

Open Hulpvragen januari 2026

Vrijwillige Inzet – 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.

Vraagnr.	Hulpvraag	Buurt
Boodschappen		
24.105	Mevrouw (83) zoekt iemand die haar eens in de twee weken kan helpen met kleine boodschapjes. Haar kleindochter bestelt iedere twee weken grote boodschappen voor haar, maar soms is er iets tussendoor op. Ze zoekt iemand die die kleine boodschapjes voor haar kan doen. Mevrouw zou het leuk vinden als de vrijwilliger ook een praatje wil maken.	Zuid
Buddy & Bezoek		
BB 1	Mevrouw zou zo graag met haar 17 jarig hondje in het bos wandelen, maar daar komt ze niet in haar eentje. Heb je een auto en wil je samen een stukje wandelen met deze gezellige vrouw met een rugzakje? Je zou haar heel blij maken.	Noordoost
BB2	Een 50-jarige vrouw zou, na een moeilijke periode, graag weer meer onder de mensen komen. Samen met een vrijwilliger zou ze bijvoorbeeld willen kijken naar hoe ze zelf weer vrijwilliger kan worden in een verzorgingshuis. Ze houdt van samen koken/eten, muziek luisteren, bios, theater, musical etc. Ze zou graag 1x in de 2 weken, op ma-mi, of di-mi, of vr-mi een vrolijke, actieve vrijwilliger (m/v) willen. Elke dag na 15.00 uur.	Zuid
BB3	Gezocht: vrouw van boven de 40 voor een luisterend oor. Mevrouw (80) staat positief in het leven, maar zit nu in een zware periode. Ze heeft door omstandigheden geen netwerk van mensen meer om zich heen. Terwijl ze juist graag wil kletsen, praten over het leven en meer mensen om zich heen wil. Word jij haar nieuwe gesprekspartner?	Overvecht
BB4	Zachtaardige meneer met humor weet precies wat hij nodig heeft: eens in de 6 weken bezoek van een uur voor een goed gesprek met een vrijwilliger ongeveer tussen de 30 en 50. Hij heeft het druk met dagbesteding, dus meer tijd heeft hij niet voor een vrijwilliger. Maar omdat hij het moeilijk vindt om contacten aan te gaan, heeft hij niemand in zijn omgeving voor de vertrouwelijke gesprekken. Wil jij eens in de 6 weken bij hem op bezoek?	Tolsteeg
BB5	73-jarige vrouw, met echtgenoot en hond, wil graag af en toe naar buiten om te bewegen. Ze voelt zich door haar ziekte niet zo in balans, dus ondersteuning is soms nodig. Ook is ze best snel moe. Ze noemt zichzelf een 'vrouw uit de jaren 60' en houdt van goede muziek (soul), en een aanstekelijke vrijwillig(st)er. Ook wil ze een luisterend oor voor haar situatie. Op dinsdagen of donderdagen tussen 11.00-14.00 uur, max 1,5 uur in verband met energie). Om te beginnen 1x per week.	Noordoost
BB6	Geboren Utrechter (77) is na het overlijden van zijn vrouw in een isolement geraakt. Kampt bovendien met zijn gezondheid. Zoekt een vrouw voor een babbeltje (niet per se over zijn ziekte), of een man om te vissen (als het weer mooier weer wordt). Met name op maandagmiddagen zou hij wel wat afleiding en ondersteuning kunnen gebruiken van een niet al te drukke vrijwilliger, boven de 45 jaar. Meneer rookt, maar wil dat best in de tuin doen.	Noordwest

Licht Administratieve Ondersteuning		
23.939	Bij een heel lieve vrouw (79) die helaas een hoop ernstige dingen heeft meegemaakt, is er iemand nodig die haar post uitzoekt. Er zijn veel oude brieven. Ze heeft in huis geen overzicht rondom haar post, begrijpt deze ook niet goed. Heeft basisschool niveau van lezen. Spreekt wel goed Nederlands. Mw. heeft door haar verleden wat psychische klachten gekregen maar is heel warm in omgang en is heel erg dankbaar voor alle hulp die ze (gaat) krijgen.	Overvecht
22.354	Mevrouw (57) heeft hulp nodig met haar administratie. Mw. spreekt redelijk Nederlands maar begrijpt haar post niet. De bedoeling is om wekelijks of eens iedere 2 weken op bezoek te gaan en samen met haar, de post door te nemen en eventueel met haar op te bergen.	Overvecht
Hulp bij Dementie		
HbD 1	Vriendelijke en open man wil graag kletsen, samen de hond uitlaten en een spelletje doen. Hij is heel direct en praat over van alles en nog wat. Hij kan alle doordeweekse dagen. Zoek jij een leuke klik en kan je meneer een beetje tegengas bieden? Dan is meneer een leuke match voor jou!	Vleuten
HbD 2	Houd jij van spelletjes spelen en wil je wat gezelligheid brengen? Meneer gaat ook graag even met je naar buiten met zijn scootmobiel. Jullie kunnen ook samen muziek luisteren. Hij kan op maandag, woensdag of donderdag in de middag. Ga jij bij hem op bezoek?	De Meern
HbD 3	Spreek jij Roemeens en kan je op maandag, dinsdag of woensdag? Ga dan wandelen met deze lieve dame! Door de dementie heeft ze wat aanmoediging nodig om de deur uit te gaan. Samen moet dat lukken!	Oog in Al
Klussen in huis		
23.971	Mevrouw (46) heeft hulp nodig bij het in elkaar zetten van een Ikeakast 40x60x220. Een vrijwilliger is al langs geweest en de basis staat al maar het duurde langer dan verwacht. Naar verwachting kost het nog zo'n 2 uur om het af te maken.	Noordoost
23.982	Mevrouw (40) zoekt iemand die haar kan helpen bij het installeren van een Cat Fence op de schutting. Ze heeft deze al wel besteld, maar is nog niet in huis. Mevrouw heeft geen gereedschap in huis. Ze weet dat eventuele kosten die gemaakt worden, voor haar rekening zijn.	Noordwest
24.004	Mevrouw (54) zou graag hulp willen bij het bevestigen van een gordijnroede aan de muur. Ze heeft geen boor maar wel schroeven.	Overvecht
24.065	Graag ondersteuning voor een jonge man (21) bij het ophangen van een gordijn en een lamp. Hij woont sinds de zomer in Utrecht, heeft weinig netwerk hier in Utrecht en ook heeft hij weinig tot geen contact met zijn familie. Zelf heeft hij niet het gereedschap en vaardigheden om dit te kunnen uitvoeren, ook omdat hij dit financieel niet kan aanschaffen op dit moment. Om deze redenen lukt het meneer niet om het voor elkaar te krijgen. Het gaat dus in principe om het samen te doen en het hem te leren. Let op er is geen gereedschap.	Overvecht
Opruimen		
23.959	Mevrouw (73) zoekt een lieve vrijwilliger die samen met haar wil opruimen. Ze heeft een poosje haar spullen en kleren niet kunnen opruimen doordat ze na een nekoperatie een tijd (deels) verlamd is geweest. Ze heeft nu twee kamers waar kleren en spullen door elkaar liggen. Ze wil dat graag samen met een iemand uitzoeken.	West