

Open Hulpvragen maart 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		
24.419	Voor een vriendelijke en zelfstandige vrouw (84) uit Kanaleneiland zoeken we een betrokken vrijwilliger die haar wil ondersteunen bij het doen van boodschappen. Ze woont op de 4e etage in een portiekflat nabij Winkelcentrum Nova in Kanaleneiland. Ze redt zich fysiek goed, maar kan soms wat verstrooid of verward overkomen. Met een beetje geduld en rust komt het altijd helemaal goed – ze is warm, dankbaar en prettig in de omgang. Voorkeur gaat sterk uit naar een vrouwelijke vrijwilliger ivm haar verleden.	Zuidwest
Buddy & Bezoek		
BB 1	Vind je het leuk om samen met een vrouw te koken en te eten bij haar thuis? Ze zou dit heel graag willen, omdat ze weinig energie heeft. Ze kan op maandagen, dinsdagen, woensdagen of in het weekend. Het is ook prima als je via deze bezoeken je Nederlands wat wil verbeteren, daar heeft mevrouw ervaring mee!	Noord-oost
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	Een 71-jarige vrouw in de binnenstad zoekt een vrijwilliger (m/v) met humor en ondernemingszin om samen ergens wat te drinken op een terras, of om samen naar een museum te gaan. Buitenshuis gebruikt ze een scooter, binnenshuis kan ze prima voort op 2 benen. Dagen in overleg.	Centrum
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
Licht Administratieve Ondersteuning		
24.722	Mevrouw (74) is het afgelopen jaar best ziek geweest en daardoor zijn er dingen blijven liggen qua administratie en rekeningen betalen. Mevrouw zoekt iemand die even met haar meedenkt en helpt orde te brengen. Het zou verder fijn zijn als	Zuidwest

	de vrijwilliger ook openstaat om eens een wandeling te maken of samen een boodschapje te doen maar hulp bij administratie zal al heel fijn zijn.	
--	--	--

Hulp bij Dementie		
HbD 1	Vrolijke man zoekt iemand om samen flinke fietstochten te maken (±20 km/u) op maandag, dinsdag (voorkeur) of zondag, ook 's avonds. Nieuwe routes vindt hij lastig, dus jouw ontspannen, geduldige begeleiding maakt het verschil. Heb jij een rustige energie en kun je omgaan met afasie? Meld je aan!	Wittevrouwen
HbD 2	Rustige mevrouw zoekt iemand om om de week samen een spelletje te doen, een wandeling te maken of een boodschapje te doen. Dinsdag of donderdag vanaf 10 uur. Ze houdt het graag luchtig en simpel. Ben jij gezellig, duidelijk en houd je het graag ongecompliceerd? Dan zoeken we jou!	Oost
HbD 3	Lieve vrouw met MS en dementie. Ze heeft weinig mensen om zich heen, maar vindt het wel heel fijn om samen koffie te drinken en te kletsen. Ze warmt langzaam op, maar kan gezellig over koetjes en kalfjes kletsen. Rookt niet in je bijzijn als je dat afspreekt. Alle dagen behalve dinsdag en vrijdag. Wil jij écht verschil maken voor iemand zonder netwerk? Jij bent welkom!	Zuilen
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 voormalige pianodocente zoekt wekelijks/tweewekelijks iemand om mee te kletsen, samen de post door te nemen, een rondje te lopen of uit de bijbel te lezen. Ze heeft naast een andere vrijwilliger eigenlijk geen netwerk. Ben jij betrokken en vind je warme ontmoetingen belangrijk? Word haar maatje!	Tolsteeg / Rotsoord
HbD 7	Lieve, verzorgde mevrouw gaat graag naar buiten voor koffie, een bezoekje aan Fort Lunet of de Musketon. Liever niet betuttelen; goed afstemmen is belangrijk. Dinsdag of zaterdag tussen 13–17 uur. Kun jij rustig begeleiden en heb je interesse in (Nederlands-)Indische geschiedenis? Meld je aan!	Lunetten
HbD 8	Zachtaardige man zoekt iemand die het voortouw neemt in gesprek. Samen puzzelen, een blokje om of in de tuin zitten. Alle dagen behalve vrijdag en het weekend. Meneer rookt binnen, maar kan buiten roken tijdens jullie bezoek. Ben jij geduldig en vind je het leuk om iemand uit zijn schulp te helpen?	Overvecht
Klussen in huis		
24.614	Mevrouw wil beugels laten plaatsen om grip in de badkamer hebben. Deze worden besteld door de kinderen (dochter en zonen, maar zij zijn niet in staat om deze te komen bevestigen) en worden bij haar afgeleverd.	West

	Opruimen	
24.714	Door persoonlijke situatie heeft mevrouw (47) veel moeite met het op gang houden van het huishouden. Ordenen, organiseren en plannen van het huishouden lukt op het moment minimaal. Graag zou ze ondersteuning willen bij het starten en oppakken om het huishouden weer op gang te krijgen en het helpen met het maken van een haalbare planning om de dagelijkse, wekelijkse, maandelijkse etc.	Leidsche Rijn