

**Open Hulpvragen juli 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](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.

Vraagnr.	Hulpvraag	Buurt
	<p><b><u>De Algemene Hulpdienst is weer op zoek naar nieuwe kantoorvrijwilligers!</u></b></p> <p>De AHD helpt mensen die door ziekte, ouderdom, handicap en/of een gebrek aan sociale contacten zelf niet alles meer kunnen doen en die geen geld hebben om daar mensen voor in te huren. Denk aan tuinonderhoud, klussen in en om het huis, begeleiden naar ziekenhuisafspraken, e.d..</p> <p>Als kantoorvrijwilliger ben je de schakel tussen vraag en aanbod. Je ontvangt telefoontjes van cliënten of verwijzers. Je vraagt wat er aan de hand is, zodat je de vraag goed in beeld hebt. Vervolgens registreer je de hulpvraag in ons computersysteem en ga je op zoek naar een geschikte vrijwilliger. Kantoorvrijwilligers draaien 2 diensten per week. De werktijden zijn van 9.00 - 13.00. je werkt in een team samen met consultants en andere kantoorvrijwilligers.</p> <p>Een ideale functie voor mensen die wat voor een ander willen betekenen en graag werken in een prettige werkomgeving met vriendelijke en professionele collega's. De functie van telefoonvrijwilliger is ook heel geschikt voor mensen die na ziekte of werkloosheid graag weer in het arbeidsritme willen komen. Je krijgt scholing en begeleiding.</p>	
<b>Administratie / sorteren</b>		
4.032	Mevrouw (35) zoekt iemand die haar kan helpen met de post en administratie. Ze zoekt eigenlijk alleen hulp als ze een vraag heeft en wilt dan ook op dat moment een vrijwilliger benaderen.	LR
<b>Automaatje</b>		
AM 1	Een vrouw van 58 jr. gaat met ingang van 3 september (op dinsdagavonden) een koor dirigeren in Westbroek. Vanwege haar beperking lukt het haar niet/moeilijk om hiernaartoe te gaan. Ze moet er om 19:45 uur zijn. Ze zoekt een vrijwilliger die haar kan brengen elke week (behalve de vakanties). Het koor heeft trouwens ruimte voor nieuwe leden, dus evt. meezingen behoort tot de mogelijkheden. Terug naar huis kan mw. wel organiseren met behulp van de koorleden.	Hoograven
AM 2	<p>Automaatje zoekt meer vrijwillige chauffeurs. Het gaat om vervoer met je eigen auto. Je krijgt van degene voor wie je rijdt een kleine kilometervergoeding. Het vervoer beperkt zich niet tot bezoek aan ziekenhuis, arts e.d. maar is ook bedoeld voor leuke uitjes als bezoek aan familie of vrienden, de kapper, winkelen of naar een museum of het strand.</p> <p>Als vrijwilliger rijd je in je eigen auto op momenten die jou zelf uitkomen. U Centraal zorgt ervoor dat zowel jij als de deelnemer vooraf goed geïnformeerd worden.</p>	Stad of regio

<b>Boodschappen</b>		
3.951	Meneer (70) heeft al jaren een dwarslaesie en verplaatst zich met een rolstoel. De thuiszorg mag steeds minder voor hem doen. Daarom zoekt hij boodschappenhulp voor eens per 2 weken. Het is handig dat de vrijwilliger een auto heeft want er moeten boodschappen op verschillende plekken worden gedaan.	Overvecht
3.952	Mevrouw (85) Boodschappen hulp gevraagd voor 1x in de week, samen met mevrouw, omdat dit nog de enige gelegenheid is dat ze buiten komt. Mevrouw heeft wel recentelijk de diagnose dementie te horen gekregen en kan soms niet helemaal goed in haar vel zitten.	Overvecht
3.867	Meneer (72). Heeft een vaste vrijwilliger. Deze gaat nu een paar weken met vakantie. Daar zoekt hij nu 2 tot 3 keer vervanging voor. In november stopt de vrijwilliger helemaal en is er behoefte aan een nieuwe vrijwilliger. Meneer kan zich heel slecht bewegen.	Oost
<b>Buddy &amp; Bezoek</b>		
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 erg onzeker geworden, en af en toe somber. 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 een chronische medische aandoening aan het hart niet meer alleen de deur uit. Om sociaal isolement te voorkomen is zij op zoek naar iemand die samen met haar 1x per week naar buiten wil om een stukje te wandelen en wat kleine boodschappen te doen (grotere boodschappen doen de kinderen).	Oost
BB 4	Lieve maar kwetsbare mevrouw van woont samen met haar volwassen zoon in 1 huis. Hij doet veel voor haar, maar werkt overdag. Verder heeft ze geen netwerk. Ze durft ook niet vaak alleen naar buiten. We zoeken een vrijwilligster die samen met haar een rondje gaat lopen (met of zonder de 2 hondjes), samen een kopje thee drinkt en haar war aandacht geeft. Ze zal het enorm waarderen!	Lombok
BB 5	Vrijgevochten man eind 50 woont midden in de binnenstad. Hij heeft zijn leven na een heftige tijd weer meer op orde, maar is hierdoor ook zijn sociale contacten kwijt geraakt. Hij loopt niet zo makkelijk meer. Wie heeft er zin om samen met hem te filosoferen over het leven? En te praten over reizen?	Binnenstad
BB 6	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 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 7	Heb jij tijd voor een kletspraatje met een dame op leeftijd in Oudwijk? Ze zou het heel gezellig vinden als er een vrouwelijke vrijwilligster in de middag eens een kopje thee of koffie zou komen drinken. Ze woont al haar hele leven in hetzelfde huis, maar iedereen om haar heen is verhuisd of overleden. Haar sociale netwerk is heel klein geworden. Je zou haar heel blij maken met je bezoek!	Oudwijk

BB 8	Meneer (68) moet bewegen voor zijn gezondheid, maar kan zichzelf er niet makkelijk toe zetten. Hij zoekt een vrijwilliger die met hem gaat wandelen. Hij hangt bepaalde complottheorieën aan. Hij zal deze ter sprake brengen, maar heeft gezegd dat hij niet gaat overtuigen. Hij heeft humor, is eerlijk en is verder breed geïnteresseerd.	Oost
<b>Hulp bij Dementie</b>		
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, 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 driewielers, zodat jullie ook samen naar buiten kunnen. Hij heeft Parkinson en dementie. Meneer kan om de week op dinsdag-, donderdag- of 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!	Leidsche Rijn
HbD 3	Oud verpleegkundige (87) vertelt graag over haar werk van vroeger. Door haar dementie is het wel fijn als jij initiatief neemt in het gesprek. Bij mooi weer houdt ze ook van een rondje door het park. Voor een spelletje is ze ook wel te porren. Vroeger hield ze erg van een concert, een lezing, een museum, dus dat zou je ook samen kunnen doen. Mevrouw heeft een heel klein netwerk, dus wat extra aandacht is zeer welkom! Heb jij om de week een paar uurtjes de ruimte voor haar? Alle dagen en weekend zijn mogelijk, behalve de dinsdagochtend.	Transwijk
HbD 4	Heb jij misschien ook interesse in amateurradio? Kees (85) heeft daar een passie voor. Hij heeft een technisch beroep gehad en praat daar graag over, maar vindt het ook heel leuk als jij hem juist iets over jouw vakgebied of hobby kan vertellen. Bij goed weer zou hij graag naar buiten gaan, hij in zijn scootmobiel en jij ernaast op de fiets. Hij kan op alle doordeweekse middagen en op woensdag de hele dag. Ook voor zijn vrouw zou het fijn zijn, als er iemand om de week komt, dat geeft haar even lucht.	De Meern
HbD 5	Spreek jij Russisch of Lets? Dan is er een dame die op jou wacht! Ze leeft al een hele tijd met Alzheimer, woont bij haar dochter, die volledig voor haar zorgt en weinig ruimte heeft voor zichzelf. Of misschien ken je iemand die dit zou willen doen? Hoe mooi zou het zijn, want mevrouw spreekt helaas geen andere taal meer. Een beetje kletsen, een kleine wandeling, elkaars nagels lakken, dat vindt ze fijn.	Transwijk
<b>Klussen in huis</b>		
3.581	Mevrouw (74) zoekt een vrijwilliger die voor haar gordijnen met bijbehorende rails wil ophangen voor 1 raam in de woonkamer aan de voorzijde.	Overvecht
3.863	Mevrouw (37) wil haar balkon ontdoen van duivenpoep en een net plaatsen. Balkon is relatief klein, er ligt duivenpoep op die verwijderd moet worden. En dan moet er een net geplaatst worden om de duiven tegen te houden. Het net moet nog gekocht worden en op maat gemaakt worden.	Overvecht
3.923	Mevrouw (46) zoekt iemand die beugels voor de douche bevestigen kan. Dit voor het ophangen van eventueel een handdoek of kleding.	Overvecht

3.963	Mevrouw (49) zoekt iemand die haar achterband kan plakken. Ze heeft het materiaal ervoor in huis en een binnenband. Ze heeft zelf de kracht niet om het te doen.	Leidserijn
4.009	Mevrouw (31) heeft 3 tuinstoelen en een bijzettafeltje gekocht (metaal), maar het lukt haar niet zelf om deze in elkaar te zetten. Daarom vraagt ze hulp van een vrijwilliger.	Overvecht
4.030	Mevrouw (68) zoekt iemand die kan helpen bij het in elkaar zetten van een metalen stelling kast van de Ikea. De kast is 1.40 hoog en heeft vier planken van 60 bij 70 cm. De kast is voor buiten. Ze heeft gereedschap (schroevendraaiers en zo) in huis.	Noordoost
4.031	Mevrouw (35) zoekt iemand die haar kan helpen met het vastmaken van kliktegels op het balkon. Deze zijn vierkant en klik je aan elkaar vast. Het balkon is 1m bij 50cm. Er is geen gereedschap nodig.	Noordoost
4.033	Meneer (72) heeft 3 douchebeugels die gemonteerd moeten worden in de douche en bij het toilet. Hij heeft zelf zijn netwerk ingeschakeld maar niemand kon hem helpen. De wijkverpleging wil dat het zo spoedig mogelijk gebeurt in verband met zijn veiligheid. Hij heeft de beugels in huis.	Overvecht
4.028	Mevrouw (55) zoekt iemand die voor haar haar veranda wil kitten. De veranda is 5m lang en 3m breed. De zijkanten moeten hierbij gekit worden, omdat het water er tussenuit loopt. Ze heeft nu nog geen kit, maar deze kan ze kopen. Ze heeft verder geen gereedschap.	Leidse Rijn
<b>Opruimen</b>		
3.781	Mevrouw (64) zoekt iemand die haar wil helpen met het uitruimen van de kelder. Er staan dozen met kampeerspullen, boeken, boekenkasten enz. Deels moeten die naar de 1e etage en de rest moet uitgezocht worden en de deur uit via marktplaats, spullenhulp of milieustraat. Wat het voor mevrouw vooral lastig maakt is dat de toegang naar de kelder via de kruipruimte is met een huishoudtrapje. De hulpvraag is zowel om spullen uit de kelder te halen, als om te helpen met het uitzoeken en wegwerken van de spullen. Dit zal zeker niet in 1 middagje zijn gedaan, maar ze heeft geen haast. Mevrouw vindt het ook goed als een vrijwilliger af en toe 2 uurtjes langs komt, maar dat graag in overleg met de vrijwilliger.	Ondiep
<b>Tuinhelp</b>		
3.763	Mevrouw (80) heeft als hulpvraag dat de tuin zomerklaar wordt gemaakt. Er is een Kaercher reinigingsapparaat om de tegels schoon te poetsen. En ook ander tuingereedschap is er. Er staan wat potten en er is een border. Grootte van de tuin 3 m bij 4 m ongeveer. De heg is van de gemeente en die wordt door hen gesnoeid.	Overvecht

**LET OP!**

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