrecht.nl



info-advies@u-centraal.nl

Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)

*Je hebt zorg of hulp nodig en komt er
met de instanties niet uit.*

Bij onze onafhankelijke cliëntondersteuners kun je terecht met vragen over het regelen van zorg of ondersteuning. Ze zijn zelf geen hulpverleners, maar kunnen je 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 of helpen 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

Informatievoorziening

Stedelijke informatievoorziening

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

Ons team Informatievoorziening geeft inwoners van Utrecht informatie over welzijn, (mantel)zorg, wonen en vrijwillige inzet. Als je hierover een vraag hebt, kun je tijdens werkdagen bellen, appen of mailen. Online vind je de informatie op www.ugids.nl. Daarnaast maakt het team Informatievoorziening ieder jaar Wegwijzers voor specifieke doelgroepen. De Plusgids (voor ouderen, mensen met een beperking, chronisch zieken en hun mantelzorgers) kun je afhalen bij buurtteams, buurthuizen, woonzorgcentra, wijkbureaus, bibliotheken, gezondheidscentra en huisartsen. De Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld kun je afhalen bij de Geldzaak.



www.ugids.nl | www.ugids.nl/plusgids | www.degeldzaak.nl
ugids@u-centraal.nl
030 236 17 27



Ontmoet & Ontwikkel

Cursussen en workshops

Je zit niet lekker in je vel. Of je leven bevindt zich op een keerpunt en je hebt vragen of zorgen over geld. Hoe verder?

Bij U Centraal bieden we het hele jaar door cursussen, trainingen en workshops aan op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, positieve gezondheid en geldzaken. Alle bijeenkomsten zijn 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' of 'geldzaken'
groepen@u-centraal.nl
Jolijn Jurgens | 06 107 85 985

Buddy & Bezoek

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

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



www.u-centraal.nl/buddy
buddy@u-centraal.nl
Anna Udo | 06 224 80 155
Ed Korff de Gidts | 06 467 26 787

Join Us

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

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



www.u-centraal.nl/join-us

Mariëlle Vos | m.vos@u-centraal.nl | 06 535 02 029

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

Praktische hulp

Algemene Hulpdienst

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

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



www.u-centraal.nl/praktischehulp

alghulddienst@u-centraal.nl

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

ANWB AutoMaatje

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

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



www.u-centraal.nl/automaatje

automaatje@u-centraal.nl

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



Is Vrijwilligerswerk iets voor jou?

**We zijn altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers.
Wil je weten welk vrijwilligerswerk bij jou past?**

Doe de test op www.u-centraal.nl/datdoetgoed
Benieuwd naar onze vrijwilligersvacatures?
Kijk op www.u-centraal.nl/openhulpvragen

Wonen

Buurtbemiddeling

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

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



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

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 procesregisseur. Onze procesregisseurs 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

Dementie

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

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



www.u-centraal.nl/hulpbijdementie
www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie
Andrea Lehr | a.lehr@u-centraal.nl | 06 115 81 640
Tim Bakker | t.bakker@u-centraal.nl | 06 137 98 367

Mantelzorg Utrecht

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

Mantelzorg Utrecht geeft voorlichting over mantelzorg aan beroepskrachten in onze stad en ondersteunt Utrechtse mantelzorgers. Zorg jij voor een naaste die ziek is? Mantelzorg Utrecht biedt je de mogelijkheid om andere mantelzorgers te ontmoeten, te ontspannen en zorgt dat je de waardering krijgt die je verdient. Daarnaast organiseert dit team ook gespreksgroepen, trainingen en biedt informatie over wet- en regelgeving. Jonge mantelzorgers in de regio kunnen terecht op het jongerenplatform JMZO30.



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



centraal



Blijf op de hoogte!

Volg ons op social media voor het laatste nieuws, tips en activiteiten.



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

Bezoek onze website



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



U Centraal is er voor inwoners van Utrecht

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

We staan voor je klaar als je:

- Vragen of zorgen hebt over geld en recht
- Vragen hebt over het regelen van zorg of ondersteuning in Utrecht
- Je administratie op orde wilt brengen
- Hulp nodig hebt bij klussen in huis
- Je zelfvertrouwen wilt vergroten
- Behoeftte hebt aan meer balans in je leven
- Actiever wilt leven of nieuwe mensen wilt ontmoeten
- Als mantelzorger ondersteuning zoekt
- Problemen met je burens wilt oplossen
- Vragen hebt over welzijn en zorg in Utrecht

