

## Open Hulpvragen juli 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](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      |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Boodschappen</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |
| 53.440                    | Voor een mevrouw (79) uit West zijn we op zoek naar een boodschappenmaatje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | West       |
| 55.743                    | Mevrouw (70) zou graag iemand willen die 1x in de 4 weken boodschappen doet voor haar. Het winkelcentrum is in de buurt. Mw is alleenstaand en heeft geen eigen netwerk in Utrecht. Ze wordt af en toe met boodschappen geholpen door haar buurman.                                                                                                                                                                                                                                                | Noordoost  |
| <b>Buddy &amp; Bezoek</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |
| BB 1                      | Vind je het leuk om samen te koken en te eten? Kom dan bij deze gezellige vrouw (51) op bezoek. Ze eet graag samen omdat ze weinig energie heeft. Ze kan op maandagen, dinsdagen, woensdagen of in het weekend.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Noord-oost |
| BB2                       | Ben jij de vrolijke en actieve vrijwilliger die bij een 50-jarige vrouw op bezoek wil komen? Na een moeilijke periode, wil ze weer graag 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, in de middag op ma, di of vr. een vrolijke, actieve vrijwilliger (m/v) willen. | Zuid       |
| BB3                       | Fanatieke wandelaarster (79) zorgt al jaren voor haar zieke man, ook nu hij in een verzorgingshuis zit. Ze is een overbelaste mantelzorger. Het is belangrijk om haar batterij weer op te laden. Ze wil de dingen die ze leuk vond in haar leven weer oppakken. Zoals wandelen, bridgen en tennissen. Ga jij weer mooie wandelingen met haar maken?                                                                                                                                                | Oost       |
| BB4                       | Vriendelijke man (44) heeft een spierziekte. Zijn wereldje is heel klein geworden waardoor gesprekken wat moeilijk op gang komen. We zoeken iemand van ongeveer zijn leeftijd om een rondje mee te wandelen, of met zijn auto ergens samen naartoe te gaan.                                                                                                                                                                                                                                        | Centrum    |
| BB5                       | Gezellige mevrouw (76) met het hart op de tong, wil erop uit en leuke dingen te ondernemen. Dit deed ze met de buurvrouw, maar die kan het lichamelijk niet meer aan. Ben jij het type: nuchter en rechte doorzee? Dan zijn jullie vast een goede match.                                                                                                                                                                                                                                           | Oost       |
| BB6                       | Kwieke dame (81) gaat door een moeilijke tijd omdat haar dochter terminaal ziek is. Toch wil ze het leven van de positieve kant bekijken. Ze houdt van gezelligheid en kletsen. Ga jij eens in de week een bakkie bij haar drinken en bijkletsen? Dat zou ze super vinden!                                                                                                                                                                                                                         | Overvecht  |
| BB7                       | Mevrouw (66) is geïnteresseerd in geschiedenis en muziek, maar ook fietsen, wandelen en een leuke babbel. Ze hoort stemmen in haar hoofd en is hier open over, maar ze hoeft het er zeker niet altijd over te hebben. Een rustig persoon die                                                                                                                                                                                                                                                       |            |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                          | haar accepteert zoals ze is past het beste bij haar. Heb je zin om eens in de 2 weken samen op pad te gaan? Dan ontmoet mevrouw jou graag.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
| BB8                      | Vind je het leuk om eens in de 2 weken een rondje te wandelen met iemand? Mevrouw (79) zoekt een gezellig maatje om eropuit te gaan. Door haar luchtwegproblemen is ze afhankelijk van een rolstoel en is ze minder mobiel. In de afgelopen jaren is ze veel mensen verloren en mist ze contact. Een praatje en een frisse neus zal haar heel goed doen. Lijkt het je fijn om haar gezelschap te bieden? Ze maakt dan graag kennis met je. |               |
| <b>Hulp in de tuin</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| 55.352                   | Graag hulp in de tuin bij een mevrouw (69). Het gaat om eenmalig onkruid verwijderen van de betegelde tuin - ongeveer 5 bij 8 meter. Er is tuingereedschap aanwezig.                                                                                                                                                                                                                                                                       | Leidsche Rijn |
| 55.413                   | Meneer zou graag willen dat er iemand langskomt in de tuin om wat onkruid weg te halen en wat snoeiwerk te verrichten. De achtertuin is ongeveer 50m2 en de voortuin is een paar vierkante meter. Zelf kan hij door fysieke pijn niet goed meehelpen.                                                                                                                                                                                      | Leidsche Rijn |
| 55.426                   | Voor een mevrouw (77) in Noordoost zijn we op zoek naar een vrijwilliger die kan helpen met wat snoeiwerk. Mevrouw heeft een elektrische heggschaar.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Noordoost     |
| <b>Hulp bij Dementie</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| HbD 1                    | Gezellige man wil graag op zaterdag of zondag samen met iemand naar buiten, een rondje door de buurt of een stukje langs de Vecht. Bij slecht weer kan je ook een spelletje met hem doen. Hij heeft een Surinaams Hindoestaanse achtergrond en deed vroeger veel met muziek. Neem jij hem mee langs de Vecht?                                                                                                                              | Overvecht     |
| HbD 2                    | Leuke vrouw die van kunst en creativiteit houdt wil graag samen met jou op pad, bijvoorbeeld naar een museum of samen koffiedrinken in Rhijnauwen. Ze kan veel vertellen over haar reizen en heeft daar mooie fotoboeken over. In haar huis vind je van alles wat ze zelf gemaakt heeft toen dat nog lukte. Neem jij haar mee op pad?                                                                                                      | Oost          |
| HbD 3                    | Vriendelijke man vertelt graag over vroeger, met name over zijn werk met motoren. De dementie is wat verder gevorderd bij meneer, maar hij maakt nog graag contact. Heb jij iets met motoren? Neem dan snel contact op!                                                                                                                                                                                                                    | Oost          |
| HbD 4                    | Echte Utrechter zoekt een man die met hem kletst over sport en muziek, een broodje haalt of samen naar het buurthuis gaat. Woensdag of vrijdagmiddag heeft de voorkeur (ook ma/di/do vanaf 11.00 mogelijk). Vind jij het leuk om wekelijks samen op pad te gaan? Sluit je aan!                                                                                                                                                             | De Meern      |
| HbD 5                    | Man die geniet van praten over vroeger zoekt iemand die rustig luistert, fotoboeken bekijkt en eventueel een kleine wandeling begeleidt. Alle middagen/avonden vanaf 13.00, wekelijks of om de week. Meneer rookt in huis, maar niet in je bijzijn. Heb jij geduld, rust en aandacht? Laat hem stralen met jouw bezoek!                                                                                                                    | Oog in Al     |
| HbD 6                    | Vriendelijke man heeft veel te vertellen. Hij houdt enorm van kunst en cultuur en heeft een grote collectie platen die hij graag met je luistert. Hij is nog relatief jong en gaat ook graag een stuk met je wandelen. Samen een museum bezoeken lijkt hem ook leuk. Ga jij met hem mee?                                                                                                                                                   | Noordoost     |
| HbD 7                    | Creatieve vrouw wil graag met je kletsen en samen op pad. Ze schildert graag en haar huis hangt vol met haar eigen schilderijen. De dementie is nog in een beginfase en ze kan nog veel zelfstandig. Kom jij haar gezelschap houden?                                                                                                                                                                                                       | Zuilen        |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| HbD 8                         | Rustige vrouw bij wie de dementie al wat verder gevorderd is. Ze praat veel over vroeger, jij kan daarbij aansluiten en niet teveel willen. Rustig opbouwen, evt een boodschapje doen of in de tuin werken. Vroeger een heel sociale vrouw, regelde alles in de familie. Sta jij nu voor haar klaar?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | West          |
| HbD 9                         | Vriendelijke vrouw is onzeker tijdens het wandelen met de rollator en zou graag samen met jou naar buiten willen. Ze is geboren in Paramaribo en vertelt graag over het leven daar vroeger. Kan jij rustig naar haar luisteren en haar mee naar buiten nemen?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kanaleneiland |
| HbD 10                        | Creatieve vrouw die van muziek houdt zoekt gezelschap op de donderdagavond, zodat haar partner naar de orkestrepetities kan blijven gaan. Samen kunnen jullie pianospelen, zingen en legpuzzels maken. Kom jij bij haar op bezoek?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Noordoost     |
| HbD 11                        | Gezellige man wil graag zwemmen in de Hommel, maar kan er niet zelfstandig heen. Als jij hem naar het zwembad begeleid dan kan hij zelf verder alles nog. Je gaat gratis mee naar binnen en kan zelf ook zwemmen als je dat wil. Dagen in afstemming. Help jij hem weer te zwemmen?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Oog in Al     |
| <b>Klussen in huis</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| 54.936                        | Mevrouw heeft aan woningruil gedaan en de vorige bewoner heeft in de badkamer een inbouw kraan laten plaatsen en die lekt. Ze moet een nieuwe kopen en ze zou deze graag laten plaatsen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Noordwest     |
| 55.256                        | Deze mevrouw heeft hulp nodig met het ophangen van 2 dingen. Het gaat om een gordijnrails en een klimmuur voor haar 2 katten. Betonboor is in deze wel nodig. Deze heeft mw niet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | West          |
| 55.360                        | Mevrouw zou graag hulp krijgen bij het plaatsen van een hordeur. Ze zoekt iemand die dat voor haar kan plaatsen. Mw heeft geen eigen gereedschap. De hordeur komt tussen de woonkamer en het balkon.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Overvecht     |
| <b>Opruimen</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| 51.612                        | Mevrouw is sinds 2 maanden verhuisd van Nieuwegein naar Utrecht, waarbij ze in Nieuwegein ook net uit een verhuizing zijn gekomen waar ze tijdelijk in een andere woning moesten zitten, gezien hun (destijds) huidige woning gerenoveerd werd. Alle 3 de bewoners hebben ADHD en zijn moe van de verhuizingen. Mw zou graag hulp willen bij het opruimen van de benedenverdieping waar zij verblijft. Het gaan dan over haar woonkamer/slaapkamer (dit is 1 ruimte), haar keuken en haal kelder. Ze weet vaak zelf wel waar ze de spullen kwijt wil, maar ze heeft de energie niet om alles fysiek op een plekje te zetten. Ook vindt mw. Het fijn als er wordt meegedacht in het zo efficiënt inrichten van een ruimte, gezien ze woont in een wat compactere leefomgeving. | Overvecht     |
| 52.323                        | Woning van echtpaar wordt in augustus gerenoveerd. Veel spullen door verschillende erfenissen in huis. Echtpaar ziet door de bomen het bos niet meer. Beiden hebben een slechte gezondheid. Graag hulp bij het uitzoeken en wegbrengen van spullen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Overvecht     |
| <b>Hulp bij administratie</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |

|        |                                                                                                                                                                                  |              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 54.489 | Het betreft een oudere dame (83) die ondersteuning vraagt bij haar administratie. Ze is slechtziend en kan daardoor met moeite haar post en andere administratieve zaken openen. | Leidsche rij |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|