

Open Hulpvragen september 2025

Informele Zorg - U Centraal

Ben je in de gelegenheid om één (of meer) van onderstaande hulpvragen op te lossen?

Neem contact met ons op via de mail (alghulpdienst@u-centraal.nl), of de telefoon (030-236 1743).

Als je tijd beschikbaar hebt en er staat geen passende vraag voor je bij, neem dan ook contact met ons op. Er zijn altijd nog meer/andere vragen dan er in dit overzicht worden weergegeven.

Vrijwilligersraad van U Centraal zoekt nieuwe leden

Word lid van de Vrijwilligersraad!

Bij U Centraal en JOU vinden we het belangrijk dat vrijwilligers hun stem laten horen. Daarom is er de **Vrijwilligersraad**: een groep vrijwilligers die meedenkt én meepraat over het beleid van onze organisaties.

De Vrijwilligersraad:

- behartigt de belangen van alle vrijwilligers
- geeft advies en instemming aan bestuurders
- gaat in gesprek met collega-vrijwilligers

De raad vergadert elke maand. Daarnaast verdiepen de leden zich in onderwerpen die belangrijk zijn voor vrijwilligers. De tijdsinvestering is gemiddeld 8 tot 16 uur per maand. Je krijgt een vaste onkostenvergoeding.

Wil jij:

- meepraten en invloed hebben op het beleid van de organisatie?
- betrokken zijn bij veranderingen van vrijwillige inzet
- ervaring opdoen met beleidsontwikkeling en bestuur?

👉 Solliciteer bij de Vrijwilligersraad!

Heb je vragen of wil je meer weten? Bel gerust met **Jaap Tonnon**, voorzitter van de VR, 06-10205813

Of mail: j.tonnon.vw@u-centraal.nl

Vraagnr.	Hulpvraag	Buurt
Algemene Hulpdienst		
23.132	Meneer en mevrouw hebben altijd zelf hun tuin onderhouden, maar in verband met fysieke klachten gaat dat helaas niet meer. Er staat veel onkruid in de achtertuin. De tuin is naar schatting 30-50m2. Ze zijn op zoek naar een vrijwilliger die de tuin weer een beetje fatsoenlijk kan maken.	Overvecht
22.854	Een mevrouw (78) zou graag hulp krijgen bij de boodschappen doen. De afstand naar de Albert Heijn is voor haar steeds moeilijker aan te lopen vanwege fysieke omstandigheden. Het zou gaan om eens per week wat boodschapjes bij de Albert Heijn, die op twee minuutjes fietsen zit. Mevrouw geeft aan dat het nooit veel boodschappen zullen zijn. Soms zal ze toch nog mee willen met de vrijwilliger, maar ze vindt het goed om dat tegen die tijd een keer te bespreken met de vrijwilliger.	Binnenstad

23.200	Een meneer (70) uit Oost zou graag ondersteuning krijgen met boodschappen een keer per week bij de Biologische winkel in de Biltstraat of Nagtegaalstraat. Meneer deed dit met het OV, maar dit gaat niet meer door de ziekte van Parkinson. Hij zou dit nu graag met een vrijwilliger samen willen doen.	Oost
23.166	Een mevrouw (80) heeft beginnende dementie. Dat vindt ze moeilijk om te accepteren. Ze is ook slecht ter been en loopt met rollator. Sinds kort mag mevrouw niet meer autorijden, waardoor zij haar eigen boodschappen niet meer kan doen. De winkels zijn op loopafstand, maar mevrouw deed dit altijd met de auto ivm haar fysieke toestand. Op dit moment doet iemand van de Thuisbegeleiding de boodschappen, maar daar heeft de Thuisbegeleiding eigenlijk geen tijd voor. Kan iemand haar ondersteunen?	Vleuten- de Meern
Buddy & Bezoek		
BB 1	Mw (63) is een ondernemend type maar heeft door haar ziekte weinig energie. Ze wacht op een longtransplantatie. Ze woont nog maar kort in Utrecht en weet nog niet zo goed wat hier allemaal te doen is. Ze is verhuisd omdat haar dochter, die haar mantelzorger is, hier woont. Ze zou graag met een vrouw af willen spreken om haar verhaal te doen, gezellig te kletsen en als ze zich goed voelt er op uit te gaan.	Transwijk
BB2	Mevrouw (78) woont alleen, en mist de 'gewone' contacten: samen ergens wat drinken, naar een buurthuis, en kijken wat ze nog fijn vindt. Ga jij samen op pad met deze dame?	Overvecht
BB3	Een 67-jarige vrouw heeft een lastige tijd achter de rug. Ze zou graag regelmatig een gesprekspartner willen. Mevrouw heeft een druk leven gehad, werkte in de gezondheidszorg, woont alleen en heeft de laatste tijd veel mensen uit haar omgeving verloren. Eigenlijk zijn er dagen dat ze nauwelijks iemand spreekt, en dan komen de muren op haar af. Ze zou graag met een jonge vrijwilligster wat wandelen en fietsen, en ondertussen haar verhaal kunnen vertellen. Het liefst doordeweeks, in de middag.	Vleuten
BB4	Man (84) woont met zijn vrouw, die hem verzorgt in verband met Parkinson. Meneer zou het heel fijn vinden om, ondanks de ziekte, af en toe te wandelen. Hij heeft tenslotte ruim 50 keer de Avondvierdaagse gelopen. Het is moeilijk communiceren door de ziekte, maar samen de hort op gaan is echt genieten voor hem. Voorkeur voor woensdagen, tussen 10.30 en 15.00 uur.	Overvecht
BB5	Man (77) zoekt een vrijwilliger die hem helpt bij het selecteren van oude zelfgemaakte foto's. Hij droomt ervan om een eigen site te hebben met allemaal natuurfoto's. In huis is het wel een volgepakte bedoening, maar daar heeft hij al begeleiding bij. Het liefst iemand die lekker actief bezig is, niet klaagt over de rommel, en dat het dan wellicht gezellig wordt mag ook. Op donderdagmiddag.	Binnenstad
BB6	Mw (48) uit Terwijde zoekt een maatje om even te wandelen, een terrasje te pakken en om te praten over de dingen die spelen in haar leven. Ze heeft op verschillende plekken in Nederland gewoond maar woont nu ongeveer 2 jaar in Utrecht. Ze heeft wel wat aansluiting met mensen uit haar moederland (Bangladesh) maar kent niet veel andere mensen in haar omgeving.	Terwijde
BB7	Leuke mw (51) uit LR zoekt contact met een vrijwilligster: gezelligheid, zoeken wat er in de buurt allemaal te doen is, er samen op uit, soms hulp bij een mailtje of de weg wijzen naar het papiercafé. Mw heeft een zoontje van 7, waardoor ze alleen tijdens schooltijden kan afspreken.	Leidsche Rijn

Hulp bij Dementie

HbD 1	Vriendelijke vrouw, die al haar hele leven in De Meern woont, zoekt gezellig maatje. Samen lachen bij de koffie, praten over vroeger of op de fiets naar het tuincentrum of de bakkerij — daar wordt mevrouw blij van. En haar dochters worden zo even ontzorgd. Ze houdt van breien en is creatief. Eén keer per 2 weken op een maandag, donderdag, vrijdagmiddag of zaterdagmiddag is allemaal mogelijk. Iets voor jou?	De Meern
HbD 2	Vriendelijke meneer zoekt gezelschap in het weekend. Hij heeft een goed gevuld weekprogramma, maar een extra bezoekmoment zou hem goed doen. Een gezellig kletspraatje, samen een boodschap bij de AH of gewoon even echt luisteren naar zijn verhalen — dat maakt zijn dag. Eens per week op zaterdag of zondag. Lijkt het je leuk om hem te leren kennen?	Utrecht Oost
HbD 3	Rustige vrouw wacht op jouw gezelschap. Ze vindt het leuk om samen een spelletje te doen, even een boodschap te halen of een ommetje te maken. Breng jij gezelligheid en loop je samen op met deze lieve dame? Dinsdag- of donderdagochtend vanaf 10 uur werkt voor haar het beste, om de week is prima. Lijkt dit je wat?	Utrecht Oost
HbD 4	Is het geen probleem voor jou om even naar De Meern te fietsen? Meneer zoekt een rustig maatje voor een spelletje, een rondje met de scootmobiel, rollator of samen muziek luisteren. Hij houdt van buiten zijn, een praatje maken. Je maakt zijn partner ook blij met je bezoek en zo heeft zij even tijd voor zichzelf. Breng jij meneer gezelligheid op maandag, woensdag of donderdag in de middag?	De Meern
HbD 5	Man met beginnende dementie in Utrecht Noordoost zoekt een vrolijk en vriendelijk maatje voor dinsdag, donderdag, vrijdag of het weekend in de ochtend of middag. Samen kan je gaan wandelen, muziek (LPs) luisteren, een uitstapje doen (bijvoorbeeld een museum) en een leuk en interessant gesprek hebben. Iets voor jou?	Utrecht Noordoost
HbD 6	Vrouw uit Utrecht Zuidwest is op zoek naar een warm en sociaal contact om wekelijks op zaterdag of zondag iets samen mee te doen. Wandelen, een uitje of ergens wat gaan drinken met iemand die zelf ook een beetje initiatief kan nemen, lijkt haar erg fijn. Lijkt het je leuk om haar te leren kennen?	Utrecht Zuidwest
HbD 7	Vrouw uit Utrecht centrum is op zoek naar een leuk maatje om samen legpuzzels mee te maken, tv te kijken, voorgelezen te worden of een boek te luisteren. Een potje Rummikub vindt ze ook leuk om te proberen. Ze houdt van cultuur en heeft theaterlessen gegeven. Ze zoekt een maatje op de donderdagavond van 19:15 tot 22:15, zodat haar partner even tijd voor haarzelf heeft. Is dit iets voor jou?	Utrecht centrum
HbD 8	Man uit Utrecht Noordoost die veel internationaal heeft gereisd, is op zoek naar een leuk maatje om een interessant gesprek te hebben (over bijvoorbeeld boeken of dat wat er in de krant staat), samen naar buiten te gaan, een boodschap te doen of (klassieke) muziek te luisteren. Lijkt het jou leuk om hem te ontmoeten?	Utrecht Noordoost
HbD 9	Samen schilderen en creatief bezig zijn samen met een maatje. Dat lijkt deze mevrouw uit Utrecht Noordwest heel erg leuk. Zelf vindt ze het iets moeilijker om initiatief te nemen om te schilderen, maar de spullen heeft ze in huis. Lijkt het jou leuk om als maatje samen een fijn praatje te maken en creatief bezig te zijn?	Utrecht Noordwest