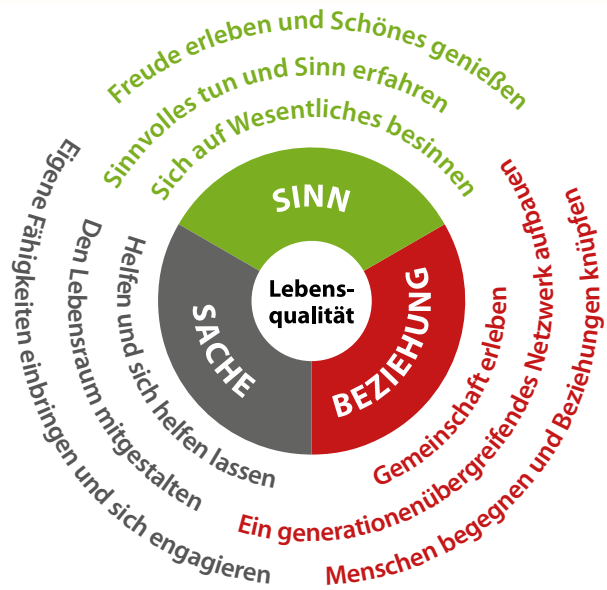


Ein Plus an Lebensqualität



Infos & Kontakt

- Wenn Sie mehr über die **ZEITBANKplus** erfahren wollen ...
- Wenn Sie herausfinden möchten, ob es in Ihrer Nähe eine **ZEITBANKplus** gibt ...
- Wenn jemand die **ZEITBANKplus** in Ihrer Gemeinde unverbindlich vorstellen soll ...
- Wenn Sie möchten, dass bei Ihnen eine **ZEITBANKplus** gegründet wird ...

... dann informieren Sie sich bitte über www.zeitbankplus.de

... oder nehmen Sie gerne einfach Kontakt mit uns auf:

SPES e.V.
Ingrid Engelhart
Okenstraße 15
79108 Freiburg
Tel. 0761 5144-244
info@spes.de
www.spes.de



Mehr Lebensqualität durch gegenseitige Unterstützung

www.zeitbankplus.de



Was ist die ZEITBANKplus?

Zu helfen fällt vielen Menschen leichter als Hilfe anzunehmen, altersunabhängig. Daran knüpft die Idee der ZEITBANKplus an. Sie organisiert gegenseitige Unterstützung auf einfache und vertrauenswürdige Weise. Die Mitglieder helfen sich gegenseitig bei der Bewältigung der kleinen und großen Herausforderungen im Alltag.

Gemeinsame Unternehmungen und Freizeitaktivitäten sowie monatliche Treffen sind ebenfalls wertvolle Elemente der ZEITBANKplus. Sie bringen ein großes PLUS an Lebensqualität für alle Beteiligten: Aus losen Kontakten können freundschaftliche Beziehungen und ein verlässliches generationenübergreifendes Netzwerk entstehen.

Was bietet die ZEITBANKplus?

Die Angebote in der ZEITBANKplus beruhen auf den Fähigkeiten, die ihre Mitglieder einbringen wollen. Alle bieten genau das an, was sie selbst mit Freude und Leichtigkeit tun. ZEITBANKplus ist dabei die Schnittstelle zwischen Angebot und Bedarf: Was für Manuel/a eine Mammutaufgabe ist, erledigt Jan/a mit links. Beispiele sind: Unterstützung im Haushalt oder bei Gartenarbeiten, Betreuung von Haustieren, Hilfestellung bei der Bedienung von technischen Geräten oder beim Schriftverkehr, Begleitung bei Behördengängen oder Einkaufsfahrten, Unterstützung bei der Organisation von Festen und Veranstaltungen. Aber auch Erfahrungsaustausch, persönliche Gespräche und Besuche werden über die ZEITBANKplus angeregt.

Wie funktioniert die ZEITBANKplus?

Die ZEITBANKplus ist ein Verein oder eine selbstständige Abteilung innerhalb eines bestehenden Vereins zur Sicherung und Förderung der Lebensqualität. Die geleisteten bzw. in Anspruch genommenen Stunden werden auf einem digitalen Zeitkonto verbucht.



Sich einfach Zeit füreinander nehmen.



Es gilt das Prinzip „eine Stunde ist eine Stunde“: jede Hilfe ist gleich viel wert – auch noch in zehn Jahren. Für mobile Endgeräte wie Handy oder Tablet gibt es die ZEITBANKplus-App. Ziel der ZEITBANKplus ist nicht, möglichst viele Stunden anzuhäufen, sondern ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Die Tätigkeit der Zeitbankmitglieder ist rein ehrenamtlich und freiwillig. Interessierte ab dem 12. Lebensjahr können Mitglied werden. Die Mitglieder sind durch einen Mitgliedsbeitrag automatisch versichert.

Leistungen, die für den Verein, die Gemeinde, die Kirche oder soziale Zwecke erbracht werden, können ebenfalls als Zeitgutschriften verbucht werden. Damit erfährt auch das gemeinwohlorientierte Engagement eine neue Form der Anerkennung und Wertschätzung.