

Vergroot je veerkracht is een training voor mantelzorgers. Mantelzorg Utrecht en de Buurtteams organiseren deze training ieder jaar in verschillende wijken van de stad. Kijk voor meer informatie op [www.u-centraal.nl/veerkracht](http://www.u-centraal.nl/veerkracht) en [www.mantelzorgutrecht.nl](http://www.mantelzorgutrecht.nl).

## Mantelzorg Utrecht

Mantelzorg Utrecht (MU) maakt deel uit van de welzijnsorganisatie U Centraal. MU ondersteunt Utrechtse mantelzorgers en geeft voorlichting over mantelzorg aan beroepskrachten in onze stad. Mantelzorgers krijgen de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten, te ontspannen en krijgen waardering voor alles wat ze doen. Daarnaast organiseert MU gespreksgroepen en biedt informatie over wet- en regelgeving. Jonge mantelzorgers in de regio kunnen terecht op het jongerenplatform JMZO30.

[www.mantelzorgutrecht.nl](http://www.mantelzorgutrecht.nl) [www.jmz030.nl](http://www.jmz030.nl) [www.u-centraal.nl](http://www.u-centraal.nl)

## Buurtteams Utrecht

Bij het buurtteam kun je terecht als je vastloopt met vragen rond opvoeden en opgroeien, echtscheiding, werkloosheid, huiselijk geweld, psychische problemen, schulden, eenzaamheid, overlast en meer. Een buurtteam bestaat uit professionele hulpverleners met veel ervaring. Zij werken nauw samen met scholen, consultatiebureaus, huisartsen en wijkverpleging.

[www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl)

De training Vergroot je veerkracht is ontwikkeld door Pia Putman en eigendom van Mantelzorg Utrecht (onderdeel van U Centraal). Geraadpleegde bronnen: Theorie RET, Indigo Utrecht, Trimbosinstituut.

# Vergroot je veerkracht

Training voor mantelzorgers  
Utrecht Overvecht - najaar 2024



Mantelzorg  
trecht



Mantelzorg  
trecht



[www.u-centraal.nl/veerkracht](http://www.u-centraal.nl/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 goed voor jezelf te zorgen. Zo voorkom je dat je overbelast raakt. Maar ja.

### Zorgen voor jezelf, hóe doe je dat?

In de training **Vergroot je veerkracht** ga je samen met andere mantelzorgers aan de slag met deze vragen.

- Hoe stel je grenzen?
- Hoe kun je tijd voor jezelf maken zonder je schuldig te voelen?
- Welke gedachten weerhouden jou ervan om beter voor jezelf te zorgen?
- Waar krijg je energie van en wat kost jou energie?
- Hoe kun je jouw omgeving om hulp vragen?
- Hoe zeg je 'nee' tegen goedbedoelde, maar ongewenste hulp?
- Hoe kun je jouw waarden en normen positief gebruiken?
- Hoe kun jij jouw kwaliteiten nog beter inzetten?

**Je krijgt praktische tips die je meteen kunt toepassen.**  
**Zo ontdek je waar je wél invloed op hebt en leer je deze invloed optimaal gebruiken.**



### Over de training in Utrecht Overvecht, najaar 2024

De training **Vergroot je veerkracht** bestaat uit vijf bijeenkomsten. Vier tweewekelijkse bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst twee maanden later. Op deze terugkombijeenkomst kijken we hoe het met iedereen gaat. Wat is er veranderd? Welke goede voornemens moeten we nieuw leven inblazen? Deelnemers spreken elkaar weer en krijgen de kans om goede gewoonten te versterken. Het minimum aantal deelnemers voor een groep is zes, het maximum is acht.

### Meer informatie en aanmelden

- Locatie: Overvecht-De Gagel, Pagodedreef 49 (ruimte 5), Utrecht
- Wanneer: dinsdag 22 oktober, 5 en 19 november, 3 december, terugkombijeenkomst op 28 januari 2025
- Tijd: 13.30 - 16.00 uur, inloop met koffie en thee om 13.15 uur
- Trainers: Sylvia Woldijk en Sammia Harraz

Wil je meer weten over de training of je aanmelden? Neem contact op met: Sylvia Woldijk tel. 06 223 767 07, mail: [s.woldijk@u-centraal.nlof](mailto:s.woldijk@u-centraal.nlof) met Sammia Harraz, 06 209 166 88, mail: [s.harraz@sociaal.buurtteamsutrecht.nl](mailto:s.harraz@sociaal.buurtteamsutrecht.nl)