

Open Hulpvragen januari 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.

AutoMaatje bij U Centraal

Vrijwilliger AutoMaatje – Chauffeur of Kantoorvrijwilliger

Heb je een auto, tijd over of wil je op kantoor iets betekenen voor minder mobiele mensen?

Bij AutoMaatje maak je echt het verschil!

Chauffeur:

Met je eigen APK-gekeurde auto breng je deelnemers naar afspraken, familie, of uitjes. Jij bepaalt wanneer en hoe vaak je rijdt! Onderweg help je niet alleen met vervoer, maar bestrijd je ook eenzaamheid door een luisterend oor en gezellig gesprek te bieden.

Kantoorvrijwilliger:

Als kantoorvrijwilliger ben jij de schakel tussen deelnemers en chauffeurs. Je luistert naar hulpvragen, registreert ritten en zoekt een passende vrijwilliger. Zo draag je bij aan sociale verbinding én ontlast je de zorg.

Wat krijg je terug?

- Vergoeding van €0,35 per kilometer (voor chauffeurs).
- Scholing, begeleiding en een warm, gezellig team.
- De voldoening van écht iets betekenen. Wil jij jouw tijd zinvol besteden? Neem contact op met Joep Vreeswijk (j.vreeswijk@u-centraal.nl) / (tel: 030-2361977) en sluit je aan bij AutoMaatje!

Vraagnr.	Hulpvraag	Buurt
Boodschappen		
1.300	Man (57) kan zelf niet meer fietsen en zoekt daarom iemand die af en toe iets kan halen bij winkels die iets verder van zijn huis vandaan liggen. Denk aan af en toe naar Kanaleneiland of de Twijnstraat, om daar even voor meneer naar de Hema of de bibliotheek te gaan. De frequentie gaat in overleg. Mogelijk dat er soms drie weken geen hulp nodig is, maar het is ook mogelijk dat meneer soms twee weken achter elkaar om hulp vraagt.	Oost
4.844	Man (54) wil graag boodschappenhulp. Hij zou graag samen met de vrijwilliger naar de Lidl of de Nettorama willen. Meneer heeft een hersenbloeding gehad en hij is nu halfzijdig verlamd. Hij loopt in ieder geval met een wandelstok. Hij praat snel en is soms lastig te verstaan.	West
5.092	Mevrouw (82) is op zoek naar iemand die wekelijks boodschappen voor haar kan doen. Ze kan dit zelf niet meer en zal dus ook niet meegaan.	Overvecht Zuid
5.442	Een mevrouw (76) is op zoek naar iemand die flexibel ongeveer eens per week boodschappen voor haar kan doen. Ze zou graag iemand vinden die ze gewoon kan bellen wanneer ze het nodig heeft. Toch kan deze klus misschien ook worden opgepakt door iemand die de boodschappen liever op een vaste dag doet. Hiervoor bellen we dan nog even met mevrouw om het te overleggen.	Noordwest
5.541	Man (69) is op zoek naar iemand die hem wekelijks kan helpen met boodschappen doen op verschillende locaties. Het gaat om enkele producten,	Zuidwest

	maar vaak wel bij verschillende supermarkten. Meneer is vergeetachtig door niet aangeboren hersenletsel en het is wat rommelig in huis.	
Buddy & Bezoek		
BB 1	Mw woont alleen in flatwoning, heeft sinds twee jaar erge last van reuma, en mag geen auto meer rijden. Ze is hierdoor wat onzeker geworden. Een praktische, nuchtere en vrolijke vrijwilligster kan haar 1x per week na 14.00 uur blij maken met een bakje koffie drinken, met de rolstoel naar buiten. Ze rookt 1 sigaret per dag.	Overvecht
BB 2	Slimme, muzikale vrouw (88) zoekt vrijwilligster voor klein uurtje babbelen. Ipv bezoek, is een telefoontje soms ook voldoende. Ze speelde vroeger piano en is geïnteresseerd in politiek. Ze is gezellig, humorvol, maar heeft wel veel pijn. Ze loopt met een rollator.	Oost
BB 3	Mevrouw kan vanwege haar gezondheid niet meer alleen de deur uit. Zij is op zoek naar iemand die samen met haar 1x per week naar buiten wil om een stukje te wandelen of wat kleine boodschappen te doen.	Oost
BB 4	Mevrouw (65) zoekt een vrouwelijke vrijwilligster waar ze een beetje steun aan heeft. Ze kent veel hobbels in het leven, maar ze neemt deze hobbels wel! Haar gezonde en stoere uitstraling verhult soms haar kwetsbaarheid. Zij en haar man zijn laaggeletterd, waardoor het soms fijn is om even mee te lezen met iets op de computer. Verder wil ze graag samen wandelen, ergens iets nuttigen en (fijne) gesprekken voeren.	Hoograven
BB 5	71 jarige vrouw is actief en ondernemend. Ze doet alles op de fiets. Spelletjes en creatief zijn, daar houdt ze van. Ze heeft behoefte aan een vrijwilliger (m/v) waarmee ze dingen kan bepraten waar ze in het dagelijks leven tegenaan loopt, dat maakt haar weer wat rustig. Als dingen tegenzitten heeft ze de neiging zich wat terug te trekken. Dat bespreken kan dus ook op de fiets (bv naar Breukelen), of onder het samen koken en eten. 1x per 2 weken. Heeft hondje en een kat.	Vleuten
BB 6	82-jarige vrouw, woont sinds 5 jaar in de Meern, en mist de Brabantse gezelligheid. Haar man ligt, met zware bloeddrukdalingen en vermoeidheid, met grote regelmaat in bed. Ging voorheen veel met man de hort op: wandelen, fietsen, reizen, tuinhuisje. Ze is een mensenmens, en mist contacten omdat ze haar man niet graag te lang alleen laat. Ze wil naast afleiding (fietsen, kringloop, wandelen) ook graag wekelijks haar hart luchten, het liefst bij een empathische vrouw vanaf 40, op maandagmiddag, woensdag, donderdagmiddag of vrijdag.	De Meern
BB7	76-jarig alleenstaande vrouw komt uit het oosten van het land, is niet meer zo mobiel, en zoekt graag mogelijkheden om weer wat meer onder de mensen te komen. Ze kent hier niet veel mensen. Man of vrouw maakt niet uit, geduldig en invoelend wel.	Vleuten
BB 8	Gezellige kletskaus heeft sinds de dood van haar man te weinig aanspraak. Wie komt er gezellig bij haar op de koffie?	Oog in Al
Computer		
4.534	Vrouw (77) wil graag hulp bij digi-vaardiger worden. Hiervoor is zij op zoek naar een vrouwelijke vrijwilliger. Bankieren via het internet is nog te spannend. Mw. zou gebaat zijn bij een periode wekelijks oefenen, waardoor haar vertrouwen en vaardigheden groeien. Daarnaast is het fijn dat mevrouw haar verhaal kwijt kan.	Zuidwest
4.610	Man (57) heeft spullen in zijn woonkamer die hij wil verkopen op marktplaats. Door zijn ziekte en omdat hij weinig energie heeft lukt het hem niet om deze op marktplaats te zetten. Het gaat om ongeveer 10 producten. Wanneer zijn woonkamer leger is, kan er ook beter schoongemaakt worden!	Pijlswaerd

Hulp bij Dementie

HbD 1	Deze echte Utrechtse dame (89) mist in het weekend gezelschap. Ze houdt enorm van lekker kletsen, al zal je wel merken dat ze dingen herhaalt. Ze is creatief en doet graag aan diamond painting. Samen winkelen zou ze ook heel leuk vinden, even naar de markt bijvoorbeeld. Ze zoekt een vrouwelijk maatje van 50+, wil jij haar een beetje opfleuren?	Overvecht
HbD 2	Vind jij het leuk om te breien? Leuke vrouw zoekt iemand die haar daarbij kan helpen! Breien is een grote hobby van haar, maar in haar eentje lukt het niet goed meer. Je helpt haar enorm om die hobby uit te blijven oefenen door mee te kijken naar patronen en een simpel breiwerk met haar op te zetten. Daarnaast lijkt het haar ook leuk om een stukje te wandelen of fietsen en ergens in een cafeetje iets te drinken. Ze kan overdag op woensdag en donderdag. Zie jij jezelf al met haar breien? Neem dan snel contact op!	Oog in al
HbD 3	Ben jij een vrolijke druif? Dan is deze gezellige man op zoek naar jou! Meneer wil er graag even op uit met de elektrische rolstoel (of eventueel samen in zijn Canta). Hij kent Utrecht goed en heeft er veel verhalen over te vertellen. Maar samen naar Hollandse muziek luisteren vindt hij ook fijn. Door de dementie leeft hij vooral in het verleden, maar dat staat contact niet in de weg. Zijn vrouw zorgt dag en nacht voor hem en kan wel een adempauze gebruiken. Dus heb jij bij voorkeur 1 keer in de week ongeveer 2 uur de tijd voor hem? Laat het ons weten! Dag maakt niet uit, wel altijd na 12 uur. Weekend is ook mogelijk. Er wordt regelmatig gerookt.	Utrecht Oost
HbD4	Gezellige man die van een praatje en een spelletje houdt zoekt gezelschap op woensdag of vrijdagochtend. Een keer in de twee weken op bezoek gaan is voldoende. Zijn echtgenote heeft dan even een moment voor zichzelf. Hij is slecht ter been, maar kan met zijn rollator nog een klein blokje om. Hij heeft altijd in de gemeentelijke groenvoorziening gewerkt en heeft nog een volkstuintje. Sinds een verhuizing kan hij daar niet meer zelfstandig naar toe, ga jij met hem mee?	De Meern
HbD5	Ben jij geïnteresseerd in Suriname en kan je iemand motiveren? Dan is meneer op zoek naar jou! Hij praat graag over vroeger, toen hij in Suriname een groot bedrijf in ijzerwerken had. Hij was daardoor wel een bekende man in Paramaribo en vindt het wel moeilijk dat hij hier niemand is. Het is belangrijk dat meneer meer beweging krijgt, maar dat lukt uit zichzelf niet. Hij kan op donderdag- en vrijdagmiddag. Neem jij hem mee naar buiten voor een wandeling?	Leidsche Rijn
HbD6	Hou jij van kletsen, een wandeling en ga je graag naar het museum? Deze man houdt enorm van een praatje over van alles en nog wat en wil daarbij ook goed de diepte in, bijvoorbeeld over het leren accepteren van zijn ziekte. Als je het leuk vindt kunnen jullie een keer samen naar een museum of kunnen jullie tijdens het wandelen samen fotograferen. Je moet hem dan wel helpen met zijn camera. Ga jij op dinsdag, woensdag of donderdag met hem op pad?	Lunetten
HbD7	Lijkt het jou leuk om veel over iemands leven te horen? Meneer kan je er veel over vertellen! Hij is erg enthousiast, maar veel alleen. Samen kunnen jullie gaan wandelen of fietsen, maar ook samen een boodschap doen zou fijn zijn. Meneer kan in de ochtend op dinsdag, donderdag of vrijdag. Ga jij bij hem op bezoek?	Tuinwijk
HbD8	Leuke vrouw zoekt gezelschap op de zaterdagmiddag. De andere dagen heeft ze al een vol programma. Ze mist haar hondje dat onlangs overleden is. Ze heeft vroeger modeshows gelopen in verzorgingshuizen, leuk als je daar met haar over kan kletsen! Samen een stukje wandelen lijkt haar ook fijn. Zij gaat dan met de rollator en moet tussendoor af en toe op een bankje rusten. Ga jij bij haar langs?	Transwijk

HbD9	Heb jij iets met dieren en lijkt het je leuk om daarover te praten? Meneer is dierenarts geweest en leeft op als hij daarover kan praten. Door de dementie trekt meneer zich wel wat terug in zichzelf, aan jou de uitdaging om manieren te zoeken om met elkaar in contact te zijn, bijvoorbeeld door humor. Op dinsdag, donderdagmiddag, zaterdag of zondagmiddag kunnen jullie een stukje wandelen en bij een cafeetje in de buurt een kopje koffiedrinken. Wil jij met meneer over dieren praten?	Dichterswijk
HbD10	Vriendelijke man houdt van wandelen, puzzelen en klassieke muziek. De dementie is bij meneer al verder gevorderd, waardoor het soms wat lastiger is om hem te volgen in gesprek. Gelukkig zijn er voldoende activiteiten met hem te ondernemen zoals muziek luisteren, puzzelen, schaken of een wandeling in het Gagelbos. Zijn conditie is nog goed. Wil jij op dinsdag- of vrijdagmiddag bij hem op bezoek?	Overvecht
Klussen in huis		
5.191	Een mevrouw (65) heeft hulp nodig bij het ophangen van haar rolgordijnen bij vier ramen. Mevrouw wil voor elk van de vier ramen graag twee gordijnrails ophangen, zodat ze vitrage en gordijnen kan ophangen. De rails heeft ze al in huis.	Oog in al
5.483	Vrouw (82) heeft hulp nodig bij het monteren van een douchebeugel in de badkamer voor ondersteuning. De douchebeugels heeft ze in huis, alleen er moet ook geboord worden en ze heeft geen boormachine en geen schroeven. Deze moeten in overleg dus ook nog gekocht worden.	Zuidwest
5.542	Een mevrouw (39) is op zoek naar iemand die haar kan helpen met het ophangen van twee hanglampen in de woonkamer. Mevrouw heeft zelf geen boormachine, dus ze is op zoek naar iemand die deze ook kan meenemen.	West
5.572	Een mevrouw (47) is op zoek naar iemand die haar kan helpen met het ophangen van een plankje en een rolgordijn. Mevrouw heeft geen gereedschap. Wel heeft ze de schroeven waarschijnlijk zelf, aangezien de producten van de IKEA zijn.	Overvecht
5.622	Een vrouw (76) is op zoek naar iemand die haar kan bijstaan bij de aankoop van een nieuw matras. In eerste instantie heeft ze iemand nodig die haar kan helpen met het maken van een keuze qua winkel en manier van bezorgen. Vervolgens hoopt ze dat de vrijwilliger haar ook kan helpen met het online betalen en het maken van een bezorgafspraak met de winkel. Ze is zelf namelijk niet zo goed met de computer.	Noordoost
Opruimen		
5.208	Meneer (45) heeft meerdere dozen oud papier staan. Beneden is een papier-container waar deze in kunnen. Ook moet er gekeken worden hoe meneer van zijn vertrouwelijk papieren afkomt.	Leidsche Rijn

LET OP!

De Algemene Hulpdienst is telefonisch en via de e-mail niet bereikbaar op de vrijdagen