

Ich möchte helfen!

Name, Vorname

Telefon (Festnetz und Handy)

E-Mail

Folgende Tätigkeiten kann ich mir vorstellen:

- ☐ Besuchsdienste
- ☐ Begleitsdienste mit PKW
- ☐ Spaziergänge
- ☐ Botengänge
- ☐ Einkaufen, Einkaufsbegleitung
- ☐ Unterstützung in Behördenangelegenheiten
- ☐ Hilfe im Garten
- ☐ kleine handwerklichen Tätigkeiten
- ☐ Versorgung von Pflanzen/Haustieren bei Abwesenheit
- ☐ Technische Unterstützung, z.B. beim Handy
- ☐ Entlastung pflegender Angehöriger (kein Pflegedienst)
- ☐ Familienhilfe
- ☐ Sonstiges _____

Ich möchte helfen:

- ☐ sporadisch
- ☐ regelmäßig

So könnt ihr mich kontaktieren:

- ☐ telefonisch
- ☐ per WhatsApp/Signal
- ☐ per E-Mail

An folgenden Tagen geht es bei mir gut:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ Montag | ☐ Samstag |
| ☐ Dienstag | ☐ Sonntag |
| ☐ Mittwoch | |
| ☐ Donnerstag | ☐ Ich bin flexibel |
| ☐ Freitag | |