

Over de organisatie

Deze cursus is georganiseerd door U Centraal en Buurteams Utrecht en wordt gefinancierd door de gemeente Utrecht. De eerste keer wordt de hele cursus door U Centraal en het buurtteam gegeven. Daarna deelt U Centraal het programma met het buurtteam, zodat de getrainde buurtteammedewerker de cursus de volgende keer zelfstandig kan geven. De training is ontwikkeld door Pia Putman van het Steunpunt Mantelzorg Utrecht, onderdeel van U Centraal. Geraadpleegde bronnen: Theorie RET, Indigo Utrecht, Trimbosinstituut.

U Centraal is een stedelijke welzijnsorganisatie in Utrecht. Beroepskrachten en vrijwilligers bieden informatie, advies, contact en praktische hulp. U Centraal wijst de weg aan iedereen die woont, werkt of zorgt in Utrecht. Ook voedt U Centraal lokale hulpverleners met expertise rond een aantal thema's. Meer informatie: www.u-centraal.nl en www.ugids.nl

Buurteams 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. Meer informatie: www.buurteamsutrecht.nl

Foto: Flickr/Pawel Loj



Vergroot je veerkracht



Waarop heb je wél invloed?

Training voor mantelzorgers

Georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg Utrecht en Buurteam Sociaal Utrecht

Je bent mantelzorger. Het zorgen voor een ander heeft nu een grote plaats in in je leven. Goed zorgen voor jezelf is juist nu heel belangrijk. Zo voorkom je dat je overbelast raakt. Maar ja...: **Hoe** kun je goed voor jezelf zorgen en zonder schuldgevoel tijd voor jezelf maken? **Hoe** kun je grenzen stellen? **Hoe** kun je je ontspannen? Oftewel: waar heb je wél invloed op en hoe kun je je invloed optimaal gebruiken?

Samen met andere mantelzorgers ga je in de training hiermee aan de slag. Je zult veel herkennen én krijgt veel praktische tips en informatie die je meteen kunt toepassen. Mantelzorgers die deelnemen aan deze training ervaren daarnaast bemoediging, troost en steun.

Inhoud van de cursus

De invloed van je gedachten op je gedrag

Welke gedachten weerhouden je ervan om beter voor jezelf te zorgen? Welke gedachten helpen jou bij je doen en laten? Wat houdt je op de been en wat kost je het meeste energie?

Omgaan met je omgeving – hulp en steun vragen

Hoe kun je beter communiceren? Hoe zorg je ervoor dat je ‘nee’ zegt als je ook ‘nee’ voelt? Je partner, kinderen, familie, vrienden, collega’s, (medische) hulp: hoe ga je hiermee om zodat het je energie oplevert in plaats van dat het energie kost? Wie vraag je om hulp en hoe zeg je ‘nee’ tegen goedbedoelde maar ongewenste hulp?



Waarden en normen, versterking eigen kwaliteiten en zelfvertrouwen

Wat zijn jouw waarden en normen? Hoe kun je ze positief gebruiken in je dagelijkse situatie? Of belemmeren deze je juist en hoe verander je

dit dan? Hoe zet je je eigen kwaliteiten nog meer in voor je dagelijks leven?

Terugkombijeenkomst

Twee maanden na de laatste bijeenkomst is er een terugkombijeenkomst. We bespreken hoe het gaat met jou, met je plannen en wat er veranderd is in de afgelopen maanden. Eventueel weggezakte plannen worden nieuw leven ingeblazen. Je krijgt manieren aangereikt om goede gewoonten te versterken.

In alle bijeenkomsten werken we zowel met de hele groep als in tweetallen. Ook doen we ontspanningsoefeningen.

Meer weten en aanmelden:

Het aantal deelnemers voor een groep is maximaal zes.

Wanneer ?

Donderdag 1, 15 en 29 oktober, donderdag 12 november en donderdag 14 januari 2021 (terugkom bijeenkomst) Bij ieder cursusavond is er **inloop met koffie en thee van 19.15 tot 19.30 uur, trainingstijd 19.30 – 22.00 uur.**

Trainers

Gonny van der Genugten, buurtteam NO, Ed Korff de Gidts, U Centraal.

Aanmelden: Heb je interesse, bel of mail dan met Gonny: g.van.der.genugten@buurteamsutrecht.nl, tel.06- 10618340 of Ed: E.korffdeGidts@u-centraal.nl, tel. 06-46726787

Waar

Buurtteam Ondiep, Balkstraat 31, 3513 XL Utrecht of

Buurtcentrum De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1, 3515 EA Utrecht

Meld je aan
bij het
buurtteam!