

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

Mantelzorg Utrecht

Mantelzorg Utrecht (MU) is onderdeel van de welzijnsorganisatie U Centraal. Wij ondersteunen mantelzorgers in Utrecht en geven voorlichting over mantelzorg aan beroepskrachten in de stad. Via Mantelzorg Utrecht kunnen mantelzorgers elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen. We bieden ontspanning en laten mantelzorgers merken dat hun inzet wordt gezien en gewaardeerd. Daarnaast organiseren we gespreksgroepen, trainingen en bijeenkomsten. Ook geven we informatie en advies over wet- en regelgeving rondom mantelzorg. www.mantelzorgutrecht.nl | www.u-centraal.nl

Buurteams Utrecht

Bij Buurteams Utrecht 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.buurteamsutrecht.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

Binnenstad en Oost – najaar 2026



U Centraal



**Mantelzorg
Utrecht**



BUURTEAM



**Mantelzorg
Utrecht**



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. Hoe doe je dat in jouw situatie?

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.

Avondtraining Binnenstad en Oost

De training Vergroot je veerkracht bestaat uit vier bijeenkomsten. Twee maanden later is er een terugkombijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst kijken we samen terug. Hoe gaat het nu met je? Wat is er veranderd? Welke goede gewoonten wil je vasthouden of opnieuw oppakken? Je ontmoet de andere deelnemers weer en krijgt nieuwe inspiratie om verder te gaan met wat je hebt geleerd. Een groep bestaat uit minimaal 6 en maximaal 8 deelnemers.

Aantal bijeenkomsten: 4 en 1 terugkombijeenkomst

Locatie: Pieterskerkhof 16, 3512 JR Utrecht

Wanneer: donderdag 24/9, 8/10, 22/10, 5/11 terugkomdag op 7/1/2027

Tijd: 19.00 – 21.30 uur, inloop met koffie en thee om 18.45 uur

Trainers: Pia Putman en Gonny van der Genugten

Informatie en aanmelden

www.u-centraal.nl/veerkracht

Pia Putman | Tel: 06 10 78 00 19

Mail: p.putman@mantelzorgutrecht.nl

Gonny van der Genugten | Tel: 06 10 61 83 40

Mail: g.vandergenugten@sociaal.buurtteamsutrecht.nl

