## Und auch dies ist Zeitvorsorge:

- Eine Form bürgerlicher Selbsthilfe
- Gelebte Nächstenliebe
- Selbstorganisierte Nachbarschaftshilfe
- Marktplatz für soziale Hilfen
- Verbesserte Lebenssituation von pflegenden Angehörigen
- Selbstbestimmtes und talentgerechtes soziales Engagement
- Verbindung zum sozialen Umfeld
- Integration von Menschen jeder Altersgruppe, Religion, Ethnie, Behinderung und Weltanschauung
- Gemeinsame Plattform zum Vertreten gemeinsamer Interessen
- Brücke zwischen selbstlosen und "egoistischen" Helfern

#### Machbarkeit

In einigen Gmeinden Deutschlands gibt es bereits funktionierende Vorsorge-ZeitBanken und in Japan bereits seit 1995 landesweit (Fureai Kippu), dank der Kooperation zwischen Staat, Politik und allen Sozialorganisationen. Warum sollte etwas Vergleichbares dann nicht auch in Deutschland realisiert werden können?

# Werden Sie Mitglied!

Wir suchen noch viele Mitglieder jeden Alters, die mithelfen, dass diese Vorsorge-ZeitBank ein Erfolg wird.



Oder helfen Sie mit einer Spende: Empfänger: Zeitvorsorge Köln e.V. IBAN: **DE60 8306 5408 0004 8361 62** BIC: GENO DEF1 SLR

Stichwort: Spende; ab 10 € Name u. Adresse

für Spendenquittung angeben.

### Zeitvorsorge Köln e.V. Die Kölner Vorsorge-ZeitBank



Gemeinnütziger und eingetragener Verein (Reg-Nr 18275, St-Nr:217-5965-1036)

www.VorsorgeZeitBank.mynetcologne.de www.facebook.com/Zeitvorsorge

> Vorsitzender: Karl-Heinz Kock Dierdorfer Weg 16, 50767 Köln Tel: 0221 / 7902277

Mail: Zeitvorsorge@netcologne.de

# Zeitvorsorge



Jetzt geht es los!



# Vorsorge mit Zeit statt Geld für Jung und Alt:

Ich investiere Zeit für unentgeltliche soziale Hilfen. Diese wird mir gut geschrieben. Sollte ich selbst später einmal Hilfe benötigen, kann ich dafür entsprechende Hilfeleistungen bekommen.

Macht mit, ihr könnt nur gewinnen!



# Alltägliche Hilfestellungen

 Gesellschaft leisten (Unterhaltung, Spiele, Vorlesen, etc.)

• Begleitung bei Spaziergängen

• Bügeln, einfache Näharbeiten

• Reinigungsarbeiten

- Einkaufen
- Haustier betreuen
- Hilfe bei Antragstellungen
- Babysitten und kurzzeitige Kinderbetreuung
- Einfache Hausmeisterarbeiten
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Begleitung (Arzt, Behörde, etc.)

• ...

# Aussenarbeiten am Haus und im Garten

- Rasen mähen, Laub rechen, etc.
- Blumen und Gemüse pflanzen
- Unkraut jäten
- Hecken und Sträucher schneiden
- Balkonblumen setzen und pflegen
- Vogelhäuschen und Nistkästen versorgen
- Kleine Malerarbeiten (Zaun, Tor, Mauer, etc)

• ,,



... um möglichst lange in der gewohnten Umgebung

... damit Menschen nicht wegen Armut vereinsamen

wohnen zu können

... um sein Leben sinnvoll zu gestalten

## Neues Iernen - Technik bedienen

Hilfestellung zur Handybenutzung
Handarbeiten (Stricken, Häkeln,
Nähen, Töpfern, Origami, etc.)

Computerbenutzung

• Spiele lernen

---

## Mobilität

Begleitung bei Ausflug, Reise, Urlaub, etc:

• Transporte mit Anhänger

• Transportdienste

Transporte mit VAN oder Kleinbus

• ...

# Ausbildungsbetreuung und -Beratung

• Hausaufgabenbetreuung

• Schülerpatenschaft

• Ausbildungspatenschaft

 Mentor f\u00fcr ein Kind aus prek\u00e4rem Elternhaus

 Nachhilfe (temporär zum Ausgleich von Versäumten)

... und Vieles mehr











