

Open Hulpvragen september 2026

Vrijwillige Inzet – U Centraal

Draag jij mensen met dementie en hun naasten een warm hart toe? Word dan gespreksleider bij het Alzheimercafé in Utrecht Oost!

Vijf keer per jaar organiseren we een Alzheimercafé, elke keer met een ander thema en gastspreker. Als gespreksleider leidt je dit gesprek. De avonden verdelen we onder elkaar, dat betekent dat je ongeveer 2 keer per jaar een bijeenkomst leidt. De andere avonden ben je er in principe bij als gastheer/vrouw. Nieuwsgierig geworden? Bel of mail Andrea: 06-11581640 | a.lehr@u-centraal.nl

Ben je in de gelegenheid om één (of meer) van onderstaande hulpvragen op te lossen?

Neem contact met ons op via de mail (praktischehulpdienst@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		
57.557	Jan uit Utrecht Oost zoekt een vrijwilliger die eens per twee weken boodschappen doet. Een praatje erbij maakt het extra waardevol voor hem en wat gezelschap.	Oost
58.677	Fiona (70) zou graag iemand willen die 1x in de 2 weken haar weekboodschappen kan doen. Ze kan het niet zelf.	Noordoost
Buddy & Bezoek		
BB1	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.	Noordoost
BB2	Bijna blinde alleenstaande vrouw zou heel graag een m/v ontvangen die regelmatig langskomt om – onder het praten – wat orde in de post aan te brengen. De afhandeling doet ze zelf. Een vriendin die het eerst deed is verhuisd, en nu stapelt het zich op.	Noordwest
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	77-jarige alleenstaande, hoogopgeleide man is ongeneeslijk ziek en accepteert dit. Wil niet zijn zoons extra belasten met zijn verhaal en zoekt m/v voor serieuze gesprekken én afleiding. Ben je rustig, heb je humor, zou je stukje willen fietsen met meneer? Dagen in overleg af te spreken.	Noordoost
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.	Noordoost
Hulp in de tuin		
58.260	Vind jij het leuk om Selma (42) te helpen met haar tuin? Ze heeft hulp met het snoeien en onkruid verwijderen.	ZuidWest
58.340	Deze mevrouw zoekt iemand die haar kan helpen met grasmaaien (12m2) en onkruid wieden. Kan jij daarmee helpen?	Noord
58.607	Yvette heeft een voor- en achtertuin die winterklaar gemaakt moeten worden. Kan jij daarbij helpen?	Noord
Hulp bij Dementie		
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 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 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
Klussen in huis		
58.342	Na een verhuizing is er hulp nodig bij het huis eigen maken. Johannes (10) wil graag dat zijn kamer ook als zijn eigen plek voelt en dan mag de roze inbouwkast een ander kleurtje verf. Ook moeten er planken in. Kan jij hierbij helpen?	Noordwest
58.907	Help jij Peter (67) met het vervangen zijn laminaat in de hal? Peter heeft een rollator, een lieve hond en een kat en hulp nodig bij het vervangen van zijn laminaat in de hal. Het laminaat en gereedschap ligt klaar.	Noord
59.057	Helma heeft hulp spullen die naar de container buiten kunnen. Grofvuil komt elke vrijdag de container legen en er staat een kruiwagen klaar om spullen te verplaatsen. Wil jij helpen, de kruiwagen staat klaar.	Overvecht
Opruimen		
57.127	Frits heeft zijn huis opgeruimd en een aantal tassen cd's en dvd's die naar de kringloop kunnen. Daar is wel een auto voor nodig en zelf is Frits slecht ter been dus het lukt hem niet. Wil jij wat tassen wegbrengen met de auto?	Overvecht
58.537	Wil (55) heeft ondersteuning nodig bij het opruimen en structureren van haar huis. Help jij met het creëren van een duurzame structuur zodat de woning overzichtelijk en praktisch blijft ingericht?	Leidsche rijen
Hulp bij administratie		
54.489	Het betreft een oudere dame (83) die ondersteuning vraagt bij haar administratie. Ze is slechtiend en kan daardoor met moeite haar post en andere administratieve zaken openen.	Leidsche rijen