

Themenbereich	Tätigkeiten	ich biete
100	ZEITBANK Organisation	
	100 ZEITBANK Organisation	☐
200	Hilfe im Haushalt	
	200 Hilfe im Haushalt	☐
	201 Bügeln	☐
	202 Fenster putzen	☐
	203 Wohnung putzen	☐
	204 Gardinen waschen / auf- und abhängen	☐
	206 Wohnungsgestaltung/Dekorieren	☐
	207 Organisieren/Aufräumen/Entrümpeln	☐
	208 Speisen zubereiten (Salate, Nachtsche evtl. auch ohne Zucker, Vegan)	☐
	209 Backen (evtl. auch vollwertig, ohne Fabrik-Zucker, Vegan)	☐
	210 Wohnungsbetreuung bei Abwesenheit (Blumen, Briefkasten, Tiere, etc.)	☐
	211 andere Haushalts- und Hilfsdienste	☐
300	Hilfe im Alltag	
	300 Hilfe im Alltag	☐
	301 Kinderbetreuung	☐
	302 Hausaufgaben, Nachhilfe	☐
	303 Haustierversorgung, -betreuung, wie z.B. Füttern, Gassi gehen, etc	☐
	304 Grabpflege: gießen, bepflanzen	☐
	305 Entlastung pflegender Angehöriger	☐
	306 Begleitung bei Arztbesuchen	☐
	307 Begleitung bei Behördengängen	☐
	308 Unterstützung bei Krankheit/nach KH-Aufenthalt	☐
	309 Besuchsdienste Zuhause, Krankenhaus	☐
	310 Begleitung bei Spaziergängen (oder anderen Freizeit-Aktivitäten)	☐
	311 Vorlesen, Zuhören, Gesellschaft leisten	☐
	312 Fahrdienste	☐
	313 Transport mit Anhänger	☐
	314 Transport mit VW-Bus	☐
	315 andere Transporte und Fahrdienste	☐
	316 Einkaufen und/oder Botengänge	☐
	317 DB-Navigator - der ideale, nervenschonende Begleiter bei Bahnreisen	☐
	318 Singen auch mit Kindern	☐
400	Haus und Garten	
	400 Haus und Garten	☐
	401 Pflanzarbeiten: Sträucher, Gemüse, Blumen etc.	☐
	402 Schneidarbeiten: Sträucher, Bäume, Hecken, Rosen	☐
	403 Rasen mähen, vertikutieren, Laub rechnen	☐
	404 Balkonblumen setzen, aufhängen, abräumen	☐
	405 allgemeine Gartenarbeiten/-Hilfen	☐
	406 Winterdienst: schaufeln, streuen	☐
	407 Straße kehren	☐
	408 Kaminholz hacken/sägen, aufsetzen	☐



Themenbereich	Tätigkeiten	ich biete
	409 Kleine Reparaturen in Haus und Garten	☐
	410 Haustechnik	☐
	411 Elektroarbeiten	☐
	412 Fahrrad reparieren	☐
	413 Roller reparieren	☐
	414 Autopflege - Innenraum (aussaugen, Cockpit-u.Scheiben)	☐
	415 Räder wechseln/Reifenverladung	☐
	416 Renovierungsarbeiten z.B.Tapezieren, Malern, Laminat	☐
	417 Möbel, sonstiges rücken; Möbel Auf-/Abbau	☐
	418 Umzugshilfe	☐
	419 andere Arbeiten im Haus und Garten	☐
	420 Einstellen / Reparatur Nähmaschine	☐
500	Hobby und Freizeit	
	500 Hobby und Freizeit	☐
	501 Handarbeiten - Nähen, Flicken, Stricken etc.	☐
	502 Floristische Arbeiten	☐
	503 Kerzengestaltung z.B. für Hochzeit, Geburtstag,Taufe	☐
	504 Organisation Freizeitaktivitäten / Wanderungen / Führungen	☐
	505 Alleinunterhalter (Musikinstrumente)	☐
	506 Gestaltung von Einladungen, Tischkarten etc.	☐
	507 Hilfe bei Kochen, Servieren, Abwasch, usw.	☐
	508 Grillen	☐
	509 andere Hilfen bei Festen u.Veranstaltungen	☐
	510 Tiffany-Arbeiten	☐
	511 Fotos/Videos anfertigen	☐
	512 Schminken/Styling	☐
	513 Kochen lernen (Grundkenntnisse)	☐
	514 mobile Magnetfeld – und Biophotonenlasertherapie	☐
	515 Nähen lernen an der eigenen Nähmaschine	☐
	516 Schwimmkurs	☐
	517 Konversationsenglisch	☐
	518 Englisch Nachhilfe	☐
	519 Beratung (z.B. Hauskauf, Rechtsberatung und andere)	☐
600	Büro - EDV - Technik	
	600 Büro - EDV - Technik	☐
	601 EDV und Büroarbeiten allgemein	☐
	602 Schreiben (auch kreatives) Verfassen am PC	☐
	603 Hilfestellung PC, Drucker, Telefon und Smarthphone	☐
	604 Hilfestellung bei Apple-Geräten z.B. iPhone, iPad	☐
	605 Hilfestellung im Internet allg.	☐
	606 Hilfestellung beim Einsatz von PC-Programmen	☐
	607 Hilfestellung bei Bedienung von Elektrogeräten (z.B. Fernseher)	☐
	608 Einrichten Social-Networks/Homepage	☐
	609 Installieren Telekommunikationsgeräte (Router, WLAN, DSL usw.)	☐

Themenbereich	Tätigkeiten	ich biete
	610 Hilfestellung bei Anträgen, Formularen, Kommunikation mit Behörden etc.	☐
	611 Hilfe bei Erstellung von Bewerbungen	☐
	612 Vermittlung von Grundkenntnissen am PC, Kaufberatung	☐
	613 Hilfe bei Strom-/Gasversorger-Wechsel	☐
	614 andere Büroarbeiten bzw. Bürodienstleistungen	☐
	615 Online Aktivitäten (z.B. Recherchen, Einkauf, Banking, Reisen, Vergleiche, u.v.m.)	☐