



## **ZEITBANKplus**

*Mehr Lebensqualität durch gegenseitige Unterstützung*

# **Mein persönlicher Steckbrief**

Name: ..... Mitgliedsnummer: .....

Ich habe Erfahrung in folgenden Berufen:

.....  
.....

Meine Hobbies und Lieblingstätigkeiten sind:

.....  
.....

Mich interessieren folgende Aktivitäten (z.B. Sport, Kunst, Handwerk, Vereinsaktivitäten, Hausbau, Wohnungssanierung, ...) bei denen ich mich gerne einbringen möchte:

.....  
.....

Ich bin mobil             PKW         LKW         Bus         Autoanhänger

Sonstiges: .....

.....  
.....

**Bitte kennzeichnen Sie die von Ihnen angebotenen und die von Ihnen gebrauchten Dienste durch Ankreuzen im entsprechenden Feld**

Themenbereich	Tätigkeit		
<b>000</b>	<b>LEITUNG, VERWALTUNG, ORGANISATION DES VEREINS</b>	ich biete	ich brauche
001	Arbeit in der Vereinsverwaltung (Kontenverwaltung, Organisations- und Koordinationsaufgaben, Telefondienste, Auskünfte, ...)		
002	Öffentlichkeitswirksame Aktivitäten vorbereiten und durchführen		
003	Mitgliederwerbung		
004	Einstiegs-Beratungsgespräche		
005	Kontakte zu Nachbarvereinen		
006	Zusammenarbeit mit den Dachorganisationen		
007	Organisation von monatlichen Treffen und Aktivitäten		
099	Andere Arbeiten in Verwaltung und Organisation		
<b>100</b>	<b>ERFAHRUNGSAUSTAUSCH UND GESPRÄCHE</b>	ich biete	ich brauche
101	Gespräch zum Thema: Übergabe von Besitz		
102	Gespräch zum Thema: Erben und Vererben		
103	Gespräch zum Thema: Tierhaltung und Tierpflege		
104	Tipps zu Gartengestaltung und Pflanzenpflege		
105	Energiespartipps		
106	Erfahrungsaustausch bei Reparaturen, Sanierungen, Restaurationen, ...		
107	Gespräch zum Thema: Kinder, Enkel, Patenkinder, ...		
108	Gespräch zum Thema: Persönliche Herausforderungen im Leben		
109	Gespräch zum Thema: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung		
110	Gespräch zu Gesundheitsvorsorge, Heil- und Hilfsmittel, ...		
111	Gespräch zum Thema:Wohnung und Arbeit		
112	Gespräch zum Thema: Familienzusammenführung		
113	Gespräch zum Thema: Werte in der deutschen Gesellschaft		
114	Gespräch zum Thema: Wertvorstellungen und Traditionen in den unterschiedlichen Kulturen und Religionen		
115	Erläuterungen in Zusammenhang mit dem Schul- und Bildungssystem		
116	Tipps im Umgang mit Ämtern und Behörden		
117	Gespräch bei gesundheitlichen Problemen und Vermittlung an Fachpersonen und -Organisationen		
118	Gespräch bei psychischen Krisen und Vermittlung an Fachpersonen und -Organisationen		
199	Andere Gespräche oder sonstiger Erfahrungsaustausch		

<b>200</b>	<b>HAUSHALTS- UND ALLTÄGLICHE HILFESTELLUNGEN</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
201	Waschen, Bügeln, Flick- und Stickarbeiten		
202	Kurzzeitige Reinigungsarbeiten		
203	Einkaufen, Einkaufshilfe		
204	Kurzzeitige Entlastung pflegender Angehöriger		
205	Kurzzeitige nächtliche Betreuung		
206	Unterstützung bei der Kinderbetreuung		
207	Unterstützung bei Hausaufgaben, Nachhilfe, Üben, ...		
208	Begleitung bei Arzt- und Krankenhausbesuchen		
209	Begleitung bei Bankbesuchen		
210	Begleitung bei Kirchgang und kirchlichen Feiern		
211	Begleitung bei Friedhofsbesuchen		
212	Kurzzeitige Hilfe bei An- oder Auskleiden, Körperpflege, ...		
213	Kurzzeitige Hilfe beim Kochen, Essen, ...		
214	Diverse Botengänge und Besorgungen		
215	Hilfe bei Übersiedlungen oder Umzügen		
216	Besuch im Krankenhaus, Altenheim, bei Kuraufenthalt, private Besuche		
217	Begleitung bei Spaziergängen		
218	Haustiere betreuen (füttern, pflegen, spazieren führen, ...)		
219	Zimmer- und Gartenpflanzen pflegen		
220	Unterstützung bei der Grabpflege		
221	Hilfestellung beim Einkauf von Möbeln, Haushaltsgeräten, Kleidung, ...		
222	Zuhören und Gesellschaft leisten		
223	Kuchen backen und andere Hilfen in der Küche		
224	Hilfestellung und Besorgung von seniorengerechten Hilfsmitteln		
225	Handarbeiten		
226	Kleine Reparaturarbeiten		
227	Briefkasten entleeren		
228	Begleitung bei Fitness-Aktivitäten (Nordic walking, turnen, tanzen, ...)		
229	Begleitung bei Kultur- und Sportveranstaltungen		
230	Obst ernten und verarbeiten für vereinseigene Zwecke oder zur Weitergabe an Vereinsmitglieder		
231	Pflege und Betreuung vereinseigener Gemeinschaftsgärten für vereinseigene Zwecke und zur Weitergabe an Vereinsmitglieder		
298	Begleitung bei sonstigen Veranstaltungen und Aktivitäten		
299	Andere Haushalts- oder Hilfsdienste		

<b>300</b>	<b>INITIIEREN UND ORGANISIEREN VON FREIZEITAKTIVITÄTEN</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
301	Initiieren und organisieren von Spiele-Treffen		
302	Initiieren und organisieren von Musik- und Gesangs-Treffen		
303	Initiieren und organisieren von Bastel-Treffen (Ideen, Materialeinkauf, Werkzeug, ...)		
304	Initiieren und organ. von Handarbeits-Treffen (stricken, häkeln ...)		
305	Initiieren und organisieren von Zeichen- und Mal-Treffen		
306	Hilfe bei Film- und Fotoarbeiten (Fotos oder Filme machen und bearbeiten, ...)		
307	Initiieren und organisieren von Lesungen		
308	Initiieren und organisieren von Vereinsausflügen		
309	Initiieren und organ. von Wanderungen, Pilgerreisen, Wallfahrten, ...		
310	Initiieren und organisieren von Fitness-Aktivitäten (Nordic walking, turnen, tanzen, ...)		
311	Initiieren und organisieren von Radfahrten		
312	Initiieren und organisieren von Wintersport		
313	Initiieren und organisieren von Kulturveranstaltungen		
314	Initiieren und organisieren von Cafe` International		
315	Initiieren und organisieren von Basaren und Flohmärkten		
316	Initiieren und organisieren von Gedächtnistrainings (Sudoku, Kreuzworträtsel, ...)		
317	Mitwirkung bei Traditions- und Heimatpflege		
399	Initiieren und organ. von sonstigen Veranstaltungen oder Aktivitäten		
<b>400</b>	<b>BÜROARBEITEN: UNTERSTÜTZUNG BEI FORMULAREN SOWIE BEHÖRDENKONTAKTEN</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
401	Verfassen und Schreiben von Schriftstücken und Texten		
402	Hilfestellung bei Computerarbeiten		
403	Hilfestellungen bei Arbeiten im Internet (Informationen suchen, Urlaub planen, ...)		
404	Hilfestellung beim Kauf von elektronischen Geräten		
405	Hilfestellung bei Übersetzungen		
406	Hilfestellung beim Ausfüllen von Formularen, ...		
407	Begleitung bei Behördengängen		
408	Hilfestellung beim Schreiben und Empfangen von E-Mails		
409	Hilfestellung beim Online verkaufen und kaufen		
410	Begleitung bei der Arbeitssuche (Kontakt zu AMS/Agentur für Arbeit, Firmenkontakte, ...)		
411	Hilfestellung bei Bewerbungsschreiben, Lebenslauferstellung, ...		
499	Andere Büroarbeiten oder Unterstützungen		

<b>500</b>	<b>SICHERUNG DER MOBILITÄT: TRANSPORT- UND REISEDIENTE</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
	501 Organisation, Begleitung bei Ausflügen, Reisen und Urlaub		
	502 Mitfahrgelegenheiten bieten oder nutzen		
	503 Beifahrerdienste (Navigator, Unterhalter, ...)		
	504 Transport mit Autoanhänger / Traktor / Klein-LKW		
	505 Fahrten mit Kleinbus / Mini-Van		
	506 Begleitung bei Motorrad-Ausfahrten		
	507 Organisation, Begleitung bei Reisen zu Orten der Kindheit und Jugend		
	508 Unterstützung bei der Nutzung des öffentlichen Verkehrs (Fahrpläne lesen, Lösen von Vorteilcards, ...)		
	509 Organisation von Fahrrädern		
	599 Andere Transport- und Reisedienste		
<b>600</b>	<b>HILFE BEI DER ORGANISATION VON FESTEN UND VERANSTALTUNGEN</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
	601 Organisation von Familien- und Gartenfesten		
	602 Mithilfe bei der Organisation von Jubiläen, Festen und Feiern		
	603 Kreative Gestaltung von Einladungen, Tischkarten, ...		
	604 Dekorieren von Veranstaltungsräumen		
	605 Organisation von Referenten, Musik, Catering, ...		
	606 Hilfe beim Kochen, Servieren, Abwasch, ...		
	699 Andere Hilfen bei Festen und Veranstaltungen		
<b>700</b>	<b>AUSSENARBEITEN: HAUS UND GARTEN</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
	701 Sträucher, Gemüse, Blumen anpflanzen, gießen, roden, ...		
	702 Sträucher, Bäume, Hecken schneiden, häckseln, ...		
	703 Baumschnitt abtransportieren		
	704 Obst und Gemüse ernten		
	705 Rasen mähen, vertikutieren, Laub rechen, ...		
	706 Kompostarbeiten, Mistbeet		
	707 Einwintern:Pflanzen, Wasser, Frostabdeckung, Pool, ...		
	708 Balkonblumen setzen, aufhängen, pflegen, abräumen, ...		
	709 Vogelhäuschen, Nistkästen, Gartenmöbel her- und wegräumen		
	710 Winterdienst: schaufeln, sandeln, salzen, ...		
	711 Hilfe bei Wohnungsauflösung oder Entrümpelung		
	712 Sperrmüllabtransport		
	713 Müll entsorgen (Glas, Altpapier, Plastik, ...)		
	714 Pflaster, Mauern, Plätze pflegen, reinigen		

	715	Holzarbeiten (spalten, schichten, aufsetzen, schneiden, einräumen, ...)		
	718	Hilfe bei Heimwerkerarbeiten in Haus und Garten		
	719	Hilfe bei Suche nach passenden Handwerksbetrieben im Ort		
	720	Mithilfe bei Arbeiten in Zweitwohnung und Wochenenddomizil		
	721	Hilfe bei der Montage von Ski- und Fahrradträgern		
	722	Hilfe bei Reifenwechsel		
	723	Hochbeet anlegen		
	724	Kleine Reparaturarbeiten in Haus und Garten		
	725	Organisation von und Mitarbeit bei Müll- und anderen Sammelaktionen		
	726	Organisation von und Mitarbeit bei Unkrautentfernung (Springkraut, ...)		
	799	Andere Außenarbeiten		
<b>800</b>		<b>INTERESSANTES LERNEN UND TECHNIK BEDIENEN</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
	801	Hilfestellung bei der Bedienung von elektronischen Geräten		
	802	Bedienungsanleitungen erklären und Geräte in Betrieb nehmen		
	803	Unterstützung beim Sprachen lernen und üben		
	804	Unterstützung beim Kochen lernen		
	805	Nachhilfe oder Auffrischung von Fähigkeiten (singen, spielen eines Musikinstrumentes, ...)		
	806	Unterstützung bei Rhetorik und Stimmbildung		
	807	Schulung zum Bedienen von Fahrkartenautomaten oder Ähnlichem		
	808	Unterstützung beim Erwerb des Führerscheins (lernen, erklären, ...)		
	809	Nachhilfe für Kinder und Jugendliche, Unterstützung des schul. Erfolges		
	899	Andere Vermittlung von diversen Lerninhalten		
<b>900</b>		<b>GESPRÄCHE ZU LEBENSPHILOSOPHIE UND SINNFRAGEN</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
	901	Gesprächspartner in Lebenskrisen und Sinnfragen		
	902	Begleitung zu Vorträgen und Seminaren		
	903	Organisation oder Durchführung von Meditationen, ...		
	904	Trauerbegleitung		
	905	Einstimmung auf Feste (Advent, Weihnachten, Karwoche, Ostern, ...)		
	906	Organisation von philosophischen Gesprächsrunden (Sinn- und Zielfragen des Lebens, ...)		
	907	Organisation von Gesprächen über Familienthemen		
	908	Gesprächspartner für Weichenstellungen im persönlichen Leben		
	909	Besuchsdienst		
	999	Sonstige Hilfestellungen		

<b>1000</b>		<b>WERKSTÄTTEN UND HANDWERKLICHE TÄTIGKEITEN</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
	1001	Herstellung kindgerechter Holzspielzeuge und Lernmaterialien (Montessori-Material), die zum Sachkostenpreis an Kindergärten und Schulen weitergegeben werden		
	1002	Reparaturen: Fahrräder, Möbel, Alltagsgegenstände, ...		
	1003	Mithilfe bei Renovierungs- und Gestaltungsarbeiten an Asyl-Quartieren		
	1004	Anlegen, pflegen von Wanderwegen, Wanderbeschilderungen für Gemeinden und Tourismusverbände		
	1005	Instandsetzung und Unterstützung bei Renovierungsarbeiten von Kulturgütern bzw. historischen Gebäuden bei Gemeinden und Pfarren		
	1006	Instandsetzung und Unterstützung bei Renovierungsarbeiten von Kulturgütern bzw. historischen Gebäuden in Kooperation mit den örtlichen Pflege- und Erhaltungsvereinen		
	1007	Mithilfe bei Auf- und Abbauarbeiten von Gemeinde-, Vereins- und Pfarrfesten		
	1099	Andere handwerkliche Tätigkeiten außerhalb der Gewerbepflichten		
<b>1100</b>		<b>VERMITTLUNG VON ASSISTENZEINSÄTZEN, VOLONTARIATEN, ARBEITSSTELLEN UND WOHNUNGEN</b>	<b>ich biete</b>	<b>ich brauche</b>
	1101	Vermittlung von Assistenzeinsätzen in Schulen, Kindergärten, Altenheimen		
	1102	Vermittlung von Praktikumseinsätzen in Betrieben in Abstimmung mit AMS / Agentur für Arbeit, IHK, IntegrationsmanagerInnen		
	1103	Vermittlung von Arbeitsstellen in Kooperation mit AMS / Agentur für Arbeit, IHK, IntegrationsmanagerInnen		
	1104	Vermittlung von Lehrstellen in Kooperation mit AMS / Agentur für Arbeit, IHK, IntegrationsmanagerInnen		
	1105	Vermittlung von Wohnungen für Asylberechtigte zur Unterstützung der Integration		
	1106	Patenschaften zur Begleitung von Asylberechtigten zur Unterstützung bei der Integration		
	1199	Allgemeine Vermittlungstätigkeiten		