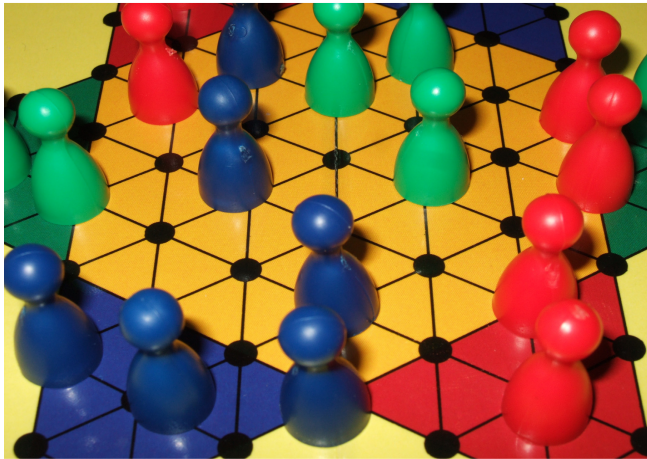


*Zeitvorsorge ist ein selbst-
organisiertes, selbstbestimmtes
und talentgerechtes
Nachbarschaftshilfe-
Netzwerk.*



Werden Sie Mitglied!

*Wir suchen noch viele Mitglie-
der jeden Alters, die mithelfen,
dass diese Vorsorge-ZeitBank ein
Erfolg wird (nur 1 €/Monat
Beitrag)*

Helfen Sie uns mit einer Spende:

Empfänger: Zeitvorsorge Köln e.V.

IBAN: DE60 8306 5408 0004 8361 62

BIC: GENO DEF1 SLR

Stichwort: Spende

ab 10 € bekommen Sie eine
Spendenquittung, wenn Sie Name u.
Adresse angeben.

Zeitvorsorge Köln e.V. Die Kölner Vorsorge-ZeitBank



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

[www.VorsorgeZeitBank.mynetcolo
gne.de](http://www.VorsorgeZeitBank.mynetcolo
gne.de)

www.facebook.com/Zeitvorsorge

Vorsitzender: Karl-Heinz Kock
Dierdorfer Weg 16, 50767 Köln
Tel: 01573-1555 803

Mail: Zeitvorsorge@netcologne.de

Zeitvorsorge



*Heute Zeit für Dich ...
übermorgen Zeit für mich*

*Die Zeitrente - Vorsorge
mit Zeit statt Geld
für Jung und Alt*

Und so geht es:

*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.*

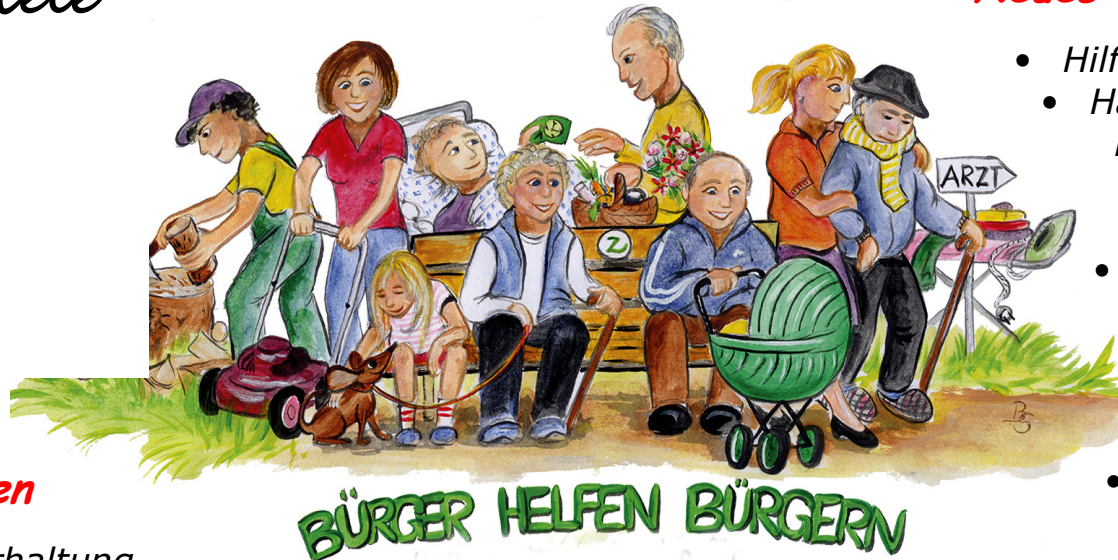
*Macht mit, ihr könnt
nur gewinnen!*



Hier einige Beispiele
für mögliche
ehrenamtliche
Nachbarschafts-
hilfen:

Alltägliche Hilfestellungen

- Gesellschaft leisten (Unterhaltung, Spiele, Vorlesen, etc.)
- Begleitung bei Spaziergängen
- Bügeln, einfache Näharbeiten
- Reinigungsarbeiten
- Einkaufen
- Haustier betreuen
- Hilfe bei Antragstellungen
- Babysitten
- Einfache Hausmeisterarbeiten
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Begleitung (Arzt, Behörde, etc.)
- Feste organisieren und gestalten
- ...



... um möglichst lange in der
gewohnten Umgebung wohnen
zu können

... damit Menschen nicht
wegen Armut vereinsamen

... um seinem Leben mehr
Sinn zu geben

Neues lernen - Technik bedienen

- Hilfestellung zur Handybenutzung
- Handarbeiten (Stricken, Häkeln, Nähen, Töpfern, Origami, etc.)
 - Im Internet recherchieren
 - Computerbenutzung
- Benutzung der Digitalkamera
 - Neue Spiele lernen
 - Ordnung schaffen
 - Familienforschung
- Steuererklärung machen
- Benutzung von Programmen
- ...

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
- Kleine Malerarbeiten (Zaun, Tor, Mauer, etc)
- Tapezieren

