

HANDJE HELPEN

Voor jong & oud; met chronische ziekte, beperking, psychische of sociale kwetsbaarheid.

www.handjehelpen.nl
030 263 2950

HipHelpt

Voor buurtgenoten met praktische klussen maar ook voor maatjesvragen.

www.hiphelpt.nl/utrecht
0900 447 4474

humanitas

Voor mensen die iets willen veranderen aan hun situatie.

www.humanitas.nl/afdeling/utrecht/
030 252 40 30

serve the city

Matcht jongeren als vrijwilliger aan Utrechters die hulp of aandacht kunnen gebruiken.

www.stcutrecht.nl
06 833 192 55

U

CENTRAAL

Maatjes ter ondersteuning bij klusjes, contact en lichamelijke ziekte/dementie.

www.u-centraal.nl/
030 236 1770

STICHTING AL AMAL

Helpt mensen om hun weg in de Nederlandse samenleving te vinden.

www.al-amal.nl/
06 482 220 90

Buddy Buddy

Koppelt vluchtelingen en Utrechters op basis van gelijkwaardigheid en interesses.

www.buddytobuddy.nl/utrecht
06 304 971 60

NEW DUTCH CONNECTIONS

Verbindt nieuwkomers en maatjes voor ondersteuning.

www.newdutchconnections.nl/als-maatje/
06 534 416 77

WELKOM IN UTRECHT

Brengt vluchtelingen in contact met Utrechters. Koppelt taalmaatjes aan nieuwkomers.

www.welkominutrecht.nu
06 516 914 78

GILDE OO UTRECHT

Biedt een divers aanbod op het gebied van taalbegeleiding en koppelt taalmaatjes.

www.gildeutrecht.nl/
030 234 3252

KLETS MAATJES

Koppelt maatjes aan nieuwkomers om online Nederlands te oefenen.

www.kletsmaatjes.nl
030 242 2841

nizu

Netwerk Informele Zorg Utrecht

Boogh

terug in je kracht

Biedt ondersteuning bij het leren omgaan met de gevolgen van hersenletsel.

www.boogh.nl
085 401 4795

HOME START

Ervaren en getrainde maatjes bieden gezinsondersteuning bij lichte opvoedvragen.

www.home-start.nl/utrecht/
06 107 796 64

stichting senior&student

Koppelt senioren aan studenten op basis van persoonlijke overeenkomsten en gedeelde interesses.

www.stichtingseniorenstudent.nl
085 016 3266

Zin in Utrecht

Biedt ondersteuning op het terrein van zingeving, levensvragen en spiritualiteit.

www.zininutrecht.nl/
030-6626814

DE ZONNE BLOEM

Is er voor mensen met een lichamelijke beperking. Voor koffie, of om op pad te gaan.

www.zonnebloem.nl/stad-utrecht
06 512 231 52

KRACHT VAN ZUILEN

Burennetwerk voor praktische klussen, sociaal contact, wandelen en bezoek.

www.krachtvanzuilen.nl
06 418 120 03

OOG VOOR UTRECHT

Ontmoeting voor ouderen uit Zuilen en Ondiep in wijkcentra en extra aandacht mbv maatjes.

www.oogvoorutrecht.nl/
06 422 567 32

MAATJE ACHTER DE VOORDEUR

Biedt steun aan mensen die huiselijk en/of seksueel geweld hebben meegemaakt.

www.maatjeachterdevoordeur.nl/

BEWEEG MAATJES

Koppelt mensen om samen te gaan bewegen.

www.sportstad-utrecht.nl/beweeγμαatjes/
06 105 595 69

Burennetwerk Utrecht Zuid

Burennetwerk voor praktische klussen, sociaal contact, wandelen en bezoek.

www.burennetwerkutrechtzuid.nl

WIL

Biedt concrete burenhulp in Vleuten de Meern: contact, vervoer, boodschappen, klusjes.

www.wilijnebuurt.nl
030 677 3131

TV deTussen Voorziening

Voor mensen die dakloos zijn (geweest), verslavings- of psychiatrische problemen hebben en LHBTIQ+ers.

www.tussenvoorziening.nl
030 275 9645

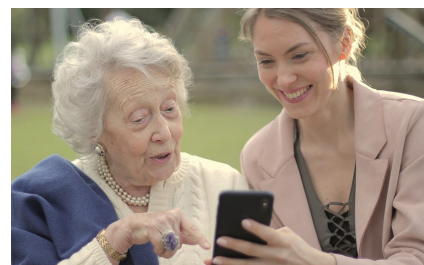


MAATJESPROJECTEN IN UTRECHT VOOR VOLWASSENEN



In Utrecht zijn meerdere maatjesprojecten actief voor volwassenen. Deze maatjesprojecten worden door verschillende organisaties uitgevoerd met de hulp van vrijwilligers.

Als NIZU verstaan we het volgende onder maatjesprojecten: 'er vindt regelmatig een-op-een contact plaats tussen een vrijwilliger en iemand die tijdelijk aandacht, ondersteuning of begeleiding kan gebruiken. Er is sprake van contact van mens-tot-mens, het maatje levert vrijwillige ondersteuning en is geen professional. Het contact duurt minimaal drie maanden.



Deze flyer biedt een overzicht op welk thema en voor welke doelgroep een vrijwillig maatje ingezet kan worden.

Heb je vragen? Neem dan contact op met het Infopunt van de Informele Zorg (NIZU) via 030-2361745 (maandag - vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur).



mede mogelijk gemaakt door:



Organisaties en doelgroepen	Doelgroep					Doel van contact								
	Fysieke beperking	Psychische beperking	Ouderen	Eenzaamheid	Nieuwkomers	Mantelzorgers	Netwerk vergroten	Taal	Gezelschap	Mantelzorg-ondersteuning/dementie	Sport	Rouw	Studie/werk	Overig (praktisch, ouderschap, huiselijk geweld, etc.)
Handjehelpen	divers													
Hip Helpt	divers													
Humanitas	divers													
Serve the City Utrecht	divers													
U-Centraal	divers													
Al Amal	nieuwkomers													
Buddy to Buddy	nieuwkomers													
New Dutch Connections	nieuwkomers													
Welkom in Utrecht	nieuwkomers													
Gilde Utrecht	nieuwkomers													
Kletsmaatjes	nieuwkomers													
Boogh	beperking													
Zonnebloem	beperking													
Beweegmaatje Sport Utrecht	beperking													
Kracht van Zuilen	wijkgericht													
Oog voor Utrecht	wijkgericht													
WIL - Vleuten de Meern	wijkgericht													
Burennetwerk Utrecht Zuid	wijkgericht													
Homestart	specifiek													
Maatje achter de voordeur	specifiek													
Senior & Student	specifiek													
Tussenvoorziening	specifiek													
Zin in Utrecht - Zin op Maat	specifiek													

Kijk op de achterkant voor **meer informatie** over de verschillende organisaties

