

## Liste der Aktivitäten im Rahmen der Zeitgut-Nachbarschaftshilfe

Diese Aktivitäten bieten sich als nehmende bzw. gebende Person an (die Liste ist nicht abschliessend):

### Gesellschaftliche Art:

- Vorlesen
- Zuhören
- Telefonkontakt
- Spazieren
- Spiele machen
- Diskutieren
- Handarbeit
- Tanzen/Musizieren
- Hundesitting (oder andere Tiere hüten)
- gemeinsam Kochen und/oder Essen
- gegenseitiges Sprachenlernen
- Bücher Hol-/Bringdienst, Vorlesen (in Zusammenarbeit mit der Regionalbibliothek)

### Hilfe bei der Bewältigung des Alltags:

- Hilfe bzw. Begleitung beim Einkaufen
- Giessen der Pflanzen
- Leeren des Briefkastens
- Begleitung zum Arzt
- Begleitung zu Amtsstellen, offiziellen Terminen
- Hilfe bei Korrespondenz
- Hilfe bei der persönlichen Administration
- Hilfe beim Wäscheaufhängen
- Helfen beim Heimtragen/-transport von schwereren Gegenständen

### Unterhaltsarbeiten:

- Auf-/Umhängen von Bildern
- Auswechseln von Glühbirnen, Batterien
- Balkon-/Gartenarbeiten
- Umtopfen von Pflanzen
- Flicken
- Kleinere Unterhaltsarbeiten

### Unterstützung:

- Erklären des neuen Smartphones
- Erklären eines neuen elektronischen Haushaltgerätes
- Unterstützung bei Schwierigkeiten mit dem PC, iPad
- Betreuung/pflegende Angehörige
- Notfallkontakt
- Fahrdienst

### Mobilität:

- Ausflüge
- Kulturelles

### Familie:

- Kinderbetreuung
- Hausaufgabenunterstützung
- Babysitting

**Anderes:** .....