

## Open Hulpvragen maart 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](mailto: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](mailto:j.vreeswijk@u-centraal.nl)) / (tel: 030-2361977) en sluit je aan bij AutoMaatje!

Vraagnr.	Hulpvraag	Buurt
<b>Boodschappen</b>		
21.302	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
21.755	Man (69) zoekt iemand die iedere week boodschappen kan doen op verschillende locaties. Gaat om enkele items maar vaak wel bij verschillende supermarkten. Meneer is wat vergeetachtig door NAH.	Zuidwest
21.333	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
<b>Buddy &amp; Bezoek</b>		
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 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

BB2	86-jarige mevrouw moet van de dokter blijven bewegen, maar ze heeft veel verdriet omdat onlangs haar man en zus zijn overleden. Ze zou bijvoorbeeld best wel naar stoelyoga willen, maar alleen gaan vindt ze te zwaar op dit moment, dus als je op dinsdag, donderdag of vrijdag een paar uurtjes over hebt.... Man of vrouw maakt niet uit.	Terwijde
BB3	Mevrouw (63) woont alleen, heeft in een half jaar tijd drie dierbaren verloren. Ze krijgt hierbij professionele ondersteuning, maar mist ook de 'gewone' contacten: samen ergens wat drinken, naar een buurthuis, en kijken wat ze nog fijn vindt. Ben je ouder dan 40, en kun je op alle dagen behalve dinsdag, neem dan contact met ons op.	Overvecht
BB4	68-jarige alleenstaande man voelt zich eenzaam, en zou heel graag een vrijwillig(st)er hebben die met hem meedenkt hoe hij met zijn accordeon weer wat kan spelen in een gezelschap, of op openbare plekken. Vroeger zat hij in een schlagerband, en hij ziet dit als een manier om weer onder de mensen te komen. Op een dinsdag, vrijdag, of zondag ontvangt hij je graag. Hij rookt, maar rekening houden met een niet-roker. Hij heeft gewerkt op een sociale werkplaats.	Noordwest
BB5	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
BB6	Mevrouw (97) ziet nog maar slecht en ook haar gehoor gaat achteruit. Ze is nog wel helemaal bij de tijd. Maar met een gehoorapparaat kan je prima met haar praten. Ze kan vanwege haar ogen niet meer haar creatieve hobby's uitoefenen. We zoeken een gezellige vrijwilligster die samen met haar wil kijken wat er nog wel kan. Ze was bijvoorbeeld blij verrast door de mogelijkheden van luisterboeken.	Noordoost
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
<b>Computer</b>		
21.932	Vrouw (76) vraagt of iemand haar kan helpen met wat tips en enigszins wegwijs te maken op haar computer.	Noordoost
<b>Hulp bij Dementie</b>		
HbD 1	Vrolijke man leeft op bij bezoek! Hij kan lekker kletsen over van alles en nog wat. Jullie kunnen samen op het balkon zitten en misschien een klein blokje om. Je maakt zijn partner ook blij met je bezoek, zij heeft dan even tijd voor zichzelf. Meneer maakt grapjes en gaat er ook graag op uit op de duofiets. Er is een kleine hond. Kom jij hem op maandag, dinsdag of donderdag gezelschap houden?	Zuilen
HbD 2	Vriendelijke man die heel geïnteresseerd is in kunst, klassieke muziek, filosofie en kijkt ook graag voetbal. Hij heeft vroeger een antiekwinkel gehad in de stad samen met zijn vrouw. Hij begint uit zichzelf geen gesprek, maar als je hem vragen stelt dan komt hij wel op gang. Ben jij beschikbaar op woensdag, donderdag of in het weekend en ben je ook geïnteresseerd in kunst of heb je iets met zijn andere interesses? Dan maakt meneer graag kennis met je!	Hoograven

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
HbD 4	Intelligente man die in een rap tempo smakelijk kan vertellen over wat hij ondernomen heeft in het leven, van zijn interesse en studie in vliegtuigbouwkunde tot de tijd dat hij muziekinstrumenten maakte. Ben jij beschikbaar op dinsdagmiddag, donderdag of in het weekend en lijkt het je interessant om meer van hem te horen en een korte wandeling te maken? Neem dan contact op!	Utrecht Oost
HbD 5	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
<b>Klussen in huis</b>		
21.930	Man (58) heeft hulp nodig bij het demonteren van een aantal dingen van de muren en het plafond. Meneer zelf is bijna helemaal blind. Het gaat om een ventilator, een lamp en een houten rails.	Binnenstad
21.737	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. Mevrouw heeft erg veel last van haar allergie voor katten. En kan al reageren op iemand die zelf thuis katten heeft.	Zuidwest
21.656	Vrouw (66) heeft hulp nodig bij het ophangen van een lamp.	Zuid
21.744	Vrouw (49) heeft hulp nodig om het bed van haar dochter te repareren. Aan de zijkant van het bed zit een houten richeltje waar de lattenbodem op steunt. Deze is losgelaten, waardoor de lattenbodem naar beneden is gezakt. Deze moet opnieuw vastgemaakt worden.	Overvecht
21.745	Vrouw (88 jr) heeft geen naasten meer die met haar een nieuwe tv kunnen kopen. Ze zoekt iemand met een auto die samen met haar een tv kan kopen uit de winkel. Ze wil de tv namelijk graag eerst zien. En daarna ook deze voor haar instelt.	Overvecht
21.674	Vrouw (71) waarbij er gerenoveerd gaat worden door de woningbouw. Ze heeft hulp nodig in de week van 17 maart - 21 maart bij het: *Verwijderen van lamellen in alle slaapkamers boven en in de woonkamer (voor- en achterzijde). *Plafondlampen demonteren in de keuken, badkamer, toilet en op de overloop.	Overvecht
21.756	Er is een ergotherapeut bij meneer geweest en er moeten twee beugels geplaatst (geboord) worden in het toilet, de plek waar ze moeten komen is al aangegeven, de beugels worden aangeschaft.	Overvecht
21.677	Vrouw (34) heeft hulp nodig bij het in elkaar zetten van een nieuw gekochte bank. Ze was hier zelf aan begonnen, maar de laatste delen waren te ingewikkeld	Oost

	voor haar. Ze heeft hulp nodig bij de leuning en het achterste deel van de bank.	
21.693	Vrouw (42) is pas teruggekomen in haar recent gerenoveerde woning en heeft hulp nodig bij het ophangen van een aantal lampen en gordijnen.	Overvecht
21.898	Vrouw (29) heeft hulp nodig bij het ophangen van 2 lampen en gordijnrails.	Overvecht

<b>Opruimen</b>		
21.344	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