



Klussenlijst en oproepjes
Wil je je aanmelden voor deze hulpvraag
dan kan dat per e-mail alghulpdienst@u-centraal.nl of
telefonisch via 030- 236 17 43.

Gras maaien

Een dame met een mooi gazon voor haar huis heeft hulp nodig om het af en toe te maaien. Zelf is ze al jaren ziek en slecht ter been. Vrienden hielpen haar in het verleden om het gazon netjes te houden, maar kunnen dat niet meer doen. Ook heeft ze niet de financiële middelen om het te laten doen. Er is een motormaaier beschikbaar en zou gaan om ongeveer 1x in de 6 weken in de zomermaanden. Vind jij het leuk hier iets te betekenen? Neem dan contact op met Jos Verbeij, Algemene Hulpdienst, 030-236 1743, j.verbeij@u-centraal.nl



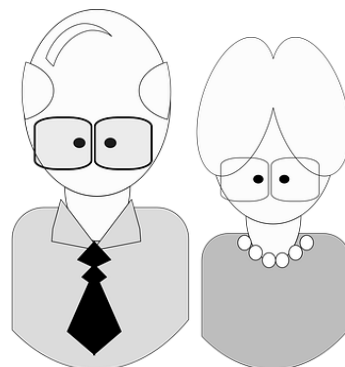
Zwemmen met begeleiding

Namens een lieve mevrouw hebben we een bijzondere hulpvraag. Ze is op zoek naar een vrijwilliger die elke week met haar gaat zwemmen in zwembad Fletiomare (de Meern). Mevrouw zit in een rolstoel en wil graag op donderdagavond (21.15-22.15u) deelnemen aan het uurtje "zwemmen met medische beperking". Het is handig als de vrijwilliger een auto heeft om haar op te halen en weer naar huis te brengen. Mevrouw moet geholpen worden met het aan- en uitkleden en het zwembad in stappen. Zwemmen kan ze zelf. De vrijwilliger gaat dan ook mee en ze kunnen spelletjes in het water doen. Lijkt dit jou een mooie klus? Neemt contact op met de Algemene Hulpdienst, onder vermelding van hulpvraagnummer 34985, 030-236 1743, alghulpdienst@u-centraal.nl

Nationale Ouderendag

Vrijdag 5 oktober vindt Nationale Ouderendag plaats! Verderop in deze Trefpunt vind je meer informatie over dit jaarlijkse evenement waarbij zoveel mogelijk wensen van ouderen voor een dag in vervulling worden gebracht. Vergeet vooral niet te kijken bij de wensen van de ouderen!

Via www.nationaleouderendag.nl (even doorklikken naar 'wens vervullen' en 'Utrecht')



Klussenlijst Algemene Hulpdienst, september 2018

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

Neem contact met ons op via de mail, de telefoon of Facebook (via de groep "Algemene Hulpdienst").

Als je tijd beschikbaar hebt en er staat geen passende vraag voor je bij, neem dan ook contact met ons op. Mogelijk zijn er dingen te doen die (nog) niet op de klussenlijst staan.

Nr.	Hulpvraag	Buurt
	Adminstratie hulp	
34450	Voor een spontane vrouw van 43 jaar zoeken we een vrijwilliger die haar wil ondersteunen bij: agenda beheer, het maken en ordenen van afspraken met instanties (doktoren, UWV, post e.d.) en het meekijken bij inschrijvingen en antwoorden naar de diverse instanties. Door een beperking verliest ze zelf snel het overzicht. Mevrouw rookt, maar niet in huis, en ze heeft een hondje. Er is gratis parkeren in de buurt.	Zuilen
34939	Voor een mevrouw van 79 jaar zoeken we een vrijwilliger die met haar elke week het woningaanbod op Woningnet wil bekijken en eventueel reageren. Mevrouw kan moeilijk aarden in haar huidige woning en doordat haar netwerk klein is, zou wat gezellige hulp fijn zijn. Mevrouw rookt niet en heeft geen huisdieren.	Oog in Al
	Bezoek/gezelligheid	
33958	Voor een vrouw van 59 jaar zoeken we een vrijwilliger voor de gezelligheid en om thuis leuke dingen mee te doen. Ze houdt van creatieve dingen, zoals tekenen, kaarten maken, computeren en muziek luisteren. Mevrouw heeft straatangst, mogelijk wil ze op termijn ook wel buiten wandelen met de vrijwilliger. Mevrouw heeft 2 katten, mevrouw rookt, maar is bereid dit niet te doen als er een vrijwilliger langs komt. Er is gratis parkeren in de buurt. Ze heeft een lichte voorkeur voor een vrouw, die goed Nederlands spreekt.	Overvecht-Noord
34195	Voor een vrouw van 72 jaar zoeken we een vrijwilliger die met haar wil oefenen met het reizen met het openbaar vervoer; waar de bus is en hoe zij naar Albert Heijn en het Gezondheidscentrum kan komen. Mevrouw heeft ook een Regiotaxi-pas, ook daar zou ze graag mee oefenen. Mevrouw rookt, maar is bereid niet te roken waar de vrijwilliger bij is. Mevrouw heeft 2 katten.	Oog in Al
34799	Voor een vrouw van 67 jaar met weinig tot geen sociaal netwerk zoeken we een bezoeker/vrijwilliger, die ook samen met haar naar buiten wil gaan of een boodschapje wil doen. Mevrouw staat bekend als iemand die prettig in de omgang is, betrouwbaar en trouw. Mevrouw kan niet goed lopen. Het gaat om 1x in de week.	Overvecht-Zuid
34802	Voor een altijd goedgehumeerde vrouw van 78 jaar zoeken we een bezoeker/vrijwilliger. Vanwege haar ziekte kan mevrouw niet veel de deur uit. Ze houdt zo van gezelligheid. Ze zou het ontzettend op prijs stellen als er een vrijwilliger 1x per week overdag langs kan komen voor een praatje, kopje koffie, of evt. een korte wandeling. Zij rust tussen 12.00 - 15.00 uur. Mevrouw rookt (maar niet waar de vrijwilliger bij is), heeft geen huisdieren, er is gratis parkeren.	Kanaleneiland
34928	Voor een 93-jarige dame zoeken we een iemand die wekelijks graag arm aan arm met haar een blokje om wil gaan. Een kopje koffie ervoor of erna zou ze ook gezellig vinden. Het is een levendige dame die door een gebroken arm niet veel meer kan. Roken/huisdieren onbekend.	Zuilen
34935	Deze 86-jarige mevrouw zoeken we een bezoekermaatje (liefst 30+) met wie ze wekelijks of om de week op woensdag- of donderdagmiddag kan praten over	Overvecht-Noord

	allerlei onderwerpen. Mevrouw is breed georiënteerd en hoog opgeleid. Ze is wel wat onzeker over haar Nederlandse taal en wil daarin verbeterd worden.	
34959	Voor een 82-jarige mevrouw zoeken we een bezoeker/vrijwilliger die soms ook voor haar een boodschapje kan halen. Ze durft zelf niet naar buiten en komt dus het huis niet uit. Als de vrijwilliger na een tijdje samen met mevrouw het naar buiten gaan zou kunnen oefenen, zou dat helemaal geweldig zijn. Mevrouw heeft thuis een kat, ze rookt niet. Parkeren kan gratis in de buurt.	Overvecht-Noord
34970	Voor een 40-jarige man zoeken we een bezoeker/vrijwilliger die 1x per week bij hem langskomt om gezellig even wat te drinken en te kletsen. Hij heeft veel lichamelijke klachten en vindt het fijn om even zijn hart te luchten, maar kan ook over hele leuke dingen praten. Meneer heeft als hobby modeltreinen, die midden in de kamer op tafel staan. Hij rookt niet en heeft geen huisdieren.	Zuilen
34971	Voor een meneer van 52 jaar zoeken we iemand die met hem op zijn aangepaste fiets regelmatig (lieftst wekelijks) een tochtje wil maken. Vanwege een zeldzame hersenaandoening heeft meneer een duofiets. Hij kan niet bij zijn gezin wonen, maar die komen vaak op bezoek en zorgen veel voor hem. Een vrijwilliger zou daarom het gezin ook ontlasten. Meneer is heel vriendelijk, maakt makkelijk contact en is ook een beetje eigenwijs. Hij wil niet (veel) praten over zijn ziekte, maar wil gewoon gezelligheid. De hobby's van meneer zijn koken, muziek, tekenen, en gezelligheid! Meneer rookt niet en heeft geen huisdieren. Parkeren in de buurt is betaald.	Sterrenwijk
34974	Voor een heel vriendelijke dame op leeftijd (95 jaar!) zoeken we een vrijwilligster om mee te wandelen of koffie mee te drinken. Het is een vrouw met een jonge uitstraling die gezellig kan kletsen. Ze was vroeger reislustig en graag in de natuur. Ze vond tuinieren erg leuk en wandelde veel met haar man. Mevrouw is erg slechtziend en loopt met een rollator. Ze zoekt een vrouwelijke vrijwilliger die het liefst op de dinsdag beschikbaar is.	Overvecht-Noord
34984	Voor een dame van 91 jaar zoeken we een vrijwilliger die elke week op donderdagochtend na 11.00 uur langs kan komen om de bloemen in het water te zetten. Op donderdagochtend komt er een bloemenman aan de deur waar ze 1 tot 3 bosjes bloemen van koopt. Maar door een beperking kan ze haar handen niet genoeg gebruiken om de oude bloemen weg te doen en de nieuwe in een vaas te zetten. Ze krijgt veel hulp in huis, maar die hebben allemaal geen tijd om extra dingen te doen. Welke vrijwilliger (bij haar in de buurt) kan haar helpen zodat ze van haar bloemen kan blijven genieten?	Rivierenwijk
34996	Voor een heer van 89 jaar zoeken we iemand die graag regelmatig met hem een potje willen kaarten, bijv. dubbel patience. De gezondheid van meneer is slecht, hij komt niet meer buiten. Meneer rookt niet, heeft geen huisdieren en er is vrij parkeren voor de deur.	Hoograven
35142	Mw. (82 jr.) heeft momenteel een vrijwilligster, maar die heeft een nieuwe baan en stopt met haar vrijwilligerswerk. Daarom zoekt mevrouw een nieuwe vrijwilliger die met haar naar de markt wil gaan. De vorige vrijwilliger kwam om 11 uur om thee te drinken en daarna samen naar de markt te gaan. Dit durft mevrouw niet in haar eentje. Ze is lichamelijk nog helemaal gezond, alleen haar zicht is wat aan de mindere kant.	Ondiep
35160	Mw. (76 jr.) begint wat eenzaam te worden. Haar hondje is een tijdje geleden overleden. Ze heeft niet veel mensen meer om haar heen en wil graag een bezoekmaatje om een babbeltje mee te maken onder het genot van een kopje koffie. Mw. is een vlotte prater die over tal van onderwerpen wil praten.	Tuindorp
35164	We zijn op zoek naar een vrijwilliger voor een meneer van 84 jr. die vroeger timmerman was en veel plezier had in zijn volkstuin. Hij zoekt iemand waar hij	Overvecht-Noord

	zijn hart kan luchten over de problemen die bij het ouder worden horen, zoals zijn gehoor, de problemen met zijn nek, niet meer goed kunnen schrijven etc. Maar ook over dingen die hij niet met zijn kinderen wil bespreken. Soms ziet hij het allemaal een beetje somber dus een positief persoon voor afleiding is fijn. Meneer hoort niet altijd even goed.	
	Boodschappen	
35039	Voor een vrouw van 67 jaar zoeken we een vrijwilliger die wekelijks in de middag samen met haar boodschappen gaat doen bij de supermarkt aan de overkant van de straat. Ze kan er lopend (met rollator) heen. De vrijwilliger hoeft alleen mee te gaan zodat ze zich veiliger voelt. Ze is bang om te vallen en wil dat iemand zo nodig hulp kan inschakelen. Mevrouw is best eenzaam en waardeert het ook om wat aanspraak te hebben. Ze rookt en heeft thuis 2 katten. Parkeren in de wijk is gratis.	Zuilen
35117	Mw. (70 jr.) heeft 1 keer per week een vrijwilliger nodig die voor haar boodschappen doet bij de Albert Heijn om de hoek. (nog geen 5 minuten lopen). Mw. heeft een lijstje klaar liggen en weet goed wat ze precies wil. Indien mogelijk vindt ze het ook gezellig om naderhand een kopje thee te drinken. Per begin oktober is er een vrijwilliger nodig. Mw. heeft verschillende lichamelijke klachten.	Lunetten
35141	Dhr. (60 jr.) zoekt een vrijwilliger die boodschappen voor hem kan doen. Graag op de dinsdag- of woensdagochtend. Dhr. maakt gebruik van een rolstoel ten gevolge van een ongeluk/brand jaren geleden. Heeft een aantal forse gezondheids-klachten waarvoor hij onder behandeling is.	Oudwijk
	Huishoudelijke hulp	
35147	Mw. (33jr.) heeft de volgende vraag: "Graag zou ik een vrijwilliger vinden die zo nu en dan een kleine boodschap voor me kan doen en/of me kan helpen bij het bereiden van mijn maaltijden(groente snijden), dit is allebei zeer belastend voor mij en heb hier hulp bij nodig. Bijvoorbeeld 1x per week om 12:00 of 17:00. Vaker of minder vaak ook goed, alle beetjes helpen en dag en tijd kan in overleg." Mw. heeft het Chronisch Vermoeidheidssyndroom/ME. Ten gevolge daarvan heeft ze behoorlijk wat lichamelijke klachten.	Zuilen
	Klussen in huis	
34898	Voor een 69-jarige mevrouw zoeken we twee vrijwilligers die samen haar wasmachine van de begane grond naar de eerste verdieping kunnen tillen. Het zijn ongeveer 20 traptreden. Het is mogelijk verstandig om een boormachine mee te nemen om de trapleuning te verwijderen bij smalle doorgang.	Lunetten
34899	Voor een 48-jarige mevrouw met een klein netwerk zoeken we een vrijwilliger die (eventueel met haar samen, zodat ze het kan leren) de gang wil verven. De gang is ongeveer 3 meter lang. De woningbouwvereniging heeft de gang bijgewerkt maar het sauzen doen ze niet. De muur is al schoon gemaakt en hoeft niet voorbehandeld te worden. Materiaal is aanwezig. Mevrouw rookt en heeft een hondje.	Ondiep
35029	Voor een 48-jarige mevrouw met een klein netwerk zoeken we een vrijwilliger die vier lampen kan ophangen. Ze moeten aan de muur bevestigd worden; er moet voor geboord worden. Ze heeft geen gereedschap, schroeven of pluggen. Een vrijwilliger kan eventueel bij U Centraal een klopper lenen. Mevrouw rookt en heeft een hondje.	Ondiep
35043	Voor een jonge vrouw (31 jaar) zoeken we een handige vrijwilliger voor twee klusjes. De kledingkast van haar dochter is uit elkaar en moet weer in elkaar gezet worden. Het is een 2-deurs kast, hij is ongeveer 1.80m hoog en 1.50m breed. Mevrouw heeft ook een 2-persoonsbed besteld en ze heeft iemand nodig	Leidsche Rijn

	die hem in elkaar kan zetten. Ze heeft gereedschap in huis en zij of haar dochter kan een helpende hand bieden (om dingen vast te houden etc.).	
35054	Een vrouw van 45 jaar heeft een vrijwilliger nodig voor twee klusjes in huis. De gordijnrails in de woonkamer is naar beneden gekomen en die wil ze weer opgehangen hebben. Er moet waarschijnlijk voor geboord worden. Daarnaast heeft ze ook hulp nodig met het in elkaar zetten van het bed voor haar kind. Ze is getrouwd, maar haar man kan door ziekte niet helpen. Welke handige vrijwilliger kan haar helpen?	Sterrenwijk
35055	Voor een vrouw van 61 jaar zoeken we een vrijwilliger die langs kan gaan om haar huiskamerlamp te repareren. Ze denkt dat de fitting los zit. Mevrouw is eenzijdig verlamd en zoekt een vrijwilliger om haar netwerk niet teveel te belasten.	Leidsche Rijn
35108	Voor een vrouw (56 jaar) zoeken we een handige vrijwilliger die een lamp kan ophangen. Er is een boor nodig en mevrouw heeft geen gereedschap. Ze rookt niet en heeft geen huisdieren. Parkeren kan gratis in de buurt.	Overvecht-Zuid
35143	Mw. (35 jr.) vertelt ons dat er in de keuken een lamp half los hangt en die moet goed bevestigd worden. Ook wil ze graag twee andere lampen op laten hangen. Mevr. heeft geen gereedschap en schroeven en pluggen om de lampen op te hangen	Overvecht-Zuid
35162	Dhr. (79 jr.) zoekt, via zijn thuisbegeleidster, vóór 1 okt. hulp bij het leeghalen en verplaatsen van twee kasten. Daarna moeten de koelkast en kast in de woonkamer verplaatst worden. Op 1 okt. 's middags moeten de kasten weer teruggeplaatst worden. Dhr. krijgt op maandag 1 okt. a.s. nieuwe vloerbedekking. Voor die tijd moet er ruimte gemaakt worden in de woonkamer samen met zijn thuisbegeleidster.. Zij wil dit graag op 21 sept. samen met een vrijwilliger doen (en zo nodig) op 24 of 25 of 27 sept. Afspraken moeten altijd via haar gemaakt worden.	Lunetten
35087	Mw. (88) heeft veel last van duiven die op haar balkon de boel onderschijten en zelfs de huiskamer in komen. Ze zoekt iemand die met gaas het balkon kan dichtmaken, zodat de duiven er niet meer op en in kunnen. Ze is op zoek naar een handige vrijwilliger die haar balkon op een fatsoenlijke manier "duivenproof" kan maken.	Overvecht Zuid
35061	Mw. (81 jr.) heeft laptop in de huiskamer staan, maar weet niet hoe ze op een veilige manier de accu kan opladen/laptop aan oplaadkabel kan doen. Nu is dit blijkbaar met een verlengsnoer naar een stopcontact in de hal, wat een onveilige situatie oplevert. Er zijn wel stopcontacten in de huiskamer, maar vorig jaar is e.e.a. aangepast en werkte alles, maar nu durft mevrouw nergens meer een stekker uit te trekken. Er is een VW nodig met verstand van elektriciteit/stroom. Mevrouw heeft wel gereedschap thuis.	Voordorp
35037	Mw. (61 jr.) wil graag meer opslagruimte in de kelder. Ze wil graag een rek of stelling in de kelder. Mw. heeft wel wat materiaal, zoals planken liggen maar waarschijnlijk moeten er nog dingen bijgekocht worden. We zoeken een vrijwilliger die langs gaat om te kijken wat er mogelijk is en wat er nog aan materiaal aangeschaft moet worden. Daarna kan de klus uitgevoerd worden.	Hoograven
34972	Mw. (76 jr.) zoekt een vrijwilliger die laminaat planken (stuk of acht) kan vervangen en de plinten kan vastleggen. Mevrouw heeft zelf redelijk wat gereedschap, zoals een boormachine, decorpeerzaag etc.	Zuilen
	<p style="text-align: center;">Mantelzorger ondersteunen Geïnteresseerd?</p> <p>Neem vrijblijvend contact op met consulent Andrea Lehr, a.lehr@u-centraal.nl of 06-11581640. Uiteraard bereiden je goed voor op de situatie van de</p>	

	hulpvrager. Je krijgt van ons een scholing op maat over (omgaan met) dementie en begeleiding daar waar nodig/gewenst.	
	Dame op leeftijd (85) wordt erg in beslag genomen door de zorg voor haar man. Hij heeft al enige jaren Alzheimer en zit in een rolstoel. Zij zou er erg bij gebaat zijn om eens haar hart te kunnen luchten. Samen naar een museum (eventueel met haar man erbij) en samen wat kleine klusjes in huis doen zou ze ook fijn vinden. Ze zoekt een vrouwelijke vrijwilliger, 40+, die goed kan luisteren en invoelend is. Een keer per 2 weken, in de middag, niet op dinsdag. Wil jij haar maatje zijn?	Binnenstad
	Mevrouw (83) is erg gespannen geraakt door de zorg voor haar man. Hij heeft al jaren COPD, kan niet goed meer lopen en heeft beginnende dementie. Zij wil graag eens van haar af praten. Maar ook wat ontspannende dingen doen, zoals samen naar de markt vindt ze heel gezellig. Wij zoeken voor haar een lieve vrijwilligster, die ruimte kan geven, 30+ en een keer per week kan komen op maandag of donderdag. Mevrouw is heel toegankelijk: 'Ik kan met iedereen opschieten'. Er is een kanarie.	Overvecht
	Mevrouw (58) is overbelast geraakt door de zorg voor haar man (92). Hij heeft beginnende dementie en is diabeet. Ze krabbelt nu weer overeind doordat er hulp is ingeschakeld. Haar netwerk is klein, en iemand die haar klankbord wil zijn, zou heel welkom zijn. Ze zoekt iemand m/v met een beetje humor, liefst van haar leeftijd, die misschien ook af en toe even met haar man naar buiten wil. Maandag, donderdag of zaterdag, liefst in de middag. Er is ook een lieve hond.	Overvecht
	Mee naar arts/ziekenhuis	
35044	Voor een dame van 89 jaar zoeken we een vrijwilliger die haar ongeveer 1x in de zes weken naar de medische pedicure kan brengen (en na afloop weer terug). Het is vanaf haar huis ongeveer 20 - 30 minuten lopen en mevrouw moet in de rolstoel geduwd worden. Ze rookt niet en heeft geen huisdieren. Parkeren in de straat is betaald.	Tuindorp
35165	Op maandag 1 oktober a.s. moet meneer (83 jr.) om 16:00 uur naar een pacemaker controle en daarna aansluitend rond 16:30 naar een afspraak met de cardioloog in het Diakonessenziekenhuis in Zeist. Meneer moet met vouwrolstoel opgehaald worden van huis. Checken of meneer zijn legitimatie, patiënten pas, afsprakenkaart etc. bij zich heeft. Met meneer mee naar de afspraak en alles opschrijven wat er gezegd wordt door de dokter (advies, afspraken) Nieuwe afspraak moet gemaakt worden op locatie Utrecht.	Overvecht-Zuid
	Taalondersteuning	
35070	Zeer vriendelijke man (53) heeft een tijd in Nederland gewoond en daarna in Duitsland. Hij is onzeker geworden over zijn Nederlands en twijfelt steeds bij het maken van zinnen. Hij wil graag met iemand oefenen die hem kan corrigeren als hij Duits en Nederlands door elkaar haalt. Hij is erg gemotiveerd om het Nederlands weer op te halen en zoekt ondertussen weer een baan in de zorg. In Afghanistan heeft hij vroeger gestudeerd, totdat de situatie veranderde. Wie geeft deze man een steuntje in de rug totdat hij zijn taalvaardigheid weer op niveau heeft?	Overvecht

34813	Moeder van 3 tieners spreekt Berbers en Arabisch en als je langzaam Nederlands spreekt kan ze je volgen. Ze wil haar wereld verruimen door beter Nederlands te spreken. Ze omschrijft zichzelf als iemand die zich graag verder wil ontwikkelen, gelukkig wil zijn en een groot hart heeft. Ontspanning vindt ze in koken (ze bakt heerlijke cake!), naar de markt gaan en 3x per week fitness. Ze zoekt iemand die haar een opstapje geeft en alvast Nederlands met haar oefent zodat ze daarna in een groepje les kan krijgen.	Kanaleneiland
35040	Gemotiveerde vrouw (31) is gescheiden en bezig haar leven weer vorm te geven. Ze heeft geen makkelijke tijd gehad, maar kijkt vooruit en doet dat met een lach! Ze doet nu een opleiding tot verzorgende (MBO) en merkt dat ze moeite heeft met de Nederlandse grammatica en zinsopbouw. Hier zou ze graag wat hulp bij krijgen. Haar droom is doorstromen naar het HBO en verpleegkundige worden.	Overvecht
35110	Man (34) omschrijft zichzelf als een sociaal mens, hij vindt het fijn om met mensen om te gaan. Hij gebruikte het woord "vrodelijk" voor zichzelf. Hij spreekt redelijk Nederlands zonder dat hij ooit les heeft gehad. Hij zou graag zijn spreektaal willen verbeteren. Hij kan het best op woensdag afspreken na 10:00 uur. Hij kan evt. ook wel op maandag, dinsdag en donderdag. Hij kan bij hem thuis afspreken, maar hij is ook mobiel (fiets) en kan in principe overal in de stad afspreken. Het is een vriendelijke en vrolijke man die zich met hulp van een stichting weet te handhaven in onze maatschappij. Hij observeert graag eerst en laat zelf niet snel het achterste van zijn tong laat zien.	Ondiep
	Tuinhelp	
34752	Voor een vrouw van 34 jaar zoeken we een vrijwilliger die het onkruid uit haar tuin wil halen, voornamelijk tussen de steentjes. De tuin is ongeveer 40 m2 groot. Ze heeft zelf geen gereedschap, maar kan het wel lenen. Mevrouw heeft geen huisdieren, is niet rokend en er is vrij parkeren in de buurt.	Leidsche Rijn
34973	Een 59-jarige vrouw heeft onze hulp gevraagd voor een vrijwilliger die haar tuin kan onderhouden. De tuin is ongeveer 10 x 4 m. Ze heeft een grote druivenrank tegen de muur in haar tuin, een vijgenboom, een stukje gras, en schuttingbegroeiing. Door chronische ziekte heeft ze beperkt energie en kan ze het zelf niet meer doen. Ze zoekt een praktische vrijwilliger, want ze heeft geen behoefte aan sociaal contact. Ze heeft een hond die veel blaft maar niets doet. Ze rookt niet, in de buurt is het betaald parkeren.	Tuinwijk
	Uitstapje	
34657	Voor een man van 67 jaar zoeken we een maatje die hem kan begeleiden vanuit zijn huis naar het water en weer terug, om te gaan vissen. Hij woont vlakbij het water. Het lukt hem niet meer zelfstandig om zijn visgerei mee te nemen. Het liefst elke week, wel alleen bij goed weer. Alle dagen of weekend is goed, maar niet 's avonds. Meneer heeft hartfalen en een tumor in zijn hoofd. Deze hulpvraag is voor langere tijd, maar i.v.m. de prognose van meneer onduidelijk voor hoe lang. Meneer is niet rokend, heeft een hamster, 2 parkieten en goudvissen.	Sterrenwijk
34985	Namens een lieve mevrouw hebben we een bijzondere hulpvraag. Ze is op zoek naar een vrijwilliger die elke week met haar gaat zwemmen in zwembad Fletiomare (de Meern). Mevrouw zit in een rolstoel en wil graag op donderdagavond (21.15-22.15u) deelnemen aan het uurtje "zwemmen met	Buiten Utrecht

	medische beperking". Het is handig als de vrijwilliger een auto heeft om haar op te halen en weer naar huis te brengen. Mevrouw moet geholpen worden met het aan- en uitkleden en het zwembad in stappen. Zwemmen kan ze zelf. De vrijwilliger zwemt dan ook mee en ze kunnen spelletjes in het water doen.	
35065	Namens een 57-jarige vrouw hebben we een bijzondere hulpvraag! Ze wil graag een maatje om vliegtuigen mee te gaan spotten bij Schiphol. Ze is snel angstig en durft niet alleen te reizen, maar heeft een begeleiderskaart zodat een maatje gratis met haar mee kan reizen. Ze zoekt iemand die rustig is. Mevrouw rookt en er is betaald parkeren in haar straat. Wie lijkt het leuk om af en toe dit uitstapje met haar te ondernemen?	Tuindorp
35074	Voor een 59-jarige man zoeken we een maatje om zo 1-2 x per maand een museum mee te bezoeken. Hij heeft een brede interesse en leest graag. Hij vindt het fijn om met iemand musea te bezoeken, voor de gezelligheid, maar ook als stok achter de deur om er ook echt erop uit te gaan. Meneer kan helaas niet de museumkosten van de vrijwilliger vergoeden, dus wellicht is er iemand met een museumjaarkaart die het leuk vindt om dit samen met hem te doen! Als een museum het best te bereiken is met de auto, dan heeft hij een auto beschikbaar en betaalt hij ook de benzine- en parkeerkosten. Maar als de trein de beste optie is (of parkeerkosten erg hoog zijn, bijv. in Amsterdam centrum), dan moet het een vrijwilliger zijn die de kosten van het openbaar vervoer zelf wil betalen.	Wittevrouwen
35139	Mw. (63 jr.) zoekt een vrijwilliger die met haar uitstapjes wil maken 1x in de 2 à 3 weken. Ze zit al zo lang binnen en wil zo graag naar buiten. Ze regelt dan een regiotaxi, maar durft niet in haar eentje, omdat ze zich soms ineens te slecht voelt en dan bang is om alleen buiten te zijn. Ze zou het fijn vinden als er een vrijwilliger is die een keer met haar naar het winkelcentrum wil, een keer naar het buurthuis als daar een leuke activiteit is, een keer naar een leuke voorstelling (deze wil ze dan ook betalen voor de vrijwilliger), ook wil ze graag af en toe uitstapjes maken naar buiten Leidsche Rijn, wat verder weg.	Leidsche Rijn
	Wandelen	
35067	Voor een 87-jarige vrouw zoeken we een vrijwilliger met wie ze 1x per week overdag een stukje kan lopen en misschien een boodschapje kan doen. Ze maakt gebruik van een rollator, maar ze durft niet alleen de straat op. Ze rookt niet, heeft geen huisdieren en parkeren kan gratis in de buurt.	Kanaleneiland
35088	Voor een dame van 98 jaar zoeken we iemand die haar af en toe mee naar buiten neemt, voor een fijne wandeling. Mevrouw dient dan te worden geduwd in de rolstoel. Mevrouw vindt het ook leuk om naar de winkel te gaan, maar de echte boodschappen worden door haar dochter gedaan. Mevrouw houdt van gezellig praten, vooral ook over vroeger. Mevrouw zoekt iemand die op zaterdag kan, of als dat niet lukt op dinsdag- of donderdagmiddag. Mevrouw rookt niet en heeft geen huisdieren. Parkeren kan gratis op het terrein bij haar aanleunwoning.	Sterrenwijk
35161	Mw. (87 jr.) is op zoek naar een vrijwilliger die zin heeft om met haar te wandelen. Mw. heeft een rolstoel die zoals zij zegt licht is en makkelijk te besturen. Ze wil iemand die 1 keer in de 2/3 weken langs komt. Gewoon om een stukje te wandelen, of even de winkels in. Misschien zelfs een kopje koffie drinken samen. Gewoon even gezellig de deur uit dus! Erop uit met de auto of de regiotaxi vindt ze ook prettig.	Wittevrouwen

