

Werk en Inkomen

Nieuws



Extra geld bij een laag inkomen

Wanneer krijgt u bijzondere bijstand of een toeslag voor bepaalde kosten? We zetten dat graag nog even op een rij voor u.

Bijzondere bijstand

Heeft u onverwacht bijzondere en noodzakelijke kosten die u niet kunt betalen? Kijk op www.utrecht.nl/bijzonderebijstand voor de voorwaarden en het doen van een aanvraag.

Individuele inkomenstoeslag

Heeft u drie jaar of langer een laag inkomen en bent u jonger dan de AOW-leeftijd? Kijk dan op www.utrecht.nl/inkomenstoeslag of u deze toeslag kunt aanvragen.

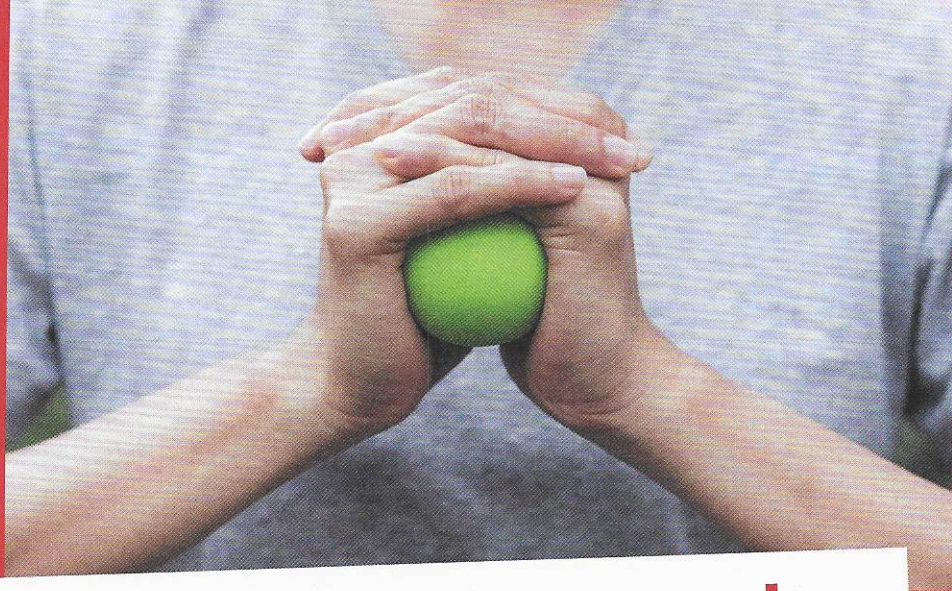
Woonkostentoeslag

Heeft u plotseling een veel lager inkomen? En kunt u de huur of hypotheek niet meer betalen? Kijk of u een aanvraag kunt doen voor woonkostentoeslag op www.utrecht.nl/woonkostentoeslag.

Vergoeding eigen bijdrage kinderopvang

Heeft u een (aanvullende) bijstandsuitkering en maakt u gebruik van kinderopvang? Als u kinderopvangtoeslag ontvangt, betaalt u ►





Stress, hoe ga je daar mee om?

Iedereen krijgt wel eens te maken met stress of spanning. Bijvoorbeeld door het verliezen van je baan of dierbare, een scheiding, problemen met je kind of het inkomen. Kortdurende stress is goed, omdat het als doel heeft ons lichaam in actie te laten komen als er gevaar is. Maar wat gebeurt er als de stress langer duurt?

Langdurige stress

In geval van langdurige stress zit uw hoofd zo vol met zorgen, dat uw lichaam niet meer kan herstellen. Dit kan zorgen voor slaapproblemen, hoofdpijn, spierpijn, vermoeidheid, hartkloppingen, slechte eetlust, maag-en darmklachten en/of een verhoogde bloeddruk. Ook kan het zo zijn dat u zich door de stress anders gaat gedragen.

U bent bijvoorbeeld sneller boos, verdrietig, bang, prikkelbaar of voelen zich machteloos

en depressief. Om problemen zoals deze te voorkomen, is het belangrijk goed om te gaan met de stress. Maar hoe doe je dat?

Omgaan met langdurige stress

De 42-jarige Dennis vertelt hierover: "Het hebben van schulden levert stress op. De constante golf van schuldeisers zorgt ervoor dat ik in een overlevingsmodus kom. In mijn geval zorgt stress ervoor dat de symptomen van mijn



■ Procesoperator

Wat – Bij een voedingsmiddelenproducent in Utrecht (hagelslag, vlokken, muisjes, siroop en ontbijtgranen) kunt u zo aan de slag. U start om 06.30 uur en werkt 40 uur per week. Afhankelijk van uw kennis en ervaring werkt u bij de fabricage- of inpakafdeling.

Wie – U heeft ervaring in een productie omgeving. U gaat voor kwaliteit en u kunt goed samenwerken. Ook bent u flexibel inzetbaar.

■ Werken in het groen

Wat – U verzorgt de openbare ruimte, zoals op straat, in het park, het winkelcentrum of het plantsoen. Het gaat om harken, onkruid schoffelen, snoeien, groen- en blad ruimen. Het kan ook zijn dat u veegt, prullenbakken leegt, papier en klein afval opruimt en zwerfvuilafval afvoert. Als u een rijbewijs hebt, kan ook gevraagd worden personen te vervoeren.

Wie – U houdt van buiten werken. Ook bent u fysiek fit en kunt u goed samenwerken.



■ Verkeersregelaar

Wat – U regelt het verkeer bij wegafzettingen, wegwerkzaamheden, bouwplaatsen, calamiteiten en evenementen. Het is

onregelmatig werk, maar u kunt wel wekelijks uw beschikbaarheid doorgeven. U gaat een verkeersregelaarsopleiding volgen en een VCA-certificaat halen. Bij goed functioneren mag u aanvullende opleidingen volgen.

Wie – U bent het visitekaartje van de werkgever. U beheerst de Nederlandse taal goed en u hebt een rijbewijs. Belangrijk is dat u stressbestendig bent en vooral sociaalvaardig. Ook bent u minimaal 20 uur per week inzetbaar. Een VOG is vereist.



■ Bouwopruimer

Wat – Alle voorkomende werkzaamheden zoals het opruimen van materialen en bouwafval. U assisteert vaklieden in de installatie-, timmer-, sloop-, tegelwerk- en schilderbranche. Ook houdt u de kantine schoon, zet u koffie en houdt u de voorraad bij.

Wie – U houdt van aanpakken en bent flexibel inzetbaar. U hebt een goed verantwoordelijkheidsgevoel en bent een echte doorzetter. Belangrijk is ook dat u Nederlands spreekt en dat u een VCA heeft of bereid bent die te behalen.

Nederlands leren of leren computeren?

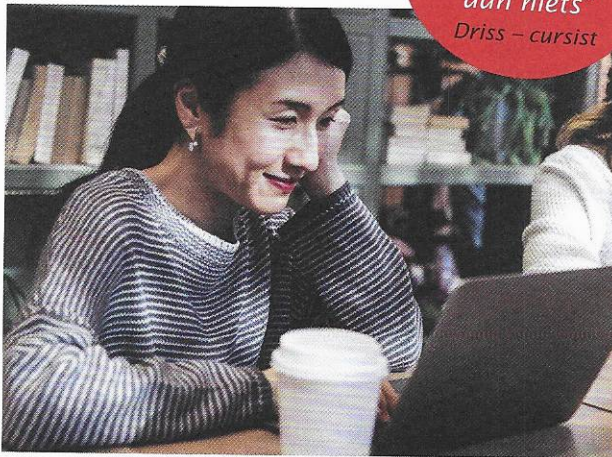
Wilt u beter Nederlands leren? Kom dan naar de bibliotheek voor een persoonlijk advies. Of wilt u leren computeren? In de bibliotheek krijgt u informatie over computerles. In sommige bibliotheken kunt u oefenen met taal en de computer. U kunt ook vrijwilliger worden en mensen helpen met taal of computerles.

*"Niet te lang wachten zoals ik. Maar snel
Nederlands leren, want dat is veel gezelliger"*
Vijaya – cursist Taal doet Meer

Waar en wanneer kunt u hiervoor terecht in de bibliotheek?

Hiernaast staan de spreekuren waar u advies en informatie kunt krijgen. In een aantal bibliotheken kunt u ook terecht in het Taalhuis. In het Taalhuis kunt u oefenen met taal en computeren. Bij de bibliotheken hieronder staat of er een Taalhuis is.

*Als je elke dag
twee of drie
woordjes leert,
is dat beter
dan niets"*
Driss – cursist



Centrale Bibliotheek,
Oudegracht 167,
06-17806571, donderdag 15.00-17.00 uur.

Bibliotheek Hoograven (Taalhuis), Smaragdplein 100, 06-47208323, dinsdag 10.00-12.00 uur.

Bibliotheek Kanalen-eiland (Taalhuis), Al-Masoedilaan 188, 06-49666194, woensdag 10.00-12.00 uur.

Bibliotheek Lunetten, Hondsrug 21, 06-47474253. Deze bibliotheek heeft geen vast spreekuur. U kunt telefonisch een afspraak maken.

Bibliotheek Oog in Al, Everard Meijsterlaan 1a, 06-19596247, maandag 18.00-20.00 uur.

Bibliotheek Overvecht (Taalhuis), Gloriantdreef 1, 06-33081800, donderdag 13.00-15.00 uur.

Bibliotheek Parkwijk, Kruidenlaan 1, 06-44987583, woensdag 15.00-17.00 uur.

Bibliotheek Vleuterweide, Burchtpoort 16, 06-19086556, donderdag 15.00-17.00 uur.

Bibliotheek Zuilen (Taalhuis), Zwanenvechtlaan 4, 06-16027241, woensdag 10.00-12.00 uur.