

Open Hulpvragen november 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 Utrecht zoekt nieuwe AutoMaatje+ chauffeurs

Word AutoMaatje+ vrijwilliger en maak écht verschil!

Als vrijwilliger bij het project AutoMaatje+ breng je mensen met dementie veilig van deur tot deur: je rijdt met je eigen auto, helpt bij het in- en uitstappen, blijft soms in de wachtkamer en zorgt dat het verblijf op locatie goed verloopt.

Daarnaast word je soms gevraagd actief mee te luisteren en/of het noteren van belangrijke medische of praktische informatie — zodat de persoon die je vervoert zoveel mogelijk ondersteuning krijgt.

Wat kun je verwachten?

- Een dankbare rol waarin je écht iets voor iemand betekent.
- Training over omgaan met mensen met dementie.
- Kilometervergoeding voor de ritten.
- Vergoeding van de kosten voor een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag).

Wat vragen wij van jou?

- Je hebt een eigen auto en een geldig rijbewijs.
- Je bent geduldig, sociaal, betrouwbaar en hebt aandacht voor kwetsbare mensen.
- Je kunt goed omgaan met privacy en respectvolle interactie.

Wil jij jouw tijd zinvol inzetten en samen op weg gaan met mensen die dat waarderen? Neem contact op met Joep Vreeswijk, coördinator van AutoMaatje+ bij U Centraal — laten we kennismaken!

 Solliciteer als vrijwilliger en word het vertrouwde gezicht dat vervoer met aandacht biedt.

Tel.nr.: 030-2361977

Email: automaatje@u-centraal.nl

Vraagnr.	Hulpvraag	Buurt
Algemene Hulpdienst		
23.575	Het gaat om, het doen van boodschappen eens per 2 weken. Mevrouw (87) wil zo nu en dan ook graag mee naar de winkel maar kan daar alleen komen met de Buurtmobiel. Het zou al fijn zijn als de vrijwilliger, in goed overleg met mevrouw, de boodschappen haalt die mevrouw ook graag wil hebben en nodig heeft. Misschien kunnen ze af en toe ook bij de winkel afspreken zodat mevrouw zelf kan kijken wat er te koop is.	Noordoost
23.507	Mevrouw zou graag hulp krijgen bij het korter zagen van de poten van haar bed. Ze heeft zelf geen gereedschap zoals een zaag in huis.	Oost
23.532	Mevrouw zoekt iemand die voor haar een gordijnrails + gordijn kan verplaatsen. Deze hangen nu voor een raam en moeten naar een ander raam. Op de plek die dan vrijkomt moet een rolgordijn worden opgehangen.	West
23.532	Mevrouw zoekt iemand die voor haar een gordijnrails en gordijn kan verplaatsen. Door een fysieke beperking is ze niet in staat om op krukjes te staan i.v.m. slecht evenwicht. Deze hangen nu voor een raam en moeten naar een ander raam. Op de plek die dan vrijkomt moet een rolgordijn worden opgehangen.	West
23.624	Vraag vanuit de woningbouw. Mevrouw heeft langere tijd de woning niet bewoond i.v.m. ziekte. Nu is het nodig dat een aantal meubelen verschoven dienen te worden. Zodat mw. zich in huis kan redden. Ze heeft helaas niemand in haar netwerk die haar hier mee kan helpen. Wij zoeken hiervoor twee vrijwilligers.	Noordoost
23.732	Mevrouw heeft hulp nodig bij het ophangen van 6 lampen en 4 gordijnrails + gordijnen	Zuidwest
23.608	Mevrouw (75jr) heeft allerlei spullen op het balkon staan die ze opgeruimd wil hebben. Het gaat met name om veel oud papier dat naar de papierbak moet. Mevrouw kan dit niet zelf tillen.	Oost
23.597	Deze mevrouw zoekt iemand die de gangboorden van haar woonboot wil schoonspuiten met de hogedrukreiniger (deze heeft ze zelf). Ze kan de vrijwilliger wel een beetje helpen maar is niet meer fysiek in staat om het klusje helemaal zelf te doen.	Zuidwest
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	68-jarige man is na zijn pensioen in een gat terechtgekomen. Was hoogleraar en mist de colleges en studenten. Door nierproblemen is zijn wereld nog kleiner geworden. Zoekt een vrijwilligster voor ondersteuning bij zijn situatie. Is flexibel qua dagen.	Noord-oost
BB5	Man (77) zoekt een vrijwilliger die hem helpt bij het vinden van regelmaat in zijn leven. Hij is enorm geholpen als er een vrijwilliger langskomt die met hem doorneemt hoe hij zijn week wil indelen. 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	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 2	Een vriendelijke Utrechter, fan van FC Utrecht, zoekt gezelschap. Hij is slecht ter been en aan huis gebonden, maar verlangt naar contact en frisse lucht. Samen koffie drinken, een goed gesprek en een ritje met de scootmobiel maken: help jij zijn dag wat lichter te maken? Hij kan op alle dagen behalve maandag en woensdag.	Noordoost
HbD 3	Een echte Utrechter zoekt een maatje (man) die het niet erg vindt dat er binnen gerookt wordt. Samen iets ondernemen met hem en zijn vrouw zou helpen om weer wat structuur in de dag te brengen. Neem jij hem mee op pad?	Oost