

Open Hulpvragen juli 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

Word AutoMaatje+ vrijwilliger

Goed nieuws! De diensten **Hulp bij Dementie** en **AutoMaatje** slaan de handen ineen. Een nieuwe vrijwilligersrol voor mensen met dementie die extra ondersteuning nodig hebben onderweg naar een afspraak en eventueel tijdens een afspraak. Je bent een vertrouwd gezicht, een rustpunt in een soms verwarrende wereld, en waar nodig een helpende hand. Je begeleidt mensen van deur tot deur, ondersteunt bij binnenkomst en aanmelden, en kunt – in overleg – zelfs aanwezig zijn bij de afspraak. Ook help je eventueel met het onthouden of noteren van belangrijke informatie. Altijd binnen duidelijke afspraken, met oog voor privacy en jouw eigen grenzen.

Je krijgt een korte training over dementie via U Centraal ter voorbereiding van deze mooie taak. Eerstvolgende training: 7 oktober - Aanmelden of meer info? Neem contact op met Joep:

 j.vreeswijk@u-centraal.nl

 06-51820431

Vraagnr.	Hulpvraag	Buurt
Algemene Hulpdienst & AutoMaatje		
22.475	Een mevrouw met dementie (77) heeft wekelijks iemand nodig die met haar de boodschappen kan doen. Dit mag bij de Dirk bij haar in de buurt. Naast dat mevrouw erg geholpen is met de boodschappen, is een wekelijks contactmoment met een vrijwilliger erg gewenst. Het contact is met mevrouw en haar casemanager dementie.	Overvecht
22.959	Vrouw (87 jaar) wil graag en dan het liefst op woensdagochtend iemand die enkele boodschappen bij de AH op Hoog Catharijne voor haar kan doen. Het gaat niet om zware producten. Haar huidige boodschappenvrijwilliger gaat helaas stoppen met boodschappen doen voor mevrouw. Vrijwilliger zegt het volgende over mevrouw: <i>Ik heb de afgelopen tijd voor mevrouw de kleine boodschappen gedaan bij de supermarkt en de drogisterij (zoals kruidvat en etos). Soms was dit 1 keer in de week, en soms was dit 2 keer in de week; dit was afhankelijk van wanneer mevrouw en ik allebei tijd hadden. Ze is zelf een ontzettend lieve vrouw, die flexibel is in haar tijd en alleen maar heel erg dankbaar is dat er iemand is om haar te helpen.</i>	Binnenstad
Buddy & Bezoek		
BB 1	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 verhuult soms haar kwetsbaarheid. Zij is laaggeletterd, waardoor het soms fijn is om even mee te lezen met iets op de	Hoograven

	computer. Verder wil ze graag samen wandelen, ergens iets nuttigen en (fijne) gesprekken voeren.	
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 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	Meneer is net met pensioen. Hij heeft altijd via de sociale werkplaats gewerkt. Hij zoekt nu een invulling en structuur voor door de weeks. We zoeken iemand die dit samen met hem wil gaan onderzoeken. Daarnaast is even de week bespreken ook belangrijk voor hem. Het is een leuke, vriendelijke man met wie je een gezellig contact op kan bouwen. Hij kan niet 's avonds of in het weekend.	Zuilen
BB5	Een 93-jarige vrouw zit heel veel binnen, en zou graag er vaker op uitgaan met haar rolstoel. Bijvoorbeeld om naar het buurtcentrum te gaan. Een gezellige dame. Mevrouw heeft een brede interesse, en is absoluut jong van geest. Ze kan lekker kletsen, en heeft ook veel verhalen over de oorlog en haar kleinkinderen. Ze stelt geen hoge eisen, alleen af en toe naar buiten om te kijken wat er allemaal te doen is in de buurt. Dagen in overleg.	Vleuten
BB6	Mw (48) uit Terwijde zoekt een maatje om te praten over de dingen die spelen in haar leven en iemand om even te wandelen en een terrasje te pakken. Ze heeft op meerdere plekken in Nederland gewoond maar woont nu ongeveer 2 jaar in Utrecht. Ze heeft wel aansluiting met mensen uit haar moederland (Bangladesh) maar kent niet veel andere mensen in haar omgeving.	Terwijde
BB7	Jonge vrouw (30) zoekt een maatje voor een 'break' uit de realiteit. Ze heeft autisme en de realiteit kan hard binnen komen. Ze houdt van schrijven en van verhalen, sprookjes, Japanse anime en Harry Potter. Ze zou hier graag samen mee bezig gaan. Ook wil ze wel haken leren. Ze woont midden in het centrum. Het liefst op een donderdag of anders maandag of woensdag.	Centrum
BB8	Jonge vrouw (24) kampt al 3 jaar met long covid en heeft hierdoor haar studie moeten stopzetten. Ze zoekt een buddy om, wanneer haar energie het toe laat, samen iets gezelligs mee te gaan doen. Op een mindere dag kunnen jullie ook gewoon thuis thee drinken, een spelletje doen of praten over van alles en nog wat. Soms heeft ze behoefte aan een luisterend oor. Ga jij bij haar op bezoek?	Tuinwijk
BB9	Leuke mw (51) uit LR zoekt contact met een vrouwelijke 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 is van Marokkaanse afkomst en heeft een zoontje van 7, waardoor ze alleen tijdens schooltijden kan afspreken.	Leidsche Rijn
AutoMaatje		
AutoMaatje	Een mooi aanbod van een nieuwe AutoMaatje deelnemer! Deze mevrouw (73) zwemt graag 1x per week in het warmwaterbad van de Hommel en ze zou het heel leuk vinden als een vrijwilliger een halfuur tot 3 kwartier met haar meezwemt op kosten van mevrouw. Is er iemand die dit leuk vindt? Dag en tijdstip flexibel binnen de openingstijden van het zwembad.	Binnenstad

Hulp bij Dementie		
HbD 1	Een mevrouw met humor zoekt opgewekt maatje. Neem jij makkelijk het initiatief om samen iets te doen? Ze is graag met haar handen bezig. Denk aan haken, schilderen, planten verzorgen of door fotoalbums bladeren. Maar ze is ook in voor een gezellig praatje met koffie op het dakterras. Als je niet schrikt van een vol huis, voel je je hier vast snel thuis. Om de week, op een doordeweekse middag zou gezellig zijn. Ben jij haar maatje?	Utrecht binnenstad
HbD 2	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 3	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 4	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 5	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

	Tuinhelp	
22.747	Een meneer (88) zoekt een vrijwilliger die wat onkruid kan weghalen bij hem in de tuin. Meneer woont alleen en heeft niemand in zijn omgeving die zijn tuin wil en kan onderhouden. De tuin is 4 bij 4 en is grotendeels betegeld.	Vleuten – De Meern

LET OP!

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