

## Open Hulpvragen mei 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>		
24.824	Mevrouw (86) heeft een is een aantal jaar geleden haar man verloren en kan niet meer zelfstandig naar de winkel. Graag zou ze iemand willen die op vrijdag of zaterdag voor haar naar de slager kan en zo af en toen ook iets bij het Kruidvat halen. Vanwege een streng dieet, is vers eten erg belangrijk voor haar.	Noordwest
53.382	Mevrouw (80) heeft iemand nodig die met haar een stukje zou kunnen wandelen en dan helpt met een klein boodschapje doen. Mevrouw loopt niet snel en zij kan de boodschappen niet zelf dragen. Er is een vermoeden van LVB, vaak doet mevrouw alsof ze iets begrijpt, maar dan is dit niet zo. Hier graag rekening mee houden in de gesprekken.	Overvecht
53.391	Deze lieve maar kwetsbare vrouw heeft geen sociaal netwerk. Wanneer mevrouw depressief is, durft zij niet naar buiten. Mevrouw durft ook niet zelfstandig met de scootmobiel op pad. Haar zus zorgt nu voor de boodschappen, maar zij is terminaal ziek. We zijn dus op zoek naar een vrijwilliger die de boodschappen (wekelijks) van zus kan overnemen.	Noordwest
<b>Buddy &amp; Bezoek</b>		
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 scootmobiel, 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	77-jarige vrouw is alleen sinds overlijden van haar man. Wel heeft ze liefdevolle kinderen die haar ondersteunen, maar zij hebben een druk leven. Mw moet meer bewegen, maar dit komt toch niet helemaal van de grond. Ze zoekt een maatje	Centrum

	voor meer gezelschap en die haar helpt om (wat vaker) de stap naar buiten te zetten (door bijvoorbeeld een wandelingetje, in het park zitten, concertje bezoeken, e.d.). Mw heeft sinds kort een 3-wieler tot haar beschikking, zodat ze wat meer mobiel is buiten de deur.	
BB6	74-jarige vrouw in het centrum woont alleen, in een klein huisje, waarbij ze het gevoel heeft opgesloten te zitten. Gezien haar medische situatie en korte levensverwachting, heeft ze steeds meer activiteiten moeten inleveren (onder andere haar yogaleraarschap). Mw heeft behoefte aan iemand die, hopelijk op zeer korte termijn en met regelmaat, bij haar langs kan komen voor bezoek en gesprekken. Haar voorkeur gaat uit naar een vrouw met levenservaring waarbij ze haar verhaal kwijt kan. Je moet stevig in je schoenen staan bij deze cliënte, waarbij het om afleiding en verdieping gaat.	Centrum
<b>Hulp in de tuin</b>		
52.727	Graag hulp in de tuin bij gras maaien met elektrische maaier en met het weghalen van wat onkruid met een schop. Mevrouw heeft zelf tuingereedschap. Mevrouw is blij met alle hulp en zorgt voor lekkere koffie.	Zuidwest

<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.	Overvecht
HbD 2	Leuke vrouw met beginnende dementie wil heel graag lekker kletsen over van alles en nog wat en samen een rondje maken door de wijk, even naar de winkels of naar de Intratuin. Ze is slecht ter been en zit in een rolstoel als jullie samen naar buiten gaan. Ze kletst honderduit en kan alle dagen, ook in het weekend.	Terwijde
HbD 3	Lieve vrouw zoekt iemand die haar kan helpen met de administratie, binnen gekomen mails en post doornemen om te kijken wat belangrijk is. Een wandeling en een gezellig praatje zouden haar ook blij maken. Ze is flexibel met afspreken.	Leidsche Rijn
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	Gezellige man wil graag klaverjassen, voetbal kijken (FC Utrecht supporter) en Hollandse muziek luisteren. Samen even naar buiten en een terrasje pakken lijkt hem ook leuk. Geen diepe gesprekken, maar wel lekker kletsen. Hij kan op woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag.	Voordorp

HbD 7	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
<b>Klussen in huis</b>		
52.498	Mevrouw (43) wil graag een hordeur op haar balkon en zoekt iemand die haar daarover kan adviseren en de afmetingen kan nemen zodat ze die kan gaan kopen.	Overvecht
<b>Opruimen</b>		
51.612	Mevrouw (49) zit chronische ziek thuis en is fysiek erg beperkt. Tuin en schuur staan vol met spullen: Papegaaienkooi, houten planken, hondenkennel etc. Spullen kunnen aan de straat gezet worden voor grofvuil. Mevrouw kan vrijwilliger enigszins assisteren.	Noordwest
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