

ZEITBANK Wöllstein und Umgebung e.V.

ZEITBANK
Wöllstein und Umgebung e.V.

Stand:
22.11.17

Leistungskatalog



"Zeit geben und Zeit nehmen"

Themen-
bereich

Tätigkeiten

ich
biete

ich
benötige

200

Haushalts- und alltägliche Hilfestellungen

202

Bügeln

203

Reinigungsarbeiten: Fenster putzen

204

Reinigungsarbeiten: Wohnung putzen

205

Waschen und aufhängen: Gardinen

206

Einkaufen und Botengänge

207

Kurzzeitige Entlastung pflegender Angehöriger

210

Enkel- u. Kinderbetreuung, z.B. Abhol. Schule; Freiz. Aktiv.

211

dto. Unterstützung Hausaufgaben, Nachhilfe

212

Begleitung bei Arzt- und Krankenhausbesuchen

215

Unterstützung bei Krankheit

219

Besuchsdienst im Krankenhaus, Kuraufenthalt, Altenheim

220

Begleitung bei Spaziergängen

221

Haustiere (Katze, Vogel etc.) füttern, pflegen

222

Zimmerpflanzen pflegen, z.B. umtopfen

223

Hund spazieren führen

224

Grabpflege z.B. gießen, bepflanzen

225

kleine Flickarbeiten z.B. Knöpfe annähen

226

Näharbeiten/Änderungen

227

Vorlesen, Zuhören und Gesellschaft leisten

228

Kuchen, Torten und Plätzchen backen

229

allg. Hilfen in der Küche + Haushalt

230

Brot backen

231

Herstellung Partysalate + Nachtische

232

Marmelade kochen

240

Handarbeiten

250

Floristische Arbeiten

280

Wohnungsgestaltung

281

Ledersofa pflegen + Farbauffrischung

290

Schuhkarton-Ablage

291

Kerzenreste zu neuen Kerzen verarbeiten

292

Kerzengestaltung z.B. Hochzeit, Geburtstag, Taufe, etc.

298

Hilfe u. Unterstützung bei Flohmärkten

299

andere Haushalts- und Hilfsdienste

Themenbereich	Tätigkeiten	ich biete	ich benötige
300	Initiieren und organisieren von Freizeitaktivitäten		
	301 Gesellschaftsspiele initiieren und organisieren		
	303 Vorbereiten von Bastelstunden (Ideen,Material,Räumlichk.)		
	304 Organisation von Handarbeitstreffen (Stricken, Häkeln)		
	310 Organisation Wanderungen		
	311 Organisation Fitness-Aktivitäten		
	312 Organisation Radtouren		
	313 Organisation Nordic-Walking		
	320 Organisation Exkursion: Ausstellungen/Theater/Buchmesse		
	399 andere Organisationen von Freizeitaktivitäten		
400	EDV - Büroarbeiten - Unterstützungen bei Formularen sowie Behördenkontakten		
	401 Hilfestellung bei Konflikten mit Behörden und anderen Institutionen		
	402 Verfassen und Schreiben von Schriftstücken am PC		
	403 Hilfestellung im Internet (Informationen suchen, etc.)		
	404 Hilfestellung beim Einsatz von PC-Programmen (Word ,Excel, Power Point,etc.)		
	405 Hilfestellung bei PC-Problemen und Telefon		
	408 Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen, Formularen		
	409 Behördenschreiben fertigen		
	411 Begleitung bei Behördengängen		
	420 Beratung in Sachen:Banken und Versicherungen		
	499 andere Büroarbeiten oder Unterstützungen		
500	Sicherung der Mobilität-Transport und Fahrdienste		
	501 Transport u.Begleitung zu Arzttermin / med.Einrichtungen		
	510 Transport mit Anhänger		
	599 andere Transport und Fahrdienste		
600	Organisation von Festen u.Veranstaltungen		
	603 Mithilfe bei Organisation von Jubiläen,Festen und Feiern		
	605 Kreative Gestaltung von Einladungen, Tischkarten etc.		
	606 Dekorieren von Veranstaltungsräumen		
	608 Hilfe bei Bekochen, Servieren, Abwasch,Abtrocknen		
	650 Tanzen lernen (Einzel, Gruppe)		
	699 andere Hilfen bei Festen und Veranstaltungen		

Themenbereich		Tätigkeiten	ich biete	ich benötige
700		Haus, Garten, Fahrrad, Auto		
		Hilfe bei ...		
	701	Sträucher, Gemüse, Blumen anpflanzen etc.		
	702	Sträucher, Bäume, Hecken schneiden		
	703	Baumschnitt abtransportieren		
	705	Rasen mähen, vertikutieren, Laub rechen		
	708	Balkonblumen setzen, aufgehängend, abräumen		
	709	allgemeine Gartenarbeiten/-Hilfen		
	710	Winterdienst: schaufeln, streuen		
	711	Aufräumen+entrümpeln: Dachboden, Keller ,Garage		
	713	Müll auf Wertstoffhof entsorgen: Glas, Altpapier, Kunstst.		
	715	Straße kehren		
	716	Kaminholz hacken/sägen, aufsetzen		
	717	Kleine Reparaturen im Haus und Garten		
	718	Haustechnik		
	719	Elektroarbeiten		
	730	Fahrrad reparieren		
	731	Roller reparieren		
	740	Wohnungsbetreuung während Urlaub o.Krankenhausaufenthalt: (Blumen, Briefkasten, etc.)		
	780	Autopflege Innenraum - aussaugen, Cockpit+Scheiben		
	781	Räder wechseln		
	790	Tapezieren, anstreichen, etc.		
	795	Möbel restaurieren		
	796	Möbel rücken		
	799	andere Arbeiten im Haus und Garten		
800		Interessantes Lernen - Technik bedienen- Beratungen		
	801	Hilfestellung bei Bedienung eines Mobiltelefons		
	804	Hilfestellung bei Bedienung von Elektrogeräten(Fernseher)		
	805	Einrichten Social-Network / Homepage		
	806	Installieren Telekommunikationsgeräte(Router,WLAN,DSL)		
	807	Hilfest.bei Erstell.Homepage nach dem Jimbo-Bauk.Syst.		
	809	Grundkenntnisse am PC		
	810	Kaufberatung rund um PC / Drucker		
	820	Stricken lernen (z.B. Socken)		
	830	Kochen lernen (Grundkenntnisse)		
	839	Bewerber-Training (Vorbereit.,Gespräch, Übungen)		
	840	Hilfe beim Erstellen von Bewerbungen		
	841	Schmink- + Style-Tipps für Vorstellungsgespräche		

Themenbereich		Tätigkeiten	ich biete	ich benötige
	842	Farb-, Typ- und Stylingberatung Kleiderschrank entrümpeln, Altes preiswert aufwerten Hilfe, Beratung u. Begleitung beim Kleiderkauf		
	850	Beratung Gartengestaltung / Rasenanlegen		
	860	Beratung Haustierhaltung		
	870	Videos drehen		
	871	Fotoshooting		
	875	Zeichnen und Malen		
	880	Hilfestellung bei Modellbahnfragen u. ähnl. Bastelarbeiten		
	882	Hilfestell. bei graphischen Gestalt. (Visitenk., Prosp., Plak.		
	885	Hilfestellung bei kleinen Autoreparaturen		
	890	Vorträge vorbereiten/halten (rhetorisches Basiswissen)		
	891	Erweiterung der Sprachkompetenz in Deutsch		
	892	Erstberatung bei juristischen Fragen		
	899	andere Vermittlung von diversen Lerninhalten		
900		Lebensphilosophie u. Sinnfragen; Verschiedenes		
	901	Gesprächspartner in Lebenskrisen (Mediation)		
	902	Durchführen von Meditationen		
	903	Frei		
	904	Durchführen von Gebetskreisen/ Gesprächsrunden		
	905	Hinweise zur Trauerbegleitung		
	906	Energiearbeit		
	907	Entspannungstechniken z.B. Reiki		
	908	Trauerreden und Trauerbriefe schreiben		
	909	Durchführen von Yoga oder Pilates		
	910	Qi Gong		
	911	Heilpraktische Tipps		
	912	ganzheitliche Gesundheitsberatung		
	913	Erährungsberatung		
	914	Beratung i. S. Demenz, Pflegegrad, Depression		
	930	Biografie schreiben		
	950	Massage, Fußpflege, Fußreflexzonenm.		
980	989	sonstige nicht im Leistungskatalog enthaltene Leistungen		