



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	T ä t i g k e i t			
000		LEITUNG, VERWALTUNG, ORGANISATION DES VEREINS	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		
100		ERFAHRUNGSAUSTAUSCH UND GESPRÄCHE	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		

200		HAUSHALTS- UND ALLTÄGLICHE HILFESTELLUNGEN	ich biete	ich brauche
	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		

300		INITIIEREN UND ORGANISIEREN VON FREIZEITAKTIVITÄTEN	ich biete	ich brauche
	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		
400		BÜROARBEITEN: UNTERSTÜTZUNG BEI FORMULAREN SOWIE BEHÖRDENKONTAKTEN	ich biete	ich brauche
	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		

500		SICHERUNG DER MOBILITÄT: TRANSPORT- UND REISEDIENSTE	ich biete	ich brauche
	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		
600		HILFE BEI DER ORGANISATION VON FESTEN UND VERANSTALTUNGEN	ich biete	ich brauche
	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		
700		AUSSENARBEITEN: HAUS UND GARTEN	ich biete	ich brauche
	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		
800		INTERESSANTES LERNEN UND TECHNIK BEDIENEN	ich biete	ich brauche
	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		
900		GESPRÄCHE ZU LEBENSPHILOSOPHIE UND SINNFRAGEN	ich biete	ich brauche
	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		

1000		WERKSTÄTTEN UND HANDWERKLICHE TÄTIGKEITEN	ich biete	ich brauche
	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		
1100		VERMITTLUNG VON ASSISTENZEINSÄTZEN, VOLONTARIATEN, ARBEITSSTELLEN UND WOHNUNGEN	ich biete	ich brauche
	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		