

Open Hulpvragen november 2024

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.

Energie-spreekuur (Financiën en administratie)

Wil jij als vrijwilliger deel uitmaken van het EnergieTeam Utrecht?

Zet jij je graag in om inwoners van Utrecht te helpen met rondkomen? Dan is een vrijwilligersfunctie bij het EnergieTeam Utrecht echt iets voor jou!

Als lid van het EnergieTeam bezoek je samen met een collega-vrijwilliger mensen thuis die zich aangemeld hebben voor de Energiebox of een energieadvies. Je bezorgt de gratis doos met energiebesparende producten, geeft tips om energie te besparen en controleert desgewenst of iemand gebruikmaakt van alle voorzieningen waar hij/zij recht op heeft, zoals bijvoorbeeld de U-Pas, de energietoeslag of andere toeslagen.

Kennis over energiebesparing en voorzieningen is niet nodig, jij bent bereid om nieuwe kennis op te doen via (bij)scholing. Als je vooral de besparende materialen wilt aanbrengen, helpt het wel als je een beetje handig bent. We vinden het belangrijk dat je sociaal en communicatief vaardig bent, en dat je het leuk vindt om mensen met verschillende achtergronden te adviseren over energie besparen.

We zoeken vrijwilligers die van januari tot april, en mogelijk langer, regelmatig bewoners wil helpen en adviseren. We vragen een inzet van gemiddeld zo'n 4 uur per week.

Neem voor meer informatie contact op: tel.nr. 06-10781154 of via finan-admin@u-centraal.nl

| Vraagnr. | Hulpvraag | Buurt |
|---------------------------|---|-----------|
| Boodschappen | | |
| 4.181 | Man (69) wil graag iedere donderdag boodschappen doen op verschillende locaties. Gaat soms om zware dranken (qua gewicht). 1 x per week voor langere periode. | Zuidwest |
| 4.541 | Man (87) is niet goed ter been meer en kan niet meer zelfstandig zijn inkopen doen bij een toko op de Amsterdamsestraatweg. Hij wil dit graag met een vrijwilliger samen doen. Bij voorkeur op de woensdagochtend. (Middag kan evt. ook) | Oost |
| 4.633 | Man (72) De huidige vrijwilliger stopt in november met het doen van boodschappen voor meneer. We zoeken een vrijwilliger die het over kan nemen. De Jumbo is op loopafstand en meneer kan 2 grote boodschappen shoppers meegeven. | 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 lastig te verstaan. | West |
| Buddy & Bezoek | | |
| BB 1 | Mw woont alleen in flatwoning, heeft sinds twee jaar erge last van reuma en RSI, 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 | Een 66-jarige alleenstaande man is ongeneeslijk ziek, kan dit accepteren, maar zou nog met alle energie die hij heeft samen een tentoonstelling bezoeken, en praten over zijn leven (kok, geschiedenisdocent) en over de blues, musea en kunst. Hij noemt zichzelf een hopeloze optimist, die juist nu de kleine dingen van het leven leert te waarderen. Hij is niet religieus. Hij geeft aan altijd goed om te kunnen gaan met studenten. Iemand gezocht voor op maandag, vrijdag, zaterdag of zondag, het liefst iedere week. | Noord-Oost |
| 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 |
| BB 7 | 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! | Pijlsweert |
| 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 | Eigenzinnige man (67) heeft brede interesses, van geschiedenis en natuur tot muziek en zijn zelfgebouwde radioapparatuur. Voor meneer is het belangrijk dat jullie interesses delen, zodat jullie daar leuk contact over kunnen hebben. Hij krijgt een driewiel fiets, zodat jullie ook samen naar buiten kunnen. Hij heeft Parkinson en dementie. Meneer kan om de week op dinsdag-, donderdag- of | Leidsche Rijn |

| | | |
|------------------------|--|---------------|
| | vrijdagmiddag, maar de voorkeur gaat uit naar maandag of het weekend. Voor iemand die een beetje tact heeft, kan dit een heel leuk contact worden! | |
| 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 | Lieve vrouw met een heel klein netwerk is op zoek naar gezelligheid. Ze kletst graag over koetjes en kalfjes, maar je kan haar ook helpen door af en toe met haar te winkelen. Zij gaat dan in de scootmobiel. Goed om te weten dat ze wel binnen rookt, maar nooit in je bijzijn. Het staat er niet blauw, maar je ruikt het wel. Ze kan eigenlijk alle doordeweekse dagen. Ga jij bij haar op bezoek? | Zuilen |
| HbD7 | Spontane Utrechtse dame leeft op wanneer ze bezoek krijgt. Als ze alleen is met haar man zit ze veel stil in haar stoel, maar bij bezoek kletst ze aan een stuk door. Wil jij op maandag, dinsdag of vrijdag bij haar langs om te kletsen, een spelletje te doen of een legpuzzel te maken? Haar man gaat dan even een lekker stuk wandelen of fietsen. Bij mooier weer gaat mevrouw ook graag met je mee naar buiten en strijkt ze graag samen op een terrasje neer. Kom jij haar gezelschap houden? | Zuilen |
| 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 |
| Klussen in huis | | |
| 4.583 | Vrouw (25) heeft hulp nodig bij het ophangen van de jaloezieën. Het gaat om 1 stuk. Mevrouw heeft zelf geen boor! | Overvecht |
| 4.780 | Er moet een lamp aan het plafond worden opgehangen bij een 49-jarige vrouw. Hiervoor is een boormachine nodig, deze heeft mevrouw niet zelf. | Overvecht |

| | | |
|-----------------|--|------------|
| 4.817 | Man (51) wil graag een lampje in de badkamer opgehangen hebben. Hier heeft meneer zelf de vaardigheden en spullen niet voor. | Zuilen |
| 4.828 | Vrouw (57) vraagt iemand om een 2e hands LeenBakker-kast in elkaar te zetten. Geen boor aanwezig, wel schroeven aanwezig, maar niet zeker dat deze in de kast passen. | Overvecht |
| 4.832 | Man (40) wil in zijn voordeur een bijzetslot bevestigen. Hij heeft nu geen extra slot op zijn voordeur en voelt zich daardoor soms onveilig. Niet goed in te schatten hoeveel werk het bevestigen van het slot is. Er zal wel geboord moeten worden. Meneer heeft het slot al in huis. Ook heeft hij wat basisgereedschap in huis maar hij heeft geen boormachine. | Ondiep |
| 4.947 | Vrouw (54) zoekt een vrijwilliger die een slot en scharnieren van deur kan vastmaken. | Overvecht |
| 4.867 | Een Engelssprekend stel van 34 is zelf niet in staat om te klussen. Ze willen graag een paar schilderijen opgehangen hebben, 2 plafonnières en een paar planken. Ze hebben gereedschap. | Overvecht |
| 4.902 | Vrouw (53) zoekt een vrijwilliger die een rolgordijn in de slaapkamer van dochter kan ophangen. | Overvecht |
| 4.936 | Vrouw (54) heeft een schutting van ± 1,5 meter lang die verrot is. Ze wil deze graag laten vervangen. Er heeft een hovenier naar gekeken en haar inschatting is dat dit maximaal 4 uur werk is. | Ondiep |
| 4.938 | Vrouw (74) wil graag dat haar huidige plafonniere wordt vervangen door een nieuwe. Ze heeft de plafonniere al in huis. | Oost |
| 4.940 | We hebben voor een vrouw (49) al 1 vrijwilliger gevonden, maar er zijn 2 vrijwilligers nodig om samen raamfolie te plakken op de ramen en de deur. | Pijlsweerd |
| Opruimen | | |
| 4.798 | 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. Meneer heeft een gebruiksaanwijzing. | LR |

LET OP!

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