

Wertvolle Unterstützung, die den Alltag erleichtert

- **Begleitung, Botengänge und Fahrdienste**

Arzttermine, Friedhof, Gottesdienste,
gemeinsames Einkaufen

- **Administrative Hilfe**

Unterstützung bei Brief- und Schriftverkehr,
Ausfüllen von Formularen, Arbeiten am PC

- **Unterstützung im Haushalt**

Arbeiten im Haushalt, etwa nach einem Kranken-
hausaufenthalt; keine regelmäßigen Putzdienste

- **Hilfe im Garten**

Kleinere Gartenarbeiten, gießen und Rasen mähen

- **Freizeitaktivitäten**

Ausflüge in die Natur, gemeinsames Spielen, Vorlesen,
Kaffeetrinken, Besuch kultureller Veranstaltungen

- **Handwerkliche Hilfe**

Schnee schaufeln, kleinere Reparaturarbeiten,
Wechseln von Glühbirnen

- **Freiräume für pflegende Angehörige schaffen**

Anwesenheit, Zuhören, regelmäßige Besuche

- **Kinderbetreuung**

Unterstützung im Krankheitsfall, Abendbetreuung,
gemeinsames Spielen

- **Tiersitting für Notfälle**

Gassi gehen, füttern und pflegen, Tierarztbesuch

Die Zeitsäule der Altersvorsorge



Die Zeitsäule der Altersvorsorge



Hilfe
suchen!
Hilfe geben!
Jetzt
anmelden!

Zeitpolster
Betreuung und Zeitvorsorge
Netzwerk für Helfende und Betreute

Brauchen Sie Hilfe im Alltag?

Haben Sie Zeit, jetzt Hilfe zu leisten und
gleichzeitig für sich selbst vorzusorgen?

Wenn es in Ihrer Umgebung noch keine
Zeitpolster-Gruppe gibt, unterstützen
wir Sie gerne bei der Gründung!

Infos & Kontakt

www.zeitpolster.com
info@zeitpolster.com
T +43 664 8872 0770

NEU! Podcast



Zeitpolster, Verein für Zeitvorsorge
Bildgasse 10, 6850 Dornbirn, Austria

2025

Wer für sich vorsorgt, unterstützt andere

Warum mit Zeitpolster aktiv werden?

Langfristig wird es immer schwieriger, den Betreuungsbedarf mit bestehenden Angeboten zu decken. Hauptursachen sind veränderte familiäre Situationen und der demografische Wandel: Wir werden älter und pflegende Angehörige werden seltener.

Zeitpolster schließt diese Lücke durch ein engagiertes Netzwerk und einfache Betreuungsleistungen. Wir bieten den professionellen Rahmen für regionale und lokale Gruppen, schulen und unterstützen sie, damit die Betreuung gut gelingt. Zeitpolster macht möglich, was früher selbstverständlich war.

Heute Hilfe erhalten - kostengünstig und freundlich!

Unter dem Motto „Gut betreut in der Nachbarschaft“ helfen die Zeitpolster-Helfer:innen im Haushalt, Garten und bei Besorgungen. Auch das Zwischenmenschliche kommt bei einem gemeinsamen Spaziergang oder Kaffee nicht zu kurz. Für die Betreuung wird ein kleiner Betrag pro Stunde verrechnet. Unkomplizierte Hilfe und gegenseitige Wertschätzung sind uns und unseren Helfenden sehr wichtig.



Wie erfolgt die Abrechnung?

Die Helfenden dokumentieren ihre Leistungen. Betreute Personen bestätigen diese mit ihrer Unterschrift und erhalten eine monatliche Abrechnung über die geleisteten Stunden und gefahrenen Kilometer: 11 € pro Stunde/0,25 € pro Kilometer (Stand Jänner 2025).

Welche Vorteile haben Helfende?

Helfende bekommen pro geleisteter Betreuungsstunde eine Stunde auf ihr individuelles Zeitkonto gutgeschrieben. Alle Helfenden sind Vereinsmitglieder und dadurch auch für ihre Leistungen versichert. Sie erhalten kein Geld und nehmen auch keines an. Das angesparte Zeitguthaben kann später für die eigene Betreuung eingesetzt werden. Gut 40 % jedes Stundenbetrags legen wir auf unser Notfallkonto. Sollten später nicht genügend Freiwillige zur Verfügung stehen, können mit diesen Mitteln Leistungen zugekauft werden. So sorgen wir doppelt vor!

Sie möchten gerne helfen oder Betreuungsleistungen in Anspruch nehmen?

Die schnellste und einfachste Variante ist die Online-Registrierung unter www.zeitpolster.com. Alternativ schicken wir Ihnen die Anmeldedokumente gerne per Post.

Anschließend melden wir uns bei Ihnen, um Weiteres zu besprechen und abzuklären, wie Sie sich einbringen möchten oder welche Art der Betreuung benötigt wird.

Kontaktieren Sie uns gerne direkt!
Telefonisch unter +43 664 8872 0770 oder
per E-Mail an info@zeitpolster.com

Wir freuen uns auf Sie!